2018. October VOL.27

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
いつまでも元気で過ごせるように
～脳神経外科としての新たな役割～

まちのパートナー
社会福祉法人宥和　老人福祉複合施設トマト村

健康・ヘルシークッキング
かぼちゃのポタージュ

お！簡単リハビリ紹介！
片まひ体操

あ！行くんべぇ。本庄
不二ドライブイン

き！になる情報
秋の体調不良

医療法人 柏成会
青木病院

特集

いつまでも元気で過ごせるように
～脳神経外科としての新たな役割～

脳神経外科　大橋 一善

青木病院の新たな役割

今年の4月から新たに脳神経外科が加わりました。

脳神経外科とは、頭をぶつけたときのケガや、頭の痛み、めまい、手足が動かなかったりしびれたりする症状のある脳梗塞や脳出血などの治療、また発症したあとの後遺症として身体にまひがある方などの診察を行うところです。

当院における脳神経外科の役割は、主に次の3つです。

①発症から間もない急な治療を要する患者さんの診断・治療・紹介

②治療を終えたあとの集中リハビリ（入院）と退院後の環境整備

③再発予防のための外来診療

1つ目は、診察についてです。頭の痛みやめまい、手足のしびれ、ろれつが回らなくなり上手く話すことができない、最近物忘れが多い――などの症状が起きたらすぐに当院を受診してください。CT・MRIでの画像診断、治療を行います。手術が必要となれば、専門の病院へ紹介をさせていただきます。

次に、入院をしながら集中的にリハビリを受けることができます。脳梗塞や脳出血などは、発症したあとに後遺症として身体にまひが起こることがあります。まひによって動きにくくなったり、日常生活に支障をきたすことがあるため、それらを良くし、安心して生活できるよう集中的にリハビリをすることが大切です。脳の病気とリハビリはとても重要なつながりがあります。

また、退院後に自宅や施設にて患者さんが安心して生活できるようにするために、リハビリスタッフと社会福祉士が直接出向き、専門業者へ依頼するなど、住宅改修の提案を行うこともあります。

3つ目は、再び脳梗塞や脳出血にならないための再発予防と、新たな病気の予防としての外来診療です。定期的な通院で健康管理をすることで、脳以外の病気も、予防、見つけることができます。

きっかけは生活習慣病

脳梗塞や脳出血といった病気になる背景には、生活習慣病があります。生活習慣病とは、偏った食事、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が原因で起こる病気です。脳の病気や心臓の病気は生活習慣病がきっかけで起こることがほとんどです。

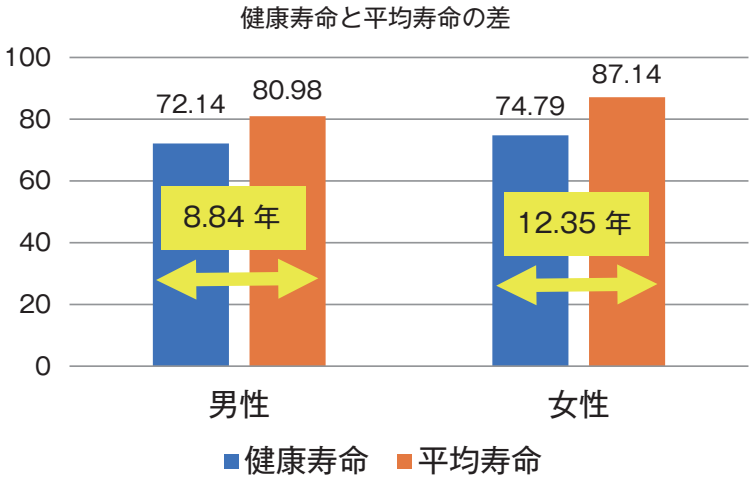
脳の病気になると、後遺症で少なからず身体が不自由になることがあり、これにより精神的ダメージが大きいと、うつ病になる人も少なくありません。

日本人の三大死因は、戦後間もないころは結核・肺炎・胃腸炎という感染の病気だったのが今はがん・心疾患・肺炎と生活習慣病をきっかけとする病気に変化しています。ですが、こんなにもたくさんの病気の原因となっている生活習慣病は、普段の生活を見直し、改めることで予防することができます。

病気を防げるなら、防ぎたい

患者さん一人ひとりの背景や環境によって、気をつけなければならないものは変わってきます。診察の時には、今不安に思っていることや、家族のこと、患者さんの日々の環境の中からヒントを得て、考えられる病気を見つけて、予防をするのがかかりつけ医の本当の役割だと私は思っています。大きな症状がなく、〝自分だけは健康だ〟と思っている方でも病気の予備軍の可能性もあります。病気になってから治療をするのではなく、病気にならないために、予防をすることが大切です。

当院は「地域の方の寝たきりをなくす」を目標としていますから、公民館やコミュニティーに出向いたり、院内で地域の方を対象とした健康講座を開催するなど健康寿命を延ばす取り組みも行っています。こうした当院の機能、取り組みが少しでもみなさんのお役に立てたら幸いです。今からでも遅くはありません。一度、ご相談にいらしてください。



