

しおん



福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

しらすわ けんぞう

福岡志恩病院 整形外科医師 白澤 建藏



2022年11月コロナも第7波のピークを越え、感染者が激減している今日この頃です。

福岡志恩病院も開院12年目を迎えスタッフも充実してきました。

私も2020年よりこちらに脊椎外科専門医として勤務しており、脊椎専門医は園田院長と私の2名体制です。これまで当院で行なっている脊椎疾患について紹介したいと思います。

急性腰痛で来られる方の多くはいわゆる『ギックリ腰』と言われる原因がはっきりしないもので、安静で1～2週間程度で良くなります。その他の原因としては腰椎椎間板ヘルニアが比較的多く、基本的には保存療法(安静と鎮痛剤の投薬)で自然治癒します。2～3ヶ月で多くのヘルニアは吸収され退縮します。痛みが強く早く確実に治したい方には手術をお勧めします。

手術は内視鏡手術(MED)の場合、入院期間は約1週間です。ヘルニアが膨隆型であった場合、椎間板内酵素注入療法(ヘルニコア)を選択します。日帰り入院が可能です。

ヘルニアは即手術と思われる患者さんも多く、自然に吸収されて良くなりますよと説明すると保存療法に納得してもらえます。

その他に高齢者で特に女性の場合、急性腰痛が圧迫骨折によることがあります。3週間程度の自宅または入院安静で痛みは良くなりますが、圧壊の程度の強い方の中に痛みがなかなか引かない方もいます。多くは骨折部で偽関節となっている方です。この場合、経皮的椎体形成術(VBS)をお勧めします。

当院では新しい方法でVBSを行なっています。ステントを経皮的に椎弓根から椎体に入れて膨らませ、その中にセメントを入れる方法です。手術侵襲はほとんど無く、手術直後より痛みが取れます。1週間程度の入院で退院が可能です。

腰痛の診断と治療には自信を持っております。

患者さまには安全安心な治療を選択するよう努めておりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

～運動の秋(スポーツの秋)到来！！

さあウォーキングを始めよう！！～

福岡志恩病院 リハビリテーション部 理学療法士

さかた まさゆき

坂田 真幸



なぜ「運動の秋」と言われるのでしょうか？



夏が過ぎ、秋はどんどん代謝が高まってくる時期にあたり、運動するとさらに基礎代謝が上がりダイエット効果が出やすくなります。

秋に運動し、代謝を高めて糖・脂肪が燃焼しやすい体を作っておくことが、冬に現在の体重を維持できるかできないかの分かれ目になります。

基礎代謝とはなんですか？

心臓を動かす、呼吸をする、体温を一定に保つなど、私達は安静にしているときも常にエネルギーを消費しています。

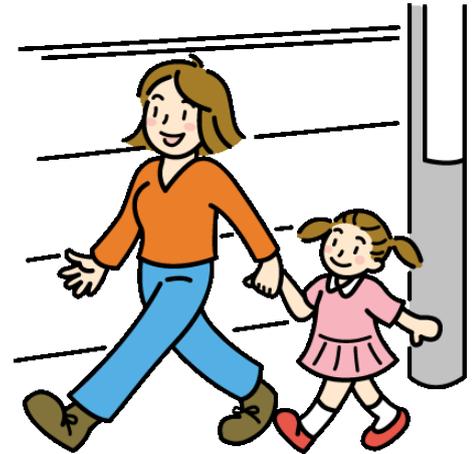
この時に必要な最小限のエネルギー量を【基礎代謝】といいます。

個人差がありますが、通常、加齢とともに減少していきます。

季節による差もあり、夏はエネルギー消費が少ないですが、冬は体の熱を保つためにたくさんのエネルギーを使います。

暑い夏が終わると、寒い冬に向けて人間の体はエネルギーを蓄えるため代謝が上がりやすくなります。

だからこそ、秋は運動にいい季節です。



基礎代謝が下がるとどうなるの？

代謝が低いということは、生命維持活動に使うエネルギー量が減る、つまり太りやすくなります。

年齢と共に脂肪が落ちにくくなる原因も基礎代謝にあります。

肥満は様々な病気を引き起こす原因となり健康寿命を縮めてしまいます。

他にも、体温や血圧の低下や疲れが取れない、といった体の不調も感じやすくなります。

運動をして代謝を上げましょう！

基礎代謝を上げる運動としておすすめなのが有酸素運動です。

脂肪燃焼に適しており、ダイエット効果も期待できます。

有酸素運動とは、ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングやスイミングなど酸素を取り込みながら行える運動です。

