



広報 第二十二号

さくら前線



柔道整復師  
居宅ケアマネージャー  
中村 陽一

皆様、こんにちは

昨今、急激な高齢化が進み21世紀半ばには、65歳以上の3人に1人が高齢者という時代を迎えようとしています。誰もが直面する切実な問題となっています。高齢者の寝たきりや認知症・老老介護と長期化する療養のため、家族の負担は大きくなっています。「寝たきりにしない。障害があっても在宅に帰れるよう」吾妻さくら病院では週3回機能訓練のお手伝いをしております。

また、私は平成12年より指定居宅介護支援事業所接骨師介護センターあがつまを立ち上げております。「自分らしく障害があっても日常生活を在宅でできるよう」介護者の介護負担軽減を目標に、居宅サービス計画作成・関係機関との連絡調整等を行っておりますので、いつでも気軽にご相談ください。ケアマネの相談費用は一切かかりません。よろしくお願いいたします。

医療情報

【肩が痛む原因とは】

- 肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）

中年以降に発症します。**肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）**は肩の痛みと運動制限を主とするもので、退行変性（加齢による筋力の低下と衰え）を基盤とします。痛みは肩部に生ずるが腕の方まで痛みを訴える事もあります。主として鈍痛。夜間や冷えた時などに痛む事が多く、動きとしては髪をとく時や電車の吊革を持つ時、手を後ろに回す時などに痛みが出現します。**四十肩**とは40代の人がこの症状になった時の呼び方で、**五十肩**は50代の人がこの症状になった時の呼び方（俗称）で、症状は同じです。

- 肩腱板損傷・腱板断裂

手が後ろに回らなくなる、いわゆる四十肩、五十肩と診断され長い間治らない患者さんの中に、腱板断裂が見逃されていることがあります。肩が上がらない、ある角度で痛みがある等、自然軽快しにくい場合は腱板損傷が考えられます。

- 肩関節腱板炎・石灰沈着性腱板炎

腕を頭より高く上げる動作や背中からまわす動作を繰り返すと、上腕骨の上端（腱板がついている部分）が肩関節の反対側の骨（肩甲骨）とすれ合い炎症を起こします。スポーツ選手では、激しい動きに肩を安定化させるインナーマッスルの機能が

低下していると発生します。また腱板の中に石灰化沈着ができ、炎症を起こす場合もあります。

- 肩関節脱臼

肩関節は、人体で最も動きが大きく、安定性が低いため、最も脱臼の起りやすい関節です。転んで手をついたり、肩を打ったりして上腕骨の骨頭が前方へ脱臼する前方脱臼がほとんどです。初回の脱臼後、再脱臼を繰り返すものを**反復性肩関節脱臼**といいます。外傷性脱臼の約半数以上が反復性脱臼になるといわれています。運動中、あるいはちよつと肩の力を抜いた際に突然脱臼するので患者さんの不安感が強く、手術になる事が多い様です。

接遇だより

【サービス向上委員会】

サービス向上委員会（接遇委員会）では、患者様に気持ちの良い医療サービスを提供していただけるように、日頃、苦情やクレームなどの対策を行っております。年数回のビジネススマナー研修では、培ったノウハウを職員に教えていく役割も請け負っております。

例えば、「電話応対では、お互いの姿が全く見えないので、顔でなく声の表情を豊かにすることが大切です。それと誠実な受け答えを心がけるだけで、印象はかなり良くなります。印象が良くなれば職場のイメージも良くなりますので、意識して対応しましょう。」のようにマニュアル化し、朝礼時に読ませています。





栄養課だより

【七五三】

管理栄養士 齊藤 恵子

七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝い、今後の健やかな成長を氏神様に感謝する行事です。宮中の行事でしたが、江戸時代に庶民に広く伝わりました。十一月十五日に祝うことになったのは、この日が二十八宿の鬼宿日(きしゆくにち)にあたり、婚礼以外は何事の祝い事にも吉とされていたからです。現在では十一月にこだわらず、秋の土日祝日に参拝することが多くなっています。

近世までの日本は、疫病や栄養失調で死亡する乳幼児が多く、そのため乳幼児の生存を祝う行事として定着したとも言われています。現代医学が発達するまでは、七歳まで無事に子供を育てることは並大抵のことではなく、「七つまでは神のうち」と、数えて七歳くらいまでは、まだ人としての生命が定まらないあの世とこの世の境に位置する存在とされ、いつでも神様の元へ帰りうる魂と考えられました。そのため、一定の成長が確認できるまでは、人別帳(今の戸籍)にも記載せずに留め置かれ、七歳になつて初めて正式に氏子として迎え入れられたと言われています。七五三では千歳飴を食べて祝います。千歳飴は、わが子の長寿の願いを込めて細く長くなっています。紅白のおめでたい色で、江戸時代の浅草の飴売りが売り始めたのが起源といわれています。



【生活習慣病ってなあに?】 第18回

今回は、肥満について説明します。肥満というのはふつう、からだが大太っているという意味ですが、医学的に「肥満」という言葉を使うときには、脂肪が一定以上に多くなった状態のことをいいます。人のからだはさまざまな物質でできていますが、おおまかには、水分と、筋肉に多い糖質とたんぱく質、骨に多いミネラル、脂肪でできているといえます。肥満というのは、このなかの脂肪の割合が多すぎることです。

現在、肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMI(図1・図2)という数値で行われています。からだの脂肪の量のうち、内臓にたまる脂肪がもっとも問題だといわれており、この内臓脂肪は、腹囲(へその高さで測るウエスト周囲径)と比例するため、腹囲を測定することで内臓脂肪型肥満かどうかの判定が行われています。男性85cm以上、女性90cm以上だと内臓脂肪型肥満と判定されます。40歳以上の人が受ける特定健診などの健診では、この腹囲が基準値を超えているかどうかをととても重要視しています。

今回は、肥満の何が怖いかについて説明します

BMI計式 BMI = 体重(kg) / (身長(m) × 身長(m))

(図1)

Table with BMI categories: 低体重(やせ), 普通体重, 肥満(1度), 肥満(2度), 肥満(3度), 肥満(4度)

(図2)

診療案内

Table of clinic hours by department (Internal Medicine, Surgery, etc.) and day of the week.

- ※1 月曜日の第2・4・5の診療となります。第1・3は休診となります。
※2 第1・3火曜日の午後は休診となります。
※3 第2・第4水曜日となります。
※4 第1・第3・第5水曜日と第4土曜日の診療となります。第2・第4水曜日は院長診察となります
※5 土曜日の外科は第2の午前のみとなります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 宮本Drの11月外来診療は7日・21日・24日(土)午前となります。
※ 中田理事長の診察は19日の13時~16時となります。
※ インフルエンザ予防接種を実施しています。(詳しくは医事課まで)

発行：吾妻さくら病院 広報委員会
吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: http://www.a-sakurahosp.com
e-mail: info@a-sakurahosp.com