2018. July VOL.26

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。

48th Anniversary

北アルプス　白馬大池にて
撮影：副院長　青木三重子

特集
日常生活に支障のある腰痛は早めの受診を

まちのパートナー
あったかほーむ下野堂

健康・ヘルシークッキング
レモンヨーグルトムース

お！簡単リハビリ紹介！
正しい姿勢と腰痛予防体操

あ！行くんべぇ。本庄
Patisserie KUROSAWA

き！になる情報
やけどの応急処置

医療法人 柏成会
青木病院

特集

日常生活に支障のある腰痛は早めの受診を

整形外科　岡野 良知

原因の特定が難しい腰痛

腰痛は病院を受診する理由で一番多い訴えで、年々増加傾向にあります。

腰痛の原因には、筋肉や骨・関節の異常、神経の異常、内臓の異常、骨折、腫瘍、ストレスや生活の負担などがあります。しかし、原因が分かる腰痛はわずか2割程度で、残りの8割はMRIなどの画像診断を行っても異常がなく原因の特定が難しいといわれています。

どのタイミングで受診したらいい？

腰痛とは、その名の通り〝腰の痛み〟ですが、痛みの強さ、表れ方、状況は様々です。

痛みがあっても、仕事や生活が忙しいために病院に行かなくても大丈夫と思いそのまま過ごしている方もいらっしゃると思います。でも、じっとしている時に痛む安静時疼痛や、日に日に痛みが増す進行性の痛み、夜間寝ている時に痛みで起きてしまう夜間痛がある場合や、発熱のある腰痛は受診することをおすすめします。

これらの腰痛は腫瘍や感染を発症している可能性があるほか、整形外科領域問わず大動脈解離や尿管結石、狭心症などでの関連痛として腰に痛みが出るなど緊急な治療を要する場合もあり、腰痛

で受診したら予想もしない病気が見つかることもあります。もちろん、それほど強くなくても長く続く腰痛や日常生活に支障がある腰痛もぜひ受診をしてください。

手術か？保存か？

整形外科の治療には保存療法と手術療法の２つがあります。腰痛の治療法は、薬物療法、ブロック注射療法、コルセットなどの装具療法、リハビリテーションの保存療法が主となります。神経症状の出る椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などは、適応となれば手術療法を行います。

腰痛の治療は保存療法が主になりますが、腰痛のなかでも３カ月以上続く慢性的な腰痛は時に精神疾患や精神的なストレスが関係していることもあり、抗精神病薬などを飲むことにより痛みが改善されるケースもあります。

反る・曲げる

みなさんが日常生活で取っている全ての体勢において要となるのが、腰です。そしてほとんどの体勢は前かがみで行われますが、前かがみの姿勢を長時間続けていると、腰に負担がかかり、それが痛みとなって表れてきます。重たい物を持ったり過度に腰を使いすぎると腰が痛くなるため、あまり腰を使わないようにと思いやすいですが、適度に腰を動かしていたほうが腰痛の予防になります。「ウォーキングが一番いいですか？」とよく聞かれますが、ウォーキング（歩行）だけでは、十分に腰を動かせません。

では、何が予防にはいいかと言うと、腰を反る・曲げる動きがとても大切です。この動きができるストレッチを今回のリハビリページで紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

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

小規模多機能型居宅介護事業所 あったかほーむ下野堂

インタビュー
　管理者　柿澤　晴美 様（写真中央）

Q１．あったかほーむ下野堂の特色を教えてください。

　今年の３月１日にオープンしたばかりの施設です。同一敷地内に小規模多機能型居宅介護事業所（あったかほーむ下野堂）と住宅型有料老人ホーム（ケアライフ下野堂）があります。

　小規模多機能型居宅介護とは、住み慣れた自宅や地域での生活の継続を目的とし、利用者様のご希望に応じ「通い」「宿泊」「訪問」を組み合わせて利用できる介護サービスです。３つのサービスを同じ施設で同じスタッフが提供するためスムーズな連携が図れ、柔軟な対応が可能です。

　利用者様の生活スタイルに合わせたサービス利用を提案させていただきますのでお気軽にご相談ください。

Q２．あったかほーむ下野堂で大切にされていることを教えてください。

　利用者様の「やりたい」「やってみたい」というお気持ちを尊重し、可能な限りご自分で行ってもらうことを大切にしています。たとえば、「いつまでも自宅で暮らしたい」と希望している認知症の利用者様がいらっしゃれば、訪問の回数や方法を何度も検討して少しずつ関係性を築きながらご自宅での生活を支援しています。

