さのメディカル通信

SANO CITY HOSPITAL

佐野ブランドキャラクター
さのまる © 佐野市

CONTENTS

連載『こんな手術を行っています』　眼科・泌尿器科

連載『健康講座』　栄養科・放射線科・看護部

連載『ドクターコラム』　整形外科

『PCR検査装置』導入しました！

Vol.04

2021年2月

眼科

水晶体の手術 419件

水晶体再建術	335件
後発白内障手術	84件

病名：白内障、後発白内障、眼内レンズ脱臼 など

網膜ぶどう膜の手術 45件

網膜光凝固術	43件
虹彩光凝固術	2件

病名：加齢黄斑変性、糖尿病性網膜症、原発性閉塞隅角 など

結膜硝子体の手術 16件

結膜結石除去術	3件
結膜下異物除去術	2件
結膜腫瘍摘出術	1件
硝子体茎顕微鏡下離断術	4件
翼状片手術	6件

病名：結膜結石、結膜腫瘍、硝子体出血、硝子体脱出、翼状片 など

眼瞼その他の手術 7件

眼瞼下垂症手術	2件
角膜・強膜異物除去術	4件
涙点プラグ挿入術	1件

病名：眼瞼下垂、角膜内異物、乾燥性結膜炎 など

年間手術件数　487件　（2020年1月～2020年12月）

当院では、こんな手術をおこなっています。

泌尿器科

尿管の手術 20件

経尿道的尿管ステント留置術	19件
経尿道的尿管ステント抜去術	1件

病名：水腎症、尿管狭窄症 など

腎の手術 18件

対外衝撃波腎・尿管結石破砕術	18件

病名：腎結石症、尿管結石症 など

膀胱の手術 10件

膀胱悪性腫瘍手術	9件
膀胱瘻増設術	1件

病名：膀胱癌、尿閉、神経因性膀胱 など

前立腺その他の手術 6件

経尿道的前立腺手術	1件
尿道狭窄内視鏡手術	1件
包茎手術	4件

病名：前立腺肥大症、尿道狭窄症、包茎 など

年間手術件数　54件　（2020年1月～2020年12月）

健康講座 ①～栄養科より

生活習慣病予防のために野菜を食べよう

寒さがまだまだ続くこの季節。温かいものを食べると心も身体もあったまりますよね。皆さんは野菜をどのように食べていますか？寒い時期はどうしても温野菜で食べることが多くなりますが、野菜の栄養素をうまく摂るには野菜に合った調理法を選ぶことも必要です。生野菜、温野菜、野菜ジュースなどそれぞれの特徴を知り上手に摂りましょう。

野菜は1日にどのくらい食べればいいの？ ⇒ ズバリ、1日350g以上！

令和元年の国民健康・栄養調査における野菜摂取量の状況の結果によると、平均で男性288.3ｇ、女性273.6ｇで、年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳代で少なく、60歳以上で多いですが、350ｇ以上摂っている割合は60歳以上でも31～37%と4割に満たない結果となっています。

生野菜の特徴

- 調理が簡単
- 熱に弱い栄養素を効率的に摂れる(ﾋﾞﾀﾐﾝCやﾋﾞﾀﾐﾝB1は加熱により壊れやすい栄養素)
- 酵素が摂れる(健康のために必要とされる野菜の酵素も加熱により損失する)

《生野菜で食べるのにおすすめの野菜》

レタス、きゅうり、大根・・・熱に弱いﾋﾞﾀﾐﾝCや消化を助ける酵素が摂れる。
ﾋﾞﾀﾐﾝCは水に溶けやすいためさっと洗うこと。

温野菜の特徴

- かさが減り、たくさん食べられる
- 柔らかくなるため消化しやすい(不調のときでも食べられ、身体も温まる)
- 油と調理[炒める・揚げる]することで栄養素の吸収率を高める

《温野菜で食べるのにおすすめの野菜》

人参、ピーマン、ほうれん草、かぼちゃ・・・緑黄色野菜のβ-ｶﾛﾃﾝやﾋﾞﾀﾐﾝD,E,Kなどは油と一緒に調理すると吸収されやすい。

トマト・・・生食用ﾄﾏﾄより加工用ﾄﾏﾄの方がﾘｺﾋﾟﾝの含有量が多く、吸収率も高い。
生のトマトを使うなら、卵とトマトの炒め物がおすすめ。(ﾄﾏﾄはさっと炒める)

