



禁煙外来が はじまりました！

禁煙外来

詳細は P 1 へ



骨粗鬆症(こつそしょうしょう) について

近日中、「専門外来」
はじまります！

詳細は P 3 へ



夏のレシピ



豊富なミネラル、
食欲をそそる
夏カレー！

詳細は P 6 へ

医療相談 やっています

詳細は P 5 へ



お知らせ



ホームページを
リニューアルしました！

足の専門外来 大好評

詳細は P 5 へ



Doctor's File
ドクターズファイル

vol.4780

澤井崇博 病院長
佐々木昌博 副院長
齋藤 滋 先生



医療法人社団 博慈会
青葉さわい病院(青葉区/あざみ野)



副院長 佐々木 昌博

青葉さわい病院では、毎週金曜日の午後、禁煙外来を始めました。神奈川県では、神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例が制定され、喫煙スペースが限られるようになりました。また、実際に喫煙者の数も減少傾向にあると言われ、愛煙家の皆さんの中にも、肩身の狭い思いをしている方も多いのではないのでしょうか？

また、煙草をやめた人は、「お金が減らなくなった」「痰の出る量が減った」「走っても、息が切れしにくくなった」「ご飯（空気）がおいしく感じられるようになった」「喫煙コーナーがすごく臭く感じられた」など、タバコをやめられたときに感じることでできる喜びも多いようです。

そこで、当院では、禁煙にチャレンジしようと思ったあなたを応援します！禁煙に乗り遅れてしまったあなた、今まで禁煙に興味がなかったけど家庭環境が変わりそうなあなた。



是非、禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙する自信がなかったり不安に思うことなど、禁煙治療にかかわるスタッフ一同、力を合わせてサポートしますので一緒にがんばりましょう。

受付曜日・時間	曜日：金曜日（午後）
診療の担当	医師：佐々木昌博 及び 担当看護師
保険の対象となる方	<p>以下の以下の1～4すべてを満たす方</p> <ol style="list-style-type: none">1. 直ちに禁煙しようと考えていること2. ニコチン依存症スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方3. ブリンクマン指数（1日喫煙数×喫煙年数）が200以上であること4. 禁煙治療を受けることを文書により同意していること



あなたのニコチン依存度を調べてみましょう。
これら10の質問のどれにあてはまりますか？



保険適用となる対象患者選定のための ニコチン依存症のスクリーニングテスト TDS (Tobacco Dependence Screener)

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていたことがありますか。		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5. 問4 できがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。		
問8. タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	合計	

* 合計点数で5点以上でニコチン依存症と判定されます。

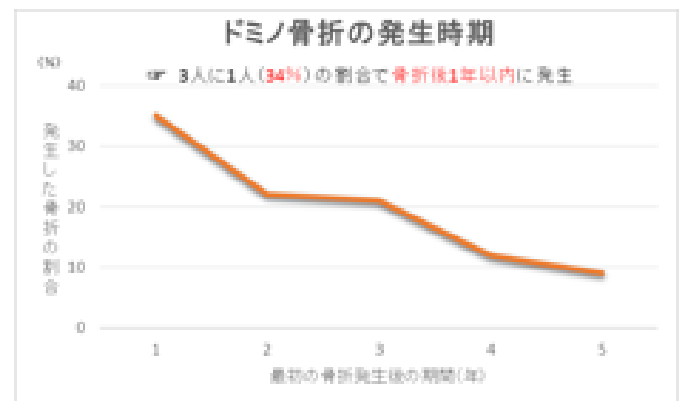
保険診療を行う場合は左記の条件が必須となります。該当しない場合は自費診療となります。ご確認下さい。

気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、間質性肺炎などの患者さんなど、呼吸器の問題でお困りの方の診察も受け付けております。

「骨粗鬆症コラム その壱」

骨粗鬆症の患者数は、高齢化に伴って年々増加しており、約1300万人と推定され、骨粗鬆症により一度骨折をすると、続けて骨折が連鎖しておこるドミノ骨折といった状態になりやすいと言われております。また、体の中心である脊椎や股関節周囲の骨折をおこすと、寝たきりの生活が中心となってしまいます。

早期に骨粗鬆症の検査をすることで、正しい知識をもち、食事や運動に気をつけるとともに、必要なら薬剤による治療を開始することでドミノ骨折を予防する必要があります。骨粗鬆症は、閉経後の女性に限った病気ではなく、動脈硬化や糖尿病、また腎臓病といった内科的な病気がもとで、骨粗鬆症が生じることもあり、患者の約3割が男性です。



