関

小児

専門

療

湘南東部総合病院・整形外科 東山礼治

医師

たときに発生する筋肉と靭帯 「捻挫」とは、関節をひねっ

の損傷のことです 捻挫の発生部位は、足首が とで起きます。 ん張る際に、

ずきや、急な動作に対して踏 関節をひねるこ ひねった直後

圧倒的に多く、歩行中のつま

治療内容によっては一生を左右することにもなりかねず、スポーツ選手ではない一般 捻挫を軽視してはいけません。スポーツにおけるけがでとても多いのが捻挫です。 これからは捻挫に対する考え方を改める必要があります

.....

| に痛みが生じるとは限らず、

が高く、サッカーやバスケッ が)の中で捻挫はかなり頻度 発生することがあげられま す。スポーツで起きる外傷(け 変えたりするスポーツで多く たり止まったり、方向を急に 捻挫の特徴の一つに、走っ 多いと思います

一て、長い期間にわたって痛み 捻挫のもう一つの特徴とし

作の緩急が激しい競技では特

時間の経過とともに腫れ、 痛

捻挫は繰り返しやすい

杖姿が印象に残っている人が に多いです。フィギュアス 捻挫した羽生結弦選手は記憶 ケートのロシア大会で足首を に新しいのではないでしょう

みが強くなるケースもありま 場合が多く、大きく切らずに は、「靭帯再建術」などがあ 節鏡」という内視鏡を用いる りますが、最近の手術は「関 なったままになり、捻挫が起 足首の捻挫に対する手術に 昔とは違う治療法、だから考え方も改めて

のように、ギプスで長期間固

定する方法は、少なくなって

化してきています。

これから超高齢化が進むこ

多く採用されています。以前 運動が開始できる手術方法が 手術後に早期からリハビリや す。回復までの期間も短く、 できる治療が多くなっていま

催される東京五輪に向けてス ます。さらに2020年に開 や捻挫の増加が懸念されてい

 できないでしょう。足首がゆ
 一東山先生は、足関節
 をなしとげた選手を見届けて

 再建術、小児のけが…専門治療は湘南東部へ
 『ペスカドーラ町田』のサポー

 に日本代表へ復帰しアジアのけが…専門治療は湘南東部へ
 に日本代表へ復帰しアジアの手術後

るいまま時間が経過してしま 変形性足関節症になってしま 本初)低侵襲化に成功し、海 鏡による「靭帯再建術」の実 外論文に近日掲載されるそう 施報告をして(2013年日

かり治すことを怠ると、さら あるので、注意が必要です」 なる疾患へと移行することが 『たかが捻挫』と考え、しっ

定強度が保たれるため、 術治療では、靭帯の強さと固 には、腱を用いた【靭帯再建 術】が適応できます。この手 いのですか。 (東山医師)「不安定な足首 、再発 内容です

用しながら再建術に修復術を

また、残っている靭帯を利

月に着任しました東山礼治

教えてください。

先生のご専門分野を

が多いですか。

よるケガは、どのようなもの | のことですが、痛みがとれた

靭帯の損傷はしっかり治すことが大前提

膝・足の疾患やスポーツ障害

(東山医師) 「専門分野は、

も多く発生するけがは、足関

(東山医師)「スポーツで最

なったまま(不安定)である

の不安も薄れ、早期復帰が期

でも、世界初の報告をさせて 建術】(Scopic PAC) 靭帯を含めた【鏡視下靭帯再 組み合わせた手技や、後距で

場合でも、実は足首がゆるく

ことが多いのです」

節捻挫(靭帯損傷)です。

(東山医師)「2018年11

湘南東部総合病院 整形外科

野の一つです」

一般的にスポーツに

関を受診することはもちろん

評価しなければ、足首がゆる

痛みが続く場合は医療機

まは、

(東山医師) 「多くの患者さ 適切な検査で安定性を

きました。得意としている分 の靭帯の手術を多く経験して で、特に膝と足首(足関節)

