

# けんこう だいいち

## 【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

## 【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



## 《INDEX》

- |      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| P. 1 | 表紙 <小豆島 マルキン醤油>                   |
| P. 2 | 私の主治医 <ばね指>                       |
| P. 3 | 私の主治医 <ばね指> つづき                   |
| P. 4 | 手やワキの汗について                        |
| P. 5 | 10月20日は世界骨粗鬆症デー                   |
| P. 6 | こつこつ通信 生活様式と嗜好品編                  |
| P. 7 | 11月8日は「いい歯の日」                     |
| P. 8 | 当院で行っているワクチン接種について・ひとりごと<暑い夏の日々に> |

### <マルキン醤油>

小豆島にある醤油メーカーで、  
1907年に創業。  
マルキン醤油記念館にある、  
醤油ソフトクリームが有名である。



## 私の主治医



整形外科（院長）  
佐藤 和道

### ～ ばね指 ～

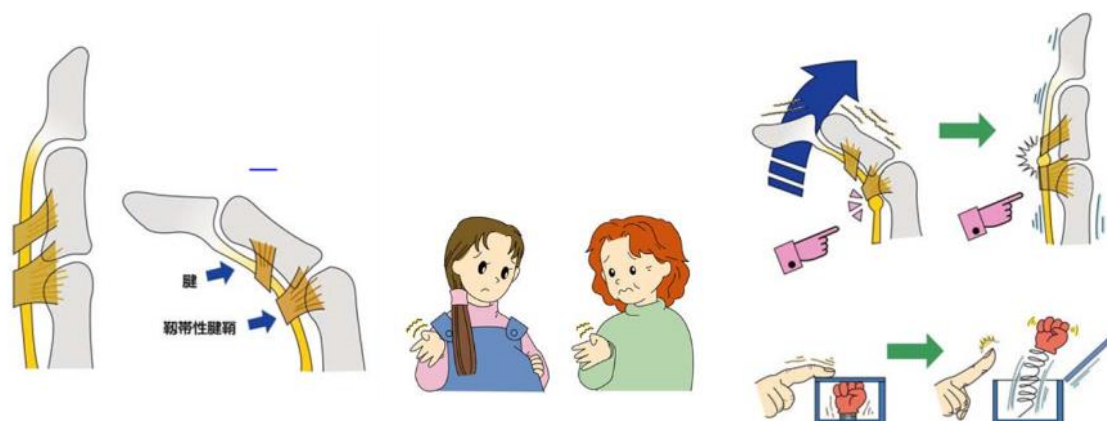
指を動かしているのは腱（けん）というひものようなものです。

腱の通り道で腱が浮き上がらないようにしているトンネルがあります。

これを腱鞘（けんしょう）と言います。

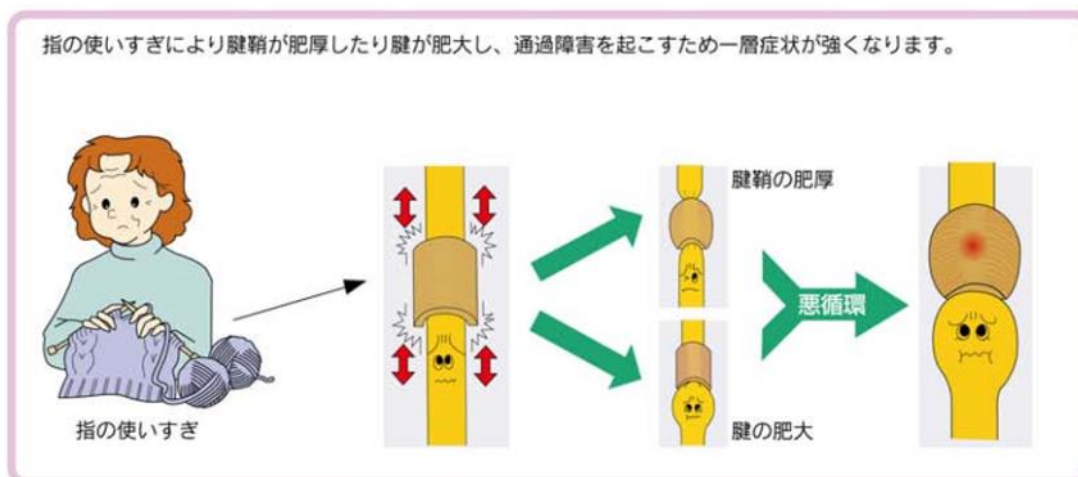
腱鞘炎という言葉はよく聞かと思いますが、このトンネル（腱鞘）で腱と腱鞘がすれあわされ炎症を起こし、痛みを生じるのが腱鞘炎です。

