



～病院と地域を繋ぐコミュニケーションペーパー～

<http://www.zenshukai.com>

発行 善衆会病院【広報委員会】 〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381 TEL/027-268-3321(代表) FAX/027-268-3911(連携室) E-mail/mail@zenshukai.com

ZENSHUKAI HOSPITAL NEWS 2016年2月10日発行

皆様と共に
質の高い医療
を目指します

1. 質の高い安全な専門医療を提供するため、努力します
2. 利用する皆様の権利を尊重し、安全な医療を提供します
3. 職員が誇れる地域に根ざした病院づくりを目指します

医療用語 知ま 識め	熱傷(ねっしょう:通称/火傷)	vol.10
	お湯や油などの熱・化学薬品・放射線などが原因で生じる体表組織(主に皮膚)の局所的損傷を熱傷と言います。人間の皮膚は45℃の場合は1時間、70℃の場合は1秒で組織の破壊が始まります。冬場は「低温熱傷」の事故件数が増加します。湯たんぽ等の低温熱源に長時間接触した場合、時間をかけてゆっくりと熱傷が進行し、皮膚の深部に及んで赤く腫れたり、水ぶくれや皮下組織の損傷など重傷事故に至ることもあります。	

冬、気を付けたい！ 温度差による体への影響と予防・対策

暖冬と言われていたこの冬ですが、いよいよ2月に入り寒さも本格的になってきました。この時期は『温度差』が原因となる病気や症状が数多く発生します。今回は、入浴中の突然死を招く『ヒートショック』と、時として命に関わることもある『寒冷アレルギー』についてご紹介します。



ヒートショック 危険度★★★★

急な温度変化で血圧が上下に変動する等の原因で起こる健康被害の事です。

脱衣室や浴室では、急激な寒冷刺激で血圧が上昇し、心筋梗塞や脳卒中を起こします。また、温かい湯船につかり血管が拡張すると急激な血圧低下により失神を起こし、浴槽内溺死の原因となります。

特に高齢者や高血圧・糖尿病・脂質異常症を持っている人がリスクが高く、住居内の温度管理により予防することが重要です。

◎浴槽での溺死者数は10年間で約7割も増加！

消費者庁の最新の公表資料によると、家庭の浴槽での溺死者数は年々増加し、平成26年に4,866人となっています。このうち約9割が65歳以上の高齢者で、特に75歳以上の年齢層で増加しています。また、厚生労働省の研究班の調査では、救急車で運ばれた患者数から推計した入浴中の事故死の数は、死因が溺水以外の疾病等と判断されたものを含むと年間約1万9,000人とされ、その多くが、12月から2月にかけて全体の約5割が発生しています。

◎安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう

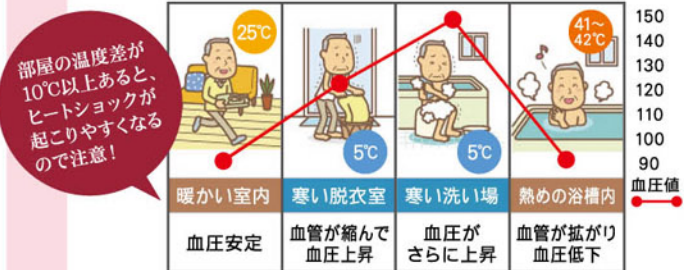
- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
- ② 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう
- ⑤ 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう

寒冷アレルギー 危険度★★★

体温より低いものに触れるとくしゃみ、鼻水、頭痛、鼻炎症状、食欲不振などの症状が発生するアレルギー反応があります。それを寒冷アレルギーと言います。寒冷アレルギーとまではならなくとも、冷えてきたら鼻水やくしゃみが出てきた経験はないでしょうか？それらは、体が冷えることにより起きるためだと考えられます。真冬や真夏など、室温と外気の差が大きすぎる時にも同じようなことが起こります。この『温度差』が寒冷アレルギーの原因だと言われています。まれにアナフィラキシーショックを起こし、死に至ることもあるため、注意が必要です。

◎寒冷アレルギーの予防と対策について

対策としては、体を暖かくすることですが、冬に気をつけなければいけないのが暖房です。体が温まるので暖房を付けた方がいいと思いがちですが、寒冷アレルギーは寒さではなく温度差が原因です。外出時に冬の冷たい空気を吸い込むことや冷たい物に触れることで起こることもありますので、マスクや手袋や靴下を身に付けて予防しましょう。



外来担当医表

平成28年2月1日～

			月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	一般	伊東 石綿	中川 片山	石綿 上野	柳澤 上野	恩田 生越	中川 石綿 (第1) 生越 上野 山口 (第2) 柳澤 石綿 面高 (第3) 生越 片山 (第4) 中川 片山 (第5)
		専門				日尾(第2・4) 【足外来】		
	午後	一般	生越 鈴木 (第1・3・5)	恩田 片山	中川	柳澤	石綿	
		専門			恩田 ※【脊椎】		恩田 ※【脊椎】	
スポーツ整形外科	午前	一般	木村 ※【予約制】 生越	木村 ※【予約制】 柳澤	中川 片山	木村 ※【予約制】 萩原	萩原 伊東	柳澤 上野 (第1) 萩原 片山 (第2) 中川 上野 (第3) 萩原 石綿 (第4) 生越 柳澤 (第5)
		専門		小林 【上肢外来】				群大医師【肩】 (第1) 高岸【肩】 (第3)
	午後	専門		※【ESWT外来】 柳澤 (第1・3・5) 萩原 (第2・4)				
泌尿器科	午前	一般	真下 富田	篠崎 斉藤	岡村 大澤	真下 岡村	上原	真下 富田 (10:00～)
	午後	一般	岡村	上原	真下 大澤	富田	富田	
		専門	真下 ※【化学療法】				岡村 ※【特殊】	
内科	午前	一般	谷田部 林	生方 林	生方 相澤	谷田部 相澤 小川	谷田部 生方	林 相澤 坂入(第1・3・5) 富澤(第2・4)
		専門		依田 【循環器】				
	午後	専門	中島 【循環器】	依田 【循環器】				
外科	午前	一般	福島	遠藤 【消化器外科】	福島 萩原	遠藤	福島 【消化器外科】	萩原
		専門		萩原 ※【NST】			小櫃 【血管外科】(10:00～)	
麻酔科	午前		人見	河野	河野	人見	河野	
皮膚科	午後				太田 (第1・3・5)			