|約2~40%いらっしゃいま

よって痛みが改善しない方が

すか。

このけがは、初期治療に

いうのは、

自覚できるもので 足首のゆるみこと 病院に着任した東山医師を紹

(ひがしやま・れいじ) です

前任は北里大学病院で勤務し

ていました。整形外科を担当

11111111111111

節鏡手術の学術報告を行なっている実績ある医師です。同院着任の挨拶と、

〈取材協力/湘南東部総合病院☎0467・83・9111〉

専門治療につ

11111111111111

るんだ足首は、どうすればよ

ンサーのような足首の動きが

大きい方にも対応できる治療

であるため、足首が固くなる 術は解剖学の見地から合理的

(東山医師)「はい。この手

湘南地域の皆さまの治療に

このような経験をもって、

おります。

先月から湘南東部総合病院で整形外科を担当している東山礼治医師は、靭帯再建術や関

関節鏡(足)を用いた治療の様子

国際的に活躍されて

私はフットサルリーグ所属 (東山医師) 「そうですね。

いる方も、こういった治療を

受けていると聞きました。

とうございました。

一一プロの選手など、大人に関わらず、けがは小児でも可能性があると思うのですが、小児のけがについて、先生の見解を教えてください。(東山医師)「子どもの膝・足のけがや痛みは、円板状半月板、足根骨癒合症、扁平足にともなうAALTF(距骨節をなすもの)や、外脛骨筒害などの生まれながらの体の特徴と関係していることがあります。診断も容易ではないので、専門医がいる当院(湘田東部総合病院)で、ぜひ受診をしてください。お待ちし あり

医学講座 参加無料

日時 **12月17日**(月)13:00~14:00

湘南東部総合病院 整形外科





足と膝の靭帯損傷の最新情報 ~今、治療が変わろうとしています

「私が2013年に日本で初めて足関節鏡 の靭帯再建術を報告して以来、新しい治 療法が登場しました。その数々を紹介いた します。さらに、膝の靭帯に対する再建術 で再受傷が減る理論と、成功の秘訣につ いても解説しますので、足の痛みや症状 でお悩みの方のほか、どなたもお気軽に ご参加ください」と東山医師は話します。

次回予告

1月下旬開催予定



アクセス より無料シャトルバスあり

湘南東部総合病院 お問合せ ☎0467-89-3633 (地域連携室)

特に捻挫は、湿布や痛み止めを処方されるだけでは症状しています。面倒なようでも、捻挫を専門としている医・ 検査などで診察してもらうこ 検査などで診察してもらうこ 科疾患(関節痛など)は、「放っておけば治る」「たかが捻挫」というひと昔前の考えから、というひと昔前の考えから、というひとがあり、「なかが捻挫」 医学講座 参加無料

日時 12月17日(月) 14:00~15:00

会場 湘南さくら病院 1階 作業療法室

| 心の整え方、リラックスの仕方」について 47 48 累 100



湘南さくら病院

期から適切な治療を受けずに

命線となる「大きな爆弾」

は、スポーツ選手にとって生

す。外傷 想されま

捻挫の治療結果によって

もなりかねない部位になって

しまうのです

しまいがちな捻挫ですが、

にあることがあげられます。

なってしまいます。

増加も予

「たかが捻挫」と思われて



は紹介いたします。 皆さまお誘い合わせの上、ご参加ください。

や、気持ちを落ち着かせる方法を、今回

一番のリラックスは寝てしまうことかもし

れませんが、日常生活の中で活用できる

次回予告

1月28日(月)開催

「ちょっと一息入れる」ようなリラックス法 新湘南バイパス また崎駅 辻堂駅

茅ケ崎駅、湘南台駅より 神奈中バス「文教大学」下車、徒歩8分

湘南さくら病院 お問合せ ☎0467-54-2255(代表)

「ふれあいの渚」では

茅ヶ崎市中島にある老健

い」「昔、日曜大工が好きだっ ます。例えば、「今は階段の に通ってできるようになりた 昇降ができないけれど、ここ わしいリハビリを提供してい 欲までも考慮した個々にふさ や身体能力のほか、趣味や意