ばね指は指のつけ根の腱鞘炎です。指の第2関節（親指は第1関節）がひっかかったようになり無理に動かすとカクッと、まるでばねじかけのようになるため、ばね指と言います。



更年期以降の女性に多いですが、男性も珍しくはありません。指は親指が多いですが、どの指でも起こります。また、複数の指になる人も珍しくありません。原因は、使いすぎと言われますがこれも一時的な使いすぎと人生の使いすぎの二つがあるようです。

指の使いすぎにより腱鞘が肥厚したり腱が肥大し、通過障害を起こすため一層症状が強くなります。



更年期以降の女性に多いと言いましたが、これはホルモンの影響などもあると思います。このため妊娠中、授乳中の若い女性にも起こりますが、この場合は治療しなくても妊娠・授乳が終われば自然と治ります。

治療は、はり薬、ぬり薬、飲み薬、注射などがあります。

注射はかなり痛いです。治らなければ、手術を行います。

自然に治る人もあるので、症状が出だしてから2～3ヶ月は待った方がよいでしょう。

手術は局所麻酔で10分以内に終わります。

入院は必要ありませんが、1cm位切開するので、2針程度縫合します。

このため約1週間、抜糸まで手をぬらせなくなります。

特に女性では家事などができず困ります。

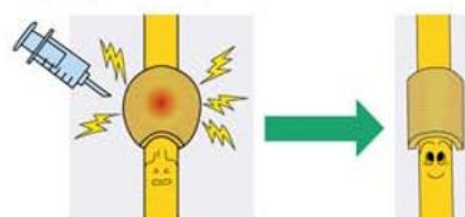
でも、症状はすぐによくなるので、こんなことなら早く手術すれば良かったと言われる方もおられます。

#### ①保存療法：

- (1) 局所の安静で刺激を少なくしましょう。装具を当てて固定することがあります。



- (2) 腱鞘内に局麻剤入りステロイド注射をして、症状を押さえます。



#### ②手術療法：保存治療で治らないときや指が曲がったまま伸びないときなどに行います。




切離するのは腱鞘の一部だけです。小さな傷で済みます。

**気になる症状のある方は、いつでもご相談ください。**

\* 日本手外科学会「手外科シリーズ 3」から画像を引用しております

パンフレットをご覧になる方は、

[www.jssh.or.jp/ippan/sikkan/pdf/3bane.\\_4pdf](http://www.jssh.or.jp/ippan/sikkan/pdf/3bane._4pdf) で 

# 手やワキの汗について



日常生活をする上で、さまざまな困りごとをもたらすほど手やワキから汗が出る症状を「多汗症(たかんしょう)」といいます。暑さに関係なくたくさんの汗をかきますが、汗腺の数や大きさに個人差はありません。緊張や集中、不安といった精神活動が交感神経に伝わることで発汗を起こします。一度発汗すると止まりにくいのが特徴です。

こんな経験はありませんか？



- 手汗で紙がぬれて書けない、破れてしまう



- 手汗でスマホの操作に困る
- 両ワキからの汗が流れ落ちる不快感で勉強や仕事に集中できない
- 衣類に大きな汗のシミができる



特に原因のない原発性手掌多汗症の患者さまは 19 人に 1 人とされています。

ワキの多汗症の方は日本におよそ 20 人に 1 人いるとされています。



あてはまる項目を選択してください

- 手またはワキ汗について思い当たる原因がない
- 手またはワキ汗が6ヶ月以上続いている
- ① 最初に手またはワキの多汗症状が出たのが25歳以下
- ② 左右の手またはワキに汗をかく
- ③ 睡眠中は発汗が止まっている
- ④ 1週間に1回以上、手またはワキの多汗症状がみられる
- ⑤ 家族に同じ症状の方がいる
- ⑥ 多汗のために日常生活に支障をきたしている

