



～病院と地域を繋ぐコミュニケーションペーパー～

<http://www.zensyukai.com>

皆様と共に
質の高い医療
を目指します

1. 質の高い安全な専門医療を提供するため、努力します
2. 利用する皆様の権利を尊重し、安全な医療を提供します
3. 職員が誇れる地域に根ざした病院づくりを目指します

季節の花
10月



金木犀 キンモクセイ

中国原産の常緑小高木。漢方の世界では、低血圧や不眠症の改善、健胃作用があるとされ、「桂花茶」や「桂花陳酒」などがある。魅惑的な甘い香りを放つのに花が葉に隠れるように咲くことから花言葉は「謙遜」「謙虚」など。

発行 善衆会病院 [広報委員会] 〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381 TEL / 027-268-3321 (代表) FAX / 027-268-3911 (連携室) E-mail / mail@zensyukai.com

外来担当医表

平成25年10月1日

※ 急な変更がございますので、お問合せください。

		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	一般	関 隆致 伊東美栄子	恩田 啓 山口蔵人	関 隆致 近藤尚行	山口蔵人 野仲聡志	関 隆致 生越敦子	山口(蔵) 野仲 [第1] 山口(徹) 近藤 [第2] 吉田 中川 [第3] 関 生越 [第4] 近藤 野仲 [第5]
		専門			門田 聡 [足関節]			
	午後	一般	山口 徹	吉田 勝浩	鈴木啓司	中川智之	近藤尚行	
		専門			恩田 啓 ※[脊椎]		恩田 啓 [脊椎]	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村雅史 ※[予約制] 生越敦子	木村雅史 ※[予約制] 鈴木啓司	山口 徹 中川智之	木村雅史 ※[予約制] 吉田勝浩	山口 徹 伊東美栄子	吉田 中川 [第1] 生越 鈴木 [第2] 山口(蔵) 野仲 [第3] 山口(徹) 鈴木 [第4] 吉田 中川 [第5]
		専門						設楽 仁 [第1] 高岸憲二 [第3]
	午後	一般						
		専門			近藤尚行 ※[ESWT]		木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※[統合医療]	
泌尿器科	午前	一般	真下 透 西井昌弘	篠崎忠利 斉藤浩樹	岡村桂吾 宮澤慶行	真下 透 岡村桂吾	上原尚夫	真下 透 西井昌弘 (10:00~)
		一般	岡村桂吾	上原尚夫	真下 透 宮澤慶行	西井昌弘	西井昌弘	
	午後	専門	真下 透 [化学療法]				岡村桂吾 [特殊]	
内科	午前	一般	谷田部寛 林 潤一	生方幹夫 林 潤一	生方幹夫	谷田部寛 林 俊誠	谷田部寛 生方幹夫	林 潤一 (9:30~) 櫻井則之 [第1,3,5] 冨澤健史 [第2,4]
	午後	専門	中島 忠 [循環器]					
外科	午前	一般	福島晴夫	遠藤範之	福島晴夫 荻原 博	遠藤範之	福島晴夫	荻原 博
		専門		荻原 博 [NST]			小櫃由樹生 [泌尿科] (10:00~)	
産科	午前	河野正和	人見振一郎	河野正和	人見振一郎	河野正和		
皮膚科	午後			太田美つ子 [第1,3,5]				

〈インフルエンザ〉

インフルエンザワクチンは発症予防だけでなく、脳炎などの重症化予防として接種することをお勧めします。

しかし、流行しているウィルスの株とワクチンの株が違ふなどで、接種しても脳炎の発症を防ぎきれないこともあります。インフルエンザは毎年流行しますが、ウィルスは少しずつ抗原性を変えることが多く、ワクチンも毎年これに対応する株が選定されています。インフルエンザの予防接種は、抗体ができるまでに3~4週間かかります。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間後から5ヶ月とされており、インフルエンザが流行する1月までに抗体をつけておくためには、12月中旬頃までに予防接種を受けることをお勧めいたします。また、65歳以上の方も予防接種は2回受けられた方がよいでしょう。肺炎などの合併症が起こって重症化するのを防ぐという意味で、最も予防接種を受ける必要性が高いのがこの年齢層でもあるからです。



インフルエンザの
予防接種を受けよう！

〈風疹〉

昨年から今年にかけて、風疹患者さんが急増しています。平成25年度(6月現在)の風疹患者報告は約1800人と、すでにこの時期で昨年1年間の合計数の4倍以上にも上り、流行の勢いは止まりません。

患者はほぼ大人で、特に20~40代の男性患者が多くなっています。
妊娠中の女性が風疹に感染すると赤ちゃんに障害を残すことがあります。ワクチンで免疫をつけておけば予防できます。また、風疹のために障害を持って生まれてくる赤ちゃんをゼロにするために、成人男性も風疹ワクチンを接種しましょう。また、予防接種を受けたとしても、10年経つと免疫が弱くなっている人もいます。将来、妊娠を考えている人やその周囲の人はワクチンを接種することをお勧めします。

