



医療法人社団玲瓏会
金町中央病院



ささえあい

主な記事

- ・特定健診がはじまります！！
- ・骨密度検査器械が新しくなりました！
- ・骨鬆粗症について 森下医師
- ・旬の食材『すいか』
- ・6月外来担当医表
- ・病院からのお知らせ
- ・編集後記

第10号 平成23年6月

医療法人社団玲瓏会
金町中央病院

病院長 野田 剛

担当部署 広報チーム

発行元
東京都葛飾区金町1-9-1

TEL 03-3607-2001

FAX 03-3607-2082

<http://www.reiroukai.or.jp/>

特定健診がはじまります！！

6月1日より葛飾区国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象とした、糖尿病等の生活習慣病予防の為に健康診査・保健指導がはじまりました。

対象となる方には、葛飾区より5月末に受診の案内と受診券が送付されていますので事前に必要事項を記入の上、保険証と当院に受診したことのある方は当院の診察券をお持ちいただき、受診して下さい。

(特定健康診査・特定保健指導については、区への申し込みは必要ありません。)

骨密度検査器械が新しくなりました！

今まで当院ではMD法で骨密度を測定しておりました。MD法とは、両手をフィルムの上に置いてレントゲンを撮影しそのフィルムを専門機関に送り、数日後に測定結果が病院に返送される方法です。このため、検査当日に骨密度の結果をお知らせすることができませんでした。“早く検査結果を知りたい”という患者さまの声にお応えし、このたび当院では、新しい骨密度測定器を導入いたしました。新しい検査機器は、DEXA法という方法で骨密度を測定します。検査時間は約3分間ほどで、その場で検査結果をお知らせすることができるようになり、またMD法より正確な骨密度を測定できるようになりました。骨密度検査をご希望される方は、お気軽に整形外科外来へいらしてください。



整形外科部長 森下 実

最近、背がちぢんできたい、腰が曲がってきていませんか？ それは骨粗鬆症かもしれません！

最近、背がちぢんだり背中が曲がってきていませんか？その原因は骨粗鬆症かも知れません。日本人女性のうち、50歳代後半で約20%の人が、70歳代後半で約50%の人が骨粗鬆症であるといわれています。骨粗鬆症になるとどんな症状がでるのでしょうか？

- ・最近背がちぢんだ気がする
- ・仰向けに寝ると背中に痛みが出る
- ・腰が曲がってきた

などの症状があらわれます。腰の曲がりかひどくなるとお腹が圧迫されて胃の中のものが逆流してしまう逆流性食道炎という病気になってしまうこともあります。また、ちょっとつまずいだけで腕や太ももの骨が折れてしまい、手術が必要になることもあります。それでは

どのような人が骨粗鬆症になりやすいのでしょうか？

家族の中で骨粗鬆症の人がいる

55歳以上の閉経後の女性

たばこやお酒を飲む人

小柄で痩せている人

ステロイド剤を飲んでいる人

骨粗鬆症にならないようにするには、どうしたら良いでしょうか？骨粗鬆症の予防には、バランスの良い食事と運動が大切です。骨に良い食べ物としては、カルシウムやビタミンDなどがあります。また、日光浴をすることでビタミンDが体内に作られます。これらの食べ物をバランスよくとり、運動や日光浴をして骨粗鬆症を予防しましょう。

カルシウムやビタミンDがふくまれている食品

カルシウム

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・しらす干し
- ・豆腐
- ・海藻
- ・小松菜など緑黄色野菜

ビタミンD

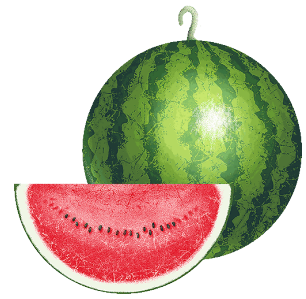
- ・鮭
- ・さんま
- ・きくらげ
- ・キノコ類
- ・卵

骨粗鬆症の治療薬には、カルシウム製剤、ビタミンDそして、ビスホスホネート製剤などがあります。ビスホスホネート製剤は比較的新しい薬で、このお薬を飲むことで骨がスカスカになりにくくなったり、骨が硬くなる人もいます。また、ビスホスホネート製剤を飲むことで骨折する人が少なくなったという報告もあります。ただし、歯科治療をする際は、お薬を一時的にお休みするなどの注意が必要です。詳しくは、担当医にお尋ねください。

