

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



～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>

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

季節の花
11月



番紅花 サフラン

地中海沿岸を原産とし、江戸時代末期に漢方薬として日本に渡来。高価なスパイスとしても有名で、薬効は鎮静、鎮痙、婦人用薬として冷え性やイライラを鎮め、血行を改善します。花言葉は「陽気」「喜び」「控えめな美」等。

外来担当医表

平成25年11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【肩】 [第1] 高岸憲二【肩】 [第3]
	午後	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~)
	午後	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	
		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] 富澤健史 [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 【血管外科】(10:00~)	
麻酔科	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]				

ピロリ菌の除去で
胃がんを予防できます



ピロリ菌除去のお知らせ

平成25年2月21日より、胃・十二指腸潰瘍に加え(慢性)胃炎にもピロリ菌除去法の保険適用が拡大されました。現代では、50歳以上の約8割がピロリ菌に感染しているといわれています。ピロリ菌を除去することは、癌を予防する上でとても重要なことです。ピロリ菌除去による癌予防は、若年者のほうが有効ですが、もちろん高齢者でも十分に予防可能です。まずは、胃カメラ検査でピロリ菌がないか確認します。市町村によっては検診チケットを使えば胃カメラ検査が無料になる場合もありますのでお気軽にご相談ください。

ピロリ菌除去までの道のり



- ①内視鏡でピロリ菌の存在を確認します
胃・十二指腸ファイバースコープ(1140点)
内視鏡下生検法(310点)
CLOテスト<迅速判定法>
- ②ピロリ菌を除菌するためのお薬を一週間服用します
服用後、1~2か月後に除菌に成功しているかどうかの簡単な検査を行います
尿素呼吸試験(70点)

詳しいお問い合わせは
善衆会病院 外科外来
または 地域医療連携室
TEL.027-268-3321
(月~金/9:00~17:00 土/9:00~13:00)

健康講座を開催いたします!

インフルエンザを正しく知ろう
～インフルエンザの知識、治療法、対処法、予防法について～

第22回 5<5健康講座

転ばない体をつくらう①
～転倒予防に必要な知識と運動・基礎編～

開催日時 平成25年11月26日(火) 14:00~15:15
講師 善衆会病院 内科医 生方幹夫
会場 城南公民館 前橋市二之宮町1320
定員 30人 参加費無料

申込先 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)

開催日時 平成25年11月20日(木) 11:00~12:00
講師 善衆会病院 理学療法士
会場 スマーク伊勢崎 2Fパークストリート
定員 30人 参加費無料

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	全診療科 8:30~12:00 (初診は、11:30まで)
	午後	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10回

健康寿命と 口腔の密接な関係



佐山歯科医院 院長
佐山 彰一

8 020運動とは どんな運動ですか？

80歳になっても歯を20本以上残そうという運動のことです。高齢者において残存歯が多いほど、認知症だけでなく様々な病気になりにくく、寝たきりになる割合が低いことが報告されています。健康で長生きするのでそのような背景のもとで進められているのがこの運動です。

口腔(口や歯)は、「食べる」「味わう」「話す」といった人が生きていく上で重要な役割を担っており、心身の健康に影響があるため、歯の寿命を延ばし、口腔内を清潔に保つことは、健康寿命を延ばすためにとても重要だと言われています。そこで今回は、佐山歯科医院の佐山院長に、「健康寿命」と「口腔ケア」の関係について、詳しく教えていただきます。

□ 腔内環境が及ぼす健康への影響は？

歯周病は糖尿病、心疾患、低体重児出産、早産、肺炎、脳梗塞、免疫力低下に深く関わっています。虫歯が進行すると歯の根の先端に病巣を作るのですが、心臓、腎臓、関節、神経系など体のあらゆるところに悪影響を及ぼします。例えば、口腔とは無関係に見える掌蹠膿疱症(しょうせきのうほうしょう)の原因の80%は口腔内の病巣にあるといわれています。かみ合わせは、全身の筋や骨、自律神経のバランスをとっています。かみ合わせに問題があると、バランスを失い体調不良が生じるのです。よく噛むことで脳への血流量が増加し、脳が活発に働くことも知られています。

□ 腔内を健康に保つ秘訣を教えてください

口腔も全身の一部分ですから、まず全身状態がよくないといけません。充分な睡眠、酒、煙草は適度に。化学物質はできるだけ体内に取り込まないことなどが大切です。そのうえで適切な歯科治療を受けて病巣を取り除き、機能を回復し、口腔内を清潔に保つことが必要です。疫学調査から口腔内にも全身にも病気の存在がわかってきています。彼らがどのような環境の中で生活していたかを分析し、学び、実践することは、健康を保つことに役立つと思います。