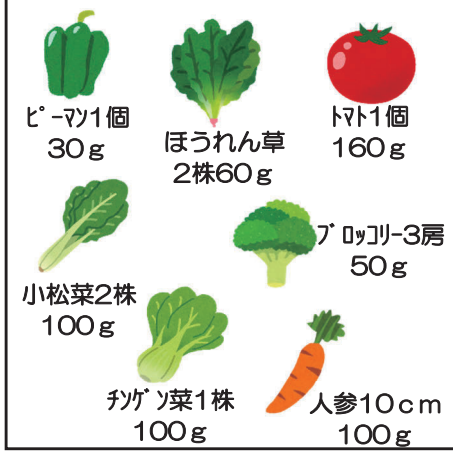
野菜ジュースの特徴

※単品料理にプラスしたり、外食が続く時などの野菜摂取の補助として活用するとよい。

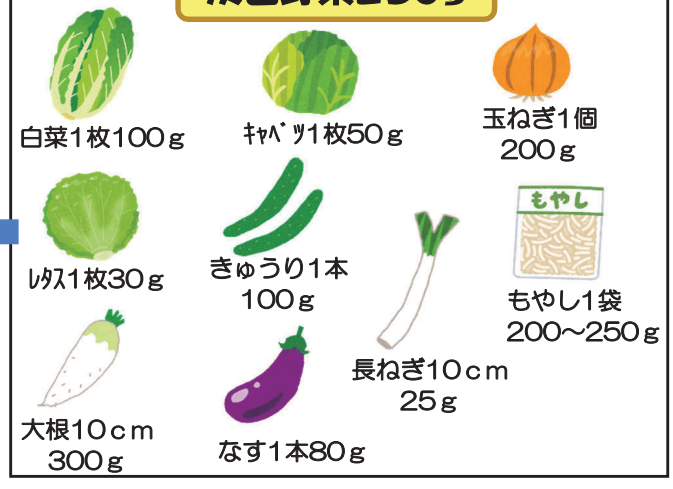
- 手軽にとれる・ﾋﾞﾀﾐﾝCや食物繊維などは野菜に比べると減少
- 鉄分やﾅﾄﾘｳﾑ、ｶﾘｳﾑなどのﾐﾈﾗﾙや、ｶﾛﾃﾉｲﾄﾞなどは同じくらい摂れる
- ﾘｺﾋﾟﾝやβ-ｶﾛﾃﾝは生野菜よりも吸収率がアップする

色々な野菜を組み合わせて、バランスよく摂取しましょう！！！

緑黄色野菜120g

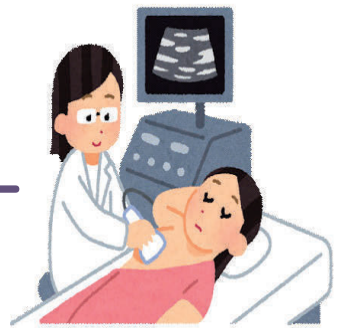


淡色野菜230g



②～放射線科より～

乳がん検診・マンモグラフィー を受けましょう！！



日本人女性の乳がんの好発年齢は40代後半から50代前半と60代前半の2回あると言われています。
また食生活が欧米化し、若年者の乳がんも増えてきています。
日本では40歳以上の女性に対して検診マンモグラフィーを2年に1度受ける事を推奨しています。
マンモグラフィー撮影の年齢制限はありません。
マンモグラフィーは石灰化の描出に優れており、乳がんの早期発見に有用です。
また、エコーは腫瘍の良悪性判別や、マンモグラフィーで判断が難しい乳腺の多い方などの診断に優れています。**乳がん罹患率が上がる40歳以上の方は、ぜひ検診を受けてください。**

検 査 方 法 （※マンモグラフィー）

マンモグラフィーでは乳房を圧迫して厚さを薄くして撮影します。
その理由は・・・
1. 乳腺の重なりを少なくする
2. 撮影時の動きのぶれを抑える

これにより、小さな病変も見つけやすくなり、被ばく量も減らすことができます。
挟むため痛みを伴いますが、我慢できる所までは頑張りましょう！
痛みの感じ方には個人差があり、これは乳房の大きさは関係ありません。
痛みが我慢できないときはお声掛けください。

検 査 料 金 （税抜）

マンモグラフィー・超音波検査・視触診	6,500円
視触診・超音波検査	3,500円
視触診・マンモグラフィー	5,000円

ワンポイント
アドバイス

- 生理前は避けると良いです。
  生理前はホルモンの関係で乳房が張るので、
  圧迫の際、　痛みが強く感じる事があります。
  乳房の張りが落ち着いた頃がお勧めです。
- ラメ入りのボディパウダーはつけないでください。
  写真に写る事があります。
- ペースメーカーや血液をサラサラにするお薬を
  飲んでいる方は、検査の際、破損や内出血などの
  可能性があるためお声掛けください。