涼しい季節だからこそ、運動習慣も継続しやすいです。

寒い冬に備えて、代謝アップを目指して運動を始めてみませんか！？



ウォーキングは手軽に始められる有酸素運動で体にいい効果いっぱい！

心肺・血管強化効果

酸素摂取が増え、心肺機能が向上し血管が強化され心臓血管病などを防ぐ、また持久力が向上する。

免疫力増強効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑制。

メタボ予防改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化し、インスリンの働きを良くして内臓肥満、高血圧、糖尿病等の内臓性脂肪症候群を防ぐ。

リラックス効果

ストレス、不安感(うつ)をとり、肩こり、腰痛等を和らげる。

悪玉追放効果

悪玉の酸化LDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やし、高脂血症、動脈硬化を防ぐ。

快調快眠快通効果

生活リズム、自律神経のバランス、体温調節機能を整え、眠りの質を改善する。また、大腸を活性化し通じを良くする。

貯筋・正姿効果

階段や坂道を歩くことで、足腰を鍛えれば赤筋が増えて基礎代謝が高まり、体脂肪が溜まりにくくなる、体筋力を鍛え、正姿勢が保たれる。

骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、骨を丈夫にして骨粗鬆症、転倒による寝たきりを防ぐ

脳活性化効果

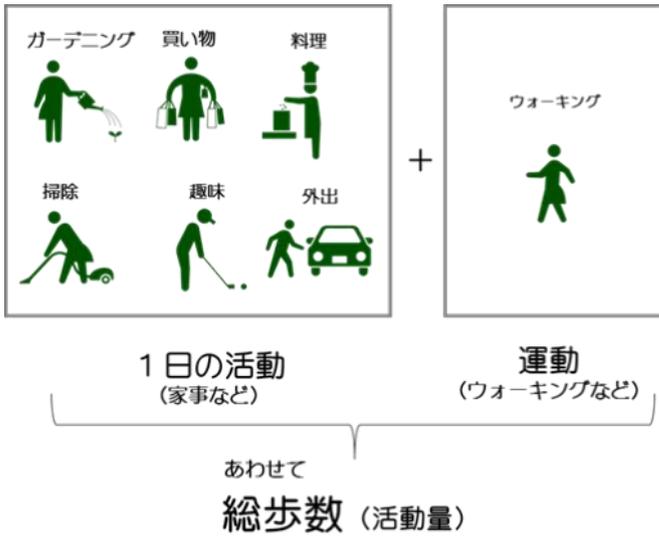
脳の働きを活発にし、5感を鍛え、自己制御機能を発達させる。

出所：(社)日本ウォーキング協会：「人も社会も元気にするウォーキングの効用と魅力」

ウォーキングは、年齢や季節に関係なく誰もが手軽に始められる運動で、身体に様々な効果をもたらします。

しかし、このウォーキングの効果はただ歩くだけでは得られないかもしれません。

ウォーキングを始める前に自分の「総歩数」を知ろう！



みなさまから「どれくらい歩いたらいいの？」という質問を良く受けます。

私の答えは「まずは1日の総歩数を把握してみてもいいかがでしょうか？」とお答えしています。

総歩数とは朝起きてから夜寝るまでの歩数のことです。その中には家事や趣味活動などの歩数とウォーキングなどの運動時の歩数を含みます。

万歩計やスマホのアプリを使用して状況を把握することが重要です。

総歩数を把握できたらみなさまがどの程度歩く必要があるかが見えてきます。

ウォーキングにより予防できる病気や症状と総歩数！

総歩数/日	そのうちの歩歩き時間	予防できる病気・症状	総歩数/日	そのうちの歩歩き時間	予防できる病気・症状
8000歩	20分	高血圧 糖尿病 脂質異常症 メタボリックシンドローム	5000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 心疾患(狭心症・心筋梗塞) 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7500歩	17.5分	ロコモティブシンドローム	4000歩	5分	うつ病
7000歩	15分	動脈硬化 がん(結腸がん、直腸がん、膵がん、乳がん、子宮体がん) 骨粗鬆症	2000歩	0分	寝たきり