復のためのリハビリや運動を

身体機能の維持・回

人浴などの日常生活における

内容をリハビリサービ 経験は、利用者それぞ た」などという思いや では、その声に応える れ異なります。同老健 また、日常生活行為 利用者本人やその

行なう「1日コース」や、 運動やリハビリテーションを メインに行なう「半日コース」 体機能の維持・回復のために 心にして、必要なリハビリを

「お気軽に見学を」

リテーションを提案するの 動していいかわからない』と うな状況の方や同世代の方と 是非ご相談ください。同じよ 「ご自宅で、『一人ではどう運 思われている方も、当施設へ 人柄や性格を考慮したリハビ 緒にリハビリを行なうこと ふれあいの渚・スタッフは 気持ちが積極的になりま 当施設では、ご本人のお

いらっしゃいます

ご利用者さまが住み慣れた

自立した充実の日常

話しています。

当施設をご利用ください」と 維持や回復のために、是非、

ました。当時は「子どもに迷 倒れ、私が在宅介護をしてい 組むようになられる方も多く |

受けたい方など、

身体機能の

れていたのはなぜですか?

奥さまが先にご入居さ

妻は8年前に脳梗塞で

ふれあいの渚

競技を行ないました 運動前の握力測定



妻が先に入居し、この秋から

元町」に入居しているWさん。

夫婦で「ナーシングホーム

天も入居したWさんにお話を

玉入れ競争 パン食い風「人形焼」競争

介護福祉士が考えた リハビリテーションを兼ねた 競技内容で、安全に楽しく、 機能回復を目指して 実施されました。

~私の入居理由③ Wさんの場合~

ナーシングホーム元町(茅ヶ崎市

自分の意地と在宅

介護の

限界の間

ています。施設の見学や詳細・リハビリの 直接、ふれあいの渚にお問合せください。

○…「当院(湘南東部総合 ハッピー 問診 広がるので、患者さまにとっ

あいグループ』は病院数が多 病院)をはじめとする『ふれ

て良い医療環境を提供できて

いると思います。普段は自宅

栗団体操(下)の様子 =ふれあいの渚にて埋学療法士などによるリハビリ (上)、

である入浴や食事を中

一で、自らトレーニングに取り

る方や、

継続的にリハビリを

お問い合わせください。

も足腰が弱まっていて、自宅

の居心地の良さを感じていた

私が猛暑で脱水状態とな 入院することに。退院後

宅での生活に不安を感じてい

生活が送れるように支援して

います。退院したばかりで自

家族から好評です。

湘南東部総合病院 【循環器内科】

Wさんの場

残りの人生を夫婦二人で、

日本循環器学会 専門医 日本内科学会 認定医 不整脈、高血圧症で、「心臓

的な治療や手術が必要になっ 院に受診しやすいメリットが たら、そのエキスパートの病 りつけ病院』とし、いざ専門 ら専門治療まで、一貫してグ 患者さまからは良い意味で ループがサポートするので、 や救急対応も担当していま ほか、当直医として夜間診療 やカテーテル治療(手術) そのほか、病棟(入院)診療 環器内科医として、外来診療 キャリアある医師が多く在籍 あります」。同グループには は火・水曜日の午前を担当。 〝敷居が高くない、かかりや 〈心筋梗塞・狭心症など〉や しています。「日々の診察か **兀教授やセンター長を務めた** ○…湘南東部総合病院の循 病院だと思います」。 て接しています

容を提案していきます」。 劇的な回復を遂げることがで 多いので、患者さまから得ら できるように、最適な治療内 める、ハッピー、な姿を提供 そ、それぞれの患者さまが求 きるのも特徴です。だからこ に歩行ができるようになり、 治療などで血管を広げること に、循環器疾患はカテーテル という末梢動脈疾患のよう えば『足が痛くて歩けない』 師の手技が重要になる外科に テル治療で示されるように医 れる情報を逃さないように、 ○…「循環器内科は、カテー 何事もなかったかのよう 頑張りすぎは

ることができたと思います。 親身に接してくれたおかげ もしかすると、子どもに対す ケアマネさんがとても どう感じますか?

