

2016. July vol. 18

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



富良野

撮影 8 副院長 青木三重子

特集

骨、肺、脳、認知症など安心して受けられる画像検査

健康・ヘルシークッキング
サンラータンそうめん

お！簡単リハビリ紹介！
五十肩

まちのパートナー

公益財団法人脳血管研究所 介護老人保健施設アルポーズ

あ！行くんべえ。本庄
Chouette

き！になる情報
夏の食中毒

骨、肺、脳、認知症など 安心して受けられる画像検査



放射線技師 江良 謙一

正確な診断のために

適切な治療には、正確な診断が欠かせません。放射線技師の一番の仕事は、レントゲンやCT、MRIなどの画像診断機器を駆使し、医師からの検査依頼に応じて、正確な診断をするために必要な画像を提供することです。入院患者さんの急変や救急などの緊急時にも対応できるよう、365日24時間、休日や夜間も交代で待機しています。また、手術中に骨折部位が

正しい位置に戻っているか、金属のプレートが適切に固定されているかなどを確認する「術中透視検査」、骨の強さや、骨折する可能性がどれくらいかを調べる「骨密度測定」、院内画像情報システム「PACS」の管理も放射線科の仕事です。

では、当院で行える画像検査について紹介しましょう。

■一般撮影（レントゲン）

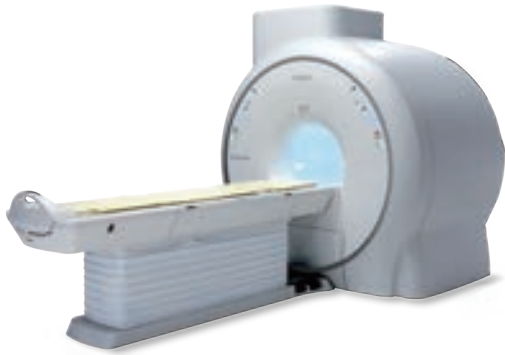
X線を照射して体内の様子を画像化し、病気やケガを見つけたり、治療方針の決定を行うのに役立ちます。肺の様子や骨折などの検査を非常に短時間で行えるため、通常、第一選択として行われる検査です。

■CT検査

体の周りを回転しながらX

線撮影を行い、体の輪切りの画像を作成します。頭から足のつま先まで全身の検査に用いられます。

当院で導入しているのは、一回転で複数断面の撮影を行える「マルチスライスCT装置」。従来装置に比べて、短時間で広範囲の撮影を行えるため、息を止める時間も短く、患者さんの負担も小さくなりました。たとえば肺の撮影では、約10秒の息止めで肺全体のデータを得られます。さらに最薄で0.625ミリ厚の画像データが得られるので、5ミリほどの小さな病変でも描写することが可能です。多数の輪切りデータから全体のデータを作成し、縦の断面図や3D画像を構築するなど、医師がより正確な診断を行えるよう工夫しています。



MRI装置

■MRI検査

強い磁場と高周波を使用し、体内の水素原子が発生する電波を受信することで、体のいろいろな方向の断面画像を作成します。当院では昨年4月に1.5テスラのMRI装置を導入しました。テスラと

は磁場強度を表す単位で、質の高い診断が可能です。

MRIは、X線画像検査では難しい軟部組織や関節の診断に優れています。靭帯や半月板の損傷、椎間板ヘルニア、肩の腱板損傷など、整形外科分野での診断の質が著しく向上しました。



放射線科スタッフ

頭部領域では、CT検査では分かりづらい急性期の脳梗塞など様々な病気を見つけることが可能です。また、造影剤を使わなくても血管の3D画像を作ることができ、脳動脈瘤の診断などに有用です。

■VSRAD (ブイエスラッド)

MRI画像を用いて早期のアルツハイマー型認知症の診断を支援するためのソフト。アルツハイマー型認知症に特徴的な脳の萎縮を調べることができます。

従来のMRI画像でも萎縮の有無はわかりましたが、VSRADでは「各年代の健康な脳と比べてどのくらい萎縮しているか」が数値で表されます。50歳以上で、もの忘れが気になる方は一度検査を受けることをお勧めします。

■骨密度測定 (DEXA法)

腰椎または大腿骨頸部に2種類のエネルギーのX線を照射して、その吸収差から骨成分のみを区別して測定する方法です。骨粗しょう症をはじめとした代謝性骨疾患の診断、治療経過の観察などに広く用いられます。

女性は閉経を迎える頃から骨の量が減りやすく、骨粗しょう症も増えるので、定期的な測定がおすすめです。

いずれの検査も、痛みや病気を患っている患者さんが苦痛なく安心して検査を受けられるよう、最大限に配慮して行っています。当院では当日の検査対応も可能ですので、気になる症状がある方はまずは受診ください。

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介 青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