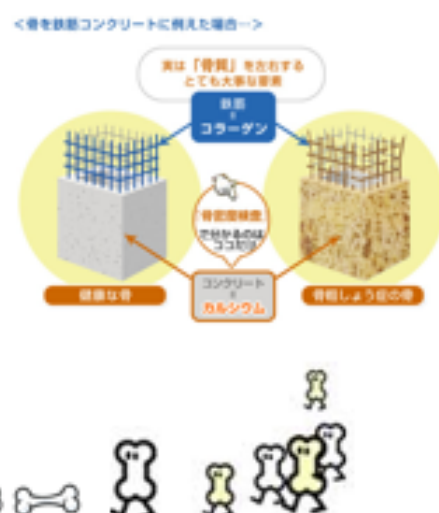
骨粗鬆症とは・・・

難しいはなしとなってしまいますが、今までは骨の量すなわち「骨密度」が低下する病気として考えられてきました。しかし、最近では「骨の強度」が低下してもろくなり、骨折を引き起こす病気と考え方が変わってきました。この「骨の強度」は、7割がカルシウムなどによる「骨量」で、残りの3割がコラーゲンといった骨の材質である「骨質」とされております。「骨量」を増やすだけでなく、「骨質」を改善することも骨粗鬆症の予防には大切となってきます。

では、まず「骨量」を増やすためには、骨をつくる(骨形成)細胞と、骨を破壊(骨吸収)する細胞の働きが重要となってきます。骨は、この2つの細胞のバランスによって、絶えずつくり換えられており(骨代謝)、この両者の天秤が崩れた結果、「骨量=骨密度」が減ってしまうのです。すなわち骨粗鬆症は、①骨形成をする細胞が減ったことで、骨を作るスピードが遅くなってしまったために骨がもろくなってしまったのか、②骨吸収が増えすぎて、どんどん骨が破壊された結果もろくなってしまったのか、といった2通りのタイプに分類されるのです。この結果により、薬の選択や、治療方針が大きく変わってくるため、骨粗鬆症の患者さんは、まずどのタイプに当てはまるのかを検査することが重要となってきます。(これに関しましては、骨代謝マーカーといったものを外来にて採血をすれば、どちらのタイプなのか分かります。・・・今後コラムに掲載予定です。)

次に、最近重視されている「骨質」ですが、「骨質」が悪ければ、強い骨にはなれないのです。よく、同じ「骨密度」なのに、骨折を繰り返しているAさんと、まったく骨折をしないBさんがいると外来で患者さん同士話題になっておりますが、これこそ「骨質」が関与しているのです。すなわち、いくら「骨密度」が高くても、「骨質」がわるければ、骨はガタガタになり、骨折を引き起こしてしまうのです。「骨質」であるコラーゲンは30～40歳代をピークに年齢とともに減少してきますが、ビタミンDなどが不足することでも「骨量」の減少だけでなく「骨質」の劣化が起こってくるのです。

また、最近テレビ等でもよく目にする「老化を進める」といわれる「酸化ストレス」が体に蓄積すると、どんどん「骨質」が悪くなっていきます。では、「骨質」を悪くしないためには、もちろんビタミンDなどを補給することも大事なのですが、かたよった食事や運動不足、喫煙などの生活習慣、内科的な病気の有無等が「酸化ストレス」の蓄積に大きくかかわってくるため、まずは生活習慣の見直しや、内科的な病気の改善が必要となってきます。



青葉さわい病院では、「骨粗鬆症専門外来」を9月以降に開設する予定です。骨密度の測定は、超音波でかかとの骨を測定する従来の方法よりも、精度が高く骨粗鬆症の診断基準である骨量平均値（YAM）を測定するDXA法（橈骨）に、変更していく予定です。また、初診時には採血による骨代謝マーカーの測定や、脊椎圧迫骨折の有無をレントゲンにて確認しております。これにより、患者さん一人一人の骨粗鬆症の評価および診断を確実にさせていただくことで、治療方針を決定させていただいております。

内科的合併症のある患者さんに関しましては、ご希望がございましたら当院の内科医師と相談をさせていただき、情報を共有しながら治療をさせていただいております。

また、今後は地域の住民の方々にむけた講演会や、腰痛治療体操教室などの開催を予定しております。詳細につきましては、当院のホームページ、もしくは病院にまでご連絡いただけますと幸いです。

