

ふれあい

2008年 秋 vol.27

発行日 平成20年11月1日

発行：医療法人 平心会 須賀川病院 広報委員会

須賀川市丸田町17番地 TEL：0248-75-2211

URL：http://www.h3.dion.ne.jp/~heishin

E-mail：sukagawa@d2.dion.ne.jp



目 次

- 1面 ・表紙（須賀川の松明あかし） 撮影：浅倉音重 氏
- 2.3面 ・脊椎の疾患について / 旬の素材紹介『じゃがいも』
- 4面 ・旬の素材紹介『じゃがいも』
- 5面 ・インフルエンザ予防接種について
- 6面 ・透析室通信（透析と運動）
- 7面 ・クリスマス音楽ライブのお知らせ / 事務服変更のお知らせ
- 8面 ・病院理念・基本方針 / 患者の権利憲章
患者様のご意見より / 御礼 / 編集後記



脊椎の疾患について

みなさんこんにちは。

今回は、脊椎の疾患についてお話をしたいと思います。

脊椎とは？

脊椎は頭蓋骨の真下から尾骨に至るまでの「背骨」と呼ばれる部分です。七個の頸椎、十二個の胸椎、五個の腰椎、五個の仙椎、四、五個の尾椎からなりたっています。脊髄などの大切な神経を保護したり、上半身を支え、動かしたり、肋骨と一緒に内臓を保護するなどはたらきがあります。

では、頸椎の疾患について主なものを説明したいと思います。

頸椎症

椎体の後面の椎間板に接している部分に軟骨が形成され脊髄や神経根を圧迫します。脊髄が圧迫されて脊髄症状が出るものを頸椎性脊髄症、神経根の症状が出るものを頸椎性神経根症と言います。頸椎性脊髄症の症状は手のしびれや運動障害がでることが多いです。多くの場合両側にでます。頸椎性神経根症の症状は、圧迫される場所によっても異なりますが、首の痛みやこり、手の痛みやしびれ等があります。

頸椎椎間板ヘルニア

椎体と椎体の間にある椎間板という部分が脊椎の後方にはみ出して、脊髄や神経根を圧迫する病態です。

頸椎椎間板ヘルニアの症状は、圧迫される場所によっても異なりますが、首の痛みやこり、手の痛みやしびれ等があります。



頸椎症MRI



頸椎椎間板ヘルニアMRI



次に、胸椎の疾患の主なものについて説明したいと思います。

胸腰椎圧迫骨折

椎骨の椎体と呼ばれる部分が押しつぶされることで、骨折する場所が多いのは、第十一胸椎から第二腰椎です。原因で多いのが、高齢者の骨粗しょう症です。

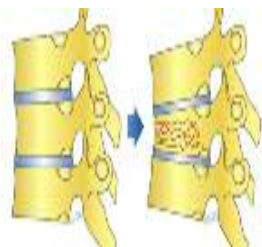
骨粗しょう症になると骨の中がスカスカの状態になり、しりもちをついた程度で骨折することがあり、特に、高齢の女性は注意が必要です。

圧迫骨折の症状は、痛みが背部や腰部に発生します。骨折した破片が脊柱管内に入り込み神経を圧迫すると、下肢のしびれや痛み、麻痺などの症状がでます。ほとんど症状がない人もいます。

圧迫骨折MRI



レントゲン写真



腰椎の疾患について主なものを説明したいと思います。

腰椎すべり症

上下の椎体が前後にずれてしまう状態です。多くは変性すべり症といって加齢とともに脊椎の関節や靭帯がゆるんで、脊椎をまっすぐ支えられなくなる状態です。

腰部脊柱管狭窄症の原因となっており、症状は腰痛が最も多く、歩行障害や下肢のしびれなどがあります。

腰椎すべり症MRI



腰椎椎間板ヘルニア

基本的には頸椎椎間板ヘルニアと同じで、椎間板が変性脱出し、脊柱管内にある神経を圧迫し症状が現れます。

症状は、腰痛、下肢痛などで、坐骨神経痛の原因も腰椎椎間板ヘルニアが多いです。

腰椎椎間板ヘルニアMRI



腰部脊柱管狭窄症

神経が脊柱管内で全周性に圧迫されることで、狭窄のある部分の痛みや、下肢痛、しびれなどが現れます。特徴的な症状として、間欠性跛行といって、歩いたり立ち続けたりしていると、下肢に痛みやしびれが出て歩けなくなり、暫く休むと症状がなくなるということがあります。