当院ではマンモグラフィー認定資格を有した、
女性スタッフが丁寧に対応いたします。

乳腺外来も行っておりますので、
自覚症状があるなど気になる事があれば受診してください。

お問い合わせ
予防医療センター　TEL0283－62－9021

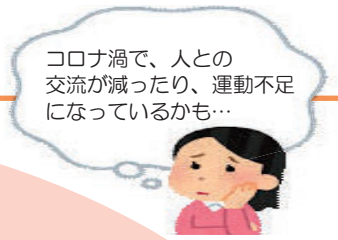
③ ～看護部より

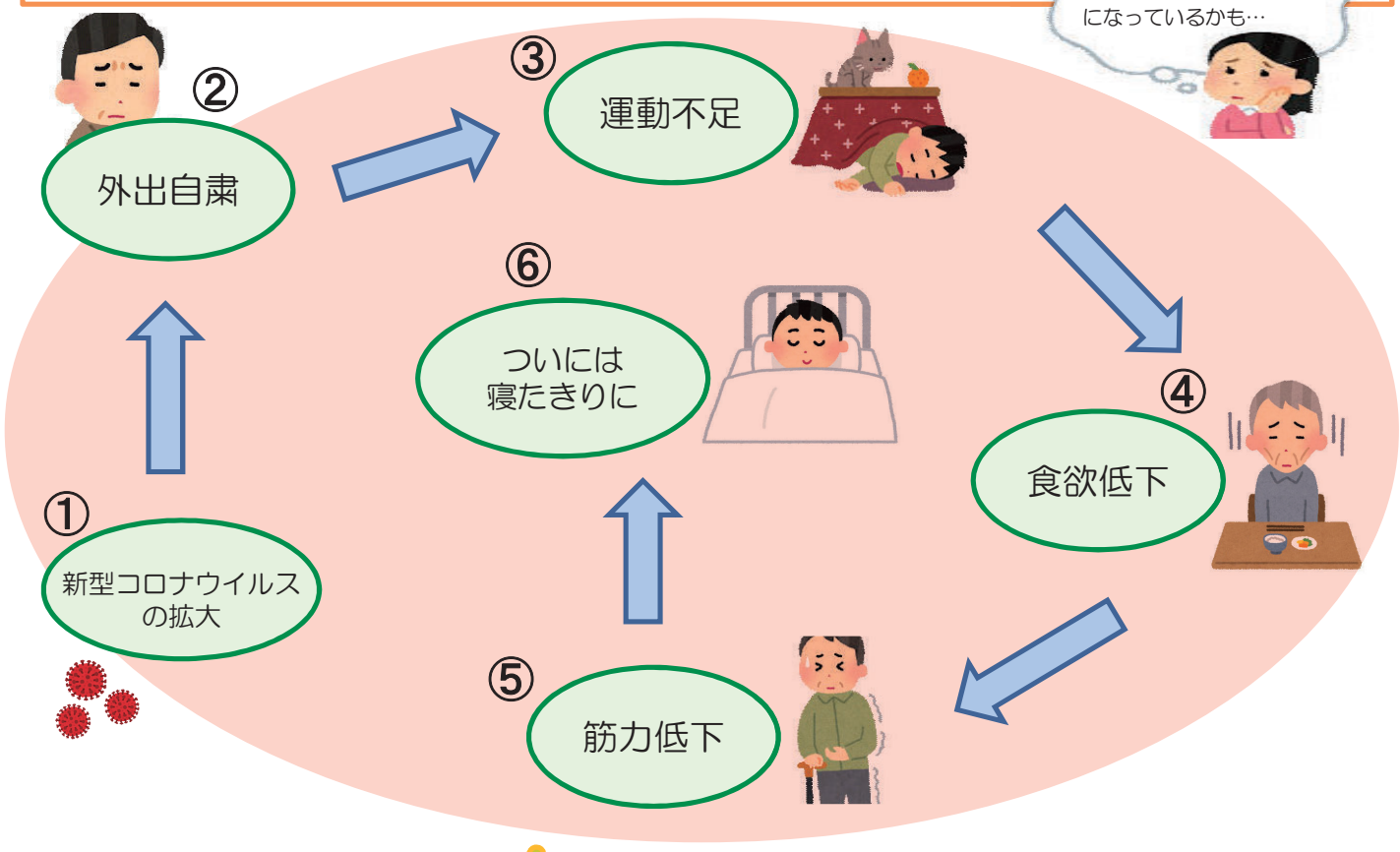
外出自粛による ≪生活不活発病≫を防ぎましょう！！

生活不活発病って？？

家の中にずっといると、運動の機会を失って生活動作がままならなくなり、活動する範囲が狭まります。
特に高齢者では、**筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみ**が
起こりやすくなります。

