

広報誌

# げんき



げんき君

GENKI!

理念

技術に心を通わせて、地域に「元気」を吹き込みます。

基本方針

- 急性期医療に積極的に関与しつつ、介護・予防を含む広い視野に立って地域に貢献する。
- 奉仕の心で、患者さんが元気になるお手伝いをし、私たちスタッフも元気をもらう。
- 情報は慎重に状況を検討して開示し、徹底確実に管理する。
- 安心安全な医療を目指し、高度かつ心の通った技術を提供できるように、自己研修と人材育成に努める。
- 医療人である前に社会人として、常にチームワークを心がける。



## 深部静脈血栓症

臨床検査科 主任 植木 麻由美

脚がむくむ原因には腎臓や肝臓、心臓の病気など色々な原因がありますが、今日は深部静脈血栓症についてお話ししたいと思います。

深部静脈血栓症とは、手足又は骨盤の深部静脈内に血栓(血の塊)ができ、詰まってしまうことをいいます。深部静脈血栓症は、死亡の危険性が高い肺静脈塞栓症の原因となる疾患で、別名エコノミークラス症候群(ロングフライト血栓症)とも呼ばれています。

### 血栓ができやすい要因

- ① 高血圧や脂質異常症、糖尿病などによって血管の内側が傷ついているときなど
- ② 飛行機や車などの狭い空間に長時間同じ姿勢で座ったままなどで血管が圧迫されているときなど
- ③ 脂質異常症や脱水症状などで、血液がドロドロになっている

ドロドロ血に加え、長時間同じ姿勢をして血流が悪くなれば危険度はさらに上がります。残暑が厳しい季節ですので、水分補給を意識して、日常生活の中にラジオ体操をするなど足を動かす運動を取り入れ、血栓症を予防しましょう。

当院では、脚の静脈の太さや形態、血栓の有無などを調べるために下肢静脈超音波検査を行なっています。主に血栓ができやすい要因を持つ手術前後の患者さんや深部静脈血栓症を治療している患者さんに検査を行なっていますが、下肢深部静脈血栓症の疑いや静脈瘤がある患者さんにも検査を行なっています。

もし気になるむくみや違和感がある場合には、当院の担当医師に相談してみてもいいでしょうか？



これが血栓です!

### Topics

今年で6回目 / 総勢194名で  
「三条夏祭り民謡流し」に参加しました。



管理栄養士  
長橋の

カロリーを気にする方も安心!

# 秋のおすすすめメニュー



recipe



手作りホワイトソースと鮭はよく合います。

191Kcal 塩分1.4g

## さけのホワイトソース

材料(4人分)

さけ切り身70g	…… 4切れ	玉ねぎ	…… 120g	マーガリン	…… 小さじ1
塩	…… 小さじ1/3	マッシュルームスライス缶	…… 40g	コンソメ	…… 小さじ1/2
こしょう	…… 少々	人参	…… 40g	塩	…… 小さじ1/3
小麦粉	…… 大さじ1と1/3	グリーンピース缶	…… 20g	こしょう	…… 少々
油	…… 小さじ2	牛乳	…… 120ml	小麦粉	…… 大さじ1

〈作り方〉

1. さけに塩こしょうをして下味をつける。
2. 1. に小麦粉をまぶし、油をひいて焼く。
3. 鍋にマーガリンを溶かし、スライスにした玉ねぎを炒める。しんなりしたら千切りにした人参、マッシュルームも加えて炒める。
4. 3. に牛乳と調味料を加えて煮る。この時少し牛乳を残しておく。
5. 煮立ったらグリーンピースを加える。4.で残した牛乳で小麦粉を溶き、少しずつ加えてとろみをつける。

recipe



煮物とはまた違う食べ方もたまにはいかがですか。

146Kcal 塩分0.8g

## かぼちゃサラダ

材料(4人分)

かぼちゃ(皮むき)	…… 200g	塩	…… 少々
きゅうり	…… 80g	こしょう	…… 少々
ロースハムスライス	…… 40g		
人参	…… 80g		
マヨネーズ	…… 大さじ3		

〈作り方〉

1. 1cm角に切ったきゅうりは塩もみし、水にさらして、水気を絞る。
2. 1.5cm角に切ったかぼちゃをゆで、冷ます。
3. 1.5cm角に切った人参もゆで、冷ます。
4. 1. 2. 3. と1cm角に切ったロースハムスライスを調味料で和える。

# 食欲の秋・芸術の秋 そして運動の秋!!



新しい

## 生活習慣はじめませんか!!

メディカルフィットネス富永草野では医療、運動、栄養のプロがあなたの健康づくりのお手伝いをいたします。

### お試しコース

まずは15分程度の運動を10回試してみましよう。

姿勢改善、腰痛、肩凝りの改善効果も期待できる「ストレッチボール」  
あなたの足腰は大丈夫…? 転倒予防の「ロコモチェック&ロコモ体操」など人気のスタジオ  
レッスンに10回参加できるコースです。(お一人様1回) 5,000円(税抜)



### 生活習慣改善コース

自分の生活をちょっと変えたいと考えている方。

「いつまでも健康でいたい」「運動を始めたけれど一人で運動をやるのは不安…」といった  
方にお勧め。まずは3ヶ月間、週2回の運動からはじめてみませんか!?初めての方でも  
トレーナーが一緒だから安心です。 17,000円(税抜)



※お申込み、お問い合わせはクリニック2Fメディカルフィットネスへ。TEL 0256-32-0716

# 目からウロコ

## Vol.6 成長痛ってなあに？



一般的に成長痛の意味を尋ねられると、その答えは一様に曖昧で「子供の体が急に伸びるから痛くなる?」とか「発育時の生理現象でしょう」などという答えが返ってきます。そこで今回は成長痛についてお話ししていこうと思います。成長期のお子さんがいられるご家族の方は必見です。

