

東日本大震災により  
被災された方々、ご家族  
の皆さまに心より  
お見舞い申し上げます。

蓮田病院職員一同

日本はひとつ

## 蓮田病院理念

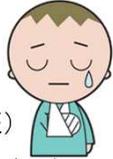
“思いやりのある やさしい医療”  
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部  
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課  
発行日：平成26年12月1日



## 手首のけがのお話

医師 整形外科 医長  
寺山恭史(手外科専門医)



12月になり、いよいよ寒さが増してきました。若者はウィンタースポーツにより、また、ご高齢の方は体がこわばりやすくなり、転んで手首の骨を折る方が増えます。そこで今日は手首の骨折のお話です。転んで手をついたとき一番骨折を起こしやすいのが、前腕の二本の骨のうち親指側の骨「橈骨」です。整形外科ではこの手関節部分の橈骨の骨折を「橈骨遠位端骨折」と呼びます。100年以上前の海外の論文では、この橈骨遠位端骨折をほっといても自然に痛みなく治癒すると書かれていたようです。しかし、この骨折によって橈骨の変形が起こると、骨がくっついた後も手関節が動かしづらくなったり、握力が低下したりと、日常生活に支障をきたすことがあります。また、杖や手押し車などを使用している方は、手が使いにくくなること更に転倒リスクが増えています。当院では橈骨遠位端骨折により手関節の骨がずれてしまった方に対して、1時間前後の手術治療により骨の形をなるべくもとの状態に戻すことで、手の機能を温存することをお勧めしています。その方が、骨折した所がしっかりと固定されるため、多くの場合、翌日から手の使用が可能となります。もちろん、転んで怪我をしないように、準備体操などで体をほぐしてから動き出すなど、日々注意することが大切ですが、万が一怪我をしまった場合には、しっかりと治すことが大切です。もちろん、すべての方が手術になる訳ではありません、患者様一人一人に対してオーダーメイドで治療方針を相談致します。万が一の場合には、また、以前の怪我のあと、手関節の痛みや使いづらさが残ってしまった方は、整形外科外来でご相談下さい。



## カルシウムと食生活

薬剤部 栄養科 町田 優

骨粗鬆症や骨折予防のためには積極的にカルシウムを摂取することが重要です。ところで1日に必要なカルシウム量をご存じでしょうか？日本人では1日600mg、高齢者では800mgとされています。そこで、日常の食生活のなかで気をつけるポイントについてお話します。

### ①カルシウムを多く含む食品を摂りましょう。

【乳製品】◎牛乳やヨーグルトなどの乳製品に含まれるカルシウムは、ほかの食品に比べて吸収効率が2倍で、カルシウムの摂取にはとても良い食品です。【100g当りの含有量】・牛乳110mg・ヨーグルト120mg・チーズ460～1300mg

【海藻・小魚・大豆製品】◎牛乳、乳製品が苦手な方は、小魚類、ひじきなどの海藻類、小松菜、かぶや大根の葉、切り干し大根などの野菜、大豆製品を積極的に摂るように心がけましょう。

### ②カルシウムの吸収を阻害する食品や要因を避けましょう。

【リン】◎食品添加物として、インスタント食品やハムなどの加工食品、清涼飲料水などに広く利用されています。過度の摂取はカルシウムの吸収を阻害しますので控えましょう。

【ナトリウム】◎塩分の濃い食事や食品の摂取は、カルシウムの排泄が促進されます。薄味を心がけましょう。

【アルコール】◎アルコールは、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの働きを悪くして吸収を低下させます。飲み過ぎないようにしましょう。

【1日のアルコール適量】・ビール500mL・日本酒180mL(1合)・ワイングラス2杯・ウイスキー60mL

日常的に栄養バランスのとれた食事を心がけ、骨量アップに必要な栄養素を継続的に摂取し、危険因子を避けましょう。また、外出などで日光に浴びる機会をつくり、カルシウム吸収を促進するビタミンDを生成し、骨粗鬆症や骨折を予防しましょう。

## 今年は良い年でしたでしょうか

事務長 恒松秀臣



前回平成25年2月に、当院の「サービス向上委員会」についてお話をさせていただきました。その後も接遇・マナーについては、毎月のようにご意見をいただき日々改善することがあります。まだまだ病院として切磋琢磨していかなければいけないことがこんなにも多いものかと今更ながらに痛感させられています。さて、2014年も残すところ、1ヵ月を切りました。皆さまには、今年を振り返って見るとどんな年だったのでしょうか。良い年と言えましたでしょうか。この時期になりますと、巷では新語・流行語大賞や重大ニュースと言ったことが話題になることが多いかと思います。先月11月20日の新聞・ニュース等で「2014年ユーキャン新語・流行語大賞」にノミネートされた50語が発表されました。(12月1日 大賞は『ダメよ～ダメダメ』『集団的自衛権』に決まりました)理化学研究所の小保方晴子さんの「STAP細胞はあります」や「 Deng熱・エボラ出血熱」といった言葉が記憶に新しいのは、私だけではないと思います。更に重大ニュースとなりますと、数多くの重大ニュースがあるわけで、選考者の主観によるところもあるとは思いますが、私が興味を持ったところで述べさせていただきます。「消費税5%から8%へ」、「昨年の富士山に続き・富岡製糸場の世界遺産登録」、「北京行きマレーシア航空機のベトナム沖で消息不明」、「青色LED開発で日本の3氏ノーベル物理学賞受賞」、「小淵裕子議員に代表される政治家とお金の問題」、「テニスの錦織圭の全米オープンテニス準優勝」、「11月の衆議院の解散総選挙」等が代表的なところではないでしょうか。そのような動きの激しい1年間でしたが、蓮田病院の重大ニュースと言えば、何と言っても一般病棟のリフォームによる入院患者さまの病室環境の改善やDPC会計への移行、春の大学医局人事異動による医師の大幅交代等が上げられます。来年は70歳未満の高額療養費制度の改正や、相続税及び贈与税の見直しも予定されています。地域医療の在り方も政府の医療制度改革の流れの中で色々と変化がでてまいります。当院は常に地域に根差した「思いやりのある優しい医療・最新の高度医療」の理念のもと羊年の新しい年も患者さまに喜ばれる地域一番の病院となるよう医師を始め職員一同決意を新たにして頑張りたいと考えております。



