



青葉さわい病院

2014
秋

27号

土曜健診始めます！

来る11月1日より土曜健診を始めます。

お仕事の都合などで健診をあきらめていた方、土曜日であれば是非という方など、皆さまのご利用をお待ちしております。

骨粗鬆症 (こつそしょうしょう)

について part2

「専門外来」
やっています！

詳細はP1へ



肺炎を予防しよう

65歳過ぎたら肺炎球菌ワクチン！

詳細はP5へ



10月15日より

肺炎球菌予防接種、インフルエンザ
予防接種を当院で開始しています。
是非、ご利用ください！

秋～冬のレシピ



風邪や肺炎に負けない、栄養たっぷり
の丼の紹介

詳細はP6へ

お知らせ

毎週金曜日 午前 岡崎医師による
糖尿病専門外来が始まりました！

☆当院が紹介されました。 ——
お求めは売店、または書店にて

頼れるドクター



アレルギーについて相談できるクリニック 女性医師のいるクリニック

骨粗鬆症コラム その③

「骨粗鬆症コラム その②」では骨粗鬆症の「骨量と骨質」についてお話しさせていただきました。

(広報誌 はなみずき 2014夏 26号をご覧ください。お持ちでない方は、お手数をおかけしますが病院にまでお問い合わせください。ホームページから閲覧・ダウンロードも可能です)

今回は骨粗鬆症の検査法についてお話しさせていただきます。専門的な内容も含んでいるため、大事な箇所には下線を引きました。



①：骨粗鬆症の診断は、「骨密度の測定」から始まります。

従来、骨密度の測定はかかとやすね、手首の骨に超音波をあてて測定する超音波法が行われてきました。一般的に市の健診等で行われてきたのもこれにあたります。最近ではDXA (デキサ) 法といい、エネルギーの低いX線を使って測定する方法がメインとなり、この検査法に変更されたことがとても重要となってきました。なぜならば、DXA法は超音波法よりも解析能力が高いからです。実際に超音波法で「骨密度は80%以上あり、骨粗鬆症は問題ありません」と言われてきた患者様をDXA法で測定してみると、骨密度が低下していることが多く認められました。その中には10%ちかく骨密度が低下していた方もいました。

骨密度の正常値は、20~44歳の成人の平均値 (YAM値といわれています) をもとにして、80%以上が「正常」 / 70~80%が骨量減少 / 70%未満が骨粗鬆症とされています。ということは、先ほどの超音波法で80%だった人はDXA法では70%となるため、骨量減少もしくは骨粗鬆症になってしまい、治療が必要になってしまうのです。



②：血液検査・尿検査を施行します。

「コラム その②」でお話しした骨代謝マーカーを採血にて測定します。これにより、骨をつくる(骨形成)細胞と、骨を破壊(骨吸収)する細胞のバランスがわかり、骨粗鬆症のタイプが分類できます。これが今後の治療をしていくうえでの薬の決定につながります。



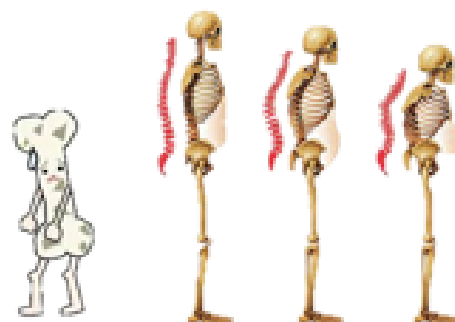
また、血液や尿の検査により、骨粗鬆症を他の病気と区別したり、続発性骨粗鬆症（一般的な骨粗鬆症は、おもに加齢によってひきおこされるタイプの原発性骨粗鬆症といわれております。それに対して病気や薬などの影響で起こるタイプの骨粗鬆症が続発性骨粗鬆症といわれております）との区別も可能となります。



③：レントゲン検査を施行します。

背骨のレントゲン写真をとることで、背骨が実際に骨粗鬆症になりかけていないか（骨自体の密度が減っていないか）、脆弱性骨折を起こしていないか（痛みを伴わないため気付かないうちに背骨が骨折をしていたり、通常は長方形のような形の骨が魚の骨のようなつぶれた骨に変形していないか）を実際に整形外科医がチェックします。これにより、今後おこりえる骨折の連鎖（ドミノ骨折といって、一度骨折をすると続けて周囲の背骨が骨折をしたり、大腿骨というふとももの付け根の骨折をおこしやすくなります）を予防します。