公益財団法人 脳血管研究所 介護老人保健施設アルボース

インタビュー 施設長

美原 恵里 先生



Q1. 介護老人保健施設アルボースの特色を教えてください

アルボースは平成8年に旧伊勢崎市で最初の介護老人保健施設として、美原記念病院に併設する形で開設しました。介護老人保健施設はリハビリテーションを中心としたサービスを提供し在宅復帰・在宅生活支援を目標とする施設です。アルボースを退所後、9割近くの方が自宅に帰ります。在宅復帰に消極的な方でも、入所の段階から何度も面談を繰り返し、気持ちが前向きに変化していくように支援しています。

また、研究機関に属しているため学術研究にも力を入れています。例えば、音楽療法や表現アートセラピーを行っていますが、これらはただレクリエーションを楽しむのではなく、科学的な視点で効果を検証しています。

Q2. 介護老人保健施設アルボースで大切にされていることを教えてください

「明るさ・さわやかさ・清潔・落ち着き」を理念としています。建物のデザインやカラーコーディネート、清掃の徹底、臭いへの配慮など、ご利用者が快適に過ごせるような環境を整え、ご利用者お一人おひとりのペースに合わせて支援し自立を促します。細やかな個別のケアをすることで、身体拘束を行わないケアの提供が可能となりました。

スタッフがプロ（専門職）としての意識を持ち、それぞれの専門性を生かして互いに協力しあい、在宅復帰に向けてがんばっています。

Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします

本庄市は近いですね。青木病院からのご紹介もよくあります。自宅へ帰るという明確な目標に向け、今後も連携していきましょう！



〒372-0006 群馬県伊勢崎市太田町427-3 TEL 0270-21-2700

サンラータンそうめん

調理時間／30分 340kcal(1人分)

お酢を使ってさっぱりと……
食べて暑い夏を乗り切ろう！



酢の主成分は酢酸です。それ以外にも、クエン酸、リンゴ酢、コハク酸やたんぱく質を構成する多種のアミノ酸など60種類以上の有機酸が含まれています。

お酢にまつわるお話

- 肉をやわらかくする
鶏肉などを茹でる時に酢を煮汁に足すとやわらかくなります。また、肉が骨から離れやすくなるので食べやすくなります。
- 減塩効果
調味料にお酢を加えると、塩味を強くすることができるので、塩の量を減らしても塩味を損なわずに美味しく食べることができます。
- 食欲増進
酸味の強いお酢は、消化器官を刺激する作用があります。食欲がない時に酢のものを食べると食欲がわいてきます。
- 疲労回復
筋肉痛、肩こり、腰痛、疲れ目などにも良いそうです。お酢に含まれるクエン酸や酢酸、アルギニンなどが、疲れた時に発生する疲労物質の乳酸を抑制したり分解したりしてくれます。
- 血糖抑制
食事とともに食酢を摂取すると、血糖の上昇を抑えてくれる効果もあります。
- 殺菌作用
お酢には強い殺菌作用があります。チフス菌を食酢に漬けると10分後に死滅し、大腸菌の場合は30分で死滅させてしまうようです。お酢を用いることで食中毒のリスクを減らすことができます。

お酢は調味料以外にもドリンクとしても活用できますよ。



ももちゃん

★ 飲み方POINT ★

大きじ1～2のお酢を、水などで7倍以上に薄める。
(不定期で大量に飲むより、少量を毎日飲む方が良いです)
味に飽きたり、苦手という人には、ハチミツを加えたりカルピスの原液を混ぜるのもおすすめです。味の変化があり楽しめます。

最近では、色々な味のお酢ドリンクが販売されているので、自分に合うお酢を見つけてみてはどうでしょうか。

材料 (4人分)

- ・そうめん(乾麺)…… 6束
- ・キャベツ…………… 1枚
- ・しいたけ…………… 4枚
- ・もやし…………… 1/2袋
- ・卵…………… Mサイズ 2個
- ・水…………… 720ml
- ・ガラスープの素… 大きじ2
- ・しょうゆ…………… 大きじ1弱
- ・塩…………… 小さじ2/3
- ・酢…………… 大きじ1強
- ・ラー油…………… 小さじ1/3
- ・すりゴマ…………… 小さじ1強



1 そうめんを茹でる。指定時間より少し早めにザルにあげ、よく水洗いし、水気を切り器に盛る。



2 キャベツは粗めの千切り、しいたけはスライス、もやしは洗っておく。



3 鍋に水、ガラスープの素、しょうゆ、塩を入れ沸騰したら2を入れ、野菜に火を通す。



4 ③に酢を足し、溶いた卵を回し入れ、火が通ったら、①の器に流し入れ、上からラー油、すりゴマをかけたら完成。

お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

五十肩（肩関節周囲炎）

肩関節周囲炎とは？

関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して肩関節の組織に炎症が起きることが原因で、肩関節に痛みが生じたり動きが悪くなる病気です。中年以降、特に50歳代に多くみられ、一般的には五十肩とも呼ばれます。