ワクチン接種前に
風疹の抗体検査が必要です。



健康講座を開催いたします！

腰痛予防に
必要な知識と
エクササイズ

～あなたの腰は大丈夫ですか？～



健康講座の
お知らせ

第21回 5くらぐ健康講座

肩こりを
解消しよう

～肩こり体操と生活の工夫～



平成25年10月24日 14:00-15:15

善衆会病院 理学療法士

城南公民館 前橋市二之宮町1130

善衆会病院 地域医療連携室
TEL.027-268-3321
(月~金 9:00-17:00 土 9:00-13:00)

平成25年10月16日 11:00-12:00

善衆会病院 理学療法士

スマーク伊勢崎 2Fパークストリート

医療法人 社団 善衆会
善衆会病院

〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381

TEL / 027-268-3321 (代表)

FAX / 027-268-3911 (連携室)

<http://www.zensyukai.com>

※ 整形外科の脊椎外来と統合医療外来、リハビリテーション外来、ESWT外来は、完全予約制であり、初診は一般整形外科での診察となります。尚、統合医療外来は、保険外診療となります。

平成25年4月1日より初診受付時間が変更になりました

受付時間	午前	午後
全診療科	8:30~12:00 (初診は、11:30まで)	
泌尿器科	14:00~16:00	
整形外科	15:00~17:00 (初診は、16:30まで)	

健康寿命を考える。

第9回

健康的で上手なお酒との付き合い方



健康的で上手なお酒との付き合い方



清泉会病院 内科 林潤一

日本では昔から「酒は百薬の長」と言われてきました。適量のお酒が健康にプラスに働き、寿命の延長にも繋がるといことが疫学的研究でも認められています。

お酒がもたらす体への影響とは？

どのお酒も主にアルコールと水が主成分です。このアルコールが血液に溶け込み脳内に運ばれこれにより脳がマヒすることが「酔う」ということです。初めのうちは大脳皮質の抑制がとれるため本能感情などをつかさどる部位の動きが活発になり陽気になります。しかしさらに血中濃度が上昇すると脳のマヒが進行します。知覚、運動能力も低下し、さらに進行すれば呼吸困難、死に至ることもあります。また利尿効果もあるため「お酒を飲むとトイレに行きたくなります」適切に水分をとらないと脱水になってしまいます。血液が濃くなり、

飲 酒のメリット、デメリット

適量の飲酒についてはストレスの解消、食欲増進(胃の動きが活発になる)、血行の改善、体が温まるなどのメリットがあります。また長期的にみても少量の飲酒は血中の善玉コレステロール(HDL)コレステロールを増加させ動脈硬化を抑制する働きがあるとされています。しかし反対に大量の飲酒を続けると高血圧症や動脈硬化の原因となります。他にも「アルコール性肝障害、急性慢性膵炎、糖尿病、アルコール依存症などの様々な疾患を引き起こします。また口腔がんや食道がん、大腸がんや乳がんなどのがんも、大量飲酒との関係が指摘されているので、要注意です。」

飲 み過ぎのサインとは？

飲み過ぎ、いわゆる酩酊状態と考えると、①気が大きくなる ②大声でがなり立てる ③怒りっぽくなる ④ふらつくなどがあげられます。この時のアルコール血中濃度は0.11%以上とされています。アルコール血中濃度(%)は、「飲酒量(ml)×アルコール度数(%)÷(833×体重(kg))」で計算できます。

酔 いにくい人と酔 いやすい人の違い

アルコールは肝臓の働きでアセトアルデヒドに変化、さらにALDH2という酵素により無害な酢酸に変わり、それがさらに水と尿酸がスに変化)。このALDH2には酵素の活性が高いもの、弱いもの、さらにまったく活性のないものがあります。この酵素活性は遺伝的に決定されています。なお日本人の37%は低活性型、67%は非活性型です。また白人種、黒人種では低活性型、非活性型の人はいません。

飲 み過ぎた時の対処法 (飲み過ぎないことが一番ですが)

●水分をとる 大量の飲酒では必ず脱水状態。スポーツドリンクなどが体内に吸収しやすいためおすすです。 ●糖分・ビタミンC(柑橘類)をとる これによりアセトアルデヒドの分解が促進されます。

上 手にお酒と付き合うには？

●適量をのむ。飲み過ぎに注意!! 1、2単位の飲酒(純アルコールで20、40g)。1単位は、ビール中ビン1本、日本酒1合、ワイン1/4本。 ●食べながら飲みましょう!! 空腹状態ではアルコールの吸収が早くなり酔いのまわりが早く、アルコールが直接胃粘膜に作用し、粘膜を痛めます。 ●ウイスキー、焼酎などのアルコール濃度の高いお酒は薄めましょう!! ●週に2回は休日(週休二日)を!! 以上の点に注意し、お酒と上手に付き合ってください。持病のある方は、必ず医師の指示に従ってください。とにかく飲み過ぎにはくれぐれも注意を!

