

～地域の皆様と当院をつなぐ広報誌～

Vol. 31

# はなみづき

2017 AUTUMN

## Contents...

- ・インフルエンザと冬を乗り越える体づくり
- ・さわい病院ってどんな病院?  
放射線科・リハビリテーション科
- ・院長コラム
- ・新任医師紹介
- ・ご案内

医療法人社団 博慈会 青葉さわい病院

〒225-0004 神奈川県横浜市青葉区元石川町4300  
<http://aoba-sawai.or.jp> TEL:045-901-0025 FAX:045-901-0023

# 感染

今から出来る予防と対策

## インフルエンザを予防しよう！



毎年インフルエンザが流行っています。インフルエンザの感染力は非常に高く、毎年10人に1人が感染すると言われています。インフルエンザの知識をつけるとともに、早めの対策、予防により自分自身の身を守っていきましょう。

### Q 風邪とインフルエンザの違いは？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水・くしゃみ・のどの痛み・咳などの局所的な症状	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感といった全身の症状が比較的早く現れる
流行する時期	いつでもかかる可能性あり	例年12月～3月がピーク (去年の神奈川では1月中旬で警報あり)

### Q かからないためにはどうすればいいの？

**外出後の手洗いとうがい**  
流水・石鹼による手洗いで物理的に除去。アルコールによる消毒。うがいも行いましょう。

**十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**  
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

**流行前のワクチン接種**  
インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化を防止します。

### 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい

室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

**うつされない・うつさない意識**  
できるだけマスクをして予防しましょう。



マスクは1日同じものを使い続けるのは避け、外出後やマスクを外した後等1日数回適宜交換すると効果的です。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。また、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

## Q インフルエンザにかかるたら、どうすればいいの？

早めに  
医療機関へ  
受診しましょう



安静にして休養をとり  
ましょう。特に睡眠  
を十分にとることが大切です



水分を十分に補給しましょう。  
お茶でもスープでも飲み  
たいもので結構です



ひとにうつさないように出来るだけ外出は控えましょう

## 今から出来る！！免疫力を高めるポイント！

管理栄養士が伝授する！！栄養と食事のポイント！！

### 栄養

免疫をアップするには

- ①免疫細胞の材料となり抵抗力を高める『蛋白質』
- ②粘膜を強化し菌の侵入を防ぐ『ビタミンA・C』
- ③体を温めて抗菌作用も持つ『酸化アリル』等の栄養素をとることがポイントです。



①蛋白質：肉・魚・卵・牛乳・大豆



②ビタミンA：レバー・卵・緑黄色野菜



②ビタミンC：果物・野菜類



③酸化アリル：ネギ類・ニンニク・ニラ



これらの食品を積極的に取り入れましょう！

### 生活

看護師が伝授する！！生活習慣のポイント！！

睡眠不足や疲労が蓄積すると免疫力は落ちるばかりです。正常な免疫力をキープするためには、**6~7時間の睡眠**が必要になります。長く寝るだけでなく、熟睡出来る環境作りも大切です。寝ている時も、部屋の湿度をウイルスの繁殖しにくい50~60%に保ち、喉や鼻の粘膜が乾燥しないように気を付けましょう。



### 運動

理学療法士が伝授する！！運動習慣のポイント！！

免疫力アップにオススメなのは**有酸素運動**です。ウォーキング・ジョギング・サイクリング・ヨガ・水泳・水中ウォーキングなどといった有酸素運動は免疫細胞が活性化するといわれています。呼吸をしながら体を動かすことで血行が良くなり、リンパ球も活性化します。さらに楽しんで行えば、ストレス解消にもなって一石二鳥ですね。



筋肉が疲れてしまうほどの過度な運動は逆効果。毎日適度な運動を続けることが大事です。

## 当院でもインフルエンザワクチン接種が出来ます



10月中旬よりインフルエンザワクチン接種を開始します。予約は不要で随時受付しております。

詳しい開始時期はホームページをご覧いただくか、お電話にてお問い合わせください。



# さわい病院ってどんな病院？



## 放射線科



放射線科はスタッフ3名在籍しています。私たちは検査を受ける皆様のこころとからだの負担ができるだけ軽減するため、コミュニケーションを大切に、安全・安心を最優先にした放射線診療を目指しております。



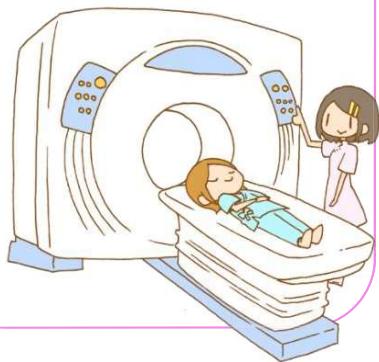
### 一般撮影検査

皆さんのが一番イメージしやすいレントゲン写真を撮る検査です。胸部、腹部や全身の骨や関節などの撮影を行っています。



### CT検査

X線を使用して、コンピュータ処理をし、身体を輪切りした断面像を得る検査です。体の中を詳しく調べることができます。

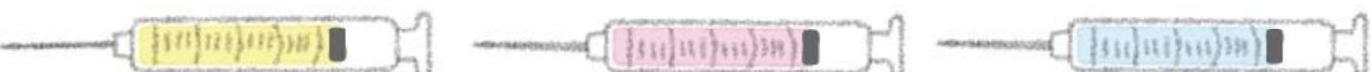


### 透視検査

人体には、一般的なレントゲンでは写る部分と写らない部分があります。その写らない部分を見たい為に造影剤を注入したり飲んで頂いたりしてX線写真を撮影していく検査です。



