

かなえ

第146号(令和6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

<https://sanwa-hp.jp/>



医療法人社団鼎会 八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 ☎047-312-8830

<https://sanwa-cl.jp/>



11月の大内宿

11月に入るとここ大内宿はほぼ秋色になり、12月には雪の大内宿に変わります。雪は大通りにも積もり、住民はこれから雪かきに追われる日々となるようです。

これから積雪も多くなり、雪解けの時期を迎えるまで

しばらくの辛抱ですがこの時期は写真家や雪遊びの子供が喜ぶ時期でもあります。ちなみに小生は寒いのは大変苦手です。

絵、文 菅谷 功 2024年12月





変形性股関節症について

整形外科 橋場 大輔 外来診療日 三和病院:金曜AM

今年の4月より整形外科の金曜日外来を担当しております、橋場大輔と申します。

私は整形外科の中でも股関節を専門にしておりますので、その中でも変形性股関節症についてご説明したいと思います。

変形性股関節症の主な症状は、関節の痛みと機能障害です。股関節は鼠径部(脚の付け根)にあるので、最初は立ち上がりや歩き始めに脚の付け根に痛みを感じます。変形性股関節症が進行すると、その痛みが強くなり、場合によっては持続痛(常に痛む)や夜間痛(夜寝ていても痛む)に悩まされることとなります。一方日常生活では、足の爪切りがやりにくくなったり、靴下が履きにくくなったり、和式トイレ使用や正座が困難になります。また長い時間立ったり歩いたりすることがつらくなりますので、台所仕事などの主婦労働に支障を来します。階段や車・バスの乗り降りも手すりが必要になります。患者さんの多くは女性ですが、その場合原因は発育性股関節形成不全の後遺症や股関節の形成不全といった子供の時の病気や発育障害の後遺症が主なもので股関節症全体の80%といわれています。最近が高齢社会となったため、特に明らかな原因となる病気に罹ったことが無くとも年齢とともに股関節症を発症してくることがあります。レントゲンで診断可能ですが、関節は一生に一個しかありませんので、本症と診断されたらまず負担を減らして大事に使うということが大切になります。初期のうちでしたら、ど

のような使い方をすると痛みが強くなるか良く自分自身の関節の調子を観察していただき、“日常生活”と“痛みを悪くしない使い方”をよくマッチさせることが大切です。痛み止めの薬を使うことも選択肢に入りますが、できれば調子の悪い時やどうしても負担をかけなければならない時に限定して使うほうが良いと思います。またもし過体重があるようでしたらダイエットも考えてください。心理的抵抗がなければ杖の使用もお勧めします。一方、痛みがあるとどうしても歩かなくなり筋肉が衰えてしまいますので、できれば水中歩行や水泳(平泳ぎを除く)を週2,3回行っていただくと理想的です。運動療法はその他の方法もありますが、運動療法はどうしても疼痛を誘発してしまう可能性がありますので、慎重に始めて徐々に強度を高めていくことがポイントです。これらの保存療法でも症状が取れない場合は手術療法を考えます。初期のうちでしたら自分の骨を生かして行う骨切り術の適応ですし、関節の変形がすすんでいる場合は人工股関節手術の適応となります。手術については県内の千葉大学の関連病院等ご案内できますのでお気軽にご相談いただければと思います。

思い返すと学生の頃、当院の顧問である高林先生の授業を受けたことがあり祖父母の家も市内にあることから三和病院には何かとご縁を感じるころがあります。皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので今後ともよろしく願いいたします。



栄養科より

『災害に備えよう!』

地震や台風、近年では気候変動の影響によって
災害級の大雨などが多いように感じます。
みなさんは日頃から災害への備えはしていますか？

災害発生時はまず身の安全を守ることが第一優先です。被災後、時間経過とともに地域の状況が把握され、大規模な災害であれば断水や停電、通信などのライフラインが途絶えるということも想定されます。電気、ガス、水道の復旧までは数日から数週間を要することもあります。災害が起こる前から各ご家庭でも十分な備えをしておきましょう。

■備蓄は最低3日分、できれば7日分

これまでは備蓄は3日分と言われてきましたが大規模災害発生時には7日分の備蓄が望ましいとされています。



■食品備蓄の目安

大人1人の1日分の備蓄例です。各家庭、必要なシミュレーションをして準備しておきましょう。

- 水3リットル
- 即席味噌汁、紙パックや缶の野菜ジュース
- レトルトご飯、アルファ化米、災害備蓄用パン
- ふりかけ、果物の缶詰、おやつ
- サバ缶、非常食用の牛丼の具