### 成長痛って何？

まず一般的な名前としてよく耳にする成長痛という言葉ですが、成長痛は病名として存在せず、正式名称は骨端症(こつたんしょう)と言います。骨端症は成長期の子供たちに多いこと、また成長に関係する骨組織の障害であるという点から、骨端症から成長痛と呼ばれるようになったと言われています。

しかし成長痛の原因は未だにはっきりしておらず、「成長軟骨が急速に伸びる為に筋肉や靭帯が引っ張られて痛みが生じる」という成長軟骨に原因があるもの、「成長期の子どもの筋肉や骨、関節の発育スピードが速い為に節々に痛みが生じる」という筋肉や骨、関節に原因があるものなど様々な説があります。

### 成長痛ってどんな症状なの？

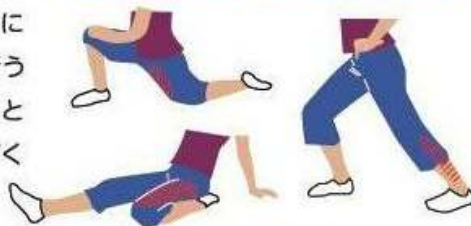
日中、元気に走り回っている子供が夕方から夜になると痛みを訴え、ある程度の時間(小1時間程度)が過ぎると何事もなかったかのように痛みが治まることが特徴です。このような症状は3歳くらいから小学校低学年くらいに多いと言われ、心的な疲労による要素が強いと考えられています。また成長痛には疲労性のもものもあります。痛みを訴える場所はある程度決まっており、骨の成長する部分(骨の両端)にはストレスが加わりやすい為、骨の端である関節付近に痛みが生じやすいと考えられています。また年齢によって痛む部位が異なることが多いことも特徴の1つです。小学校低学年～高学年は踵、小学校高学年～中学生は膝周囲、高校生では腰に痛みが出る人が多いようです。重症化してくると腫れたり熱をもつことがあるので注意が必要です。

### 成長痛に対する治療はどんなことをするの？

痛みがあるのに無理して動かすことや痛い部位に対してきついマッサージをすることは控えて下さい。痛みがある部位は安静にし、痛みのない範囲でゆっくりと軽めのストレッチを継続して行うことが有効です。また精神的に不安定な状態にあることが一因となる場合もあるので、不安を取り除き安心させてあげる環境づくりも必要と言われています。

太もものストレッチ

ふくらはぎのストレッチ



痛みが長引く、痛む部位がいつも同じ、痛みが出る頻度が増えてきたと感じたら重症化を防ぐ為にも早めに整形外科へ受診をすることをお勧めします。

入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート  
**Lobby Concert**

- ♪ 10月18日(土) 吉川ナオミ&フレンズ(ジャズ)  
PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 11月22日(土) 万葉の会(お琴)  
PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 12月20日(土) 君 英夫カルテット&星 とよこ(ジャズ)  
PM4:00 ~ PM5:00
- ♪ 2015年1月 ニシカワバンド    ♪ 2月 三条市吹奏楽団



# 外来診療担当表

富永草野病院

2014. 9月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~11:30)	整形外科	仲村 一郎 (脊椎脊髄)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	
				仲村 一郎 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	
						牧 裕 (2・4週/手の外科)	
	リウマチ科		遠山知香子				
内科	青木あづさ			青木あづさ			
午後 (14:30~16:30)	整形外科	中曽根 豊 (下肢)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	
		仲村 一郎 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)			
	形成外科				藤田 祐子		

※外来は完全予約制です。(他院からの初診のご紹介患者様を除く)

※詳しくは電話にて、ご相談、ご予約願います。予約専用電話番号(0256)35-6211

## 富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00) ※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了	整形外科	草野 望	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望 柳 京三
		渡辺 秀雄	滝澤 隆史		滝澤 隆史	渡辺 秀雄	中禮 康雄 (2週 病院終了後)
		中禮 康雄 (11:00受付終了)	中禮 康雄 (11:00診察開始)			中禮 康雄 (11:00受付終了)	仲村 一郎 (1・3・4・5週)
	内科 (循環器内科)	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一 (4週)
		草野 頼子		草野 頼子		草野 頼子	
耳鼻咽喉科				岩崎恵美子 (9:30診察開始)			
午後 (15:00~17:30) ※水曜日は 17:00受付終了	整形外科	矢澤 隆	草野 望	滝澤 隆史		滝澤 隆史	
		渡辺 秀雄 (17:00受付終了)	遠山知香子 (16:30受付終了)			渡辺 秀雄	
		仲村 一郎 (病院終了後)				遠山知香子 (16:30受付終了)	
	内科 (循環器内科)			広川 陽一	広川 陽一		

※上記、外来診療担当表(病院・クリニックとも)は救急対応等により変更する場合がございますのでお問合せください。

※富永草野クリニック お問い合わせ電話番号(0256)32-0669

### 編集後記

暑かった夏も過ぎ、すっかり秋です。

秋の気候は動くのに丁度良く、自然たっぷりの所へ出掛けたくくなります。空気も美味しく感じます。女性は脚のむくみが気になる人が多いと思いますが、今回の表紙の「深部静脈血栓症」予防のために自然のなかで適度な運動をしてみるのも良いですね。

果物や野菜、旬な美味しい物が多いので食べ過ぎ注意ですが、これから迫り来る雪かきに向け、運動や食事で力を蓄えておかないと!と思う最近です。



医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212

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