動かない事により、身体や頭の動きが低下してしまいます。





生活不活発病を防ぐ！ 予防の4つのポイント

① なるべく動くことを心がけよう！
② 日中、ずっと横にならない！ 工夫して安全に歩ける環境を整えよう！
③ 家事や趣味など、やりがいや充実感を感じるものに取り組もう！
④「安静第一」は思い込み！必要な生活の制限はせず、
無理のない範囲で行動しよう！

人との交流や行動が制限されて、心も疲れやすくなりますね。
電話やインターネットを通じて、友人・家族と交流したり、
好きな事に夢中になってみたり、孤独な気持ちも軽減して、
心と体の健康を保ちましょう。 ◆料理、ｶﾞｰﾃﾞﾆﾝｸﾞ、編み物、詩…
新しい趣味を見つけてみましょう◆

連載 ドクターズコラム vol. 2

～高齢者に多い骨折について～

現在日本は、かつてない超高齢社会に突入しています。
総務省の推計によると、2020年の時点で65歳以上の高齢者人口は3617万人で、
総人口に占める割合（高齢化率）は28.7%となりました。
高齢者人口、高齢化率ともに過去最高を更新しています。
現在総人口は減少傾向にあるため、日本の高齢化率は今後も進んでいく見込みです。

人は高齢になると骨折を起こしやすくなります。
原因として、骨粗鬆症により骨の強度が落ちること、また筋力低下によって転倒しやすいことなどが挙げられます。

- 脚の付け根の骨折　（大腿骨近位部骨折）
- 背骨の骨折　（椎体骨折）
- 手首の骨折　（橈骨遠位端骨折）

我々整形外科医は、これらの骨折を数多く診てきており必要な場合は積極的に手術加療を行なっています。もし、転倒後に痛みが長く続くような場合は、整形外科外来を受診してみると良いかもしれません。

整形外科　　小鹿　寧之

◆整形外科外来担当表◆

	月	火	水	木	金
午前	小鹿	小鹿	岩本	早坂・森田 （手術時休診）	小鹿
午後	小鹿	小鹿	岩本（骨粗鬆症） 第２・３・５週 【予約制】	早坂・森田 （１４時～）	小鹿

新型コロナウイルスＰＣＲ検査装置を導入しました

１月に『全自動遺伝子解析装置ジーンリードエイト』を導入しました。１回で８検体まで同時に検査ができ、検体採取から約３時間で結果が出ます。

医師が必要と判断した場合に検査を行う事ができます。当院では、安心して入院生活を送っていただく為、入院前にＰＣＲ検査を実施しております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大及び重症化を予防する為、高齢者施設に新規で入所される方を対象に、ＰＣＲ検査を実施しております。

佐野市「新型コロナウイルス感染症高齢者等検査助成事業」の助成金が対象になります。

高齢者施設への入所前検査

◆料金(税込)◆　ＰＣＲ検査　20,000 円
抗原検査　7,500 円

◆対象期限　令和３年３月３１日

お問い合わせ
☎ ０２８３－６２－５１１１

コロナに打ち勝て！！その３

院　長　村　田　宣　夫

～スペイン風邪の話～

インフルエンザが今から 100 年前に世界的な大流行（パンデミック）を引き起こし、人類を苦しめたことがある。いわゆる「スペイン風邪」である。

1914 年から 1918 年まで第１次世界大戦が戦われた。その末期、1918 年１月ごろにアメリカで感冒が流行しはじめた。兵士達などの移動に伴い世界各地にこの感冒は拡散していった。４月にはフランス、イタリア、イギリスなどで感染者が増えていった。５月に入りスペインの国王や政府の要人たちを初め、多くのスペイン人が感冒に罹り、中立国であったスペインの新聞で大きく連日報道された。そのため、世界的流行（パンデミック）を起こしたこの感冒は「スペイン風邪」と呼ばれるようになった。