0467.84.6650代入 見学・相談は随時受付 詳しくはふれあいの渚女 もっと気を楽に…」との言葉 ネさんから、「頑張りすぎの ていました。しかしケアマ から3年間、在宅介護を続け もあり、入居を決めました。 惑をかけたくない」との思い 介護は共倒れになりますよ。 Q 在宅介護の頃を振り返

折してしまいました。利き腕

ごそう」と入居を決めました。 に抵抗はなかったのですか? が、ご主人さまご本人の入居 「残りの人生を夫婦一緒に過 奥さまの時もそうです

なので自分一人での生活に限 界を感じ、妻がいるホームで

無理のない暮らしを!

妻の入居を決意

脱水症状で入院後

する医療連携で入居者に安心感を提供しています。 ケ崎駅徒歩7分)は、「茅ケ崎中央病院」をはじめと 介護付有料老人ホーム 「ナーシングホーム元町」 (茅 る気持ちよりも、 でやってやる」と意地になっ 理」という言葉に対し「一人 の介護はあなた一人では無 000000

た。「ナーシングホーム元町」 うにホームへ面会にいき、夫 入居された理由は何ですか? 緒の時間を過ごしまし 妻の入居後、毎日のよ 続いてご主人さまがご A. 妻の時に葛藤があった おかげで、自分の在宅生活は 「ここまでだ」と自然に答え を出せました。骨折という痛 い思いをしましたが、「災い 転じて福となす」ということ を心から感じています。ホー ムでは茅ケ崎中央病院から来 るリハビリの専門スタッフ・ るリハビリテーションを 持婦で取り組み、前向きな毎 大婦で取り組み、前向きな毎

共倒れに

2 4 3

体験の

9:20 ~ 9:30 -------- ユニフォームへ着替え

10:30 ~ 11:30 ……病棟見学及び看護体験 11:30 ~ 12:00 ……病院食の体験

12:00 ~ 12:20 ……質問/感想など 12:20~12:30 -------ユニフォームから着替え



キーワードは「一日体験、希望」 希望とは、未来に望みをかけること。

私たちは、将来有望な人材を

育成致します。 皆さまからのお申し込みを お待ちしております。

お問合せ 茅ケ崎新北陵病院

随時受付中です!! ☆0467-53-4111(代表) FAX:0467-53-4113 今年最後の開催!

た料 これで安心! 老人ホームの選び方

時 12月29日(土) 14時~15時45分

会場 湘南ふれあいの園 2階ラウンジ 定員 30名

内容

高齢者介護SOS! こんな時どうする?

自宅介護が困難なケースの実例

これで安心! 老人ホームの選び方

内容?

世間にあふれている高齢者施設 の種類・費用・受けられるサービス など、さまざまな疑問や不安を解 消するために丁寧に解説します。

施設紹介

内容

実際の老人ホームの様子 を紹介します。医療に強 い介護付きホームなど、 特徴も解説!

お申込み |湘南ふれあいの園 湘南東部 ☎0467-57-6050 🚄

を挙げます。施設入居のよりよいタイミングを紹介し、将来設計の一助となるように解説します。

病 を

退院後も見据えたサポー

平塚駅

20463-22-4105

高浜公園前

(保健医療学研究科)、来春に開設

なリハビリに定評があり、さらに通所リハビリテーション や訪問リハビリテーションなどの在宅介護サービスへとつ 50人以上のリハビリ専門スタッフが365日

しています』という方も少な

2019年4月に大学院を開

科」(修士課程)の定員は12

そのうち4名は

同大学院「保健医療学研究

大学院設置認可」を受け、

療大学は、

文部科学省からの

高度医療専門職業人」を養成

受験資格の取得が可能(指定

でご確認ください。 ペー ふ (http://sums.ac.j

で助産師の国家試験

横浜市戸塚区にある湘南医

健医療学部長を務める寺本明

運動会で声援と笑顔あふれ

回復期リハビリテーション

び獲得することを目指しま を行ない、低下した能力を再 集中的にリハビリテーション 回復期リハビリテーション 脳血管障害や骨折などで急 こうしたリハビリテー 病状が安定した段階で るのは、