　利用者様やご家族のご希望や葛藤と真摯に向き合い、住み慣れた地域の中でいつまでも、その人らしく暮らし続けることをモットーに必要な支援をさせていただきます。

Q３．青木病院へのメッセージをお願いします。

　『あおきホットライン』をいつも拝見しています。青木病院の目の前に施設を建てて本当に良かったと思っています。今後ともよろしくお願いします。

〒367-0063　埼玉県本庄市下野堂１-14-12　TEL 0495-71-8518

青木病院栄養科の
健康・ヘルシークッキング

レモンヨーグルトムース

調理時間／30分　198kcal（１個）

夏バテぎみなそこのあなた！
見た目も涼しい冷たいデザートはいかがですか？

暑くなると酸っぱいものを食べたくなる時はありませんか？　暑いと体力が奪われ、疲れがたまってしまいます。そのため、体が酸味を欲するのです。今回のレシピはそんな夏にぴったりの酸味のある冷たいデザートにしてみました。レモンに入っているビタミンＣにはストレス解消と美肌効果が期待できます。さらに、日焼けを防ぐ作用もあるので夏は積極的に摂取しましょう。

★ POINT 1 ★

- レモンの皮を使用する際、輸入物にはワックスがついているので、よく洗ってから使いましょう。
- レモンがない場合は市販のレモン果汁を使用しても美味しくいただけます。

★ POINT 2 ★

- ❸の生クリームは７分立てにしましょう。
  7分立ては、かき混ぜたときに生クリームに線が残るくらいが目安です。

材料（４個分）

粉ゼラチン……3.5ｇ
水……大さじ1.5
※１｛はちみつ……30ｇ
　　牛乳……50ml｝
レモン汁…25ｇ（生レモン1個）
生クリーム……100ｇ
※２｛プレーンヨーグルト…100ｇ
　　砂糖……40ｇ｝

❶

少量の水に粉ゼラチンをふりいれ、ふやかしておく。

❷

鍋に※１をいれ火にかけ、溶けたら火を止め、レモン汁と❶を加えてよく混ぜる。

❸

泡立てた生クリームに※２を合わせたものと❷を入れ、切るようにさっくり混ぜる。

❹

器に流し、冷蔵庫で２時間冷やしたら、いちょう切りしたレモンをのせて完成。

お！簡単リハビリ紹介！

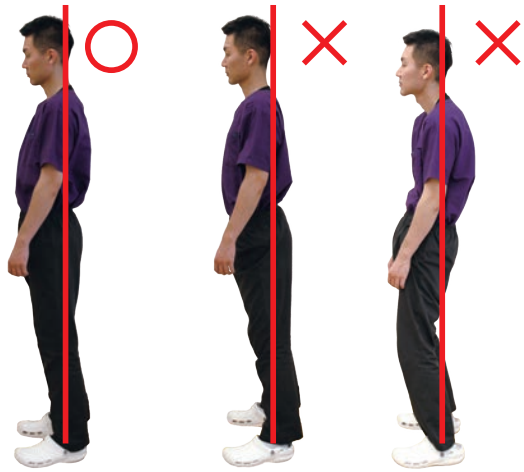
～これなら毎日できるぞ～

腰痛予防　正しい姿勢と体操

身体の硬さを改善し、正しい姿勢をとることで腰痛を予防しましょう。
ここでは「腰痛を防ぐ正しい姿勢」と「腰痛予防体操」を紹介します。

1 正しい姿勢

姿勢が悪くなり背骨の位置が良くない状態にあると、腰に負担がかかり腰痛の原因となります。
正しい姿勢をチェックしましょう。
横から見たとき「耳→肩→股関節→膝→くるぶし」が一直線に並び、胸椎と腰椎が自然にカーブしている状態が正しい姿勢です。