最近、背筋が丸くなってきた、若い頃と比べると明らかに身長が縮んだなどの症状があれば、背骨の骨折をおこしている場合がありますので、レントゲン検査を受けることが推奨されます



以上①～③の検査が、青葉さわい病院 整形外科で行っている骨粗鬆症初診時の検査となっており、健康保険を使用して出来る検査です。

当院でも、8月より骨密度測定を今までの超音波法からDXA法に変更しました。

閉経を迎えられたり、婦人科関係の手術をしたことがある女性の方、また糖尿病などの内科的な病気をお持ちの方（女性の方だけではなく、男性の方も是非検査をお勧めします）、今まで超音波法でしか検査をしたことがない方、まだ骨粗鬆症の検査をしたことはない方は、まずは①の骨密度の検査だけでも構いませんので、一度検査を受けることをお勧めします。

詳細につきましては、当院 整形外科外来にまでお問い合わせをください。

・・・次回コラムは、いよいよ「治療薬について」を予定しています・・・



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



特定健康診査

受診案内



特定健診とは、**メタボリックシンドローム**に着目して生活習慣病を調べる健診です。

加入されている、保険組合から特定健康診査の受診券が届いてはいませんか？

年度に1度受診ができます。普段医療機関に受診する機会が少ない方、健康だから大丈夫と思っている方、この機会に受診しませんか？

健康診断で体の異常を早期に気付き、生活習慣病を予防しましょう。

(個人負担額は各保険組合により異なりますので、受診券をご確認ください。)

①まず、ご予約を



ご予約はお電話で承っております。ご予約の際は、**健康保険証・特定健康診査受診券**をお手元にご用意してお電話ください



特定健康診査のほかに

◎横浜市がん検診(横浜市在住の方)

・胃がん検診(40歳以上)

・大腸がん検診(40歳以上)

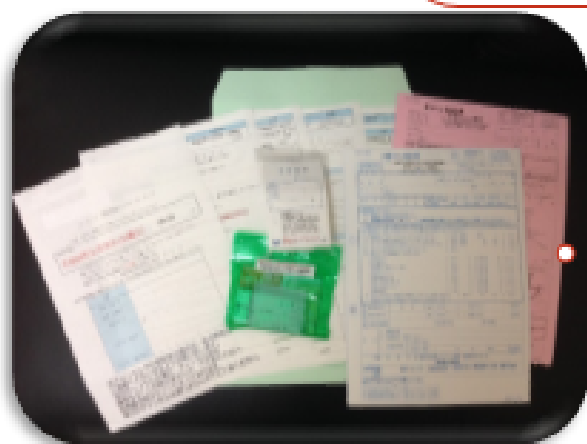
・前立腺がん検診(50歳以上)

◎胸部レントゲン ◎心電図 ◎骨密度

◎動脈硬化 等の検査が追加可能で特定

健診と同日に実施できます。

予約の際に、ご相談ください。



事前に、健診案内、がん検診票、大腸がん検診のキット等をご自宅に郵送します。お手元に届きましたら、ご確認ください。

健診内容(例・ワッショも含む)・・・特定健康診査・市がん検診(胃がん・大腸がん)・胸部レントゲン・心電図・骨密度

②検診当日



受付で

・特定健康診査受診券※

・問診票

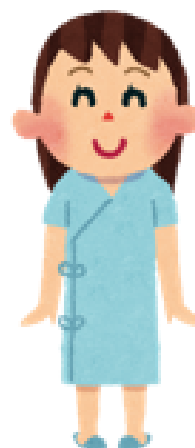
・各種がん検診票

・尿検査

・便検査

・健康保険証

・診察券 を提出します。



※**特定健康診査受診券**は受診する医療機関でお預かりする為、お忘れになると、ご予約が入っていても受診ができません。必ずお持ちください。

着替えをしていよいよ検査へ！！

☆胸部レントゲン・胃部レントゲン(バリウム)検査☆



☆骨密度検査☆



骨密度検査器が新しくなりました。

従来、「超音波法」にて測定しておりました骨密度検査ですが、このたび「放射線撮影」(DEXA法)による測定器を導入しました。放射線撮影による骨密度測定は、前腕の骨(橈骨)を撮影しコンピューターで解析を行い結果を出します。以前の超音波法よりも精密に骨密度を測ることが可能となりました。この検査では骨粗鬆症を調べます。骨粗鬆症については別ページをご覧ください。

