

医療公開講座のお知らせ

当院では毎月『医療公開講座』を開催しています。
病気、お薬、食事、運動、医療費など、
様々な内容で少しでも皆さまのお役に
立ちたいという思いから情報発信しています。

今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、
皆さまふるってご参加ください。

日 付	内 容	講 師
平成28年4月20日(水) 14:00～16:00	腰痛について	整形外科 部長 片山 一雄
平成28年4月26日(火) 15:00～16:00	認知症予防について	リハビリテーション科 係長 伊藤 勝

※4月20日の医療公開講座は、春日部駅近郊にある「ふれあいキューブ」で開催予定です。
会場は、150名入ることができ、当日は看護師等による健康相談コーナーも同時開催予定です。

参加の申し込みは、
当院正面玄関入って左手の
地域医療連携室へお声掛けいただくか、
こちらの番号へお問い合わせください。

春日部中央総合病院
地域医療連携室
TEL.048-736-1303
(直通電話)

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMSグループイムス総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。
詳しくはホームページをご覧ください。

来訪もしくは、お電話かホームページ〔メールフォーム〕よりお問い合わせください。

0800-800-1632 **03-3989-1141** (代表)
※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。 受付時間／平日8:30～17:30 土曜日8:30～12:30 (日祝・年末年始休み)

イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧ください。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F

編集後記

今年は寒暖の差が激しく、やっと暖かな日が続くようになりました。みなさまお変わりありませんか？春といえば、花粉症の方にはつらい季節です。目がかゆくて我慢できない時には、こすらずに冷たいタオルで目元を冷やすと楽になるそうですよ。
みなさま、どうぞお身体を大切にお過ごしください。

地域医療連携室

IMSグループ 医療法人財団 明理会

春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号

TEL.048-736-1221 FAX.048-738-1559

<http://www.kasukabechuo.com>

認定施設 厚生労働省臨床研修指定病院／日本医療機能評価機構認定病院／日本内科学会認定医制度教育関連施設／日本循環器学会認定循環器専門医研修施設／日本心血管インターベンション治療学会研修施設／日本不整脈学会・日本心電学会認定不整脈専門医研修施設／腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設／日本外科学会外科専門医制度修練施設／日本消化器外科学会専門医制度修練施設／日本整形外科学会専門医研修施設／日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設／日本泌尿器科学会認定専門医教育施設／日本透析医学会専門医制度教育関連施設／日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設／日本麻酔科学会麻酔科認定病院／看護大学・専門学校実習病院

IMSグループ 広報誌 プラザイムス



「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

気づき

みなさんは病気とは医者に治してもらうものだと思われるかも知れません。実際、医者に治療してもらわないと治らない様な病気もありますが、自分で治そうとしないと治らない病気もあります。その代表が糖尿病です。

検査で糖尿病を認める状態とは、自分の体の普段の扱い方（生活習慣）ではもはや血糖値を正常にとどめておくことはできませんと体が悲鳴を上げている状態です。検査で現れる異常なデータがその悲鳴となります。検査で糖尿病を認めた時、医者はその悲鳴をみなさんにお伝えすると同時に、どうしたら改善するかをお教えることになります。

どうしたら改善できるのかとなると、医者が薬さえ使えば治るというものではなく、みなさんご自身が食生活を中心とした生活習慣を改善して頂くことが必要となります。

生活習慣とは自分ではこうするのが良いと長年思い込んできた事柄の塊ですので、生活習慣を変えと言っても、何をどう変えたら良いのかは自分ではわからないということが多いです。生活習慣の中で何を変えたら良いのか、どの様に変えたら良いのかは、実は他人から見る方がよくわかりますので、医者であろうが、家族であろうが、同僚や知人であろうが、他人の話を素直に聞くというのが一番良い方法となります。