随分と秋も深まりました。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋...さて、皆様はどの秋? 今回は、秋の味覚「さつまいも」のお話。



17世紀の初頭にポルトガル人によって薩摩の国(現在の鹿児島県)にもたらされたのが、さつまいもの名前の由来です。別名「唐芋」「甘藷」などとも呼ばれています。ビタミンCとカルシウムが多く含まれているのが特徴で、風邪の予防や便秘・シミ・ソバカスの改善が期待できます。

さつまいもの別名「十三里(じゅうさんり)」 栗よりうまい十三里とは？

江戸時代(宝永の頃)京都に焼き芋屋さんが登場。焼いたさつまいもが栗の味に似ていたことから「栗(九里)にはやや及びませんが」という洒落で「八里半」と名づけました。洒落の項には、江戸にも焼き芋が伝わります。そこで、ある焼き芋屋さんが自分の焼き芋は栗(九里)よりもはるかに美味しいと「栗(九里)より(四里)美味しい十三里」と言うキャッチコピーを考え宣伝したところ、この洒落が江戸中に大流行。焼き芋は飛ぶように売れたとか。それから「さつまいも」を「十三里」と呼ぶようになったそうです。もう一説には、さつまいもの産地である山形が江戸から約十三里(約52km)の距離にあったことにも由来すると言われています。また、秋食「只中の焼き芋は、とても美味しいところから十三里」よりも美味しいという意味で「十三里半」と呼ぶこともあるとか。ちなみに、十三里にかけて、句である10月の13日が「さつまいもの日」と制定されています。

食育コラム 栄養士の つぶやき

生で食べても甘くないさつまいも どうして加熱すると甘くなるの？

蒸し器でふかし芋を作ると、電子レンジで作った時よりも甘味が強いように思うことありませんか？



酵素アミラーゼは高温で急速に加熱するよりも、50~60℃くらいの温度でゆっくり時間をかけて加熱した方が活発に働き、その分出来上りの甘さが増します。電子レンジのような短時間の加熱では、十分に酵素が働かせませんが、蒸し器を使うとゆっくり時間をかけることになるので酵素が十分に働き、蒸し器を使用した場合には電子レンジの約3倍もの甘さになるのだそうです。また、石炭さやオープンで焼いた芋は、更に長時間加熱されていると、水分の蒸発量も多い為にかかし芋よりも甘くなります。

リハビリ リレーコラム

その18 理学療法士だより

生活習慣病と運動について

暑い夏が終わり、気づけばすっかりと秋が深まってきました。秋の楽しみに、紅葉、そして食欲・スポーツの秋ですね。今回は「生活習慣病と運動」についてのお話です。生活習慣病とは、「食習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」と定義されています。子供の頃からの悪い生活習慣の蓄積がその発症に大きく関わっていることがわかり未然に予防することが重要であると言われています。生活習慣病の予防として、食生活の改善や規則正しい生活、そして適度な運動など効果があるとされています。今回は運動について少し考えてみます。そもそも運動には具体的にどのような効果があるのでしょうか。体にいいはずの運動も、適切に行わないと効果がないばかりか、かえって体調を悪くしたり、足やぬケガをすることがあります。人によっては運動が勧められない方もいます。運動を始める前に、必ず主治医にご相談ください。

運動療法の効果

血圧低下	適切な運動療法を続けると、約10週間後には血圧が5~10mmHg下がると言われています。
糖尿病の改善	インスリンの動きが良くなり、血糖値が高くなるのを抑えます。
脂質異常症の改善	中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やします。
肥満症の改善	消費エネルギーが増え、身体に蓄えられた余分な脂肪が燃焼されます。
ストレス解消	気分がすっきりし、生活習慣病の大敵であるストレスの解消に繋がります。

生活習慣病の予防にお勧めの運動

生活習慣病の予防には、有酸素運動がお勧めです。有酸素運動とは、筋肉に酸素を届けながら行う運動で、全身を使って、リズムカルな呼吸を続けながら行います。具体的には、ウォーキング、水中歩行、ラジオ体操など、いつでも手軽に行える運動がお勧めです。

運動の強さと時間・回数

運動は、運動の強さも大切です。少し汗ばむ程度の、人と合話しながら続けられるくらいの強さで行いましょう。また運動している時に感じるきつさや息切れが目安となります。「高である」から「ややきつ」と感じるくらいの強さが適当です。こうした運動を1日30分以上、週に180分以上を目安に行うことがお勧めです。

お勧めできない運動

息を止めて一気に力を入れたり、苦しいのを我慢して行ったりする運動(無酸素運動)は、生活習慣病の予防としては勧められません。リラックスしながら出来る運動を優先しましょう。