腰部脊柱管狭窄症MRI



MRIでの検査

脊椎の検査方法では、MRI検査を行うことにより多くの情報を得ることが出来ます。これら上記の疾患のようにMRI検査が診断に有用なことが多いです。

検査方法

あらかじめ貴金属がないように着替え、検査台に仰向けに寝ていただきます。撮影する種類や方向などにより15分から30分程度かかります。



以上、『脊椎の疾患について』でした。気になる症状のある方は整形外科を受診しましょう。

旬の食材 じゃがいも

じゃがいもはフランス語で「大地のリンゴ」と呼ばれ、ビタミンB1はもちろんなビタミンCやカリウムを多く含む立派な機能性食品です。

じゃがいもの収穫時期は春の5～6月頃と秋から冬の9～12月頃と、年に2回あります。



栄養素

ビタミンC

本来ビタミンCは火と水に弱いものですが、じゃがいも場合はデンプンに守られているためにほとんどビタミンCが失われていません。調理してもたっぷりビタミンCが摂取できるのです。ビタミンCは肌にも良く、コラーゲンの生成も助けてくれます。血管や神経に対して効果的な働きをします。年齢を重ねると血管や神経が弱くなってしまうので、積極的にビタミンCを摂る事で老化防止にもつながります。

ビタミンB2

ビタミンB2は炭水化物や脂質、アミノ酸の代謝を良くしてくれます。また新陳代謝の増進にも期待できます。

ビタミンB6
 神経を安定させてタンパク質の代謝を良くしてくれます。タンパク質を構成するアミノ酸やタンパク質の分解を速やかにさせる酵素の手助け的な役割を果たします。

カリウム

じゃがいものカリウムはとても豊富です。体外に塩分を出す働きをします。

〈種 類〉

男爵いも
 男爵いもは、日本のじゃがいも2大品種の一つです。他のじゃがいもよりもホクホクのデンプン質が多いので煮崩れしやすいいのですが、粉ふきいもやコロッケなど潰して調理する料理に適しています。

メークイン

男爵いもよりもねっとりとしていて、煮崩れしにくく、カレーやシチューや肉じゃがなど煮て調理する料理に適しています。男爵いもに比べて長い形状で、デコボコもそれほどひどくなく皮はむきやすいです。主に西日本での消費が多く、世界的にみても特に日本で人気がある種類です。

キタアカリ

別名「ゴールデンポテト・栗じゃが」とも呼ばれるように、黄色つぼく粘性があり、煮上がり早い品種です。

ポテトサラダやスープなどに向いてると言われています。他のじゃがいもに比べてもカロチンやビタミンC、食物繊維が多く含まれ、ヘルシーなじゃがいもとして人気が高まっているです。

インカのめざめ

2002年に種苗登録された、小粒で黄色みの強い品種です。アンデス産の品種を日本向け改良したもので甘みが強くサツマイモや栗に似た味をもちます。食味は良いのですが他の品種と比較して栽培が難しく、また発芽しやすいため長期の保存には不向きです。生食用として人気が高まっているのですが、生産量は少なくじゃがいもの中では高価な種です。

～おすすめ簡単メニュー～
 《ベーコンポテトソテー》



材 料 (4人分)

- ベーコン・・・1枚
- じゃがいも・・・中2個
- しめじ・・・1/2パック
- たまねぎ・・・1/4個
- にんにく・・・1/2かけ
- 油・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ1
- 塩、こしょう・・・少々

