

広報 第二十九号 さくら前線

ご挨拶

外科医師 富沢健二

平成15年度より、群馬大学病態総合外科（第一外科）で診療している富沢健二です。

呼吸器外科、消化器外科を中心に診療を行っています。救急、整形外科、内科疾患も対応します。

本年度より、吾妻さくら病院非常勤医師として勤務しておりますので、よろしくお願ひします。

【専門】一般外科、呼吸器外科、

消化器外科、日本外科学会専門医

「皆さん、こんにちは」

総務課 片岡大志

3月より新しく当院にて働くことになりました片岡大志（かたおかだいし）と申します。群馬県には、最近引越してきたばかりで分からないことも多々ありますが、総務を担当させて頂いております。他の職員とは違い、背広姿で病院内を歩き来していますので、少し目立つかもしれません。群馬県の皆様は、とても元気に挨拶をして頂けるので、私もその元気を頂き

ながら、直接、皆様と接する機会は少ないですが、挨拶をさせて頂ければと思っております。

また、病院内だけではなく、地域の皆様とより交流を深めさせて頂ければと思っております。これから、何卒よろしくお願ひ致します。

【生活習慣病ってなあに？】 第24回

今回は、肥満の治療について説明します。

肥満症の治療は、「検査編」で説明した健康障害（合併症）がある人は、その病気の治療と同時に、肥満の解消をめざします。健康障害が重いときや、その症状が変わりやすいときには、もちろんその治療が第一です。ただ、多くの場合、健康障害の治療にとっても肥満の解消が大切なので、健康障害の治療と肥満の改善は同時に行われます。そのほうが治療効果が上がりやすいのです。

肥満症は、どんな健康障害があるのか、肥満度がどのくらいか、病気のタイプや特徴が一人ひとりまったく違います。だから、どんな治療を優先していくかも、一人ひとり違います。自分の場合にはどんな治療が必要なのか、主治医と十分に話し合いをして、納得して治療を受けましょう。

肥満症の治療方法には、食事療法、運動療法、行動療法、薬物療法等があります。基本となるのは食事療法と運動療法で、これを同時に進めます。食事と運動の生活指導を具体的に進めるときに行われるのが行動療法という方法です。まれに薬物療法が補助的に使われることがあります。（右下へ）

以上のような方法で効果がない場合にだけ、胃を小さくする外科療法（手術が）行われることもあります。極端な肥満の場合は、入院して食事療法を行なう場合もあります。今回は、脳卒中について説明します。

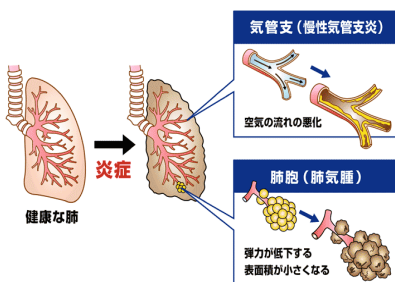
医療情報

【慢性閉塞性肺疾患】

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは肺の機能が低下し、ちよっとした動作で息切れしたり、よく痰や咳が出るのが特徴で、年齢のせいとして見過ごされてしまいがちです。

主な原因は喫煙であることが多く、喫煙者本人だけでなく、周囲の非喫煙者がタバコの煙（副流煙）を吸い込む受動喫煙も注意が必要です。また、COPDに気づかないまま放置してしまうと、風邪などの感染症にかかると、呼吸困難などの症状が急激に悪化することがあります。

COPDは「肺の生活習慣病」ともいわれ、今までの肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気と同じで社会的にも注目を浴びてきています。タバコの煙には、有害な化学物質が数多く含まれていますが、特に人体に悪影響を及ぼすのは、ニコチン・タール・一酸化炭素です。タバコの煙に含まれるこれらの有害な物質が、気管支や肺を傷つけることにより、肺胞がこわれたり気管支に炎症が起きたりします（下図）。





【リハビリ健康講座 第5回】

川崎 匡之

今月は歩き方を見てみましょう。何とかウォーキングといったものが昨今流行っていますね。その歩き方の見本はほとんど西洋人の歩き方ですよね(写真1)。かっこいいですよ。振り出された前脚に注目しましょう。このように勢いよく振り出された脚は隕石のように地球に激突する運命にあります。

放り出されて空中にある間はこの脚は自分のコントロールが利かない状態にあります。この脚を私は「死んだ脚」と呼んでいます。死んだ脚は地面と衝突します。つまり足音をたてます。人間様はいつから



写真1



写真2

こんな歩き方を身につけたのでしょうか。昔人間にとつて足音をたてることは、自分の身を危険にさらすことだったし狙っている獲物に逃げられることでもありました。昔の人間は歩き方が違っていたはずですよ。

私の勧める体の動かし方は、体のどの部分も「死んだ」状態ではなく「生きた」状態動くことです。歩き方も「死んだ脚」ではなく「生きた脚」で前に出します。そのためには放り出すのではなく、姿勢の変化として前に出すのです。単に脚を前に出した姿勢ならば途中で止めることも、戻すことも可能ですし、着地の時にも音もなく着地することも可能です。私の勧めここまでできたらもうお分かりでしょう。

める歩き方に最も近いイメージは忍び足でした(写真2)。ただしこの歩き方はあまりおかげさにやりますとあらぬ誤解を受けますのでご注意ください。

栄養課だより

【あじさいと食中毒】

管理栄養士 斉藤恵子

六月は梅雨の季節です。雨が降ると湿気が多くなり、食中毒が懸念されます。

明らかに劣化した食品だけでなく、目や鼻で判別できないような、新鮮な食品に食中毒菌が繁殖することがあります。また、人間から食品に、汚染が広がることもあります。そのため、手をよく洗ってから調理を行うこと、賞味期限・消費期限を確認すること、食品は十分に加熱して、菌を死滅させることが大事になります。

有毒植物を口にすることによって、食中毒にかかることがあります。



梅雨の時期の花とも言えるあじさいですが、食中毒成分があることはご存知でしょうか。あじさいに含まれる青酸配糖体が原因とされていますが、まだ詳しいことはわからないようで、過去に数回食中毒が発生しています。減多に食べることはないと思いますが、四季を演出するための料理の添えとして、流通することがあるそうです。あじさいの葉は硬いので、ゆでてお浸しにして食べるのは難しいですね。群馬県では、あじさいの葉を食用として流通しないように、また、みだりに何でも口にしないように注意喚起しています。

診療案内

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1 中田※2	中澤	宮本※4 (中澤)	中澤	中澤	中澤
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・ リハビリ科)	午前	藤井 (群大) ※3	中澤信 (群大) ※3	笹口※5	富沢 (群大) ※3	室橋	(群大) ※6
	午後						休診
心療内科	午後	中田※2	休診	宮本※4	休診	休診	休診

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)

- ※1 第1・2・4・5月曜の診療となります。
- ※2 第3月曜日の診療になります
- ※3 毎週月火木曜 13時~14時は回診のため、午後の外科外来の診療開始は14時以降となります。
- ※4 第4水曜日の診療となります。第1・2・3水曜は院長診察となります
- ※5 第2・第4水曜日となります。
- ※6 土曜日の外科は第2・4の午前のみとなります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談ください
- ◆ 6月の休日当番医は9日(内/外科)・23日(外科)となります。

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>

- ※ 6月26日(水)内科は宮本潤一 Drの診療になります。
- ※ 6月27日(木)内科は佐藤真司 Drの診療になります。
- ※ 中田理事長の診察(内科・精神科)は6月17日(月)になります。
- ※ 毎週月曜日の外科外来は10時30分~となります。