



皆様と共に最善の医療を目指します

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 9月



桔梗 キキョウ

星型の花が清楚で愛らしく、「秋の七草」の一つに数えられる桔梗。その根は漢方薬として、のどの炎症等に用いられ、日本人に古くから親しまれてきました。花言葉は「やさしい愛情」「愛わらぬ愛」など。

～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 / mai@zensyukai.com

地域の皆様との交流を目的に 納涼祭を開催しました!



今年も恒例の納涼祭を行いました。地域の方々による演奏、踊り、当院保育所の子供たちによるお遊戯をご披露していただきました。また、東日本大震災による被災者支援のための義援金のご協力をお願いしたところ、たくさんの方々から募金をいただきました。お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。ご協力ありがとうございました。



健康講座のお知らせ

9月～10月上旬に各地で行われる健康講座のご案内です

申込み 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)

健康講座を開催いたします!

理学療法士による「転倒予防運動と簡単ストレッチ教室」を行います。転倒予防のための運動方法と「ストレッチの方法」を理学療法士と一緒に学びましょう。

転倒予防運動と簡単ストレッチ教室

日程 平成24年9月27日 14:00-15:15 定員30人

講師 善衆会病院 理学療法士

会場 城南公民館 前橋市二之宮町1320

第9回55歳健康講座

転倒予防運動と簡単ストレッチ

日程 平成24年9月19日 11:00-12:00 定員30人

講師 善衆会病院 理学療法士

会場 スマーク伊勢崎2階 パークストリート

膝と腰の痛みの予防と治療

日程 平成24年10月7日 11:00-12:30 定員100人

講師 善衆会病院 院長 木村雅史 理学療法士 吉野直美

会場 LABI1基幹校 (群馬県前橋市) イベントスペースLABI1-ゲート

共催 ジョアンソン・エンド・ジョアンソン ナマダ電機 群馬ヤクルト販売 群馬県新聞社

外来担当医表

平成24年9月1日

※ 他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	上村民子 山口蔵人	上村民子 恩田 啓 鈴木啓司	畑山和久	近藤尚行 中川智之	恩田 啓 生越敦子	上村 山口(蔵) [第1] 山口(徹) 鈴木 [第2] 畑山 山口(蔵) [第3] 生越 鈴木 [第4] 上村 塩澤 [第5]
		専門			門田 聡 [足関節]			
	午後	一般	山口 徹	上村民子	中川智之	山口蔵人	近藤尚行	
		専門			小林亮一 [第2,4]※【背椎】	恩田 啓 ※【背椎】	恩田 啓 【背椎】	
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】 畑山和久	伊東美栄子 塩澤裕行	木村雅史 ※【予約制】 鈴木啓司	山口 徹 塩澤裕行	畑山 中川 [第1] 近藤 生越 [第2] 上村 塩澤 [第3] 山口(徹) 中川 [第4] 畑山 山口(蔵) [第5] 設楽 仁【肩】 [第1] 高岸憲二【肩】 [第3]
		専門						
	午後	専門			畑山和久 ※【ESWT】		木村雅史 [第1,3]14:00-16:00 ※【統合医療】	
	リハビリ テラピー	午後 一般	上村民子					
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 坂本亮一郎	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	西井昌弘	西井昌弘		
	午後 専門	真下【化学療法】				岡村【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	加藤寿光 【循環器】						
外科	午前 一般	遠藤範之	遠藤範之	荻原 博	遠藤範之	荻原 博	荻原 博	
	午後 一般		荻原 博 【NST】			小櫃由樹生 【整形外科】(10:00～)		
	原則として急患のみ受け付けます。							
眼科	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]				

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>

※ 整形外科の背椎外来と統合医療外来、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。

受付時間	午前	8:30～12:00 (診療開始 9:00～)
	午後	14:00～16:00 (泌尿器科、一部診療科) 15:00～17:00 (整形外科)

診療科紹介

第5回

血液内科とは？

当院の「内科」は、内科全般の疾患を扱っています。中でも、今回は血液疾患も専門の一つとしている谷田部先生に「血液疾患」の治療法と、残暑厳しいこの季節にも多い「熱中症」について答えて頂きました。

Q 当院の内科の診療領域は？

私(谷田部医師)は「血液病、老年病」生方医師は「呼吸器疾患」林医師は「腎疾患」をそれぞれ専門としています。

内科 谷田部 寛



専門 一般内科、血液病、老年病
所属学会 日本内科学会、日本血液学会、日本臨床血液学会、日本老年医学会、日本抗加齢医学会、日本環境感染学会
診療方針 正確な診断をすることが何よりも大事だと考えています。

Q 血液疾患の患者さんには、どのような症状の方が多いのですか？

最も多いのは貧血です。顔色が悪くなり、疲れやすく息切れがするなどの症状が出ます。血小板や凝固の障害で出血しやすくなり、あざができた、歯ぐきの出血、鼻血といった症状が出ます。また正常な白血球が減るために感染症にかかりやすくなり、発熱する場合もあります。