木村病院長の診察及び特殊外来の一部は予約制(※印)です。

整形外科午後外来は完全予約制で初診の患者様は午前からのみの診察となります。

急な変更がございますので、お問合せください。

受付時間	午前	全診療科 8:30～12:00 (初診は、11:30まで)
	午後	泌尿器科 14:00～16:00 整形外科 15:00～17:00

医療法人 社団 善衆会
善衆会病院

〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381
TEL/027-268-3321(代表)
FAX/027-268-3911(連携室)
<http://www.zenshukai.com>

食育コラム 栄養科だより

旬の食材を美味しく 「水菜」



2月が旬の食材「水菜」についてご紹介します！

冬野菜、水菜。ミズナはアブラナ科の野菜で、京都が原産と言われています。寒さに比較的強い性質から、特に野菜が不足しがちな冬場に収穫できるという事などもあり古くから関西では親しまれてきた野菜の一つで、「京菜」ともいわれます。

近年では全国のスーパーの店頭に並ぶようになりましたが、「京の伝統野菜」の一つでもあります。もともと京都を中心に関西で栽培されている在来種は茎に張りがあり、食べた時に少しピリッと感じられるのですが、全国のスーパーなどで売られているものは茎が柔らかく、生でも美味しく食べられるように改良されたもので、辛味はほとんど感じられません。

水菜の栄養素

ビタミンCが豊富に含まれているので、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があると言われています。緑黄色野菜としての特徴のβ-カロチンも多く抗酸化作用、免疫賦活作用等、いつまでも体が若々しくいられる為の栄養素が豊富です。

水菜の保存のしかた

株のまま保存する場合には、葉の表面から水分が蒸発するので、濡れた新聞紙に包み、ポリ袋に入れます。畑で育ったように、冷蔵庫に立てて保存すると、より長持ちします。



サラダ、和え物、炒め物などが主流の使い方として知られていますが、ご飯に入れても美味しいですよ！

水菜おかかじゃこご飯

◎材料（2～3人分）

ご飯 3杯
水菜 1/2束
おかか(削り節) 少量
じゃこ 大さじ2
塩 小さじ1・1/2
すりごま 小さじ2

◎作り方

1. 水菜はさっと茹でて、細かく刻み、水気をしっかりきる。
2. 1に塩、すりごま、おかか、じゃこを加え、混ぜ合わせる。
3. 2にご飯を加え、切るように混ぜ合せ、盛りつけます。



調理のコツ

ビタミンCが豊富に含まれているので、生で食べるか、火を通す場合もあまり煮込みず、さっと湯がく程度に火を通し、しゃきしゃきとした歯触りを残すように調理するのがおいしくいただくポイントです。

地域医療 連携施設 のご案内

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科 あらまき整形外科クリニック

Vol.9 善衆会病院では、近隣の先生方、施設と連携して地域密着の医療に取り組んでいます。



Q 症状の方が多く来院されますか？

当院は、整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科を標榜しています。肩関節痛、膝関節痛、そして頸や腰の痛み等、一般の整形外科疾患の患者さんが多く来院されています。中でも肩関節痛で来院される患者さんが多い様です。また骨折やスポーツ外傷の方とリウマチの方も多く来院されています。

Q 診療方針と施設の特徴を教えてください

正しい医学的根拠に基づいた知識と技術を患者さんに提供することを第一と考えています。また患者さんが安心して受診いただける様、スタッフを含めたクリニック全体として優しさや心遣い、清潔さをもって対応させていただくように心掛けております。実際の診療に於いては、正確な診断と患者さんに分かり易い説明をする様に心掛けています。しかし医者の押しつけにならない様に患者さんの希望を十分に受け止められる様に話し易い環境づくりも進めています。施設には、X線撮影および骨密度、血圧脈波などの測定装置があります。患者さんの待ち時間を減らし、

Q 読者へのメッセージをお願いします



患者さんの生活の質向上の助けとなる様、近隣の専門病院と連携し、適切な医療を行いたいと思います。診察後の着替えにゆとりを持っていたけるように配慮して診察室は2つあります。リハビリ室は物理療法を中心としています。また処置室では点滴や日帰り手術なども行っています。

＋ 病院案内

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
あらまき整形外科クリニック 院長／荒牧 雅之
☎0270-63-5522 伊勢崎市東小保方町3858-8

	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前	○	○	○	○	○	☆	午前/9:00～12:00
午後	○	○	×	○	○	×	午後/14:30～18:30

休診日：水曜午後・日曜・祝日 ☆：土曜のみ9:00～14:00まで