作り方

ベーコンは1cm幅に切り、じゃがいもは太めの短冊切りにします。しめじは一口大の子房に分け、たまねぎは5mm程度にスライスにし、にんにくはみじん切りにします。

鍋に油を熱し、にんにくを焦がさないように炒め、香りがでてきたらベーコンをいれ軽く炒めたら残りの材料もいれま

す。全体に油がなじんだら少量の水と調味料をいれ蓋をしてじゃがいもがやわらかくなるまで蒸し焼きにします。お好みで塩こしょうで味を整え、出来上がりです。

じゃがいもが美味しい時期です！ぜひお試し下さい！

インフルエンザ 予防接種



今年も、インフルエンザの時期になりました。

皆さん！流行る前、罹る前に、是非予防接種を受けましょう。

須賀川病院の
予防接種料金
3,150円



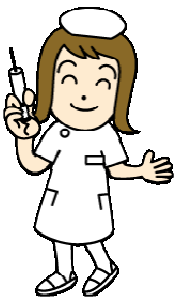
高齢者のみなさんは、各市町村によって「接種期間」「負担額」が違います。表にまとめましたので、御確認下さい。尚、この負担額は、一人1回の金額です。2回接種したい方は、2回目は¥3150になります。

予診のみとは、接種を希望され、医師の診察にて接種できなかった場合を言います。

予防接種予診票を、事前にお渡しすることも出来ますのでお気軽に受付窓口にお申し付け下さい。



高齢者の負担額等



| 市町村名 | 須賀川市 | 鏡石町 | 天栄村 |
|----------------|-------------------------|--------|--------|
| 実施期間 | 平成20年10月15日～平成20年12月26日 | | |
| 窓口負担額 (1回目) | 1,000円 | 1,000円 | 1,000円 |

| 市町村名 | 石川町 | 玉川村 | 棚倉町 | 鮫川村 |
|-----------------|---------------------------|--------|----------------------------|--------|
| 実施期間 | 平成20年10月1日 ～平成21年1月31日 | | 平成20年11月1日 ～平成20年12月30日 | |
| 窓口負担額 (1回目) | 1,000円 | 1,000円 | 1,150円 | 1,150円 |
| 窓口負担額 (予診のみ) | 1,370円 | 1,370円 | 1,370円 | 1,370円 |

透析室通信



今回は透析と運動についてお話しします。

運動の必要性

健康な人でも絶対安静を長期にわたって続けると、体内のたんぱく質、とくに筋肉のたんぱく質が失われ、骨からはカルシウムやリンが溶け出し、筋力が低下してきます。継続的に運動すると心肺機能や筋力を増強すると共に、糖・脂質代謝を活発にし、たんぱく代謝にもよい影響を与えて健康の増進や成人病の予防にも役立ちます。

慢性腎不全や透析を受けている人は、糖やたんぱく質の代謝がうまくいかない、善玉といわれるHDLコレステロールの減少、筋肉量の減少、心肺機能の低下、運動能力の減少などが、疲れやだるさの原因になり、さらには動脈硬化などを促進する原因にもつながります。

ですから、透析、食事療法と共に適度な運動をすることでこれらの障害を改善し、骨や筋肉の衰えを予防します。



歩行のすすめ

透析を長期に行っていると、血液中の脂肪分が高くなってきて、高脂血症を合併しやすくなります。軽い運動は脂肪の分解を盛んにすることが分かっています。とくに、適度な速度で長く歩くことが脂肪の分解に効果的です。

また、下肢や臀部は筋肉の量が多く、運動の効果があがりやすいので、下肢を中心とした運動を心がけることが大切です。したがって、まずは歩行をおすすめします。具体的な数字が励みとなりますので、万歩計を着けて歩くことも一つの方法です。



運動と代謝

運動を行うと血液中の脂肪（特に中性脂肪）が低下し、善玉コレステロールと言われているHDLコレステロールが増加してきます。血液中の脂肪分が高いと血管が硬くなり（動脈硬化）、狭心症、心筋梗塞といった心臓発作を起こす病気にもつながります。運動は血液の中の脂肪分を低下させ、これらの病気の予防にもつながります。また運動は、脂質代謝の改善だけでなく、高血圧や糖尿病の予防、ストレスの解消、食欲増進にも有効です。