皆さんのが良く知っている胃のバリウム検査をはじめ、バリウムを混ぜた飲み物や食べ物を実際に食べていただき、どのように口から胃へ運ばれていくか確認する飲み込みの検査(VF検査)、骨折や脱臼の整復などさまざまな検査や処置の補助的役割としても用いられています。





NEW

## 骨密度検査

2017年7月に新しい機械が入りました！

エネルギーの低い2種類の放射線をあてて骨の密度を測る検査です。

骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるか腰椎(腰の骨)と大腿骨(足の付け根)の値を測定します。

若い人の平均値(YAM)とくらべて自分の骨が何%であるかで表されます。骨の状態を知る指標になります。

### △骨密度が低い方が陥るリスク△

大腿骨近位部骨折／椎体骨折／その他骨折

寝たきり／脊椎変形／姿勢異常／合併症(消化器関連疾患、心肺機能低下)

著明なADL・QOLの低下  
死亡リスクの増大



### 骨粗鬆症の現状

骨粗鬆症は骨折の最大の危険因子であり、骨折発率は日本女性の50歳代以降で高く年齢とともに上昇傾向にあり、早期診断による適切な予防・治療が必要です。

(参考：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年版)

特に40歳以上の女性の方は症状が無くても定期的な測定をお勧めします!!

### 骨密度検査の目的

- ①骨粗鬆症診断：原因や危険因子の検出
- ②骨粗鬆症の重症度評価：骨折リスクの評価
- ③治療効果の判定



### 検査方法

レントゲンを撮影する台に横になっていただきます。

エネルギーの低い2種類のX線を使って大腿骨と腰椎の測定を行います。

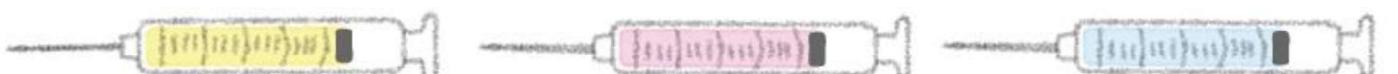
骨密度の測定には、ほかの方法もありますが大腿骨と腰椎は高齢者における骨折が非常に高く、そこを測ることで今後のケアの方針にもつながります。

所要時間は約5分です。

### 骨密度検査をご希望の方は…

当院受診して頂き、お気軽に医師へ骨密度検査希望であることをお伝えください。特に予約はいりません。

健康診断等と合わせて実施いただくことも可能ですが、その場合、特別価格にて実施させて頂きます。詳細はお問い合わせください。





## リハビリテーション科

みなさんこんにちは！リハビリテーション科です。  
リハビリテーション科には、理学療法士（PT）18名、  
作業療法士（OT）9名、言語聴覚士（ST）3名、  
助手3名の33名がおります。



理学療法士は、主に基本動作（寝返る、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなど）の習得を目指します。また、下肢（脚や足）に関する担当をすることが多いです。

作業療法士は、日常生活動作（食べる、排泄する、着替える、身だしなみを整える、入浴するなど）の習得を目指します。また、上肢（腕や手）に関する担当をすることが多いです。

言語聴覚士は、言葉を話す・聞く・書く・読むなどの障害がある方に対して、その改善を目指します。また、食べ物を飲み込む（嚥下：えんげ）の練習を行います。

各職種は協力しながら、病気や怪我などによって障害を負った人が、元通りの状態に近い生活を送るために練習やお手伝いをしています。

### 青葉さわい病院のリハビリテーションの特徴

当院のリハビリは、急性期から訪問リハビリまで青葉さわい病院で途切れなくシームレスにリハビリを受けられるよう色々な病気の時期や時期に応じてリハビリが受けられるような体制を組んでおります。退院したら終わりではなく、訪問リハビリや通院リハビリを行うことで退院の不安を少しでも減らせるように工夫をしております。



### スタッフの充実

今年度も、リハビリテーションスタッフを2名増員し、日常生活の評価や言葉の訓練、摂食嚥下といった食べる機能への充実を図っております。今後も皆様に充実したリハビリができるよう体制を整えていく予定です。



## 「人生で一番真剣に取り組んだことはなんですか？」

私は、受験でも試験でもなく学生時代のテニスです！中学から大学卒業まで12年間テニス一筋でした。仲間とは切磋琢磨し技術を磨き、中学・高校では勝負に対する姿勢や、努力の大切さを教えてもらいました。大学では個人の力量よりチームワークを最優先！一に根性、二に根性の精神を学びました。テニスに一所懸命費やした時間は、関東医科歯科リーグ1部優勝という輝かしい形で自分のもとに返ってきました。