を365日提供しています。 門とする言語聴覚士からなる や高次脳機能障害の改善を専 ション科には、 の提供体制です。ふれあい平 を専門とする理学療法士、 ホスピタルのリハビリテー 日に2~3時間のリハビリ 人以上のスタッフが所属し リハビリテーション 運動機能の向 ズな移行を目指し、

患の一つである「誤嚥性肺 炎」などへの対応も行なってい が3人おり、 な知識をもった呼吸療法士 呼吸器系の疾患の治療に必要 さらにスタッフの中には、 高齢者に多い疾

ニングセラピー

着替え、トイレの練習)

小集団活動

(塗り絵、手工芸など)

ナイトセラヒ

ふれあい平塚ホスピタルで行なっているリハビリプログラム

2/2(土) 8:45~17:10 2/23(土)9:00~17:15

資格が取得できます。

茅ヶ崎リハビリテ 専門学校

ターは、来年2月に実施する

ふれあい 医療福祉研修セン

会」の受講者を募集します=

表参照。この講習会では、

社会福祉士実習指導者講習

会福祉士を目指す学生などが

相談援助実習」で必

入試直前対策説明会

実生活を意識したリハビリ

話 病棟のスタッフは次のように 回復期リハビリテーション します。「当院では、 在宅復帰に向けて、 ふれあい平塚ホスピタル

6:30

8:00

10:00

11:00

11:40

12:00

15:00 16:00

17:30

19:00

立てください」と話し

制の整備・充実にお役

湘南医療

下田看護

専門学校

|貴施設の実習指導体

同センター担当者は

を365日実施一人ひとりに合わせたリハビリ

この病棟において重要とな

充実した提供体制

して、10年以上にわたって湘

ふれあい平塚ホスピタル」

近年その数は増えつつあり

実施しています。手芸や塗り 後にそれぞれ1時間ずつ)も

将棋など、

のに取り組んでいただいてい に退院後もこの趣味を継続

ふれあい平塚ホスピタル

患者さまが惹きつけられるも

毎週木曜日の「歌の会」の様子 練もリハビリテーションに取 とナイトリハ (19時まで) で ングリハ(朝6時3分から) テーションを提供しています。 の生活に近い環境でリハビリ さらに日中の活動性の向上 平日に実施しているモーニ 着替えやトイレといった

をご利用いただける環境も整

10月6日に運動会が開催され 園」 (横浜市戸塚区汲沢)では、

十分に発揮している様子でし

た。プログラムには親子競技

〈訪問リハビリテーション〉

認定こども園

「みどり幼稚

か組立体操=上写真=も披露

市西久保にある「湘南東部総

で、

毎週木曜日に脳

寺本氏は、神奈川県茅ヶ崎

を受賞しま

当院では介護保険での

テーションで取り戻した機能

同スタッフ)「リハビリ

安心の退院サポー

や〈通所リハビリテーション〉

ビリテーションとは別に、自 退院後の生活へのスムー 関しても、入院中からご家族 えています。 の選定などを行ない、 やケアマネジャーと連携し て退院いただけるようにサ これらのサービスの継続に

児はパラバルーンを行ない、

どから、たくさんの応援と声

るでしょう。

親子ダンスを発表し、3歳児

嬉しそうに行なっていたこと もあり、家族みんなで楽しみ、

園児の大切な思い出にな

1・2歳児はかわいらしい

が一生懸命に走る姿に園内で

を笑顔で社会復帰させる!』 切れることなくリハビリテー 入院中から退院後まで、 日々奮闘しています」。

5歳児はリレーやダンスのほ

付けることを養い、心も体も 思いやる/集団ルールを身に 友達と力を合わせる/相手を

認定こども園みどり幼稚園 ☎ 045-881-2301 満面の笑みを浮かべていまし 援を受け、園児は元気な姿で

運動会で、一人で頑張る)

