

かなえ

第67号(平成29年12月)

医療法人社団鼎会 三和病院

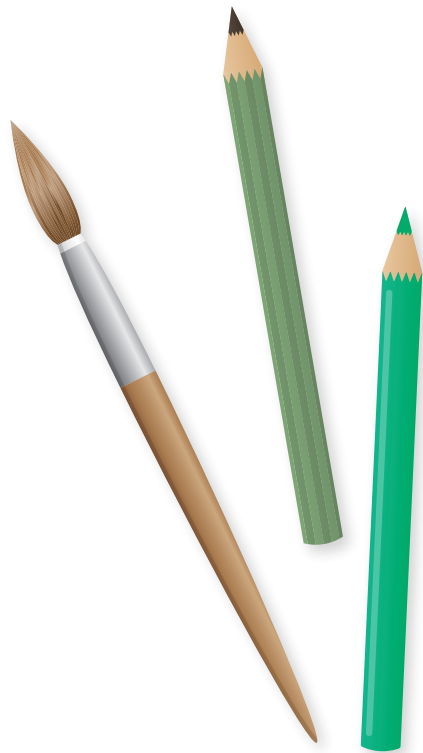
松戸市日暮7-379 ☎047-712-0202

<http://www.sanwa-hsp.or.jp>

八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 ☎047-312-8830

<http://www.y-sanwa-cl.com>



「伊勢丹広場の思い出」

松戸伊勢丹が閉店する話が松戸市
広報で発表された。

絵にあるこの伊勢丹通りは多くのお店
が軒を連ねるここ伊勢丹広場は各種
イベントがひらかれた。

あるときこの広場を利用した沖縄フェア
で地元出身のチャンブラーズが演奏。
(上本郷にあるライブハウス若夏を拠点
とした。今は無い)

このバンドの前座に、三線教室の息子
が教室の皆さんと演奏「安里屋ユンタ」
を歌い楽しんでいたことも思い出します。
閉店は残念な事です。

絵、文管谷功
2017年11月

動脈硬化症

八柱三和クリニック

内科

神崎 哲人

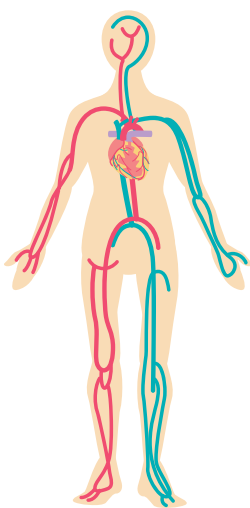


～治療する？予防する？～

みなさん、こんにちは。私は八柱三和クリニックの神崎と申します。

今日は、動脈硬化症について皆様とともに考えてみたいと思います。動脈硬化についてどのようにお考えでしょうか。「心筋梗塞、脳梗塞の原因」「喫煙、糖尿病、コレステロールが危険因子である」など……。いずれも正しいと思います。

動脈は全身に分布し、血液を介し酸素と栄養素を全身に供給しています。その動脈は単なる管ではなく、多くの細胞が集合して壁を作っている1種の臓器です。動脈壁は常に血液にさらされており、血液のある成分が動脈の細胞を傷つけると、それが動脈硬化の始まりとなります。すなわち、たばこの有害成分、悪玉コレステロール(LDL-C)、糖化たんぱくなどは動脈の細胞を傷つけ、動脈硬化症を進める因子となります。

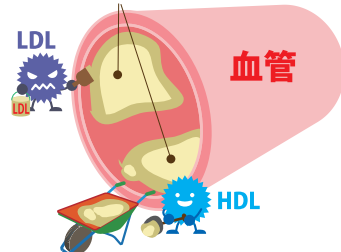


動脈硬化症の危険因子として、喫煙、脂質異常症、糖尿病、高血圧、内臓型肥満などの生活習慣病が挙げられます。すなわち、動脈硬化症の予防のためには、生活習慣病(危険因子)の管理を十分に行うことが必要です。以前よりコレステロールが動脈硬化症に最も悪いといわれてきました。間違いではないのですが、現在ではそれにいろいろ修正が加えられています。

まず、コレステロールには動脈硬化を促進する悪玉(LDL-C)と動脈硬化の抑制に働く善玉(HDL-C)があること。現在では総コレステロールではなく、LDL-CとHDL-Cに分けて考えます。また、LDL-C以外にも動脈硬化

症を進行させる多くの危険因子があります。それらの危険因子もコントロールすることが重要です。このことを「動脈硬化性疾患の予防のための包括的リスク管理」と呼んでいます。

コレステロール



以上のように、動脈硬化症は予防することが必要です。ただ残念ながら、危険因子がなくても動脈硬化症が進行されることもあります。現在わかっている危険因子をすべて十分にコントロールすれば、動脈硬化性の病気のリスクは50%以下になるといわれていますが、0にはなりません。その原因は十分に明らかになっていませんが、危険因子の作用する動脈の細胞が、動脈硬化になりやすい性質を持っているからではないかと考えられています。動脈硬化になりやすいかどうかには、ご家族の方(血縁)に動脈硬化性の病気があるかどうか重要です。特に冠動脈疾患(心筋梗塞など)が若い時期(男性55歳未満、女性65歳未満)に出たご家族のある方では、動脈硬化性の病気のリスクが3倍以上となり、要注意です。

また、動脈硬化性の病気の予防のために、すぐに生活習慣病のお薬を使うわけではありません。動脈硬化症の進行の程度は人により大きく異なります。心筋梗塞の既往のある方は、すでに動脈硬化が進行しているので生活習慣病の治療は厳重に、食事療法とともにお薬を使うことが多いです。それ以外のかたは、危険因子の有無や程度により、生活習慣の改善だけでよいのか、お薬も必要なのか、それぞれに判断していくことになります。