2 腰痛予防体操

５秒かけて動作し、10回を目安に行いましょう

①の姿勢になりやすい方
両手を体の前で組みます。
息を吐きながら、おへそを見るようにして背中から腰を丸めていきます。

②の姿勢になりやすい方
手を頭の後ろで組みます。
息を吸いながら、胸を開き、腰を反らせていきます。

理学療法士　武　裕太

- **長時間同じ姿勢を続けることも腰痛の原因となります。こまめに姿勢を変えましょう。**
- **体操はゆっくりと呼吸を止めずに行いましょう。**

あ！行くんべぇ。本庄

Patisserie KUROSAWA（パティスリー クロサワ）

今回は、4月末にオープンした洋菓子店Patisserie KUROSAWAに行ってきました。いただいたのは「あんこのモンブラン」。オーナーのご実家である和菓子くろさわのあんこを使用した和と洋のコラボケーキです。なめらかなこしあんとクリームの上品な甘さが抹茶を練り込んだほろ苦いスポンジと相性抜群。コーヒーや紅茶はもちろん、暑い夏には冷たい緑茶といただくのもおススメです。

「大人からお子さんまで安心して買いに来られるお店にしたい」とオーナーの黒澤さん。

雑貨屋さんのような可愛らしい店内は、キラキラしたショーケースに色とりどりのケーキが並び、ショーケースの周りもかわいらしいお菓子が囲む楽しい空間となっています。

見て楽しい、食べておいしいPatisserie KUROSAWAに是非一度足を運んでみて下さい☆

Patisserie KUROSAWA
埼玉県本庄市けや木1丁目1-16
TEL　0495-37-4130
営業時間／10:00～19:00
定 休 日／水曜日・第三木曜日
（祝日の場合は翌日）

き！になる情報　やけどの応急処置

みなさんは、やけどをした時の応急処置をご存じですか？　これからの暑い季節、レジャーでBBQ、花火など火を扱う機会が増えやけどの危険性は様々な場面にあります。今回はやけどの応急処置についてご紹介します。

やけどは皮膚損傷の深さにより3つに分類されます。

Ⅰ度熱傷：表皮のみの損傷。数日で自然に治る。

Ⅱ度熱傷：損傷が真皮に及ぶ熱傷で「水ぶくれ」ができる。深さにより「浅いもの（浅達性）」「深いもの（深達性）」に分けられる。

Ⅲ度熱傷：皮下組織にまで及ぶ損傷。自然治癒が難しく瘢痕（傷痕）やひきつれなどの痕が残る。

やけどをしてしまったら

・室温または少し冷たい水を短時間（5分以内）患部にあてる。

・衣服の上から熱湯や油をかぶり受傷した場合は、衣服の上から流水で冷やす。

控えたほうがいいこと

・氷や氷水での冷却――かえって皮膚組織を傷つけてしまいます。

・無理に衣服を脱ぐ――やけどの部分の皮膚も一緒にはがれてしまう可能性があります。

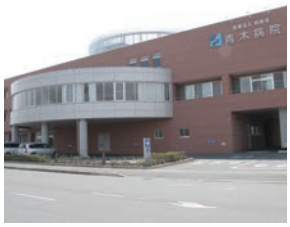
また、やけどをした直後にご自身の判断で軟膏を塗布することもあまりおすすめできません。やけどの程度にかかわらず、受診をしてください。

外来診療担当表

2018年７月１日現在

診療科 ＼ 曜日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志 第２、４
		坂口 勝信	今西 淳悟	河野 慎次郎	岡野 良知	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	休診	岡野 良知	岡野 良知	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎		釘宮 典孝	
手術 （整形外科）		○	○	—	○	—	—
内科	午前	野本 泰介	樋口 清一	青木 三重子	野本 泰介	大橋 一善	大橋 一善
		樋口 清一		野本 泰介	樋口 清一		
		大橋 一善	禁煙外来	樋口 清一	高　遼	味生 洋志	橋本 佑輔 第１、３、５
	午後	野本 泰介	休診	青木 三重子	野本 泰介	味生 洋志	休診
		樋口 清一					
		石橋 明博		大橋 一善	高　遼		
肝臓内科 専門外来	午後	休診					肝臓外来
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診					交代制
泌尿器科 9:30～ 診療開始	午前	休診				松本 和久	休診
	午後					松本 和久	
循環器内科	午後	土屋 寛子	休診			菊地 聡一郎	中野 明彦 第１、３、５

※事情により、外来診療担当表の内容が変更されることがあります。 **電話でのお問い合わせ先（予約専用） 0495-25-5533**

【企画・発行】
医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会
〒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