実際、他人の話を素直に聞いて変えていこうとする人は生活習慣の改善が早く、糖尿病の改善も早い。一方、他人の話をなかなか聞かない人は生活習慣が改まることなく、糖尿病も改善しない。そして、こういう人に多いのが糖尿病とは医者に治してもらうものだという他人任せの考え方であり、他人任せではなかなか改善しない糖尿病をそのままにしているため、いつまで

糖尿病・代謝内科 医師 原田 剛史

も良くならない。そして、何年か経つと合併症が出現してきたりして生活の質が落ちて、自らが長年にわたり苦痛を味わうという結果になります。

医者はみなさんの身体が上げる悲鳴を診察や検査で察知して、その悲鳴をみなさんに伝える代弁者です。みなさん、自らの悲鳴を無視せず、もっと耳を傾けて下さい。ご自身の体をもっと大事にしてください。他人の指摘に耳を傾けることで、どれだけ多くの生活習慣の間違いに気づき正せるか。これが病気の改善の鍵になります。

病気が見つかったのをきっかけに生活習慣を見直すことは、今後の人生にとって非常に有益となります。また、見直さなかった場合でも、その後、もっとひどい状態で見直さざるを得ない状況に追い込まれますので、早期に改善させておくのが賢明です。ちなみに、生活習慣の中には仕事や家庭の事情なども当然含まれます。

是非、今回の話を病気の改善の参考にして下さい。決して、他人任せにしておいて、他人を恨む人生を送らない様にして下さい。



医師ごあいさつ

外科

平成28年1月より春日部中央総合病院外科に赴任致しました矢島浩と申します。私は平成4年に東京慈恵会医科大学を卒業し、これまで消化器、一般外科、特に上部消化管(食道、胃)を専門に診療を行ってきました。当院では専門に関わらず地域医療に貢献できるよう診療に取り組んでいきたいと思ひます。今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

外科医 矢島 浩



循環器科

循環器科に入職いたしました金子と申します。下肢動脈が狭窄したり閉塞したりする病気「下肢閉塞性動脈硬化症」の診断・治療を専門としています。カテーテル(細い管)を用いてつまんだ血管の治療を行ったり、足の創に対する局所治療を行ったりすることで、患者さんの足を健康な状態に保つことを目標としております。また、もともとは心臓が専門でしたので心臓疾患の診療にも対応いたします。足や心臓の調子が悪いと感じる方は、どうぞ受診にいらしてください。

循環器科医 金子 喜仁



“土”に“筆”と書いてつくしと呼びます。土に刺した筆のように見えることからその漢字が当てられたそうです。

高さは10～15cm程度でシダ植物のスギナの胞子茎です。

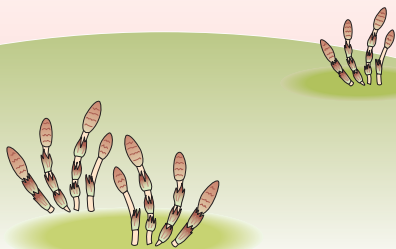
【栄養成分】

- ・カロテンが多く含まれ、体内でビタミンAに変換されます。
- ・カルシウム、鉄分などのミネラルも多く含んでいます。
- ・食物繊維が豊富なので、便秘や美肌の維持に効果的です。

* * * * *

【調理ポイント】

摘む時は穂が開いていない、緑っぽい物を選択しましょう。穂の部分が開いてしまった物は全体的に筋が張っているので美味しくありません。また、はかまは取り除くこと!固くて食べる物ではありません。アク抜きもしっかりと!



1本あたり
*エネルギー:1kcal
*たんぱく質:0.07g
*脂質:0kcal
*炭水化物:0.16g
*水分:86%

* つくしご飯や、お浸しがおすすめてです *

アク止めのためにお酢と塩少々を入れたお湯でゆがきます。10分程度水にさらします。

<茶碗蒸し>

- ・ 醤油、みりん、酒 …………… 小さじ1
- ・ 卵 …………… 2個
- ・ だし汁 …………… 300cc

- ① つくしは下処理をしておく
- ② 調味料を混ぜ合わせ溶き卵と混ぜる
- ③ 茶碗につくし、合わせ調味料を流し、5～6分蒸して完成!