日本全国、ところ変われば、おでんも変わる！

■ 特色のあるダシ ■ ご当地おでん種(具材) ■ 独自の菜味

- ① マフラー 北海道独特の練り製品。さつま揚げに近い。
- ② 長野県飯田地方 みじん切りにしたネギを醤油に漬け込み、ネギのエキスにより粘り気の出たタレをかけて食べます。
- ③ 富山県 おぼろ昆布を添えて食べることもあります。
- ④ 馬すじ 馬のすじ肉。熊本おでんの定番！
- ⑤ ティピチ 豚足。沖縄おでんの中核的存在。
- ⑥ 名古屋風おでん 愛知でおでんといえば「味噌おでん」。八丁味噌をベースとした甘めの汁で大根、こんにゃく等を煮込みます。味噌の煮汁にはモツやバラ肉を入れてどて煮にしたり、味噌カツのたれにされる場合があります。醤油味の汁のおでんについては「関東煮(かんとに)」と呼んで区別されます。
- ⑦ 静岡おでん 濃口醤油を使い、牛すじ肉でだしを取った黒いつゆを使用します。はんぺんはイワシが主原料の黒はんぺん。全ての具に竹串を刺し、上に「だし粉」と呼ばれるイワシの削り節やカツオ節、青苔をかけて食べます。静岡周辺での「静岡」の読み方になって、「静岡おでん(しずおかおでん)」と呼ばれており、これをセールスポイントにしているお店も多数存在しています。
- ⑧ 鯉のヘソ 鯉の心臓。静岡の焼津地方に特有。
- ⑨ 青森おでん つぶ貝や山菜など独特の具が入ったおでんしょうが味噌ダレをかけて食べます。
- ⑩ ちくわぶ 関東(主に東京)で人気の、ちくわの形をした生麩の一種。

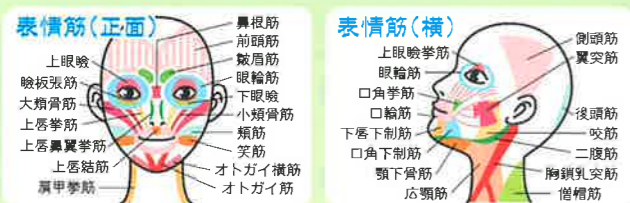
食育コラム 栄養士の つぶやき

11月も半ばになり、温かいものが恋しい季節になりました。そこで今回は「おでん」について少し掘り下げてみましょう！ 麺類のつゆに代表されるように、一般的に関東では濃い色合い、関西では薄い色合いが好まれるとされています。しかし、発展の経緯が複雑であったために、関東で関西風のだしが本格的とされていたり、おでん種や菜味にもかなり地域性が見られるのが特徴です。

リハビリ リレーコラム その19 理学療法士だより

今回の「健康長寿を考える」では「口腔」の健康についてお話を頂きました。今日は、「口腔」とも関係が深い顔の筋肉、「表情」についてのお話です。

人の顔には約30種類ほどの筋肉があるとされています。それらの筋肉を相互に利用することによって、様々な表情を作っています。しかし、どんなに表情豊かなひとでも、普段実際に使用している筋肉は20~30%ほどといわれています。顔の筋肉の特徴として、骨格筋とは違って、主に筋肉の片方が皮膚についているため、様々な表情を作ることができます。でも、そのせいで重力の影響を受けやすく、「たるみ」を生じます。また日常の習慣(くせ)の積み重ねからもシワ、こわばり、不均等などが生じます。



顔の表情 例えば、皺。皺の原因は乾燥や皮膚の真皮層のコラーゲン等の繊維の変質そして、筋肉の委縮などがあります。笑う時など顔を動かした時にできる皺は皮膚の動きを吸収するためにできるもので、筋肉に弾力性があれば、その皺は一過性のものです。笑うとしわになると言って笑わないようにする人がありますが、一概にそうは言い切れません。無表情で筋肉を使わずにいると固い表情が定着してしまいます。また、筋肉には血管が通っているので筋肉が硬くなってしまうと血管も押しつぶされ血流が悪くなります。

笑顔の効果 表情筋を動かすことで血流がよくなり細胞への栄養がいきわたり、新陳代謝がスムーズになりお肌の調子もよくなります。一般的に、「筋肉は使えば使うほど発達するが、使わなければ萎縮する」といわれています。ある調査によると、「自分を表情豊かだと思いませんか？」という質問に対して「思う」と答えた人と「思わない」と答えた人それぞれに「ストレスを感じますか？」という質問をしたところ、「ストレスを感じる」と答えた人の割合が、「自分を表情豊かだと思わない人」に対して「自分を表情豊かだと思う人」は約2割減となりました。この理由として、表情筋を意識的に動かすことは、リラクゼーション効果もあるとのこと！表情筋は、人の体内器官を調整する自律神経のうち「副交感神経」と関係があると言われていて、「副交感神経」は安らぎや安心を感じリラックス状態のときに働き、唾液などの分泌を高め、血管が拡張させます。このようなことが、ストレスの軽減に深く関わってくるのかもしれない。もうすぐ年の瀬、皆さんも素敵な笑顔で年末の忙しさを吹き飛ばして下さいね。

どんな時に歯医者に行けばよいですか？

口腔内に違和感があるときに歯科を受診してください。



特に高齢者にとって「食べることは日々の楽しみや生きがいをもたらし、生活リズムにまで関わるため非常に重要です。」

先生は、なぜ歯科医になられたのですか？

たまたま歯科医になられたのですが、今もとても重要な仕事と考えています。



口腔内環境が全身に影響を与えることもあれば、その逆もあることから、口腔内に問題が生じた場合、多彩な症状が全身に出てくる場合があります。患者さんご自身では口腔内に問題があると認識できないことがたくさんあると思われま。年に1~2回は、歯科を受診することが望ましいです。

佐山歯科医院 (歯科、歯科口腔外科)

〒379-2115 群馬県前橋市筑井町40-1
TEL 027-226-6812
FAX 027-226-6813

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	△	○	○	△
14:30~17:30	○	○	○	△	○	○	△

● 休診日 日曜日・木曜日・祝日