最初の2項目に該当し、さらに1～6の質問のうち2項目以上当てはまる場合は、原発性手掌多汗症または原発性腋窩多汗症かもしれません。

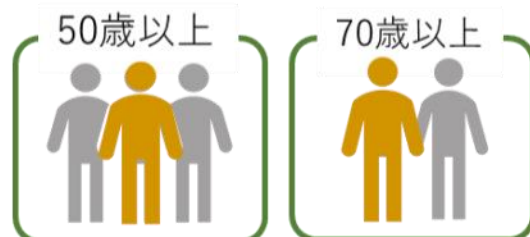
問診では、上記のチェック項目の結果や症状についてお聞きします。ワキの多汗症の場合、ワキを医師に見せなくても問診で診断します。原発性手掌多汗症または原発性腋窩多汗症と診断されれば、保険適用で治療を行うことができます。使用するお薬は塗り薬で無臭です。1日1回適量を手またはワキに塗ります。手やワキの汗が気になる方は、体質だから仕方ないとあきらめずに、まずは当院の皮膚科をご受診ください。

# 10月20日は世界骨粗鬆症デー



世界骨粗鬆症デー(WOD)は、1998年に国際骨粗鬆症財団と世界保健機構(WHO)が共同により骨粗鬆症と骨代謝障害の啓発を目的に制定されました。『世界中から骨粗鬆症による骨折をなくす』ことを目標に世界規模で活動が行われています。

わが国で骨粗鬆症にかかっている人は、**1,280万人**(男性約300万人、女性約980万人)と推定されています。特に女性が多く50歳以上では3人に1人、70歳以上では2人に1人が骨粗鬆症といわれています。骨粗鬆症は自覚症状がほとんどないため骨折して初めて自分が骨粗鬆症であるということを知る方も少なくありません。



## あなたの骨は大丈夫ですか？

医療機関で定期的に検査・検診をして、骨の状態を確認することが重要です。骨折して寝たきりになり、要介護状態に至る患者さまが多くいらっしゃいます。早期に骨粗鬆症を発見できれば治療して骨折するリスクを下げることができます。骨折して寝たきりになることを防ぐためにも**定期的な検査**をおすすめします。

当院では、GE Healthcare社製の骨密度測定装置「PRODIGY Fuga Compact」を導入しています。自動解析の精度が非常に高く骨粗鬆症の検査が簡単・安心・高精度に行えます。



### 身体にやさしい検査

通常胸部一般レントゲンの約1/6程度の被ばく量で検査が行えます。女性の方でも安心して測定できます。



### スピーディーに測定

検査は4分30秒ほどで終わります。検査に要する時間は標準で腰椎30秒、大腿骨30秒です。従来装置と比べ速いスピードで測定できます。



### リラックスして検査

寝台の上に仰向けになり、リラックスして検査を受けていただけます。無理な姿勢や体位変換はなく痛みもありません。

まずは骨密度検査をしてご自身の骨密度を知ることから始めてみませんか。骨密度検査をご希望の方は**整形外科 外来**まで。

また、検診を受けられる方は骨密度検査のオプションもご用意しております。当院の**健康管理センター**へお問い合わせください。

こっこっ



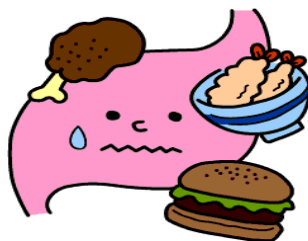
通信 生活様式と嗜好品編



生活様式が多様化してきている現代、健康維持・増進に関心を持っている人は少ないと思います。若い頃の食習慣や運動習慣は、成人後の生活習慣に大きな影響を及ぼします。自分の意思で骨粗しょう症のリスクを減らすことができる可能性があるのは、食事・運動・嗜好品等です



