



ささえあい

主な記事

ヒアルロン酸ってなあに？
感謝状をいただきました！
まめちしき 一般病棟ってなあに？
金町中央病院公開講座報告
旬の食材「さといも」
金町中央病院からのお知らせ
編集後記

第4号 平成22年10月	
医療法人社団玲瓏会 金町中央病院	発行元 東京都葛飾区金町1-9-1
病院長 野田 剛	TEL 03-3607-2001
担当部署 広報チーム	FAX 03-3607-2082 http://www.reiroukai.or.jp/

ヒアルロン酸ってなあに？

最近“ヒアルロン酸”という言葉を目にします。化粧品や“飲むヒアルロン酸”などのサプリメントなどなど…。

いったいヒアルロン酸ってなんでしょう？
もともと体のいろいろな場所にあるものです。皮膚、目、そして関節内、なんと、脳や心臓、へその緒にもあるのです。
では、その役目ってなんでしょう？

優れた保水力

高い粘性（ねばり気）

痛みや炎症を抑える



皮膚にヒアルロン酸があることでハリを持たせ、乾燥を防いでくれます。ヒアルロン酸が一番多く持っているのは赤ちゃんです。赤ちゃんの皮膚に含まれるヒアルロン酸の量は大人の20倍といわれています。だから赤ちゃんの肌は触ると気持ちいいのでしょうか。化粧品にヒアルロン酸が入っている理由もうなずけます。



目にあるヒアルロン酸は形を丸く維持しています。関節内のヒアルロン酸は潤滑油のように動きをよくしたり、クッションのように衝撃を吸収してくれます。しかし残念ながら年齢とともに減ってしまいます。膝関節であれば、潤滑油やクッションがなくなってしまうので軟骨がすり減り痛みが出てしまいます。



そういった場合どうしたら良いでしょうか？
少なくなったヒアルロン酸を補うため膝関節に注射をするのです。

さて初めて関節にヒアルロン酸を入れたのは？

実は**競走馬**なのです。1940年代にある競走馬がいました。永年の競馬により関節の軟骨がすり減ってしまい関節の痛みが強くなり競走馬としてはもう引退かと思われていたその馬にヒアルロン酸の関節注射をしたところ、なんとレースに復帰できたばかりか、優勝したそうです！そこから人間への応用が考えられるようになりました。



当院でも変形性膝関節症の患者さんにヒアルロン酸注射をおこなっています。週1回の間隔で4回～5回の注射をおこなうと「だいぶ楽になった！」という患者さんが多いようです。

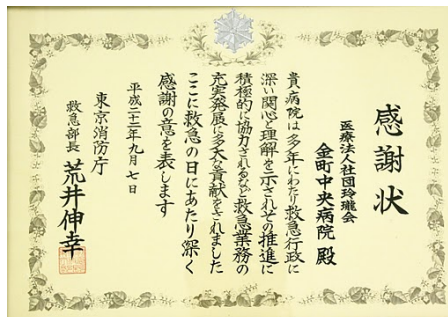
膝に注射すると1週間以内に吸収され、膝にあったヒアルロン酸はなくなってしまいます。そのために1週間ごとに注射を行うと良いでしょう。注射を4回～5回おこなった後ももしも膝の痛みがだいぶ楽になったら1週間おきの注射を2週間おきにしてみてください。それで楽なら3週間おきに。それで違和感がなければ関節注射は一旦中止します。



そのあとで、もしも違和感がでたら再び関節注射をおこなっています。お気軽に整形外科外来でご相談ください。

東京消防庁・金町消防署長より 感謝状をいただきました！

平成22年9月7日(火)、
当病院と看護師長の小澤吉美に対し、
東京消防庁救急部長と金町消防署長から、
感謝状を授与されました。
これは当院が東京の救急行政に対し貢
献したということに対して評価をいた
だいたものです。