※厚生労働省のデータを基に作成
健康寿命…介護に頼らず日常生活をおくれる期間
平均寿命…何歳まで生きられるかを示した期間
健康寿命と平均寿命の差…介護が必要となる期間

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

社会福祉法人　宥和
老人福祉複合施設　トマト村
インタビュー
　総務課長　古郡　彰 様（写真中央）

Q1．トマト村の特色を教えてください。

　トマト村は高齢者福祉の複合施設です。特別養護老人ホームを始め、デイサービス、ケアハウス、グループホーム、ショートステイなどの施設があり、健康な方から介護が必要になった方まで、利用者様の状態に合わせた施設・サービスを提供しています。居宅介護支援事業所も設け、総合相談業務も行っているので、お気軽にお問い合わせください。

　また、地域に根差した施設をめざし、定期的に地域の子どもたちのボランティアを受け入れています。世代間の交流を自然に持つことができ、双方に良い影響を与えられる場となっています。イベントも多数行っており、外食など外出の機会も設けています。

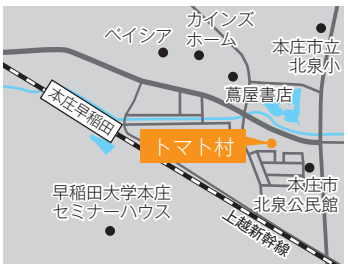
Q2．トマト村で大切にされていることを教えてください。

　施設名には、利用者様がいつまでもみずみずしくうるおいのある生活を送れるようにという意味が込められています。いつまでも笑顔でいられるよう支援することが目標であり、一番大切にしていることです。利用者様の人生がプラスになっていくよう関わっていきたいと思っています。

　また、施設の活動内容を知ってもらうため、ホームページやブログに力を入れています。閉鎖的な印象を持たれてしまわないよう積極的に情報発信を行い、信頼していただけるよう努めています。

Q3．青木病院へのメッセージをお願いします。

　青木病院の先生方には、日頃から利用者様を受け入れていただき感謝しております。また、利用者様の医療相談に丁寧に対応していただき、本当にありがとうございます。本庄市の拠点となっている青木病院に、我々も力になれればと思っています。これからもよろしくお願いします。



〒367-0030　埼玉県本庄市早稲田の杜５丁目14番８号　TEL 0495-25-3400　URL https://yuwa.or.jp/

青木病院栄養科の
健康・ヘルシークッキング

かぼちゃのポタージュ

調理時間／30分　260kcal（１人分）

秋が旬。
栄養満点、おいしさ満点。

かぼちゃは栄養豊富って知っていましたか？かぼちゃはβカロテンを豊富に含み、生活習慣病やがんの予防効果があるといわれています。食物繊維も多く含むため、腸内環境を整え、便秘を改善するほか、消化に時間がかかるので満腹感が持続し、ダイエットにも効果的です。また、ナトリウムを排泄する役割があるカリウムも豊富なので、高血圧予防にも効果があります。

★ かぼちゃの選び方 ★

- 丸ごと買う場合は、皮がゴツゴツしていて重みがあるものを選びましょう。
- カットしている場合は色が濃く、種の部分がしっかりと熟しているものを。
- 完熟しているかぼちゃの見分け方はへたの部分が乾燥していてたてにひびが入っているかどうかを見ましょう。

★ おいしい調理方法 ★

- ゆっくり加熱すると甘みが増します。
- かぼちゃは焦げやすいですが、電子レンジで調理すると焦がさず、美味しく食べられます。
- βカロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まるので天ぷらや炒め物にするのも良いでしょう。

★ 保存方法 ★

- 丸ごとは、風通しの良いところで保存しましょう。
- カットは、種の部分から傷みだすので種を取ってからラップで切り口をしっかり包んで保存するようにしましょう。

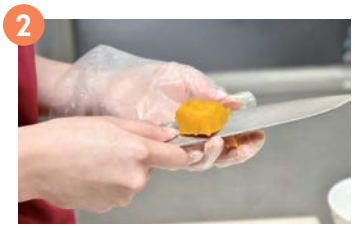
材料（４人分）

かぼちゃ…500ｇ（約1/4個）
玉ねぎ……中1/2個
※
- 牛乳……150ml
- 水……50ml
- コンソメ……5ｇ
- 塩……1ｇ
- こしょう……適量
- 生クリーム……50ml
- バター……15ｇ

1

大きめにカットしたかぼちゃと、みじん切りした玉ねぎを少量の水を入れた耐熱皿に入れ、ラップをかけてレンジで５分程度加熱する。

2

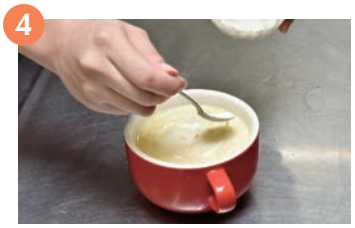


かぼちゃは皮を剥き、固い場合は再度加熱をしましょう。

3

❶を密封袋に入れつぶしたら、※を入れて、袋のまま混ぜる。
かぼちゃがとても熱くなっているのでタオルを使用するなど、火傷しないように注意して下さい。
★密封袋を使うことにより洗い物を減らすことができます！