## 不規則で偏った食事



## 運動不足



タバコや過度の飲酒・カフェインの摂取はカルシウムの吸収や骨の形成を阻害するため、骨折の危険性が高くなります。



過度なダイエットは年齢に関係なく骨粗しょう症のリスクを高めるので注意が必要です。

やせは大腿骨骨折や骨粗しょう症性骨折のリスクが上昇します。

骨粗しょう症性骨折を起こさないためには、適性体重を維持することが大切になります。

## 【骨粗しょう症の予防は成長期から】

といわれるように、骨量が増えるのは18～20歳までです。

40歳くらいまでは骨量が維持されますが特に女性は、女性ホルモンの影響で閉経後から急激に骨量が減少してしまいます。

骨量が減ると少しの負担で骨折しやすくなりますので成長期までに高い骨量を獲得しておくことが重要になります。



# 11月8日は『いい歯の日』



「いい歯の日」をご存じですか。「8020運動」の一環として日本歯科医師会と厚生労働省が1993年に制定したもので、「1(い)1(い)8(歯)」という語呂合わせに因んでいます。「8020運動」は80歳以上になっても、20歯以上の自分の歯を保ち生涯にわたり自分の歯で美味しく食べられるようにしようという運動です。80歳以上で20歯以上の歯をもつ人の割合は年々増加しています。

「いい歯  」とはどんな歯 

「いい歯」と聞くとむし歯や歯周病がない歯、白く歯並びが整った歯などさまざまなイメージがあるかもしれませんが、いい歯の日は想定している「いい歯」とは審美的な観点だけでなく、機能的な側面も重視しています。重要なポイントとなるのは、食べ物をしっかりと噛むことができ、十分な量の唾液を分泌できることです。しっかりと噛むことは、健康と密接につながっています。しっかりと噛めて唾液が分泌できるとさまざまな食べ物を摂取しやすいため、栄養バランスのとれた食事もしやすくなります。

歯の健康や口腔機能を維持するためには、毎日の歯磨きなど自身で出来る「セルフケア」と、定期的に検診や治療を受ける「プロフェッショナルケア」のダブルで取り組む必要があります。日本では定期的にメンテナンスを受ける習慣が欧米の先進国と比較して圧倒的に低いと言われています。まずは日々の歯磨きなどで予防するとともに、定期的に歯科検診を受けたり歯科受診をして歯や口腔の健康を守っていきましょう。

## 歯周病検診

対象：倉敷市在住の40歳・50歳・60歳・70歳の方

内容：問診・歯科診察・口腔機能検査（60歳・70歳の方のみ）

料金：70歳未満の方 800円

70歳以上の方 300円



## 妊婦歯科健康診査

女性ホルモンの影響で唾液の分泌量は減少し粘度が増し、唾液による自浄作用が低下します。同時に、唾液や歯周ポケットに含まれる女性ホルモン濃度が増加することで歯周病菌の活動が活発になり歯肉炎が起こりやすくなります。

対象：倉敷市在住の妊婦の方（妊娠期間中に1回）

内容：むし歯などの歯の状況、歯肉の炎症・歯周ポケットの状態などの歯肉の状況、その他の粘膜の異常、健診結果に基づく歯科保健指導 など

料金：無料

## 当院で行っているワクチン接種について

## ● 肺炎球菌ワクチン

予約方法：電話もしくは当院北館 1 階 受付窓口

料 金：7,700円（倉敷市の助成対象者の方は3,000円）

## ● 帯状疱疹ワクチン

予約方法：皮膚科を受診

料 金：1 回 22,000円（2ヵ月の間隔を空けて2回接種）

## ● 新型コロナウイルスワクチン

予約方法：インターネットもしくは倉敷市コールセンター

料 金：無 料

## ● インフルエンザワクチン

料 金：未 定（決まり次第院内掲示・ホームページ等でお知らせします。）

## 暑い夏の日々に

総院長 坂口 孝作



暑い夏の日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。私には、夏の暑さが年々身にこたえるようになりました。今年の暑さには耐えられても来年は大丈夫だろうかと心配になります。