様子を見ながら動かしていきましょう。



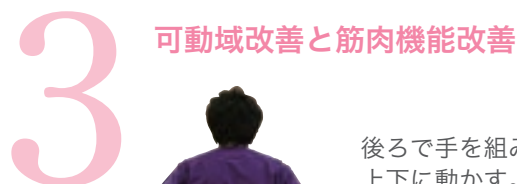
安静時、夜間痛時のポジショニング

肩、脇・肘と寝具の間にタオルや枕を挟む。「腕枕」をすることで、肩の関節や筋肉が引っぱられなくなり、楽になります。



リラクゼーションと可動域改善

太股の付け根ほどの高さのテーブルなどに、痛まない程度の角度で少し前かがみになり、「痛くない方の手」を、テーブルについて支えにします。「痛む側の手」で、おもり（1kgくらい）を持ち、肩の力を抜いてたらし、身体を揺らす力を使い前後・左右・円を描く運動を行う。



可動域改善と筋肉機能改善

後ろで手を組み上下に動かす。



前で手を組み上下に動かす。
*棒などをもって行っても良い。
*痛みがあるときは寝て行いましょう。



POINT

- 痛みを我慢して無理に動かさないこと。
- 早く動かすのではなく、ゆっくり動かしましょう。
- 五十肩には腱の断裂や炎症などの疾患も隠れている可能性があります。痛みや動きにくさが強い時には無理をせずに早めに専門医の受診を。

理学療法士 中嶋 紳悟

あ! 行くんべえ。本庄

暑い夏に食べたいごはんと言ったらココでしょう! トマトカレーがおいしい「Chouette」に行ってきました。Chouetteのトマトカレーは水を使わず煮込んだトマトから出る果汁と、ルー、スパイスで作られ、トマトのさわやかな酸味が口いっぱい広がり暑い夏にピッタリです。樹なりの完熟赤トマトを使用しているためコクもあり、トマト好きには嬉しい一品! 「みんなが気軽に寄って長居できる、地域の中のくつろぎであったほしい」と語ってくださったオーナー久保田さん。カフェの他に、ふくろろ雑貨の販売、月に1度のオープンマイクLIVE開催、絵本のおみ聞かせなど、オーナーの好きなものがたくさん詰まったお店です。是非一度気軽に足を運んでみてください♪



「Chouette」

★オーナー手作りのアクセサリ



Chouette

埼玉県本庄市北堀1637-1
TEL 080-4127-2960
営業時間/11:00~19:00
定休日/火・水
ペットOKのテラス席もあります

き! になる情報 気をつけて! 夏の食中毒

- 食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。その中で微生物が混入して起こる「細菌性食中毒」が70%以上を占めます。細菌が原因となる食中毒は夏場(6~8月)に多く発生します。次の「3原則・6つのポイント」に気をつけて、予防しましょう。
- ★予防の3原則★**
- ① 菌をつけない…基本は、手洗いです。
 - ② 菌を増やさない…食品購入後は速やかに食すか、冷蔵庫に入れる。
 - ③ 菌をやっつける…調理の際は十分に加熱する。
- ★6つのポイント★**
- ① 食品の購入⇒消費期限の確認。
 - ② 家庭での保存⇒持ち帰ったらずぐ冷蔵庫、冷凍庫に入れる。
 - ③ 下準備⇒調理する前に台所をチェック! 清潔に保ちましょう。



- ④ 調理⇒加熱処理の食品はしっかり加熱。
- ⑤ 食事⇒温かく食べる料理は65度以上に、冷やして食べるものは常に10度以下に。
- ⑥ 残った食品⇒怪しいと思ったら捨てる決断を。

特に抵抗力の弱い子供や高齢者は、重い症状になることに注意して、夏場の食中毒を予防しましょう。

外来診療担当表

2016年7月1日現在

曜 日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信	今西 淳悟	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	鳥尾 哲矢	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎		釘宮 典孝	
内 科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	野本 泰介	青木 由夏	渡邊 康裕
		野本 泰介	青木 三重子	青木 三重子	渡邊 康裕	渡邊 康裕	
		樋口 清一	樋口 清一	野本 泰介	高 遼	味生 洋志	
	午後	野本 泰介	青木 由夏	青木 三重子	野本 泰介	渡邊 康裕	休診
		樋口 清一		樋口 清一	樋口 清一		
		石橋 明博		三道 ムウキ	高 遼	味生 洋志	
肝臓内科 専門外来	午後	休診					肝臓外来 (完全予約)
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診					交代制
泌尿器科 午前9:30～ 診療開始	午前	休診				松本 和久	休診
	午後	休診				松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診			休診	休診
	午後	土屋 寛子	休診			石窪 太人	第1、3、5 中野 明彦

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 青木病院 広報
柏成会 委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間／8:30～12:00 13:30～16:30
診療時間／9:00～12:30 14:00～17:00

