

側弯症について Q&A



整形外科部長 小谷 俊明

Q1 側弯症とはどのような病気でしょうか？

A1 脊柱(せぼね)は正面から見ると、通常はほぼまっすぐです。正面から見て、せぼねが横方向に曲がっていることを、側弯症といいます。小学生や中学生の時期に、モアレ検査などの学校検診で発見されることが多く、成長に伴って曲がりが強くなる場合があります。おじぎをした時、通常は左右が対称となりますが、側弯症では背中や腰の高さに差があります。10~20歳代では、痛みなどの自覚症状を伴うことはほとんどありません。

Q2 側弯症が起きる原因は何でしょうか？

A2 現時点でははっきりした原因はわかりませんが、

最近の研究の結果、一部遺伝が関係しているといわれています。側弯症は一種の病気でなく、別の病気が隠れていることがあるため、診断には専門的な医学的知識が必要です。姿勢が悪かったり、どちらかの手や足を多く使ったりするために側弯症になるわけではありません。

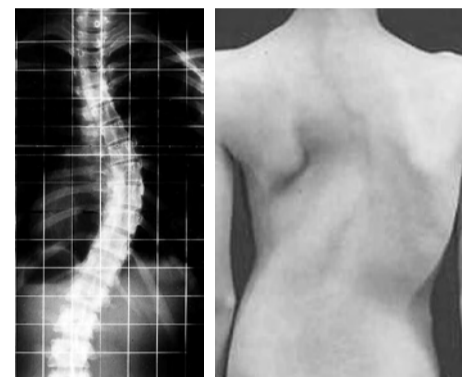
Q3 側弯症ではどのようなことに注意すればいいのでしょうか？

A3 側弯症の大部分は、学童期から思春期に発生し成長に伴い悪化することがあるため、早期の発見と医学的管理が重要です。側弯症であることがわかった場合でも、日常生活でやってはいけないことなどの注意点は特になく、これまでの生活を変える必要はありません。

Q4 側弯症を治すためにはどのような治療を行うのでしょうか？

A4 側弯の程度が軽い場合、レントゲンによる経過観察を行います。側弯の程度、進行の状況や年齢を見極めて、必要に応じて装具治療を行っています。側弯の程度が非常に強い場合は年齢や進行度、側弯の程度、タイプなどを含めて総合的に判断し手術を考慮します。以前は側弯治療の対象となる年齢が10~20歳代の若年者に限られていましたが、最近では成人期や高齢期にも治療を行うことができるようになりました。

当院では毎週水曜午後側に側弯症外来を行っています。せぼねの曲がりや背中への形について気になることがある方はお近くの整形外科や当院へご相談ください。



Q2 側弯症が起きる原因は何でしょうか？

A2 現時点でははっきりした原因はわかりませんが、

栄養科通信

体を冷やす効果のある食べ物で、「脱・冷房器具」を目指そう！

冷房器具がかかせない夏がやってきます。しかし、今年も昨年同様に節電を求められています。そこで今回は夏の暑さ対策として、体を冷やす効果のある食べ物を紹介します。

- 野菜: トマト、レタス、キュウリ、セロリ、ゴーヤ等
 - 果物: バナナ、パイナップル、スイカ、メロン等
- これらの食品の特徴は、尿を出しやすくする利尿作用が高いことです。排尿は熱も一緒に放出するので、体温を下げる効果があります。

ただ注意点が二つあります。一つ目は、これらの食品を摂りすぎると体が冷え、体調を崩してしまう事もあるので注意しましょう。二つ目は、腎臓の疾患でカリウム制限や水分制限がある方は、病状を悪化させてしまいます。食べ方や量を守りましょう。今回は、キュウリとさっぱりとした「酢」を使ったレシピを紹介します。

五色酢の物

レシピ(4人前)

- 材料**
- いかに……80g
 - キュウリ……80g
 - 大根……80g
 - 塩(キュウリと大根の下処理用)……少々
 - 海草ミックス(乾)……12g

- 作り方**
- ① いかは短冊切りにしてゆでる。その後、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ② きゅうりと大根は薄めの短冊切りにし、しんなりするまで塩でもむ。その後、塩抜きをし、水切る。
 - ③ 海草ミックスは水で戻し、水切る。
 - ④ 調味料(A)を合わせ、①、②、③を和える。

- 【栄養成分 1人当たり】**
- エネルギー: 35kcal
 - 炭水化物: 4.3g
 - タンパク質: 4.2g
 - 脂質: 0.3g
 - 水分: 63.8g
 - カリウム: 208mg
 - 塩分: 0.8g