骨粗鬆症かどうかは、骨密度検査によってわかります。検査結果は約3分間で終了します。骨密度検査を希望される方はお気軽に整形外科へおこし下さい。



旬の食材 『すいか』



初夏の蒸し暑い梅雨の時期は「すいか」がおいしいですね。

「すいか」は果物なのか野菜なのか・・・？

実は園芸分野では果菜（野菜）とされ、青果市場での取り扱いや栄養学上の分類では果物あるいは果実と分類されています。そのため食品成分表には果実類で分類されているのです。

日本で縞模様の品種が広まったのは昭和初期ごろと言われています。以前は黒色の無地だったそうです。私たちがよく見かける「すいか」の様子は意外にも近年定着したものだったのです。

この頃は「四角型のすいか」や「特大すいか」なども販売されていますが値段が5～10倍程度高いのが特徴です。

栄養成分としてはビタミンA・B1・B2・C・カルシウム・リン・鉄・アミノ酸の一種であるシトルリン等が含まれています。

このシトルリンが利尿作用に効果があります。むくみ解消にも効くと言われているのはこの作用があるからなのです。また、暑さで体力を消耗し水分を過剰摂取することで起こりがちな夏バテにも効果があります。

これから来る猛暑にむけて「すいか」を食べて乗り切りましょう。

【すいかのフルーツポンチ】80Kcalレシピ

【材料】

すいか	小1/2玉
白玉団子	10g
砂糖	2g
水	適量

【作り方】

すいかを半分に切り、中の果肉をくりぬく。

果肉を1/2に分ける。

くりぬいた果肉1/2と果汁をミキサーにかけて①ジュースにする。

砂糖と水を溶かしシロップをつくり、冷やして①ジュースと混ぜる(②)。

「すいかの器」に果肉1/2と②を入れると出来上がり。



6月の外来担当医表 (下線は常勤医師) 赤字は女性医師です

午後の診療開始時間については各科によって異なります

		月	火	水	木	金	土
内科	A M	関川 伊藤	佐藤 梅本(2・4週) 福田	今 三浦 吉原(糖尿病)	山形 松本(糖尿病)	三家 和泉 梅本	呉 小山
	P M	森永	関川 沖	金中(1・3週) 担当医(2・4週) 吉原(糖尿病)	河田 松本(糖尿病)	中田	高嶋(1週) 前田(2~5週)
外科	A M	野田	村田	小林	野田	村田	野田
	P M	三浦	山下	小林 (2週目のみ休診)	田中	吉田	尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ 科	A M	森下	竹之内	森下	斉藤	森下	竹之内
	P M		竹之内				竹之内
婦人科	A M						木村
	P M		星合	星合			木村(1・3・5週)
泌尿器科	P M	富田	今莊	清田	吉良	岡本	
脳外科				古屋			

東北関東大震災で被災されたかた及びそのご家族さまへ

この度の東北関東大震災により被災されたかたならびにそのご家族様に、心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と、被災地の一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

当院では、被災された方で透析を必要としている患者さまの受け入れをいたしております。
通院透析、入院透析ともにご相談可能です。
まずはご相談ください。



03-3607-2001 (代表) 透析センター

携帯電話でアクセス



編集後記

区の医師会では前倒して「クールビズ」を導入しました。冷房は控えめにして、生活スタイルを変えることによってむし暑い日本の夏を乗り切ろうとするとする、工夫です。生活の時間帯や、服装などを変えることによって、多少は暑さをしのげます。あとは気の持ちよう。ほんの数十年前までエアコンは無かったし、その前には扇風機も無かったのですから。院内は少し暗くて、少し暑いかもしれませんが、ご理解、ご協力のほど、お願いします。

(H.N)