骨粗しょう症は高齢者にみられる
特別の病気ではありません

整形外科 齋藤 滋

足の外科

装具専門外来のススメ

齋藤 滋 医師による 足の外科専門外来が大好評です。毎週水曜日が「足の外科・装具外来」となっております。専門外来は大変混雑するため**予約制**となっております。

申し訳ありませんが、初診希望の患者さんは、**月曜午後、火曜午後、木曜午前**診療の齋藤滋医師担当「**整形外科**」にお気軽にご来院下さい。よろしくお願ひします。また、受診の際は、普段履かれている靴を何足か持参ください。なお、義足等の作り替えも当院で出来ます。お気軽にお声をおかけください。



医療ソーシャルワーカーにお気軽に御相談ください。

病気やケガによって生じる、様々な問題や心配事。たとえば・・・

- 外来受診や入院について
- 医療費や生活費など経済的な心配
- 家族や仕事、学校のこと
- 社会復帰について
- 退院後の生活（在宅、施設や病院）
- 外出や外泊の準備
- 介護保険など社会福祉制度について

ひとりで
悩まないで下さい!

どうしたら
いいの?

と思ったら
医療相談室へ



〔相談窓口〕

月～土曜 9:00～17:00

ご利用の際は、1階受付 もしくは

病棟ナースステーションにお声をおかけください



Doctor's File

ドクターズファイル

vol.4780

澤井崇博 病院長

佐々木昌博 副院長

齋藤 滋 先生



医療法人社団 博慈会
青葉さわい病院(青葉区/あざみ野)

当院がドクターズファイルに掲載されました。

インターネットで「青葉さわい ドクターズファイル」と検索してみてください。

材料

タマネギ・・・1/4個
サラダ油・・・小さじ1
ホールトマト・・・1缶
A：水(450ml)
+固形スープの素(1/2個)
カレールウ(市販)20g
カボチャ・・・50g
アスパラガス・・・4本(80g)
ミニトマト・・・3個(40g)
パプリカ・・・1個(30g)
ズッキーニ・・・1/2本(65g)
オリーブ油・・・大さじ1/2
ごはん・・・400g

成分表示

*1人分

エネルギー	589kcal
タンパク質	12.1g
脂質	10.8g
炭水化物	111.6g
ナトリウム	0.9g
カリウム	0.3g
塩分相当量	2.2g



夏のレシピ

～野菜たっぷり夏野菜カレー～

*分量2人分

作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、サラダ油をひいた鍋で、しんなりするまで炒めます。ホールトマトを潰して加え、ひと煮立ちしたらAを加え5～6分煮ます。
- ② 火を止めてカレールウを加え、溶けたら再び火にかけて、沸騰後、弱火で10～15分煮ます。
- ③ カボチャは薄切りにし、アスパラガス、パプリカは食べやすい大きさに切ります。ミニトマトはヘタと種を取り除き4つ切りに、ズッキーニは輪切りにします。フライパンにオリーブ油を薄くひき、野菜に火が通るまで焼きます。
- ④ 器にご飯を盛り、カレールウをたっぷりとかけ、野菜をトッピングすれば完成です。

管理栄養士のコメント

人間の体は、常に体温を一定に保つ働きを持っています。日本のような高温多湿の気候では、身体に負担がかかり、胃腸の働きが悪くなったり、疲れやすくなります。この状態を夏バテといいます。

夏バテの対策としては、水分補給と休養そして食事をしっかり摂ることです。

夏の太陽をしっかりと浴び栄養素を多く含んだ夏野菜には、体の調子を保つ働きを支えるミネラルが多く含まれています。ミネラルを補給することで体温を一定に保とうとする力は正常に働きます。

今回はそのミネラルを多く含んだ旬の夏野菜と暑い夏でも食欲をそそるカレーのレシピです。夏野菜であるトマトは、ミネラル、特に沢山のカリウムを含んでおり、汗などによって失われたカリウムを補給するのにとても良い食品です。

カリウムは、体内のナトリウムを外に出す働きを持っており高血圧の予防、老廃物の排出を促進する体にとって欠かせないミネラルです。

また、カレーに用いられる香辛料は、胃腸を刺激し消化吸収を助ける働きがあります。

◆◆編集後記◆◆

夏の匂い・・・みなさんはどんな匂いを連想しますか？

ラムネの匂い、花火の匂い、森林の匂い・・・いろいろ連想されるかと思いますが、

私は海の匂いを連想します。磯と太陽と砂浜の湿った感じでしょうか・・・好きです♪

海の匂いって春夏秋冬それぞれ違う気がしませんか？私だけかな??