管理栄養士 山上 唯

未来が変わる。日本が変わる。 25 7 月号

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 96
Jul. 5. 2012
発行者/佐藤 慎一



6月22日、「乳がんについて」をテーマに、当院、乳腺外科の川島医師による「市民公開講座」が開かれました。

- 防災訓練を行いました/『理学療法週間』イベントについて/聖隷コミュニティセンターからお役に立つ商品情報
- 身と土と * 側弯症について Q&A
- 各科外来担当および診療内容 * セロトニンをご存知ですか？
- 栄養科通信「体を冷やす効果のある食べ物で、「脱・冷房器具」を目指そう！」

聖隷 聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

防災訓練を行いました

6/2(土)に4月新入職員を対象にした防災訓練を行いました。当院では、毎年6月に防災訓練を行っていますが、内容は消火器消火訓練、担架を使った搬送訓練など火災や地震時に必要なスキルを身につけるものになっています。当院では、「いざ」に備えるために防災訓練に力を入れています。



『理学療法週間』イベントについて

日本理学療法士協会では7月17日を「理学療法の日」と定め、「理学療法の日」は(はさむ)1週間を「理学療法週間」としています。聖隷佐倉市民病院では、理学療法の日イベントを下記の通り企画いたしました。

- 日 時: 2012年7月18日(水)~19日(木) 9時~12時
- 場 所: 1階ロビー
- 対象者: 院内来院者・外来来院患者・一般市民
- 内 容: ①腰・膝・肩の体操(形態と日常生活指導)の紹介・実演・パンフレット配布 ②総合相談受付 ③自励具・介助用品・シルバーカー・杖等の展示(コミュニティセンターと連携) 多くの方の参加をお待ちしております。

聖隷コミュニティセンターからお役に立つ商品情報

【くるくるグリップのご紹介】スプーンや歯ブラシを持つ時に、握力が無くてぼろりと落ちてしまうことがありませんか？そこで、巻いて握りやすくなること出来る、くるくるグリップをご紹介します。



- 製品の特長
- ☆巻き付けるだけ
- ☆何にでもくると巻くだけで握りやすくなります。
- ☆洗いがしやすい
- ☆らせん状なので、しっかり洗えて、衛生的です。
- ☆はさみで切れる
- ☆ちょうど良い長さ調節できます。

聖隷コミュニティセンター(院内1階、介護用品店)にて525円で販売中です。是非、お立ち寄りください。

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ(直通) 043-486-8111
- 予約受付・変更……………(直通) 043-486-1155
- 夜間受付……………(代表) 043-486-1151
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	徳山 手塚	山本 露崎	白井 川瀬	手塚 坂田	栗原 坂田	瀧(第1・3) 大野(第2・4)
腎臓内科 <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th>	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井 田中	藤井	田中 船尾(腎臓科) 船尾(腎臓科)	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	根本(大)	佐藤/住吉 佐藤/齋藤	住吉	金	土
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	平	佐々木/石橋	平	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 美甘	長谷川	徳山 中野	野池	徳山(完全予約制) 丸山/梶山	—
午後	—	—	川瀬	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山(午後) 第1(金のみ)	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	中野	—	梶山(午後)	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午前・午後)	—	—	手塚	—	—	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 増田	山本 露崎	—	—	—	—
午後	—	—	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	松澤	—	—	藤田	—	—
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	永瀬(午前) 植田(午後)	永瀬(午後)	—	—
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	村上	—	—	—	村上	—
リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	—	縄田	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(緊)	川村 藤巻	川村 森	森 鈴木(緊)	川村 藤巻	交替制
午後	藤巻	鈴木(緊)	川村	鈴木(緊)	藤巻	—
腎臓外来【午後】	—	—	川村	—	森	—
低身長外来【午後】	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来【午後】	—	—	森	—	—	—
その他	—	—	乳癌診療 予約制	—	乳癌診療 予約制	—
外 科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	磯崎	大島	交替制
再診	有田 小池/川島	磯崎 川島	大島/川島 磯崎(第1)	柏原(第2) 有田/川島	—	—
ストーマ外来 完全予約制【午後】	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
腎移植外来	有田	—	—	有田	—	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	乳腺外科 医師	乳腺外科 医師	—	川島	—	—
午後	—	—	—	川島	黒野	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	立盛	眞崎	眞崎	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	佐藤	佐久間	根本	赤澤	—
初診・再診	北村	北村	北村	佐藤	—	—
再診	赤澤	根本	赤澤	佐久間	根本 小谷 佐久間	—
股関節外来 完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
側弯症【午後】	—	—	南/小谷 赤澤/佐久間	—	—	—
脊椎椎間(せぼねセンター) 透視脊椎 完全予約制【午後】	小谷	—	佐久間	根本	赤澤	—
腰痛外来【完全予約制】	—	—	—	—	—	—
肩・肘外来 腕2・第4・第5 完全予約制【午後】	—	—	吉村【午後】	—	—	—
山崎(第2) 木島(第4)	—	—	—	—	—	—
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井【午後】	宇井【午後】	宇井【午後】	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	富田	—	—	富田	—
嚥下・リハビリ外来	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	富田	富田	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷 大西	五十嵐	大西 直井	速藤 大西 杉浦	—	—
再診	—	—	—	—	—	—
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	谷合 完全予約制	谷合	谷合 高橋(浩)	谷合 高橋(浩)	谷合 高橋(浩)	—
午後	—	—	—	—	—	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	三津山	—	木村	—	—	—
午後	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	大熊	—	—	櫻井	—
放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	川上	—	川上	—