骨密度を測定し、骨の健康もチェックしましょう。



☆採血検査☆



☆心電図検査☆

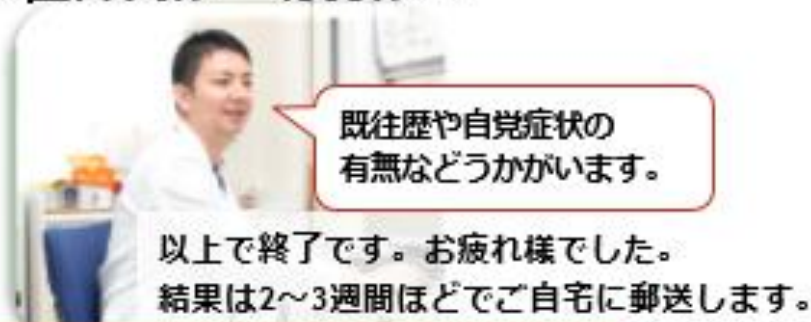
からだに電極を付けて安静に・



☆身体計測☆

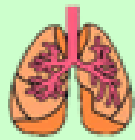


☆医師問診・聴打診☆



最後に・・・健康診断受診前にご自身の身体に何らかの自覚症状を感じられた場合は、近々健診だからその時一緒に受診すればいいや・・・と、先延ばしにせず、先ず医療機関へ受診してください。



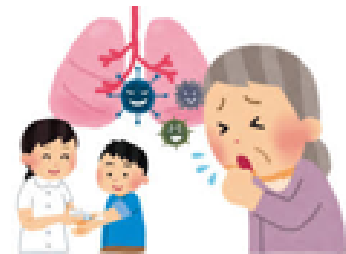


肺炎の話題

副院長 佐々木 昌博

肺炎は日本人の死因の第3位になっています。特に高齢化が進んでいるわが国では大きな課題の一つと考えられています。成人肺炎の多くは肺炎球菌が原因で重症化の報告もみられます。肺炎球菌は免疫のはたらきが十分でない乳幼児や高齢者に様々な病気を引き起こすことが知られています。肺炎球菌が原因となる代表的な病気は肺炎、気管支炎などの呼吸器感染症ですが、その他にも副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎、菌血症などがあります。一般的に細菌が原因の感染症の治療にはペニシリンに代表される抗菌薬が使用されています。しかし近年、抗菌薬が奏功しない薬剤に耐性のある菌が増えていることもあり、治療に難渋することをしばしば経験しています。では他になににかよい対策・方法はないのでしょうか。

実はワクチンの予防接種効果が確かめられています。現在、肺炎球菌感染症を予防するワクチンには2種類あります。一つは年齢が2歳以上で肺炎球菌疾患にかかるリスクが高い、特65歳以上の高齢者を対象とした23価肺炎球菌多糖体ワクチン。もう一つは月齢2ヶ月以上で年齢6歳未満の小児を対象とした13価肺炎球菌結合型ワクチンです。23価のワクチンは成人の肺炎をおこしやすい肺炎球菌の23種類に対し効果がみられ、一度接種すると5年以上予防効果が持続あるいは期待できるとされています。



ご自身やご家族などで対象となる場合は、これからが季節となるインフルエンザの予防とともに肺炎球菌ワクチンの予防接種をお勧めします。なにより体調を整えるとともに病気をあらかじめ予防することが肝心です。



追記

平成26年10月1日から予防接種法施行令改正により、高齢者及び特定の障害がある方を対象に、「成人用肺炎球菌ワクチン予防接種」が「定期接種」として開始されました。

インフォメーション! 毎週金曜日 午前 岡崎医師による糖尿病専門外来が開始されています。糖尿病でお困りの方、ご家族が糖尿病の方、是非一度ご来院ください!

