

聖仁会だより



- ◆新任医師のご挨拶
- ◆PRP 治療のお知らせ
- ◆新入職員紹介
- ◆リハビリテーション科 コラム
- ◆健診センター コラム

Vol,23

2020.6.24

医療法人社団聖仁会 白井聖仁会病院
〒270-1426

千葉県白井市笹塚3-25-2

TEL:047-491-3111

FAX:047-491-3128

URL : <http://sejinkai-shiroi.jp/>

E-mail: shiroi@sjkhp.com

新任医師からのご挨拶



整形外科部長 谷川 英徳 (たにかわ ひでのり)

専門：膝関節・人工関節・スポーツ外傷

関節リウマチ・骨粗鬆症

経歴：慶應義塾大学医学部卒。

国立栃木病院、公立福生病院、慶應義塾大学病院、川崎市立病院、さいたま市立病院、米国留学
済生会横浜市東部病院などで勤務。

資格：医学博士、整形外科専門医、認定リウマチ医、
認定スポーツドクター



はじめまして、整形外科の谷川英徳です。2007年から白井聖仁会病院で月に数回、非常勤医師として勤務していました。患者さんや病院スタッフから「白井に来てよ」と声をかけて頂き、このたび常勤医となりました。「白井に谷川が来て良かった」と皆さんに思ってもらえるよう頑張りますので宜しくお願いいたします。白井の梨をこよなく愛するスポーツ好きで、登山、マラソン、スノーボード、ゴルフなど色々と楽しんでいます。私自身、4年前に膝半月板断裂を経験しています。膝痛でお困りの患者さんはお気軽にご相談ください。

PRP 治療が始まります



PRP 治療とは、患者さま自身の血液の中にある血小板を活用する治療法です。血小板は、もともとケガをした際に止血をしたり、傷を治すチカラがあります。このチカラを活用し、痛みの出ている箇所に濃度を上げた血小板を直接注入して、血小板から出てくる各種の成長因子が、患部の修復を行う世界中でポピュラーになっている治療法です。プロアスリート選手、オリンピック選手など、多くのアスリート達がこの治療法でケガを治しています。