予防できる病気や症状は総歩数と関係があります。

例えばお体を動かす筋肉や神経の衰えからくるロコモティブシンドロームを予防するための総歩数は7500歩/日が必要と言われております。

ウォーキング以外で4000歩活動していたら、残りの3500歩を歩くとロコモを予防できるということになります。

目安：10分間のウォーキング ≒ 1000歩

みなさまも「1日の総歩数」を把握して目標を持ってウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか？

最後にウォーキングは関節の痛みなどを我慢してまで実施する必要はありません。

30分連続で歩いて10分を3回歩いても効果は同等です。

自身のペースで運動が継続できるように目指しましょう。



ほっこり懐かしい味 きなこのレーズンバー

子どものおやつに作っていたレシピをご紹介します。
きなこレーズンの優しい甘さが、後引く美味しさです。
今回は砂糖の代わりに甘味料を使い、糖質・カロリーオフ。
食べても罪悪感のないおやつに仕上がりました。
ダイエットの休憩にいかがでしょうか。

材料 (20～30個分)

薄力粉	200g
きなこ	50g
ベーキングパウダー	4g
ラカントS	40g
有塩バター	40g
卵	1個
水	70g (mL)
レーズン	60g
アーモンド	20g

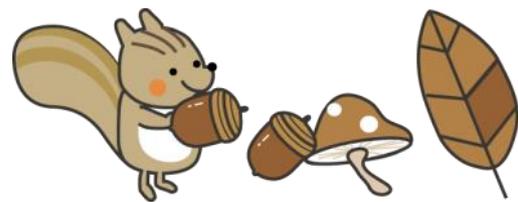


作り方

1. 薄力粉、きなこ、ベーキングパウダー、ラカントS、有塩バターをボールに入れてへらで混ぜ、さらに卵と水も少しずつ加えて手で混ぜる。
2. レーズンは洗って細かく切る。アーモンドはポリ袋に入れ、すりこぎでたたいて砕く。
3. レーズンとアーモンドを1に加え、生地がまとまればラップに包んで冷蔵庫で30分ほど休ませる。
4. ラップで生地を挟み、板の上で20～30個に切り分ける。
5. オーブンを180度で予熱し13～15分焼く。

栄養成分 (1本あたり [25等分])

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.6g
糖質	8.8g
食物繊維	0.8g
塩分相当量	0.1g



【ラカントSとは】

羅漢果の高純度エキスと、トウモロコシの発酵から得られる天然甘味成分・エリスリトールという2つの天然素材のみで作られた、カロリーゼロ&糖類(利用可能炭水化物)ゼロの自然派甘味料です。

エリスリトールは体内で吸収されず、ほとんどが尿として排出されます。

<https://family.saraya.com/qa/lakanto/> 【右のQRコードで「ラカントS」の情報を確認することができます】



～新入スタッフ紹介～

2022年春以降に新たに入職したスタッフを紹介します。今後ともどうぞよろしくお願ひします。

なかの みさと

♥ 中野 美里 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年4月より病棟勤務させていただいてる中野です。

以前は消化器、整形外科の混合病棟で働いていましたが、腰や肩の術後の患者さんを看させていただくのは初めてなので、精一杯学んでいきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひ致します。

にしむら はづき

♥ 西村 葉月 ♥ (看護部 病棟看護師)

5月より病棟で勤務させて頂いております。

以前は整形外科、内科の混合病棟で働いていました。前の病院よりも整形外科の専門性が高いので、頑張っていきたいと思ひます。

よろしくお願ひします。

のなか さき

♥ 野中 紗季 ♥ (看護部 病棟看護師)