4



皿に盛り付け、お好みで生クリーム、クルトン、粉パセリをかけて完成。

お！簡単リハビリ紹介！

～これなら毎日できるぞ～

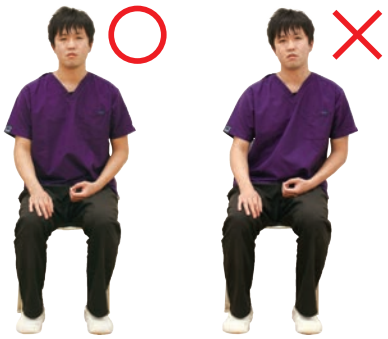
片まひ体操　～ご家族と一緒に～

脳血管障害で身体の半分が動きにくくなった片まひの症状には、「体のバランスが取りにくい」「手足の緊張がコントロールしにくい」などがあります。
毎日の運動を続けることで、身体を動きやすい状態に保ちましょう。今回は、家族と一緒にできる 「姿勢チェック」「片まひ体操」を紹介します。

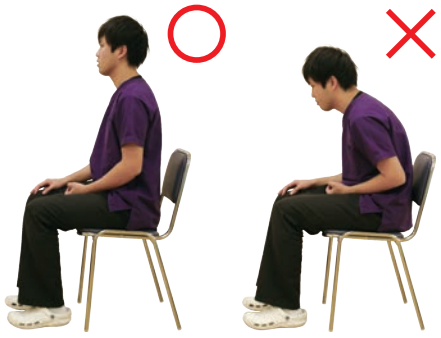
1 姿勢チェック　イスに座っている姿勢をご家族とチェックしましょう。

・姿勢の崩れ

正面から（左右の傾き、バランス）



横から（背中の丸まり、体の軸）



2 片まひ体操（10回を目安に）

チェックした正しい姿勢から、体の曲げ伸ばしをします。
→立ち上がりにつなげていきましょう。

①両手を組んで、腕を頭の上まであげていきます。

②両手を組んで、前へ倒します。体の傾向きに注意して、床に手を伸ばしていきます。

③両手を組んで、前方へ伸ばしていきます。

①～③まで行えたら、お尻を浮かせて立ち上がりまでしてみましょう。

POINT

運動は、呼吸を止めずに行いましょう。
動作中も姿勢の崩れを意識しましょう。

理学療法士　柏木 弘樹

あ！行くんべぇ。本庄

不二ドライブイン

今年で54周年を迎えた日本最古のドライブイン、不二ドライブインに行ってきました。今回は不二ドライブインが永年愛され続ける理由の一つでもある、毎日変わる日替わりランチの『焼肉ビビンバ丼・ハモの梅肉添えそうめん』をいただきました。日替わりランチはメインのおかず・ご飯・麺類・ドリンクが付いて750円（税込）とリーズナブルでボリューム満点！　おかずをとんかつ・カレー・エビフライに、麺類をプラス50円でラーメン等にも変更することができます。

「お客様が気軽に立ち寄れて、喜んでもらえる場所を提供したい」と代表取締役の木田さん。

座敷、テーブル席を備えた店内にはお1人からご家族連れまでたくさんの方が訪れ、明るい笑い声で賑わっていました。

夜は好みや予算に合わせたメニューを注文できる宴会場として最大で50名ほどの利用が可能です☆

不二ドライブイン
埼玉県本庄市諏訪町1314
TEL　0495-24-2424
営業時間／11:30～13:30
17:00～21:00（要予約）
定 休 日／木曜日

き！になる情報

秋に体調を崩しやすいのはなぜ？

暑い夏が過ぎ、ほっとするのが秋。ようやく過ごしやすい季節になったと思いきや、実は秋にも流行しやすい病気があります。

秋は朝晩の冷え込みなど気温や湿度が変化しやすい季節。気温や湿度が急激に変化すると、夏の疲れが残る身体は自律神経の調整がうまくいかず体調を崩しやすくなります。また、乾燥した空気が呼吸機能を低下させ、肺に関連した病気が多発する時期でもあります。空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐにかわいてしまうため、水分を失っていることに気づかず、水分補給がおろそかになってしまうことがあります。〝かくれ脱水〟にも注意が必要です。特に、免疫力の弱い子どもや、高齢者は重症化してしまうことがあるので気をつけてください。

～季節の変わり目を　乗り切るには～

・体を冷やさない
・水分を積極的に摂る
・日光を浴びながら運動する
・規則正しい生活を送る
・食事でしっかり栄養補給する

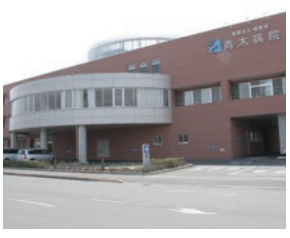
このように、さまざまな要因で体調を崩しやすい秋。体の異常を感じる前に、日頃から体調管理をすることで病気を予防をしましょう。

外来診療担当表

2018年10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