当院で行う PRP 治療の対象疾患は以下のとおりです。

【対象疾患】

変形性関節症（主に膝、肘、肩）

アキレス腱炎、肉離れ、足底筋膜炎、靭帯損傷、腸脛靭帯炎、膝蓋腱炎、肩腱板損傷、野球・テニス・ゴルフなど各種スポーツによる筋・腱・靭帯等の運動器組織損傷が対象

【PRP 治療をご希望の方へ】

まずは担当医の外来診療にお越し下さい。

患者さまの疾患、これまでの治療経過等を確認させて頂き、PRP 治療の対象となるか診させて頂きます。

PRP 治療は保険外診療（自由診療）となりますので、健康保険適用外となります。

費用：1 回 40,000 円（税込み） ※通常、間隔をあけて 3 回実施します。

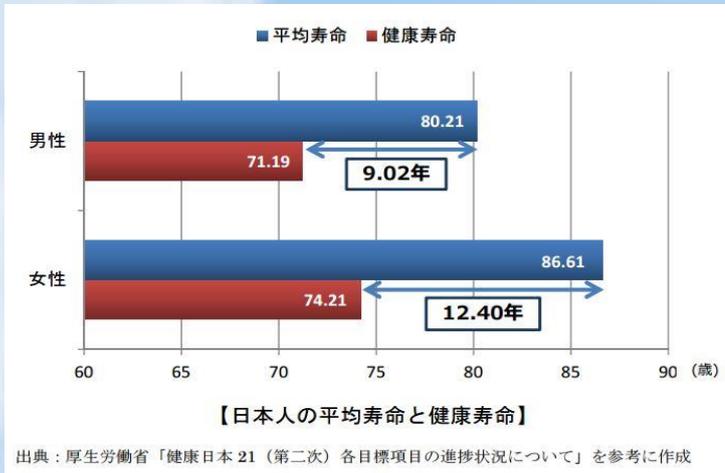
PRP 治療担当医
整形外科 谷川 英徳 医師

はじめまして、リハビリテーション科です。

突然ですが、皆さんは日本の健康寿命と平均寿命をご存じですか？

ご存じでない方は👉左の図をご覧ください

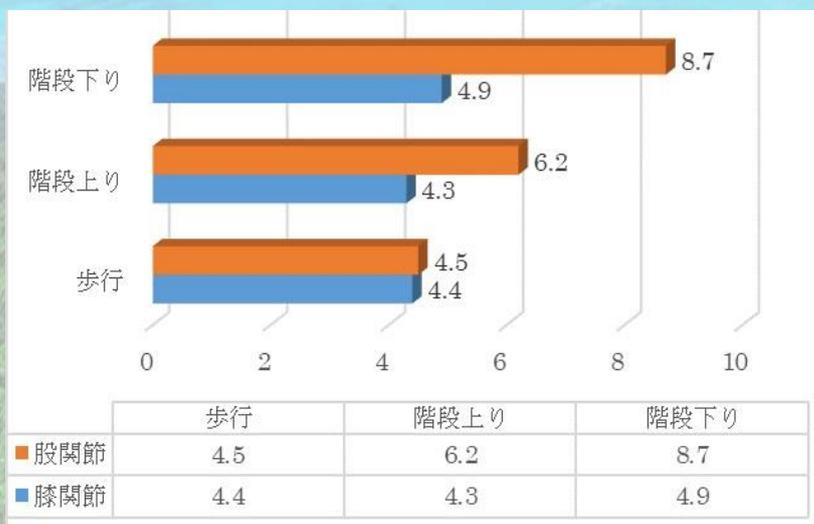
👉お気づきですか？そうです！健康寿命が平均寿命よりも男女ともに短いのです！これは大変です。毎日自分のことは自分で行える事、ついでに外出、孫の世話。これができるのは動ける体がある事が条件です！動くためには体の関節が大きく関与します。関節が頑張って体を支えているから動くことができます



す。健康寿命を延ばす為に今回は特に負担のかかる股関節、膝関節の正しい動き方、気にして欲しい事をご紹介しますと思います。

皆さん、体重を気にしたことはありますか？

この問題は根深いです。そんなのあたりまえ。分かっているけど、なかなかねーと思いましたね？それは体重による本当の脅威に気づいていません！歩行と階段だけで膝と股関節に体重の何倍の負荷がかかると思いますか？👉左のグラフを見てください。膝には歩行中、階段ともに



に体重の約 **4 倍**！股関節には歩行中で約 **4.5 倍**！階段で約 **6.2~8.7 倍**の負荷がかかっていることになります。これが体重による関節への脅威になります。