先日、70歳になりました。特にめでたいわけではありませんが、「古希」というのだそうです。唐の詩人・杜甫の詩「人生七十古来稀（まれ）なり」に由来するそうです。昔であれば70歳は稀かもしれませんが、平均寿命が男性81.6歳、女性87.7歳の現在では、70歳は決して「稀」ではありません。むしろ、日常の診療からみると70歳の患者さんは「まだ若い」と感じます。

私、普段は病院で働いていますが、週末には鳥取の実家に帰って農業をしています。先週も鳥取の畑で、炎天下にフラフラになりながら草刈りをしていました。お昼に家に帰り冷たいシャワーを浴びて、畑でとれたジャガイモを料理しバターを付けて食べ、ビール一杯でも飲む。身体も心もくつろぎます。

最近、一度やめていたゴルフをまた始めました。まだまだヘタクソでゴルフを楽しむというレベルではありません。鳥取に帰れない週末には、朝早く近くにあるゴルフ練習場に行きます。数人の御高齢の人が思い思いにゴルフ打ちっぱなしを楽しんでおられます。ゴルフ打ちっぱなしの合間に、朝日のなかで缶コーヒーを飲みながらボーとしていると「ああ・幸せかな」と感じます。

日本人の健康寿命（日常生活に制限がなく自立した生活ができる期間）は男性72.14歳、女性74.79歳だそうです。私ももう数年は自分の生活を楽しめそうです。こういう些細な幸せを見つけれよかったです。

まだまだ暑い日々が続きます、みなさまもご自愛下さいように。



定期的に歯科検診を受けたり歯科受診をして歯や口腔の健康を守っていきましょう。

### 歯周病検診

対 象： 倉敷市在住の40歳・50歳・60歳・70歳の方

内 容： 問診・歯科診察・口腔機能検査（60歳・70歳の方のみ）

料 金： 70歳未満の方 800円

70歳以上の方 300円



### 妊婦歯科健康診査

女性ホルモンの影響で唾液の分泌量は減少し粘度が増し、唾液による自浄作用が低下します。同時に、唾液や歯周ポケットに含まれる女性ホルモン濃度が増加することで歯周病菌の活動が活発になり歯肉炎が起こりやすくなります。

対 象： 倉敷市在住の妊婦の方（妊娠期間中に1回）

内 容： むし歯などの歯の状況、歯肉の炎症・歯周ポケットの状態などの歯肉の状況、その他の粘膜の異常、健診結果に基づく歯科保健指導 など

料 金： 無 料

## 暑い夏の日々に



暑い夏の日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。私には、夏の暑さが年々身にこたえるようになりました。今年の暑さには耐えられても来年は大丈夫だろうかと心配になります。

先日、70歳になりました。特にめでたいわけではありませんが、「古希」というのだそうです。唐の詩人・杜甫の詩「人生七十古来稀（まれ）なり」に由来するそうです。昔であれば70歳は稀かもしれませんが、平均寿命が男性81.6歳、女性87.7歳の現在では、70歳は決して「稀」ではありません。むしろ、日常の診療からみると70歳の患者さんは「まだ若い」と感じます。

私、普段は病院で働いていますが、週末には鳥取の実家に帰って農業をしています。先週も鳥取の畑で、炎天下にフワフワになりながら草刈りをしていました。お昼に家に帰り冷たいシャワーを浴びて、畑でとれたジャガイモを料理しバターを付けて食べ、ビール一杯でも飲む。身体も心もくつろぎます。

最近、一度やめていたゴルフをまた始めました。まだまだヘタクソでゴルフを楽しむというレベルではありません。鳥取に帰れない週末には、朝早く近くにあるゴルフ練習場に行きます。数人の御高齢の人が思い思いにゴルフ打ちっぱなしを楽しんでおられます。ゴルフ打ちっぱなしの合間に、朝日のなかで缶コーヒーを飲みながらボーとしていると「ああ・幸せかな」と感じます。

日本人の健康寿命（日常生活に制限がなく自立した生活ができる期間）は男性72.14歳、女性74.79歳だそうです。私ももう数年は自分の生活を楽しめそうです。こういう些細な幸せを見つけれよかったです。

まだまだ暑い日々が続きます、みなさまもご自愛下さいように。

総院長 坂口 孝作