医療ビジネス観光情報専門学校 オープンキャンパス 12/15(土)10:00~12:00 ※模擬授業 2/9(土) 10:00~12:00 ※個別相談会 3/2(土) 10:00~12:00 ※個別相談会

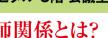
12/25(火) 14:00~16:00 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 1/10(木) 14:00~16:00 入試対策説明会 12/22(土)10:00~12:00 12/22(±) 10:00~12:00 2/16(土) 10:00~12:00 1/5(土) 10:00~12:00 個別訪問、随時受け付けています ご連絡お待ちしています プンキャンパスの詳細については、各校へお問い合わせください。 ● 医療ビジネス観光情報専門学校 ● 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 045-821-0115 042-744-9711 0467-88-6611

0467-86-6011

医学講座 参加無料 日時 12月20日(木)13:30~15:00

会場 ふれあい平塚ホスピタル 5階 会議室





良好な患者-医師関係とは? 病気やけがをしたとき、どのように診療科

よくわからない」という方も多いと思います。 今回は、最近よく耳にする「かかりつけ 医」「総合診療科」の意味や、賢い病院の かかり方について、菅井院長が分かりや すく説明いたします。

を選んでいますか?「診療科名が難しくて、

次回予告

1月24日(木)開催 【講師】兼坂 茂 副院長「認知症について(仮)」



アクセス JR平塚駅南口より徒歩15分

ふれあい平塚ホスピタル お問合せ ☎0463-22-4105(代表)

来年4月 に生まれ変わります 医 療 ビジネス より 「医療ビジネス観光情報専門学校」 観光福祉専門学

寺本副学長が脳外科学会から表彰 | な貢献をした学会員へ授与 同賞は、脳神経外科学または日本脳神経外科学会に多大な貢献をした学会員へ授与する賞で、最も栄誉ある賞として知られています。今回の受賞に寺本副学長は、「名誉ある賞なので、嬉しく 寧な診察と専門性に定評が ている現役医師であり、 神経外科の外来診療を担当 は日本脳神経外科学会に多 ・・・ 管理栄養士が監修 今月の絶品ではん。

\精神疲労の回復に/

医療大学。大学院の詳細や

専門職業人」を養成する湘 時代を切り拓く「高度医

試については、同大ホー

かき 3~5コ(75g) • 小麦粉 ······· 10g

• 奶 · · · · · · 10g パン粉 …… 15g • 塩·······0.5g • 胡椒 …… 少々

タルタル ● 固ゆで卵・・・・・・1/2コ ● マヨネーズ・・・・・・1/2カップ

ソース ● 玉ねき(めじん切り) へ へこした (4人分) ● 塩・胡椒 · · · · 少々 ● 玉ねぎ(みじん切り)・・・ 大さじ2 ● レモン汁または酢・・・・大さじ1

かき、いか、たこなどの魚貝類に多く含まれる成分に 「タウリン」があります。ストレス・不安などを解消し、 精神疲労の回復に効果があります。

り ム 入 南 療 1人分カロリー:350kcal

〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

取材協力/茅ケ崎新北陵病院

湿度

20%前後

接種は重症

化

阻 止

に効果テキメン

インフルエンザの

湿になる季節であるとともに、人間の鼻の「線毛」の働きが弱まるか らです。ウイルスから守るためには、自分の身体のケアも必要です。 インフルエンザが活発になる時期は冬です。これは日本が低温・低

.....

.....