恐ろしいです。震えますよね？今日から体重を気にしましょう！

日常の動き、気にしていますか？

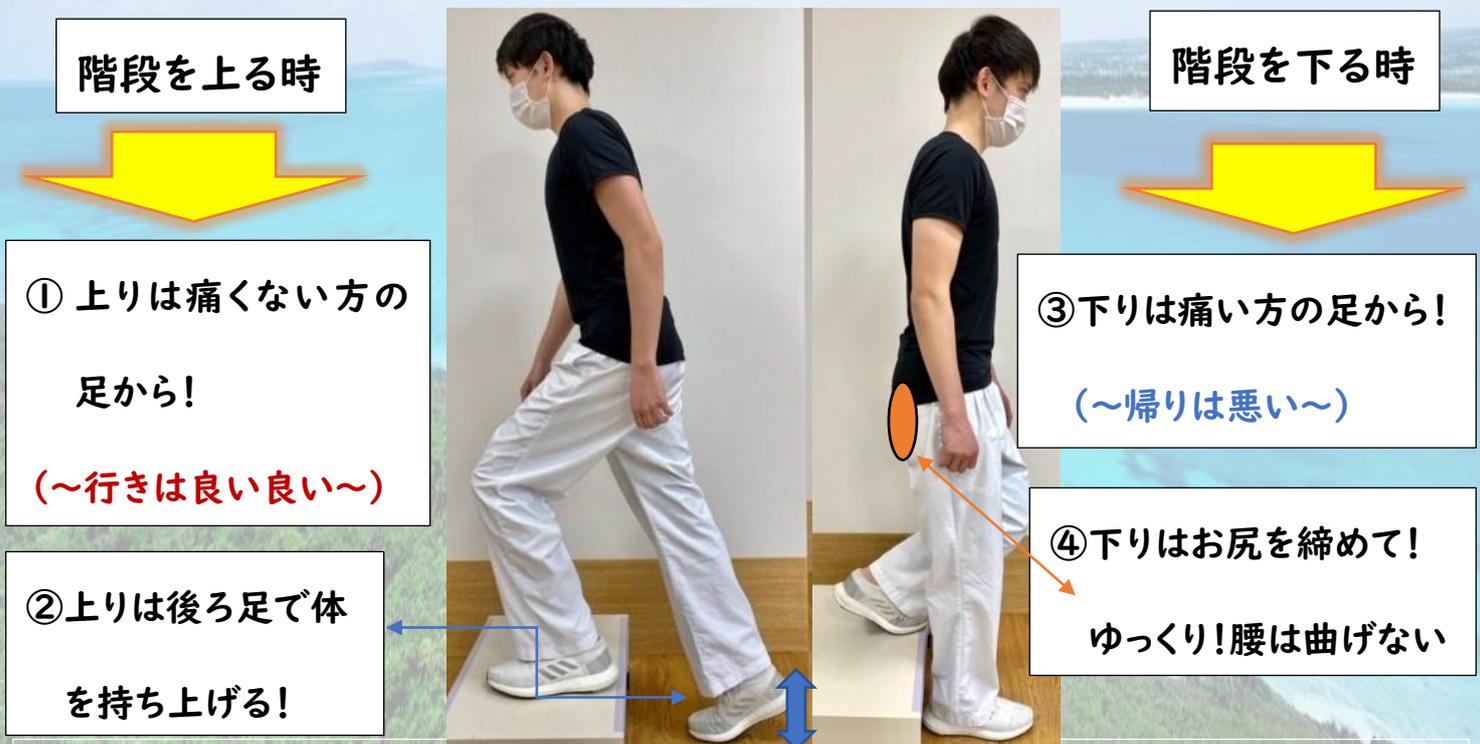
毎日繰り返す歩行や、段差の上り下り、私たちの姿勢は日々の生活の動きで変わります。

ここではそんな歩行や段差昇降の正しい方法、ポイントをお伝えします。

～歩行のポイント～



～段差のポイント～



他にも注意する点がありますが、まずはこのような動きを意識しながら行ってみてください。ですが、あまりにも痛みが強い場合は整形外科を受診しましょう! 自分の体は自分で守る!いつまでも元気な体を維持しましょう!

健診センターcolumn コラム

白井聖仁会病院 健診センター

『適正体重と減量につながる食事の摂り方』

皆さんは自分が痩せているのか、太っているのか、太っているのであればどれくらい減量するべきかをご存知でしょうか？

今回は、体格と健康的な痩せ方についてお話し致します。

まず自分が痩せているのか太っているのかはBMIで判定することが出来ます。

(式) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 例) 身長 160cm 体重 65kg $65 \div 1.6 \div 1.6 = 25.39 \dots$

BMI	~18.4	18.5~24.9	25.0~
体格	やせ	普通	肥満

肥満に該当する場合は普通体格を目指しましょう♪

ちなみに日本人はBMIが22であると一番病気になりにくいと言われています。

QクイズQ

Q1. BMI 24.9(ぎりぎり普通体格)の体重は何キロ??

例) 現在 身長 160cm 体重 65kg の人の場合

$$1.6 (\text{身長} \text{の} \text{m}) \times 1.6 (\text{身長} \text{の} \text{m}) \times 24.9 (\text{BMI}) = 63.7 \text{kg}$$

A1. 身長 160cm の人がギリギリ普通体格になる体重は 63.7kg

Q2. 何キロ痩せたらいい??

$$65 \text{kg} - 63.7 \text{kg} = 1.3 \text{kg}$$

A2. 1.3kg



身長 160cm 体重 65kg の人は現在「肥満体格」であり、あと 1.3kg 減量するとBMI 24.9 となり「普通体格」になります！

みなさんも自分の身長を式に当てはめて計算してみてください！

健康的に痩せる方法とは??