８月に流行が下火になった。しかし、同じころウィルスが変異を起こし、感染力がさらに強くなった。９月には世界中の港町を中心に新型インフルエンザ（＝スペイン風邪）が広がり、感染者が増え続けた。日本でも 1918 年９月に「流行性感冒」が流行し始めた。栃木県では 10 月に下野新聞が栃木の高等女学校で感冒が流行し始めたことを伝えている。1919 年に入り、感染者は増え、感冒から肺炎に進展して死亡する人々が増えた。しかし３月には各地で感染者が減少した。ここまでを日本では「前流行」としている。

1919 年秋になると日本国中で再び「流行性感冒」が流行し始めた。スペイン風邪の第２波である。「後流行」とも呼ばれるものである。前流行と比べ、悪性度が高まったという報告が多い。1920 年２月まで感染者が発生し、多くの死者がでた。２月がピークでその後患者は減りはじめ、６月ごろに全国的に終息した。その後の調査で、1918 年９月から 1920 年４月までにスペイン風邪で死亡した日本人は 74 万人（当時の人口 7,700 万人の 0.96%）とされている。当時の世界人口は約 20 億人でその３分の１が罹患し、およそ 4,000 万人が死亡した（人口の 2%）という報告がある。猛威をふるった感染症と言えるだろう。

現在（2021 年２月初め）、新型コロナウィルスがパンデミックを起こしている。100 年前のスペイン風邪のように世界中を巻き込んでいる。この先の展開は分からない。ただ 100 年前と違い、明るい点がいくつもある。情報がきわめて速く伝わり、国境を超えた人々の協力が格段に向上している。病気の本体が分かり、検査機器があり、治療手段が増えている。呼吸器があり、ECMO があり、各種治療薬が開発されている。しかも効力のあるワクチン接種がもうすぐ始まろうとしている。新型コロナウィルスが病原性を減ずる方向に変異するか、あるいはワクチン接種が効果をあげて、来年、桜の咲くころには散発的な発生になっていることだろう。そう期待したい。それまで当分、感染しないよう、マスク、うがい、手洗い、３密回避、ソーシャルディスタンスという生活様式を続けようではないか。

外来診療週間予定表

2021年2月1日現在

※外来担当医は都合により変更となる場合がございます。

【受付時間】午前：8時～11時／午後：13時～16時

【問い合わせ】☎ 0283-62-5111（代表）

黒字：常勤　青字：非常勤

診療科＼曜日		月		火		水		木		金		土	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	一　般	江田 松山	江田 松山	橋村	橋村	中村 野崎 綿引 （第2・4週）	中村 野崎 高瀬	岡田 熱田	熱田	村田（智） 小野田	村田（智） 澤城（大）	阿部 （第1・3・5週） 池田 （第3週）	
	呼吸器			塩原	塩原（禁煙） 【予約制】	新井	新井	三好	三好				
	循環器	菅原	杉山	石村 （第1・3・5週）		矢部		柴田		坂野			
	消化器					上野 （～10：30）							
	糖尿病			服部				服部	服部				
	神　経								岡田				
	腎　臓		福光 （第1・2・3・4週）								小野田		
	甲状腺				福光 （第1・2・3・4週）								
	肝　臓										眞田		
	心　療									坂元 【予約制】			
整形外科		小鹿	小鹿	小鹿	小鹿	岩本	岩本（骨粗） （第2・3・5週） 【予約制】	早坂 （手術時休診） 森田 （手術時休診）	早坂 （14：00～） 森田 （14：00～）	小鹿	小鹿		
外科	一　般			大西 （第2・4・5週）	大西 （第2・4・5週）							眞田 （第1・3・5週）	
	甲状腺							伊藤 （第2・4週） 【予約制】	伊藤 （第2・4週） 【予約制】				
	血　管	福原	井上		砂澤			井上 （第1・3・5週）					
	消化器	倉林	春日井 （肝胆膵）	村田		春日井		固武		稲葉			
	乳　腺								村田				
	脳神経	奥貫 （第2・4週）		新郷 （第1・3・5週）				荻野 （第1・3・5週） 角 （第2・4週）	河本 （第2・4・5週） （～15：30） 【予約制】	荒川			
泌尿器科		前田		前田				前田		前田			
皮膚科		澤城（晴）	澤城（晴）	澤城（晴）		澤城（晴）	澤城（晴） （こども外来） （15：00～）	澤城（晴）	澤城（晴）	神永	井川 （14：00～）		
耳鼻咽喉科		中村	中村	中村		梅村		中村		中村	中村 （補聴器外来）		
婦人科										小野 （9：30～）	小野		
眼　科		長岡	伊野田	吉田		伊野田	伊野田	内田 長岡	内田 （～15：00） 【予約制】	伊野田 月井	伊野田	伊野田 （第1・3週）	