しかし、運動をするとかえってからだをこわす場合があるので、どのような病態のときに運動をしてはならないのかを知っておくことが大切です。

運動をしてはいけない病態

尿毒症で体調がかなり悪い
血圧が非常に高い
不整脈や心不全など
心臓に障害がある
感染症や血栓性静脈炎をおこしている
水管理の悪い など



運動の利点

- ♥ 筋力を維持し、心臓や肺の機能を増進する。
- ♥ 筋の代謝が盛んになる。
- ♥ 筋肉のアミノ酸やブドウ糖、脂肪の利用率高める。
- ♥ 筋力の低下、筋萎縮の防止。
- ♥ 骨代謝が改善される。
- ♥ 運動能力が増加する。
- ♥ 貧血が改善される。
- ♥ 高血圧が改善される。
- ♥ HDLコレステロールの増加。
- ♥ 動脈硬化の予防や心疾患の予防。



音楽知



外来待合室において音楽ライブ開催・

日時：12月20日(土)

午後3時から4時30分まで

出演：チャイニーズブル & フレンズ

のみなさん

(須賀川在中のアマチュアバンドです)

使用楽器

二胡(にこ：中国の擦弦楽器)を
中心にピアノ・アコースティックギター
・マンドリン・ヴァイオリン・三線・各種
笛などのいろいろな楽器のアンサンブルで
聴かせていただきます。

演奏曲など

- ・ 中国の曲
- ・ (ピンジュイ・草原情歌・燕になりたい)
- ・ きよしこの夜・シーベグシューモア
- ・ サリーガーデン・ものけ姫
- ・ 花(花とすべての人の心に花を)
- ・ 丘を越えて(青い山脈)

などなど



Chinese Blue & Friends



お知らせ

11月から、事務部(受付・会計等)の制服を一新しました。

事務職員一同、初心に帰り、親切、丁寧な対応を心掛けていきたいと思ひます。



病院理念

・生命を尊重し、平静な心で臨む医療を実践します。

基本方針

- ・地域に根ざした救急医療を目指します。
- ・正しい診断と早く良くなる治療方法について積極的に新しい医療技術を適用していきます。
- ・患者様と御家族の方の納得する医療を提供します。
- ・快適な療養のための環境づくりに努めます。
- ・患者様本位のチーム医療を実践します。

患者の権利憲章

1. 私たちは、全ての患者様が平等に、良質の医療を受けられる権利を尊重します。
2. 私たちは、患者様のプライバシーに配慮し、患者様の個人的情報等の秘密は、守られる権利を尊重します。
3. 私たちは、患者様がご自分の病名や検査等について説明を受け、それを知る権利を尊重します。
4. 私たちは、患者様がご自分の意志で病気にかかる治療法等について、決定する権利を尊重します。
5. 私たちは、患者様が診療の結果などについて、他の医師の意を求め、医師や病院を選択する権利を尊重します。

患者様のご意見より

売店の営業時間を長くしてほしい。

売店は委託していますので、委託先に交渉しましたが、時間延長は難しいとの返事でした。

病衣にポケットをつけてほしい。

病衣のレンタル業者に問い合わせしたところ、もともと病衣にはポケットがついているのですが、大量の病衣を取り扱っているため、ポケットの中に小銭や鍵などの物が入っていても、ご本人に返せないとの理由で、ポケットを取ってレンタルしているとの返事でした。

ポケットをつけたままレンタルもできるとのことでしたが、病院でもその都度一枚一枚ポケットの中を確認するのは、大変な作業になってしまいます。病衣のポケットについては、たくさんのお客様のご意見をお聞きし、検討していきたいと思えます。

今後もご意見、ご要望等ございましたら、『ご意見箱』へお願い致します。



御礼

車椅子を2台、寄贈していただきまして。一般の方からです。

大切に使用させていただきます。ありがとうございます。ありがとうございました。



11月8日(土)は、日本三大火祭りの伝統行事『**松明あかし**』が開催されます。表紙の見事な写真は、須賀川市の浅倉音重さんに提供していただきました。いつも快く御協力していただき、大変感謝しております。ありがとうございました。

編集後記

初冠雪の便りの届く季節となりましたが、もう少し紅葉と食欲の秋を楽しみたいと思います。