セロトニンをご存知ですか？

健診センター看護師 平野 慎子

「セロトニン」は人間の精神面に大きな影響を与える神経伝達物質で、不足すると「うつ病」や「摂食障害」、「パニック障害」などの原因のひとつになります。

セロトニン不足度をCHECK

- 朝日を浴びることが少ない
- 朝は出かける直前まで寝ている
- 昼夜逆転の生活/パターンだ
- 朝食を摂らないことが多い
- こぼれパンなどの炭水化物を控えている
- 魚より肉をよく食べる
- ダイエットの為に食事制限をしている
- 固いものをよく噛んで食べていない
- 階段よりエレベーターやエスカレーターをよく使う
- 1日30分程度続けて歩くことがない
- 運動不足だと感じている
- 仕事やプライベートでパソコンの前にすわることが多い

チェック数	コメント
0~3	元気一杯
4~6	まずまず
7~9	やや不足
10以上	セロトニン不足



運動でセロトニンを増やそう！

一定のリズムを使った運動でセロトニンを増やすことができます。お勤めの運動は、ウォーキング、ヨガ、太鼓をたたくこと等です。5~30分間、気持ちよく行うことがポイントです。

参考文献:「セロトニン生活のすすめ」 有田秀徳著

Seirei Sakura Tsushin Jul. 5. 2012 vol. 96

身と土と

和漢診療科 植田 圭吾

今年も夏がやって来ます。あまり暑さが厳しくないといよいのですが、夏バテで食欲が落ちたり、ついつい冷たいものを食べすぎてお腹をこわしたりといった胃腸のトラブルがないように気をつけたいところです。漢方の考え方では、体を動かす力を「気」と呼び、「気」を補給する経路の一つは胃腸であるということを以前に触れました。胃腸の働きがとても重要であることは、誰ももうなすけることと思います。

さて、「身土不二(しんとふに)」という言葉をご存知でしょうか。もともとは仏教の用語で、「身」(それまでの行為の結果)と、「土」(身がよりどころとしている環境)は二つに切り離せない、という意味だそうです。「因果応報」という概念にも近いようです。近年では、地元の旬な食材の摂取が体に良いという食養生の思想と結びついた結果、地産地消やスローライフを謳う場面で使用されることが増えているように思います。

「土」(「ど」と読みますが文字通り「つち」のことです)は中国の古代思想である「五行論」の中で、世界を形作る五つの要素のうちの一つです。この「土」を、同じく中国の「五臓論」という考え方で人間の臓器に当てはめると「脾」となります。「脾」は実際の臓器である脾臓ではなく、胃腸にあたるものです。つまり、「土」と、胃腸とは深く関係していると考えられるわけです。身体を動かす「気」は胃腸で補給されるので、身と土も密接に関わっていると言えます。つまり、人体と土の関係も「身土不二」という言葉で表すことができるのではないのでしょうか。この言葉を編み出した人は、おそらく五行論や五臓論を知っていたであろうから、身と土の関係と同じように考え、「身土不二」を、行為の結果とそれがよりどころにする環境といった世の中の条理にまで拡大したのかも知れません。

近年問題となっている環境汚染は「土」を痛つけており、これが将来「身」に影響することが危惧されます。「土」をいたわることは未来のために重要なことです。身近なところでは私たちの「土」である胃腸を痛めず、夏を乗り切るための「気」を取り入れていきましょう。漢方の治療では、胃腸の動きを整えることをとても重要視します。不調のある方は、御遠慮なく御相談下さい。