まう人もいます。

せます。それによって粘膜を

鼻や喉の血管を収縮さ

体の熱を外部へ放出しないよ

の物質(=「抗原」)に対し、

人間の鼻は、侵入した特定

鼻のしくみ

八間は気温が低くなると、

は寒い時期に流行するので エンザウイルスが生存しやす い環境が、「低温・低湿」だ しょうか?それは、インフル なぜインフルエンザ

の働きが

の時期が「流行シーズン」と なるのです ため、四季がある日本では冬 前後で活発になります。その インフルエンザウイルス 温度20℃以下・湿度20%

インフルエンザの流行時期

秋の10月くらいに感染してし

です。しかし早い人の中には、

冬の12~3月くらい

いよいよシーズン到来

からです。

耳

鼻咽喉科のドクターに聞く④

C

 $\overset{\circ}{2}$

ザ

治療」で日

り手

茅ケ崎中央病院・渡邊浩基

医師

因です。 これも感染リスクが高まる要 りやすくなってしまいます。 くなり、ウイルスが体内に入 覆っている「線毛」と呼ばれ ウイルスが流行しやすく、 る鼻のフィルターの働きが鈍 日本の冬はインフルエンザ 感

染しやすい環境です。手洗い・ 身体をしっかりケアすること のほか、喉や鼻などの自身の ウイルスを遮断する予防対策 うがい・マスクの着用などの

一診察してもらいましょう。

ている場合は

耳鼻咽喉科

でじ

会場 茅ケ崎新北陵病院 2階 多目的室

鼻づまりなどで不安を感

あります。それは、 実は寒い時期にもう一つ、

理

あ

ŋ

「フィルター」

スが活発になりやすい条件が さらにインフルエンザウイル

害化しようとする反応を起こ 性鼻炎 M 抗原

すが、これは薬の使用をやめ

物)と判断すると、それを無 自身のものではない物質(異

症状を抑える方法が一般的で アレルギー性鼻炎の治療に 抗ヒスタミン薬などの飲 ステロイド点鼻薬で

ります。

自己流の治療は危険!?

くしゃみ・鼻水・鼻づまりな その一つで、原因である抗原 どの症状を出す病気が「アレ ルギー性鼻炎」です。 有名なものでは、

をよくする手術治療などもあ鼻腔の形を矯正して鼻の通り粘膜に対するレーザー手術、そのほか舌下免疫療法や、 るので、注意が必要です。 るので、注意が必要です。 鼻づまりが悪化することもあと、徐々に反応が悪くなり、 と、徐々に反応が悪くなり、 鼻づまりが悪化することも 間にわたって頻回に使用す

応」といい、その結果として、 します。これを「抗原抗体反

てしまうと症状が再燃し

医学講座 参加無料 日時 12月18日(火)14:00~15:00

茅ケ崎新北陵病院 内科

中村 驍 医師



」する体

応

インフルエンザの季節を乗り切るには? ~健康の基本は予防と対策

新 駅

湘南 ふれあいの園

シャトル バス 乗り場

皆さんは冬の時期の病気について、何に 注意をすれば良いかご存知ですか?この 時期に猛威を振るうインフルエンザで近年、 体調を崩される方が大勢います。そこで今回 は中村驍医師が、その予防と対策をわかり やすくお話します。ご近所の方もお誘い合

わせの上、お気軽にご参加ください。 次回予告

1月29日(火)14:00から

茅ケ崎新北陵病院 ☎0467-53-4111(担当 香川) 茅ヶ崎市行谷583-1

茅ケ崎駅

400

アクセス 湘南ふれあいの園から無料シャトルバス

新湘南バイパス

茅ケ崎新北陵病院

3,200円

2,500円

茅ケ崎市 2,000円(10/1~12/31) 寒川町 1,700円(10/1~12/31)

藤沢市 1,600円(10/15~1/15) ※1 中学生以上 基礎疾患を有する場合、医師の判断で2回接種もあり ※2 ふれあい健康友の会 ・入会資格6歳以上 ・当日即日入会可能 ・現在、入会金無料キャンペーン中!