暑い夏がやってきます。体調に気をつけて、素敵な夏をお過ごし下さい。

青葉さわい病院 広報委員会

① インフォメーション ①

外来医師担当表

平成26年7月1日

		月	火	水	木	金	土
午前	診療室1 整形外科	荒尾 誠	澤井 博司 (理事長)	澤井 博司 (理事長)	齋藤 滋	澤井 崇博 (副院長)	齋藤/荒尾 ○下記参照
	診療室2 内科	佐々木昌博 (副院長)	岡崎 優	齋藤 滋 (足の外科・ 器具専門外来)	末山 喜平	岡崎 優	藤田/海老原 ○下記参照
	診療室3			藤田 雄一 (内科)			
午後	診療室1 整形外科	齋藤 滋	齋藤 滋	澤井 崇博 (副院長)	澤井 崇博 (副院長)	荒尾 誠	
	診療室2 内科	鶴岡 淳	海老原一	大久保秀則	末山 喜平	高石 智	休 診
	診療室3			齋藤 滋 (足の外科・ 器具専門外来)		(副院長) 佐々木昌博 (整形外科)	

☆整形外科(土曜日・外来) : 第1,3,5週 齋藤 滋医師、第2,4週 荒尾 誠医師
○内 科(土曜日・外来) : 第1,3週 藤田雄一医師、第2,4週 海老原 一医師

診療時間

(月)~(金)

午前 9:00 - 12:00

午後 14:00 - 17:30

(土)

9:00-13:00

※受付は診療時間
30分前からです。

バス 大場町下車(バス停目の前)

●あざみの駅からバス● (急行、直行は停車しません) ※5-7分間隔で運行

乗り場	系統	行き先	所要時間
3番乗り場	あ23系統	虹ヶ丘営業所 (もみの不台・虹ヶ丘団地経由)	約5分
3番乗り場	あ27系統	すすき野団地(もみの不台経由)	約5分
以下は、本数は少ないですが、大場町に停車します。			
1番乗り場	あ24系統	虹ヶ丘営業所	約5分
4番乗り場	あ29系統	田園調布学園大学前	約5分

●たまプラーザ駅からバス● ※約10分間隔で運行

北口6番乗り場	た61系統【内回り】	たまプラーザ駅	約14分
北口6番乗り場	た62系統【外回り】	たまプラーザ駅	約7分

●新百合ヶ丘駅からバス● ※約20分間隔で運行

9番乗り場	新23系統	あざみ野駅	約20分
-------	-------	-------	------

徒歩

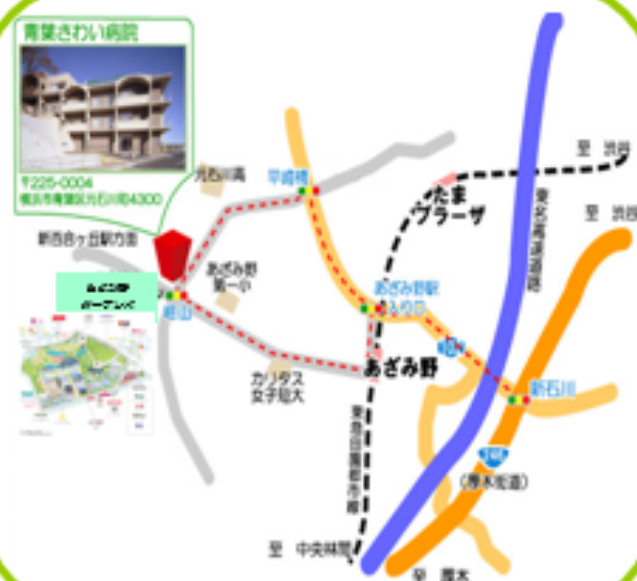
東急田園都市線・市営地下鉄あざみ野駅より約1.5km
(※あざみ野駅から徒歩で約20分かかりますので、
病院までは 公共交通機関(バス約5分)等、
ご利用をおすすめいたします)

車

東急田園都市線・市営地下鉄あざみ野駅より車で5分
※31台収容できる駐車場を完備しております。

面会時間

13:00-20:00



お知らせ



当院広報誌が、より良いものになるよう、皆様のご意見をお寄せください!

院内に設置されている、ご意見箱、
または広報委員会まで!