秋～冬のレシピ

～鶏肉、豆腐とブロッコリーのくずあん丼～

*分量2人分

材料

鶏胸肉…1枚
木綿豆腐…1/2丁
ブロッコリー…1/4株
エリンギ…1本
しょうが…1/2かけ

A (水…1カップ
(鶏ガラの素
(顆粒…小さじ1
(しょうゆ…大さじ2/3
酒…大さじ1/2
塩、片栗粉、ごま油…少々

ご飯、焼きのり…適量

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、酒をふって下味をつける。豆腐は4等分に切り、ペーパータオルで水気を拭く。ブロッコリーは小房に分け、エリンギは石づきを切り、長さを半分に切ってから縦4～6等分に切る。しょうがは皮をむき、細切りにする。
- ② 鍋にAとしょうがを入れて中火にかけ、煮立ったらブロッコリーとエリンギを加えて1～2分煮る。鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、1切れずつ鍋に落とし入れる。豆腐を加え、全体にとろみがついて、肉に火が通るまで1～2分煮る。仕上げにごま油少々を回し入れて火を止める。
- ③ 器にご飯を盛り、ちぎったのりを全体に散らして②をかける。

成分表示

*1人分

エネルギー	557kcal
タンパク質	24.3g
脂質	10.9g
炭水化物	88.9g
ナトリウム	1.0g
カリウム	0.7g
塩分相当量	2.6g



管理栄養士のコメント

☆☆4つのポイントを押さえて風邪を予防！☆☆

これから寒くなるこの季節、風邪をひかないためにも、次の4つのポイントが大切です。

1、免疫力を高める！

免疫力とは、体に侵入した外敵を撃退して身を守ろうとする力のこと。この免疫力は体力がないと高まりません。体力アップのため良質なたんぱく質をとることが大切。また、体に疲労をもたらす乳酸を取り除いてくれる、ビタミンB1も必要です。

2、粘膜を強くする！

風邪の通り道となるのは、鼻やのどの粘膜です。その粘膜を強くするのが緑黄色野菜に含まれるビタミンAです。粘膜を強くしておけば、ウィルスが侵入しても、これと戦い、排除することができます。このビタミンAは油と一緒に食べると吸収UP。

3、ストレスに強くなる。

風邪のウィルスと対抗するとき、体力を消耗することで体はストレスを感じ、ビタミンCが大量に使われます。これはビタミンCがストレスに対抗する抗ストレスホルモンの合成を助けるから。豊富な野菜や果物から取り入れましょう。

4、体を温める。

寒い時期には煮物や汁物など温かいメニューを積極的に取り入れることも大切。その際、汁をなるべく多めにし、それが冷めないように片栗粉などでとろみをつけると、その効果は倍増します。加えて、体を内側から温め、新陳代謝をよくする香味野菜や赤唐辛子、こしょう、カレー粉などのスパイスを使うとさらに効果的です。

◆◆編集後記◆◆

皆さん、検診は受けていらっしゃいますか？今回の特集では当院の検診の流れを紹介しました。病院に来られた際に何をどのように進めるのか分かっていただけたのではないのでしょうか？！最近では、各年齢の節目の40.50.60.70歳の年に誕生日プレゼントとして検診を贈るご家族の方も増えているようです。医学が発達し、治療の医学から予防の医学へと進化してきています。是非、検診を受け自分の体の状態を知っておいてください。また、折角受ける検診です。オプション検査を後から受けると二度手間になりますので、少しでも気になる場所があればオプション検査もつけて一回で済ませることをお勧めします。時間とお金の無駄にならないように…では、皆様、健康に気をつけて秋冬を乗り切りましょう。

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10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 (病院長)	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)	眞鍋真理子	岡崎 優 (泌尿器専門外来) (一般外来)	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 (泌尿器専門外来) (一般外来)	齋藤 滋	澤井 崇博 (病院長)	澤井 崇博 (病院長)	荒尾 誠	休 診
	診療室2 内科	鶴岡 淳	海老原一	大久保秀明	木林 美和	高石 智	
	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 (泌尿器外来)	



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。

☆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

バス 大塚町下車(バス停目の前)

●あさみの駅からバス ●(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 (もみの木台・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(もみの木台経由)	約5分
※詳しくは、本誌にはありませんが、本誌には掲載していません。			
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5番乗り場	た81系統	【内回り】たまプラーザ駅	約14分
北口5番乗り場	た82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	あさみ野駅	約20分
-------	-------	-------	------

徒歩

東急田園都市線・市営地下鉄あさみ野駅より約1.5km
 (※あさ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)等の
 ご利用をおすすめいたします)

車

東急田園都市線・市営地下鉄あさみ野駅より車で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！

〒225-0004 神奈川県横浜市青葉区元石川町4300
 TEL:045-901-0025 FAX:045-901-0023