ロコモティブ シンドローム

～適度な運動で健康的に～

三和病院

整形外科

早田 浩一郎



毎月第2,4土曜日の整形外科外来を担当しております、早田浩一郎と申します。

10年以上前に三和病院の前身である新八柱台病院にしばらく勤務させて頂いたご縁で、三和クリニック開業当初から土曜日の整形外科外来を担当させて頂いております。いまだに新八柱台病院時代からの患者さんが多く診察に来てくださり、大変有難く感じております。

簡単に私の経歴を述べますと、長野県松本市の城下町で生まれ育ち、日本大学医学部卒業後は東京女子医大東医療センター整形外科で研修を積みました。2002-2005年の3年間、Harvard Medical School (Massachusetts General Hospital) に留学し、主に人工股関節に関する基礎研究をしてまいりました。現在は、東京女子医大東医療センター非常勤講師として週2回人工関節の手術をしながら、埼玉県上尾市の上尾メディカルクリニックにてリハビリテーションやスポーツ整形外科分野の治療に携わっております。

皆さんは「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか？ 2007年に日本整形外科学会が提案した概念で、関節や筋肉の障害によって「立つ」「歩く」などの移動機能が低下した状態をいいます。簡単な運動テストや質問に答えるだけで「ロコモ度」を判定することができますが、初期段階の「ロコモ度1」該当者は、40歳以上で4,590万人。より進行した「ロコモ度2」該当者は1,380万人いると言われています。ロコモの症状として



「痛み」は重要な要素ですが、「腰痛」「膝痛」の有病率はともに30%を超えています。

このような「ロコモティブシンドローム」の対処方法として、「適度な運動をする」ということは疑いようのないことですが、一般に軽症～中等症の障害を抱えた患者さんには一定の運動効果が認められますが、重症例では効果を得ることは難しいとされています。つまり「膝痛」で言えば、末期の変形性膝関節症を抱えた患者さんは人工膝関節置換術などの手術に頼らざるを得なくなります。

最近、スポーツクラブや公営運動場で運動に励むご高齢の方が増えているという話を聞くと大変嬉しく思います。運動習慣のある人は、若い頃だけでなく、中高年、高齢者、どの年齢層でも、運動習慣のない人に比べ身体活動性が高いことは自明のことです。皆さんには「腰痛」「膝痛」などが重症化しないうちに、ぜひ運動に励んでいただき、怪我をせず、健康的に年齢を重ねて頂きたいと願っております。私も微力ではありますが、そのお手伝いをさせて頂ければ幸いです。



(参考図書 日本整形外科学会雑誌第91巻第10号)

資格

日本整形外科学会認定整形外科専門医
日本整形外科学会認定スポーツ医
日本整形外科学会認定リウマチ医
厚生労働省認定臨床研修指導医

加入学会

日本整形外科学会／日本股関節学会／日本人工関節学会／日本リウマチ学会／日本関節病学会／東日本整形災害外科学会

さくらんぼの会



乳がん治療を受けた方の会「さくらんぼの会」も10周年を迎え11月18日土曜日に記念の会が開催されました。多数の会員の方が参加され、渡辺修院長をはじめとする乳腺外科の先生方や斉藤理事長、いろいろかかわらせていただいた看護職員なども多く参加させていただき、残念ながら参加

できなかった会員の方や職員からのメッセージなども貼り出されました。たくさんの笑顔で皆さんお互いに元気をわかちあった素敵であたたかい会となりました。



休診のお知らせ

三和病院

1月24日(水) 吉田 圭一 医師
1月27日(土) 渡辺 修 医師
2月24日(土) 渡辺 修 医師

八柱三和クリニック

12月 6 日(水) 神崎 哲人 医師
代診 鈴木 明子 医師
12月 5 日(火) PM 木暮 勝広 医師
12月11日(月) 木暮 勝広 医師
12月12日(火) 木暮 勝広 医師

高林医師 毎月第3 木曜日は15:30 診察開始になります。

お知らせ

三和病院では、11月より毎週火曜午後
整形外科 平川 牧 医師の外来が
始まりました。

1月11日より、毎週木曜午前午後でも整形外科の外来が始まりますので、ご都合のよろしい日程で整形外科を受診いただけるようになります。

年末年始のご案内

外来診察休診日

三和病院

12月30日(土)～1月3日(水)

※尚、夜間・休祝日の急患対応はしております。お気軽にご相談下さい。 ☎047-712-0202

八柱三和
クリニック

外来診察休診日

12月30日(土)～1月3日(水)

医療法人社団鼎会基金へのご協力をお願いします。

現在までに多数の方々よりご協力をいただいております。地域に根差した医療活動を軌道に乗せること、入院患者の皆様の負担を軽減し病棟運用を効果的に行うために一層の努力を重ねてまいります。引き続き鼎会基金へのご協力をお願いしております。

鼎会基金の詳細や募集要項等につきましては下記にお問い合わせください。

三和病院内 鼎会本部総務課 基金係
TEL047-712-0202



三和病院・八柱駅間 シャトルバス運行 予定表

平成28年8月



八柱駅発			三和病院発		
8時	30	50	40		
9時	10	30 50	00 20 40		
10時	30	50	20 40		
11時	10	30 50	00 20 40		
12時	30	50	20 40		
13時	10	30	00 20 50*		
昼休み			※土曜日のみ 運行の最終便		
14時	20	40	10 30 50		
15時	00	20 40	10 30		
16時	20	40	10 30 50		
17時	00	20	10 30 45*		

※この便は状況に応じて増便いたします。

※交通状況等によって時間通りに運行できないことがあります。
※日曜・祝日・年末年始(12/30～1/3)は運行していません。