気軽に受けよう便潜血検査!!

大腸がんではないかを確認めるために行われる検査を、大腸がん検診と呼びます。

大腸がん検診では主に問診と便潜血検査を行います。

今回は、便潜血検査についてご紹介します。

- 大腸のがん組織はもろいため、便が通過する際の刺激により出血します。この便に付着した血液を検査するのが便潜血検査です。血液中に存在するヘモグロビンを測定します。ヘモグロビンは、高い温度や時間が経つにつれて壊れてしまうため、正確な検査を行うためにも、採取した便は早めに提出してください。
- 簡易のキットにて簡単に採取、検査を行うことができます。便の表面をこすり取って採取する棒状の部分と、便を保管する容器が一体化しています。食事制限をしたり、薬を飲んだりする必要はありません。検査費用も非常に安いので、気軽に検診を受けてください。
- 便潜血検査で「陽性」になった場合、直腸指診や、注腸造影検査、内視鏡検査などの精密検査を受けることになります。陰性の場合、精密検査は行わず、翌年にまた検診を受けてください。40歳を過ぎると、大腸がんになる方が増加するので、大腸がん検診を年に1度受けることをお勧めします。



便潜血検査で陽性になる疾患

大腸がん、潰瘍性大腸炎、大腸ポリープ、大腸憩室、ぢ、炎症、感染症 など

大腸がんは、早期に発見できれば、高い確率で治せる病気です。定期的に検診を受けることが大切です。

肝臓お疲れ度 チェック リスト

肝臓の病気は、自覚症状があらわれにくいので、健康診断などで発見されることが多いです。そのため、なんらかの症状が出る場合は、手遅れということにもなりかねません。初期段階では、禁酒や食事に気をつけることで、肝臓を正常に戻すことができます。肝臓に限界が来る前に、チェックリストで確認してみましょう!

※この健康チェックの結果は、あくまでも補助的なもので、病状を診断するものではありません。気になる方は必ずかかりつけのお医者さんや専門医に相談してください。

- | | | |
|----------------------|----|-----|
| Q1. 便秘や下痢をすることが多い。 | はい | いいえ |
| Q2. 食欲がなく、吐き気や嘔吐がある。 | はい | いいえ |
| Q3. 手術などで輸血の経験がある。 | はい | いいえ |
| Q4. お酒はほとんど毎日飲む。 | はい | いいえ |
| Q5. ストレスが多い。 | はい | いいえ |
| Q6. 最近疲れやすく、身体が重い。 | はい | いいえ |
| Q7. 手のひらが赤い。 | はい | いいえ |
| Q8. 腹部が張った感じがする。 | はい | いいえ |
| Q9. 皮膚が黒くなった気がする。 | はい | いいえ |
| Q10. ときどき皮膚がかゆい。 | はい | いいえ |

・ はいが0個 【お疲れ度 ☆☆☆☆☆】

今のところ肝臓の異常は無さそうです。でも年齢とともに、さまざまな部分に影響は出てきますので、健全な生活習慣と、定期健診を心がけてください。

・ はいが1-3個 【お疲れ度 ★★☆☆☆】

少し肝臓が疲れているのかもしれない。自覚症状がひどくなったり、項目が増えたりするようであれば、健診をおすすめします。腹八分目でバランスのとれた食事。歩くことからでも、毎日の適度な運動を心掛けましょう。晩酌やお付き合いでのアルコールはほどほどに。

・ はいが4-6個 【お疲れ度 ★★★☆☆】

肝機能が落ちています。この自覚症状が2週間以上続くようであれば、健診をおすすめします。アルコールを飲む方は控え目にしましょう。

・ はいが7個以上 【お疲れ度 ★★★★★】

肝機能の異常が疑われます。早めに検査を受け、医師に相談することをおすすめします。