卒業後はテニスと疎遠になり、卒業から4年ほど経って、久しぶりにスクールに行ってみたら、コーチから「やれば上手になりますよ」のアドバイス…。テニスと共に積み上げてきた私のプライドがその一言で崩れ落ちたようなショックで「もうテニスなんかするもんか」と心に誓いました。しかし、封印したテニスへのお誘いが数年前にきてしまいました。大学当時、医科歯科リーグで戦った他校も含めた7校ほどの同窓テニス会をするというのです。これは断れない…悩んだ末、意を決して再びスクールの門を叩きました。

10数年のブランクは大変大きく、道具も自分の体力も、打ち方も、何から何まで変わっていました。大変でしたが、通う度に、楽しさ・面白さを思い出し、今でも続けています。テニスに学び、テニスを通じて成長し、落胆もし、そして今はまた楽しむことができています。私とテニスを結びつけ、支えてくれる仲間がいることにとっても感謝しています。



院長 澤井 崇博

## 内科 新任医師のご紹介



平成3年に医師免許を取得してから25年以上、呼吸器疾患を専門に診てきました。青葉さわい病院では内科一般を主に診ていきますが、気管支喘息や慢性閉そく性肺疾患(COPD)、在宅酸素療法など専門外来も増やしていくたいと考えています。

せいだ やすし  
担当医師名 清田 康

内科（呼吸器疾患）  
外来担当：月曜日と第1・3の金曜日  
午前9:00～午後12:00

経歴：  
金沢医科大学卒  
金沢医科大学病院  
福井県立病院  
三宿病院

## ◆◆編集後記◆◆

夏のはじめ、みんなが「そろそろ、はなみずきの準備をしようか」と自然に広報誌のことを考え、集まりました。そして今号に取り掛かっている間に秋の気配を感じるようになりました。秋といえば秋刀魚（サンマ）ですよね。塩焼きにして大根おろし、お酒といっしょに頂きたいです。旬のものは栄養価が高いというのは有名ですが、秋刀魚にも骨に大事なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれているそうです。皮にはDHA・EPA、内臓にはビタミンAが豊富に含まれているとのこと。コレステロールを下げたり、アルコールを分解したり、貧血、美容にもいい、今が旬の秋刀魚は丸ごと食べたいですね！！

さらに大根には、焼き魚のこげ部分の発ガン物質を分解したり、肝臓の解毒作用の補助する酵素を含んでいるそうで、これはまさに合わせて食べることで一石二鳥！！季節のものを美味しくいただき、健康も維持ていきたいですね。

今回の秋号は、冬に向けた体づくり・予防と対策を中心におくりしました。みなさま、お身体壊さぬよう、冬に向けて秋を楽しみましょう。

青葉さわい病院 はなみずき 有志

看護師：幕内 地域連携室：尾辻、碓井 管理栄養士：山本

リハビリ：小川、棚澤 看護部長：中村



# ご案内

## 外来医師担当表

整形外科	月	火	水	木	金	土※
午前 9:00～12:00	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)	荒尾 誠 / 齋藤 滋 (交代制)
			【予約制】 齋藤 滋 (足の外科・装具専門外来)			
午後 2:00～5:30	澤井 崇博 (病院長)	齋藤 滋	澤井 崇博 (病院長)	澤井 崇博 (病院長)	荒尾 誠	救急対応
			【予約制】 齋藤 滋 (足の外科・装具専門外来)			
内科	月	火	水	木	金	土※
午前 9:00～12:00	岡崎 優	梅谷 洋介	橋爪 洋平 / 安田 透 (交代制)	須郷 慶一	岡崎 優 (糖尿病専門外来)	橋爪 洋平
				米山 喜平	清田 康(第1.3週) 安田 透(第2.4週)	泉山 仁
午後 2:00～5:30	原 大祐	泉山 仁	須郷 慶一	米山 喜平	高石 智	救急対応

診療時間／(月)～(金) 9:00～12:00 14:00～17:30  
(土)※ 9:00～13:00 14:00～17:30(土曜午後は救急対応のみ) 受付は30分前からです。

### 面会時間

13:00～20:00



### 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

#### ●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
-------	-------	-------	------



東急田園都市線あざみ野駅より約2km

(※あざみ野駅から徒歩で約30分かかりますので、  
病院まではバス等の交通手段のご利用をおおすすめします)



東急田園都市線あざみ野駅より車で5分

※32台収容できる駐車場を完備しております。



### お知らせ



青葉さわい病院広報誌では、皆様のご意見や、皆様からの投稿を受け付けております。

当院広報誌が、より良いものになるよう、是非皆様のご意見をお寄せください。

当院に設置されている、ご意見箱、または、病院広報部宛てまで、ご投函お願いします！