私たち職員はこれからも区民の皆様のお役にたてるよう、地域に根ざした活動を
継続していきたいと思えます。
今後ともよろしくお願ひいたします。

まめちしき 「一般病床」ってなあに？

病院はその病床の役割や機能によって、あるいは診療報酬によってさまざまな種
類に区分されています。

※診療報酬とは、医療行為に対して支払われる報酬(値段)のことをいいます。

当院は全フロアが「一般病床」の種類です。

この病床は急に病気やけがをしたり、かかっていた病気や慢性的な病気が悪化し
た時など、集中的に積極的な治療を行うところです。

さらに看護師が最も多く実質配置されている基準であるため「平均在院日数19日
以内」という規定があります。

病状が安定すると退院となり入院期間が制限され、他の事情で長く入院すること
ができないのはこのためです。

引き続きリハビリテーションが必要な場合や医療の管理のもとで療養が必要な場
合などは適切な病院を探さなくてはなりません。

また、自宅に退院する場合には在宅生活を可能に
するための準備が必要になることもありますよね。

これらのことで困った場合には医療ソーシャルワ
ーカーに相談してください。



地域連携室

金町中央病院 公開講座報告 「肩こり・頸部痛について～病態・治療とツボ解説～」

平成22年9月17日に金町中央病院公開講座が開催されました。
今回のテーマは「肩こり・頸頭部痛について～病態・治療とツボ解説～」でした。



肩こり・頸部痛は腰痛と並び患者さんから多くお話があります。
部位は主に背中にある僧帽筋部に多くみられます。2足歩行による頸部～肩への影響や、生活習慣の改善点について、図やクイズ等を交え解説しました。
ツボ解説では治療点・反応点である4つのツボの取穴の仕方、押す時間や他の効能についてご説明しました。来場して下さったひとりひとりとお話をしながら実技をすることができました。会場まで足を運んで下さった方々ありがとうございます。
今後ともよろしくお願いたします。

理学療法科 鈴木 康雄

次回の公開講座は10月15日（金）4階食堂にて開催いたします。
担当は整形外科部長 森下医師による、テーマ『膝の痛みについて』です。
沢山の方々のご参加をお待ちしています。

旬の食材「さといも」

今回は、「さといも」についてお話しします。

旬は9～11月で種類は約200種といわれています。

代表的な種類は「八つ頭」「土垂」「赤芽」「えび芋」「たけのこ芋」でスーパーなどで見かけることも多いと思います。

また、古くから“いもぐすり”と呼ばれ「打ち身」「筋肉痛」「のどの痛み」「歯痛」などに効果があると伝えられていました。

さといものぬめりは「ガラクトン」「ムチン」という成分で「ガラクトン」には免疫力向上作用があり「ムチン」には消化促進作用があります。

でんぷんが主成分。低カロリーで、食物繊維も多く含まれているのでカロリーを気にされている方には使いやすい食材ですね。

みなさんもよくご存知の「きぬかつぎ」は「土垂」を使用しレンジで約8分加熱するとできあがります。

（水で洗って濡れたままレンジに入れます）

調理も簡単で栄養も豊富な料理ですので皆さんも試してみてください。



栄養科

10月の外来担当医表(下線は常勤医師) 赤字は女性医師です

		月	火	水	木	金	土
内科	A M	関川 伊藤	佐藤 梅本(2・4週) 福田	池嶋 多和田 吉原(糖尿病)	中寺 松本(糖尿病)	山城 和泉 梅本	呉 小山
	P M	高嶋	関川 担当医	金中(1・3週) 大道(2・4週) 吉原(糖尿病)	松本(糖尿病) 担当医	中田	佐藤(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		小林 (2週目のみ休診)	山下	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		斉藤 (手術の場合休診)		竹之内
婦人科	A M						木村
	P M		星合	星合			木村(1・3・5週) 小川(2・4週)
泌尿器科	P M	富田	今莊	清田	吉良	岡本	
脳外科				古屋			

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

長寿医療健康診査はもう受診されましたか？ 10月末で終了です！！

75歳以上(一定の障害のある65~74歳)の方を対象とした健康診査は、残すところあと1ヶ月になりました。まだ受診されていない方は今月中に受診していただきますようお願い致します。対象の方は、8月末に区より受診券が送付されています。[同封されている問診票をご記入の上、ご持参ください。](#)

※尚、月末は混雑が予想されます。お早めの受診をお勧めいたします。

当院では日曜日は救急のみの診療となりますので10月31日の日曜日は健康診断の受診は出来ません。ご了承ください。

手術室スタッフ紹介！

私たちは、患者様が安心して手術を受けられるよう、チームワークを大切に、日々頑張っています。地域医療の一助を担えたら幸いです。みなさま今後ともよろしくお願いいたします。



編集後記

国民皆保険制度ができて来年で50年をむかえます。昭和36年に日本は世界に先駆け皆保険を実現しました。保険証1枚で「誰でも、どこでも、平等に医療を受けられる」この制度を世界保健機構(WHO)は世界一と評価しています。健康保険法が成立したのは古く大正11年、国民健康保険は昭和13年にできました。10年後、20年後には、これまでにない高齢化社会をむかえます。皆保険50年の経験をもとに、新たな健康社会の実現のために、日本がこの制度をいかに進化させるか、世界が注目しています。(H.N.)

携帯電話でアクセス