# 動脈硬化の検査について

診療技術部 野村秀行

## 動脈硬化とは？

簡単に言い換えますと、『**血管の老化**』です。肌にしわや、たるんだりするのと同じで、血管も年齢とともに傷つき、弱り、しなやかさが低下します。大きく違う点は、**生命にかかわる老化で、老化に気づかず進行してしまう**ことです。血液の通り道が狭くなったり、血栓ができてしまい、ある日突然、重大な病気を引き起こします。引き起こされる病気の中の『**脳血管疾患**』『**心疾患**』は、日本人の死亡原因の25%を占めています。

動脈硬化は、加齢によってだれでも起こりますが個人差が大きく、進行するスピードには、食生活や運動不足などの生活習慣が大きく関わっています。大変な病気にかからないためには、早期発見が重要です！！

今回は、生理機能検査室で行う動脈硬化の検査を紹介します。

## 1. 脈波検査

検査台の上に仰向けの状態で両手、両足4カ所の血圧を同時に測定する検査です。実際の測定にかかる時間は約5分程度です。血圧を測定するだけの為、ほとんど痛みはありません。

### 検査でわかること

#### 脈波伝搬速度(血管の硬さ)

心臓から押し出された血液により生じた拍動が動脈を通じて手や足に届くまでの速度を測定します。血管が硬いほど、その速度は速くなります。

#### 手首と足首の血圧比(血管の詰まり具合)

測定することで血管の狭さの程度が分かります。健康な人では、足首血圧は、手首血圧より高いのが普通ですが、血管が細く詰まったりすると、足への血の流れが悪くなり、手首血圧より低くなります。

## 2. 頸動脈超音波検査

心臓から頭に血液を送る血管である頸動脈を観察します。検査台の上に仰向けの状態で、首の部分にゼリーを塗って機械を当て検査を行います。超音波検査は、音を利用した検査の為、身体へ影響なく痛みもありません。検査時間は30分～40分程度です。

### 検査でわかること

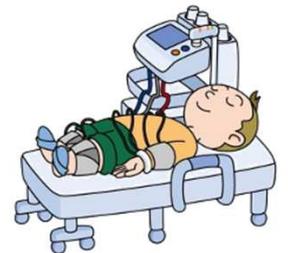
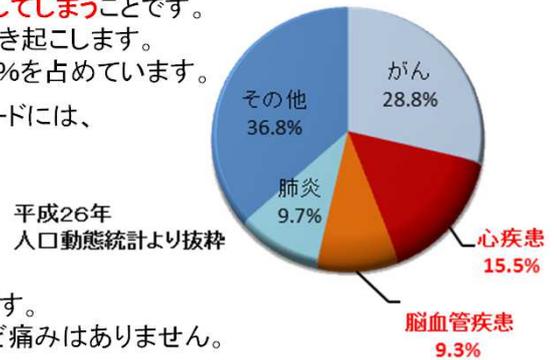
#### 動脈硬化の程度

全身の動脈の中で、動脈硬化の進みやすい部位の一つに頸動脈があります。自覚症状が無くても、血管壁を計測することで、動脈硬化の早期発見できます。

#### プラークの有無

血管内腔に突出する隆起性病変の事で超音波でその性状を確認します。プラークの中でやわらかいものは不安定プラークといい脳梗塞を引き起こす恐れがあるといわれています。また、血液の流れを計測し、血管が狭くなったり、つまったりしていないか調べています。

生理機能検査室では、病院の理念にある”思いやりのあるやさしい医療”を心がけ検査を提供しています。生活習慣の予防のためにも是非一度検査を受けられてはいかがでしょうか。



## ♣ 新採用のご紹介 ♣



内科 西田淳二  
専門は血液内科です。  
自治医大さいたま医療センターから移ってきました。  
よろしくお願い致します。



外科 高角康志  
川口市内の病院から異動してまいりました。  
蓮田地域の医療に貢献できるよう努力していく所存です。



## 編集後記

早いもので、今年も残すところ一ヶ月となりました。  
「笑う門には福来たる」ということわざがあります。明るく朗らかにいれば幸せがやって来る、悲しいこと辛いことがあっても希望を失わずにいれば幸せがやって来るということです。また、「福を得るには福を分かち合え」と言う人がいました。家族や友人など大切な方と、より多くの喜びや幸せを分かち合い、皆様が笑いの満ちた良き一年となりますことをお祈り申し上げます。  
「蓮田病院広報」をご愛読いただきましたことに感謝申し上げます、来年もどうぞよろしくお願い致します。

広報委員 岩崎真由美

## 蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成27年2月6日(金) 14:00～15:10  
場所：蓮田病院内 C棟6階  
講師：1. あなたの健康状態はいかがですか？  
一脂質異常症とその予防—  
検診センター 保健師(鈴木静香)  
2. 外科系の疾病(未定)  
医師 外科(高角康志)

参加費：無料

問い合わせ：蓮田病院 病診連携室

TEL 048-766-3660

※諸事情により講師が変更になる場合がございますのでご了承ください。