★1日分の献立例★

朝食	災害用備蓄パン、野菜ジュース、果物の缶詰
昼食	アルファ化米、ふりかけ、サバ缶
夕食	レトルトご飯、非常食用の牛丼の具、即席味噌汁
間食	おやつ

避難所ではおにぎりや菓子パン、調理パンなどの炭水化物が食事の中心を占め、ビタミン、ミネラル不足になりがちです。肉や魚、野菜などの非常食品も準備するようにしましょう。

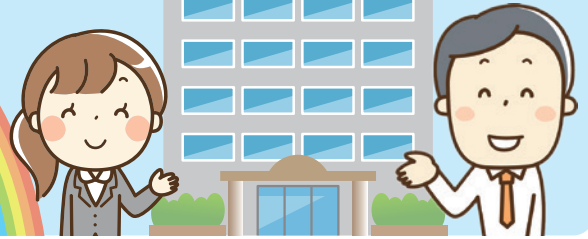
■万全に準備されている方は今一度確認しておきましょう

防災意識が高まりつつある昨今、すでに非常食はばっちり！という方も多いでしょう。そんな方も今一度、定期的に賞味期限の確認を行いましょう。普段使う食品を多めに備えておき、普段から定期的に食べて非常時に備えるローリングストック、これは日常的に食べて買い足すのでいざというときの賞味期限切れを防ぐことができます。

三和病院栄養課でもレトルトパック粥、ふりかけ、まぐろフレーク、缶の野菜ジュースなどをローリングストック用に準備してあり、定期的に入院患者さんのお食事としてお出ししています。食品だけではなくカセットコンロ、ガスボンベ、ラップ、紙コップや割り箸、使い捨ての紙皿等も万が一の災害に備えて準備しています。また、厨房内の調理機器についても電気のみ復旧していたら炊飯器は使用可、ガスのみ復旧していたらガスコンロは使用可、電気もガスも普及していたらスチームコンベクションオーブンも使用可という風にライフラインの普及に合わせて機器の使い分けもできる様に事前に災害マニュアルを作っています。

〴〵備えあれば憂いなし、皆さんもいざという時のために再確認してみましよう！

鼎会からの お知らせ



休診のお知らせ

三和病院

12月23日(月)	乳腺外科	渡辺 修 医師 (代診 吉川卓宏医師)
12月24日(火)	乳腺外科	渡辺 修 医師 (代診 安斎裕美医師)
12月27日(金)	乳腺外科	齋藤かりん 医師 (代診 安斎裕美医師)
12月27日(金)	整形外科	橋場 大輔 医師
12月28日(土)	乳腺外科	安斎 裕美 医師
令和7年		
1月10日(金)	乳腺外科	吉川 卓宏 医師
1月10日(金)	形成外科	上野 麻由 医師
1月17日(金)	整形外科	橋場 大輔 医師
1月25日(土)	乳腺外科	安斎 裕美 医師
1月28日(火)	乳腺外科	渡辺 修 医師 (代診 安斎裕美医師)
1月31日(金) 16時~	消化器外科	宇田川 勝 医師

八柱三和クリニック

12月21日(土) …… 内 科 橋場 良 医師

三和病院、八柱三和クリニックともに
12月29日~1月3日は休診になります。



医療法人社団鼎会への寄付金のご協力をお願いしております

三和病院開設以来、皆様のご理解とご協力の下、地域に根差した医療活動を運営してまいりました。新しい医療機器の購入や室料差額無料など、より良い医療の提供や患者様の負担を軽減する運用を継続していくために一層の努力を重ねてまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



詳細につきましては下記にお問い合わせください。

医療法人社団鼎会総務課 TEL047-712-0202

三和病院・八柱駅間

シャトルバス運行予定表

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 土曜の最終便	
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。
 ※定められたバス停などはございません。
 ※八柱駅の交番前を目安に発着しております。
 ※八柱駅前のロータリーの駐車状況によっては、交番前に停車できない場合がございます。その際は、ロータリー内の可能なスペースに停車致しますので、ご了承下さいませ。