8月より病棟で勤務させて頂いております。

新人の頃から手術室看護師として勤めてきましたので、初めての病棟勤務となります。

至らない点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思ひますが、一所懸命頑張りますので、ご指導よろしくお願ひします。

ふじ ちえ

♥ 藤 千絵 ♥ (看護部 病棟看護師)

8月より病棟で勤務させて頂いております。

以前は総合病院の病棟で働いていました。整形の専門分野で働くのは初めてに近いので、一生懸命学んで頑張っていきます。

ご迷惑をおかけすることもあるかと思ひますが、どうぞよろしくお願ひします。

おおいし みき

♥ 大石 美希 ♥ (事務管理部 医事管理課)

5月より勤務させて頂いております、医事管理課の大石です。

子供がサッカーをしているのがきっかけで整形外科に興味を持ちました。

まだまだ不慣れな点も多いですが、日々勉強して頑張りますので、よろしくお願ひします。

にし みう

♥ 西 美羽 ♥ (医療連携室)

今年の7月より勤務しております西です。

佐賀県出身で、専門学校卒業後は福岡市近郊の総合病院で働いておりました。

前職では、事務員として受付や会計を主に担当しておりました。

連携室での勤務は初めてで、他院との連携も多い部署になるので一日でも早く仕事に慣れ、小郡周辺の病院も詳しくなれるように頑張っていきます。

連携で対応させて頂く際には、どうぞよろしくお願ひします。

む た かお り

♥ 牟田 佳織 ♥ (事務管理部 医事管理課)

今年8月より勤務させていただいております牟田です。

前職では主に健康診断業務をしており、医療事務業務やクラーク業務に関しては分からないことが多いですが、指導していただく方々の貴重な時間を使わせていただいている事を考えながら一日も早く業務に慣れるように頑張りたいと思います。

患者満足度の向上に貢献できるように、日々の業務を一生懸命取り組んでいきますので、宜しくお願い致します。

くらとみ みゆ

♥ 倉富 実佑 ♥ (事務管理部 医事管理課)

9月16日より事務管理部で勤務させて頂いています倉富です。

先輩方にご指導頂きながら日々勉強し、早く現場に慣れて、頼りにされる存在になりたいと思っています。

どうぞ宜しくお願いします。

医療連携室の紹介

令和4年9月1日に、医療連携室が発足しました。

他医療機関からの受診や入院・手術のお問い合わせや他医療機関へのご紹介予約、当院入院後の退院に向けての調整・相談を承ります。

地域の各機関との連携

- 1) 紹介患者の受診受付とご予約（手術依頼、検査依頼、受診依頼等）
- 2) 他医療機関との連絡調整（受診予約、検査依頼、情報提供等）

退院支援

- 1) 自宅への退院に必要な各種サービスの提案
- 2) 転院のための医療機関選定、日程調整、情報交換
- 3) 退院後の在宅支援サービスについての提案やケアマネージャー等、院外の担当者との情報交換

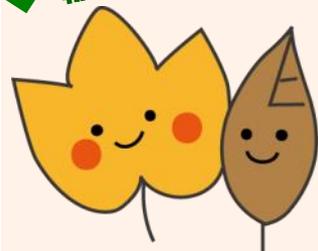


その他各種相談窓口

上記に限らず、当院受診の際、または当院受診・入院中に、何かご相談事がございましたら、スタッフにお声をおかけいただくか、当院までお電話ください。

出来たばかりの部署で何かと至らない点があるかと存じますが、患者様に寄り添えるよう、スタッフ一同心掛けてまいります。よろしくお願い致します。

◆ 編集後記 ◆



福岡志恩病院広報誌「しおん」編集委員、医事管理課の今川です。

11月になり、過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

秋といえば食欲の秋ですね。

秋の味覚は色々ありますが、私はこの時期になると梨やブドウ、栗などを食べることを楽しみにしています。

新型コロナウイルスも未だ終息する気配がありませんが、日々の感染対策を行いながら、皆様も秋を楽しんでみてはいかがでしょうか？

また次回の広報誌もどうぞお楽しみに！

(事務管理部医事管理課 今川 弥咲)