強くすすめられているので では、 なぜワクチン接種が

化の防止には高い効果が期 わけではありませんが、重症 場合に重症化することも防ぐ しょうか?それは、 感染予防は100%できる 感染した

院 な予防の一つです。 らぬうちに周囲へ感染させて 療機関を受診しましょう。知 しまうのを防ぐことも、 (取材協力/茅ケ崎新北陵病

予防接種をうける

外出後にこまめなうがい・手洗し 加湿器などを利用し、

02レーザー手術」

を実施している茅ケ崎中央

アレルギー性鼻炎の治療に、短時間ですむ「C

が戻るケースが多いことも、手術の再施行によって、効果

病院(☎0467・86・6530)。

担当の渡

 $\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond\Diamond$

身体の抵抗力を低下させないように

乳幼児や高齢者にはワクチン 院で受け付けています=上表 接種が推奨されています。 されており、 予防接種は茅ケ崎新北陵病 特に体力がない

> 鼻炎の手術治療において、 鼻咽喉科では、アレルギー性

を実施しているそうですね。

(渡邊Dr)「はい。当院の耳

ませたガーゼなどで鼻粘膜に

(渡邊Dr)「麻酔薬をしみこ

アレルギー性鼻炎に手術治療

うなことを行なうのですか?

その手術は、どのよ

-茅ケ崎中央病院では

にレーザー治療をお勧めして

術時間は片側5分程度です。

O2レーザーで焼きます。 手

粘膜表面を医療用C

というものではなく、

種すれば絶対にかからない」

しかしこの予防接種は、「接

0)

は、

「インフルエンザワク

も効果的であるとされている

インフルエンザの予防に最

チン」を接種することです。

予防接種の意味

した。インフルエンザを防ぐために、予防接種を受けましょう。

インフルエンザは重症化すると最悪の場合、死につながる怖い病気

茅ケ崎新北陵病院では、インフルエンザの予防接種を開始しま

.....

な!?」と思ったら、 もしも「インフルエンザか 能で、 間が短いので日帰り手術が可 おります。 その理由としては、手術時

負担が少ない治療とし

ことができます

-効果の一例をおしえ

入院せずに外来治療で行なう 疼痛や出血はほとんどなく

ることをお勧めします。

てください。

割程度)ことに気をつけて、

ても感染の可能性がある(5

生活することが重要です。

早めに医 て考えられているからです。

(渡邊Dr)「治療を行なった

茅ケ崎中央病院 耳鼻咽喉科

約9割の方に効果があらわれ 度効果があらわれた方には、 のではありません。 があり、必ずしも永続的なも しかし

効果には個人差

場合には、効果が不十分になることが考えられるため、レーザー治療ではなく、鼻腔の形を矯正する手術が必要になってきます。気になる症状なってきます。気になる症状

うございました。 気軽にご相談ください」。 貴重なお話ありが (取材協力

ع ك

イミングなどはありますか? (渡邊か)「手術中にじっと していることができれば、小学生のお子さまでも可能な手 構ですが、治療後は一時的に 鼻粘膜が腫れ、鼻汁や鼻閉が 生じることを考えると、スギ 花粉症の場合は、そのシーズ ン到来の前に手術をお受けす 医学講座 参加無料

日時 12月17日(月) 14:00から

会場 湘南ふれあいの園 2階 ラウンジ

茅ケ崎中央病院 耳鼻咽喉科

中央公園

■ 茅ケ崎 中央病院

帯ケ崎駅前





家庭で役立つ耳鼻科の知識10選~セルフケアと生活習慣

正しい耳掃除、耳鳴りのセルフケア、 鼻血が出たときの対処法など、耳鼻科に 関係する知識の中から家庭で役立つ10個 のテーマをお話します。是非ご参加ください。

次回予告

1月28日(月) 13:45から 【講師】循環器内科 田中嗣朗 医師 「予測できない心筋梗塞

~検診結果だけでは安心できません~|

お問合せ

茅ヶ崎市役所

茅ケ崎中央病院 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

辻堂▶ アクセス JR茅ケ崎駅北口より徒歩5分

☎0467-86-6530(代表)