カロリーを抑えようとすると、食事量が減ったり、食べる食材が偏ってしまいがちです。

そうするとビタミンやミネラルなど体の調整に必要な栄養素まで欠乏してしまう可能性が高くなります。

最初から食べる量を減らすのではなく、まずは次の3つのポイントを実施してみてください。

① 副菜を必ず取り入れる

副菜とは野菜・きのこ・豆・海藻を用いた主菜ではない料理のこと！

エネルギーが比較的低い料理であり、食物繊維の摂取、ビタミンミネラルの補給、主食と主菜の食べすぎ防止の役割があります。

沢山噛むことで満腹感を得やすくなるので、歯ごたえのある食材をプラスするのもおすすめです！

※ポテトサラダやかぼちゃの煮付けは**主食**です！

じゃがいもやかぼちゃ、レンコン、春雨は主食になりえる食材の為これらを使った料理は副菜ではないのです…



② 副菜から食べ始める

主食やデザートなどの糖質の高い物から食事を始めていませんか？急激に血糖が上がると、糖を脂肪として体に蓄えやすくなります。

低糖質である副菜から食べ始め、血糖値をゆっくりと上昇させることでインスリンの過剰分泌が抑えられ太りにくくなりますよ♪

図中の数字順に、ゆっくり噛んで食べて下さいね！



③ 主食・主菜の食材や調理法を見直す

主食…血糖上昇が穏やかになるよう精製していない穀物を取り入れる。(玄米、押し麦、もち麦など)

主菜…調理方法を変更する。(揚げ→蒸し、焼き→茹で など！)

変えるとうなる！

白米のみのごはん150gを1日3食	→	白米が7割 もち麦3割のごはん150gを1日3食
		
食物繊維の量が6.5g増える <small>※カロリーはほとんど変わらない</small>		

変えるとうなる！

とんかつ(揚げ) (豚ロース130g 約500kcal)	→	豚肉の塩こうじ焼き (豚ロース130g 約380kcal)
		
調理法を変えるだけで カロリーが約120kcal程度減る		

～まとめ～

○まずは自分の体格を知りましょう！適正なダイエットを！！！

○「カロリーダウン＝食べる量を減らす」ではなく、まずは調理方法や食事内容を変更することが優先です！！！

○血糖値が急上昇しないよう、低糖質である副菜から食事を始め、主食は精製度の低い物を取り入れましょう♪

医療法人社団聖仁会理念

患者さま一人ひとりのかけがえのない人生の支えとなれるように人に優しい医療・看護・介護を実践します

白井聖仁会病院基本方針

- 1 私たちは、患者さんの意思を尊重し、安心・安全な医療を提供します
- 2 私たちは、健康と生命を守るため日々研鑽に励み、質の高い医療を提供します
- 3 私たちは、地域と密に連携し、地域医療の発展に貢献できる病院を目指します
- 4 私たちは、時代に即し、地域のニーズに応えられる、満足度の高い病院を目指します
- 5 私たちは、心が通い合う、人生に夢と希望を抱ける医療を目指し、最善をつくします

患者さんの権利

- 1 安全で良質な医療を平等に受けることができます
- 2 人としての尊厳が保たれた医療を受けることができます
- 3 病気や治療について十分な説明を受けることができます
- 4 治療方針の決定に参加し、ご自身の意思で医療を選択することができます
- 5 病気あるいはその治療方法などについて、他の医師もしくは他の医療機関の意見を聞くことができます
- 6 病院に対して意見や要望を述べることができます
- 7 プライバシーは保護・尊重されます

患者さんの責務

- 1 適切な医療を受けるため、自らの健康状態等、必要とされる情報をできる限り正確に担当の医療者に伝える責務があります。
- 2 検査や治療について納得して合意したその方針に意欲を持って取り組む責務があります。
- 3 自分自身を含めた全ての患者さんが快適な環境で医療が受けられるよう、病院の規則や病院職員の指示を守る責務があります。
- 4 提供を受けた医療に対し、医療費を支払う責務があります。

白井聖仁会病院の診療実績（2020年1月・2月・3月）

	1月	2月	3月
1日平均外来患者数	382	377	300
1日平均入院患者数	162	168	165
月間新患者数	393	334	234
月間救急患者数	76	34	25

放射線検査	1月	2月	3月
一般撮影	1825	1836	1642
マルチスライスCT（造影含む）	405	324	352
1.5T MRI（造影含む）	147	138	119
透視	39	53	46
マンモグラフィ	133	59	55