Q 貧血の予防方法や対策を教えてください

貧血の原因で最も多いのが、鉄分の不足です。鉄分の摂取不足や出血がそのお

Q 他には、どのような血液の病気があるのですか？

貧血の他に、白血球や血小板といった血液の成分のつくりが少なくなる再生不良性貧血、免疫の仕組みの異常で血小板が減り出血しやすくなる免疫性血小板減少症、血液を固める働きをする成分の異常による凝固障害などがあります。血液のがんといわれる白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫といった病気では、他の免疫療法などと組み合わせられ、抗腫瘍剤による化学療法が行われます。

Q 化学療法とは、どんな治療ですか？ 養老会病院でも行えますか？

化学療法は抗がん剤を中心とした薬

により、悪性腫瘍の細胞を殺そうという治療法です。強い化学療法は専門施設で行われます。当院では主に軽い化学療法を行っています。一部の悪性リンパ腫や、多発性骨髄腫などでは比較的軽い化学療法が行われます。

Q まだ暑い日が続く、熱中症に注意が必要ですが、熱中症の対処法を教えてください

まず予防が大事です。強い日差しを避けられるように工夫し、水分をこまめに取ることで、汗が多いときは、少し塩分(0.1%程度)を加えた水かスポーツドリンクがよいでしょう。体の不調を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて濡れタオルで体を拭いて扇ぐなど、体を冷やすようにします。

Q なぜ血液内科の専門になったのですか？

私が医学部を卒業した頃は、血液疾患の診療、研究が急速に進んでいて、特に悪性腫瘍については他の分野をリードしていて興味を引かれたからです。現在はむしろ高齢者の総合的な診療に強い関心があります。

今年は大変厳しい暑さでしたが、9月にもなると夏の疲れも出てくる頃です。夏バテ解消に「ネバネバ」食品の紹介を目にする機会も少なくありません。そこで今回は、その「ネバネバ」のお話。

ネバネバの正体は一体なあに？

「体に良い」と謳われることが多い様々な「ネバネバ」食品…この「ぬめり」の正体と作用についてご紹介します！

海藻類に多い アルギン酸

芽かぶや昆布、わかめなどの海藻に含まれるぬめりの成分。海藻のしなやかさもこの成分由来と言われています。アルギン酸は多糖類で、通常カリウムと結合して海藻内に存在していますが、体内に入るとカリウムとは分離。カリウムは吸収され、体内の塩分調整をします。残ったアルギン酸は、腸でナトリウムと結合。このナトリウムは体内に吸収されにくくなり、排泄されます。これらの働きで、血圧を下げる作用があるとされています。



【芽かぶ】のものは？
芽かぶは、わかめの一部です。通常食べているわかめは「葉」の部分で、芽かぶは根に近い「ひだ」の多い肉厚の部分となります。



山芋や畑等で採れるのものに多い ムチン

山芋、納豆、里芋、オクラ、モロヘイヤ、なめこなどに含まれるぬめりの成分。ムチンはたんぱく質と糖類が結合した粘性物質です。ムチンは粘膜をうるおし、粘膜の損傷を防ぐため胃潰瘍や胃炎の予防・改善、鼻の粘膜を丈夫にするとされています。ムチンの持つたんぱく質分解酵素は熱に弱いので、これらの効果は生のままか、加熱を最小限に抑えるなどの調理の工夫が必要です。



【オクラ】は英語なの？
私たちが食用としているオクラは、アオイ科トコロシアオイ属の植物の果実で、和名を「アメリカネリ」、英名を「Okra(オクラ)」と言います！

スポーツ選手のサポート

リハビリテーション理学療法部門では、スポーツ・フィールドでのスポーツ選手のサポートも積極的に行っています。係長の吉野理学療法士(PT)、日本体育協会および群馬県スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格を有し、高校バスケットボール、高校ラグビー、サズバ草津U23、女子ラグビーチーム等をサポートしています。

つい先日行われたロンドン・オリンピックでは、日本は史上最多のメダルを獲得し、我々国民に多くの夢と感動を与えてくれました。2016年の次回開催はリオデジャネイロで行なわれ、追加種目として決定しているのが『7人制ラグビー』です！男子だけでなく、女子ラグビーも盛んに行われるようになってきています。

去る8月には、女子ラグビーユース・サマーキャンプが群馬県草津町で行われ、吉野PTがトレーナーとして参加しました。試合前のテーピング、試合中のケガ等の応急処置、試合後のケアだけでなく、選手に対して体幹や下肢等のトレーニング指導も行いました。ケガの予防を目的とするだけでなく、各種スポーツのパフォーマンスをアップさせるトレーニングでもあります。今回は、そのトレーニングからほんの一部をご紹介します(左図)。

＜ドローイン＞
息を吐きお腹をへこませます。お腹の下の方や脇腹が固くなるようにします。(3秒×10回～)



タートル

四つ這いの姿勢から、膝を地面から1cm程度浮かせて、両手と両つま先で身体を支えます。ドローイン(息を吐きお腹をへこませる)をして、体幹が地面と平行になるように。(3秒×10回～)



×タートルできる場合は、膝にボールを置いてこの姿勢をキープすると効果的です。

養老会病院リハビリテーション部では、スポーツ傷害の治療と予防にも力を入れています！