



AUTUMN/2020
vol.44

特定医療法人社団 宏仁会
寺岡整形外科病院 広報誌



60周年 院長挨拶



寺岡整形外科病院 院長

ご挨拶

当院は、私の父である寺岡宏前理事長が、沼隈町能登原からこの福山の地に医院を開設致しました昭和三十五年十月以来、おかげさまで今年、六十周年を迎えることができました。

以来、広島県のパイオニアとして日夜を問わぬ救急患者の搬送と多数の整形外科疾患の治療・手術に専念してまいりました。

来し方行く末に思いを巡らせてみます程に決して平坦とは言えない道のりではありますが、その時代、時代に当院に求められる役割を、愚直に淡々と歩いていくことが大切であると今、改めて感慨をもって決意をいたすところであります。

現在は、急性期医療からリハビリテーションを通じた患者様の早期の社会復帰に向けて、グリーンハウス宏喜苑を始めとした介護支援部門と一体となった地域医療の担い手として励んでいるところです。

今日の礎が出来ましたのも、いままで当院に携わってこられた先輩諸氏のご努力と、広く大学、医師会関係者の皆さま方のご教導はもとより広く地域の皆さまのご厚情によるものと衷心より深く感謝いたしております。

六十年といえば、人であれば還暦にあたります。これまで受け継がれ、培ってきた信頼の上に成り立つ医療の温もりを絶やす事なく、職員一人ひとりが心を新たに新たな歴史を刻み続けていきたいと願っております。

今後とも当院を支え、見守り、また対峙しつつも鍛え上げてくださった多くの関係者様に、心から感謝を申し上げますと共により一層のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。

新任医師紹介



永瀬 喬之

診療科 脳神経外科

診察日 毎週月曜日 午後(14:00~18:00)

~PROFILE~

出身:岡山県

専門:脳神経外科

趣味:旅行、映画鑑賞

抱負:患者様が安心できる丁寧な診療をさせていただきます

永瀬先生から患者様へ

専門は脳神経外科で、主に脳疾患の診療に携わっております。

急に手足にしびれや力の入りにくさが出現したり、物が二重に見えたり、喋りにくくなったりする場合は、脳疾患が原因となっている可能性があります。原因を詳しく調べ、不安を取り除けるよう診療をさせていただきます。

よろしく願いいたします。



事務長就任あいさつ

ご挨拶

9月より事務長職を拝命することとなりました。まさに身に余る大役ですが、しっかり役に立てるよう努めて参りたいと思います。皆様方にご指導を賜りながら業務に励む所存です。どうぞよろしくお願い致します。

先日こういう記事がありました。
「ポンコツほど自信满满 ざんねんな人と呼ばれてますよ」
ハッとして我が身を振り返りました。残念ながら当てはまっている自覚がありました。
心理学分野でダニング=クルーガー効果と呼ばれているそうです。
(もちろん初耳でした)

「能力のない人は自分の能力のなさを客観的に認識できない」
「能力が低い人には自分を高く評価する傾向がある」
ということを指摘していました。震える手でページをめくりました。
対策として、否定的なフィードバックも受け容れる
自分に原因がないか考える
できる限り知識を吸収し経験を積む
の3箇条を心がけることから始めましょうと結ばれていました。

「できない」のに自信满满であれば周囲も戸惑うし、時に迷惑もかけるでしょう。なるほどそうだなと思いました。しかし、その一方でそればかりを気にすれば、自己を低く評価し過ぎ、仕事だけでなく日常の場面で一步目を踏み出せず消極的になってしまわないだろうか、とも思いました。自信を持つことは大切です。自信のある人は大胆なチャレンジができます。バランスが難しいなと感じました。自分にそのバランスが備わるよう粛々と努力しようと思いました。



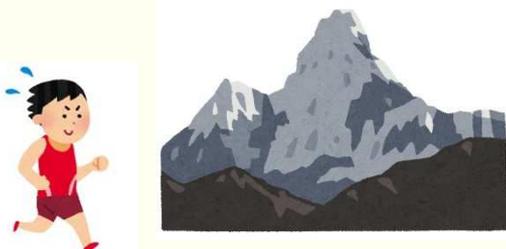
寺岡整形外科病院 事務長

妹尾 大輔

職員ランナー

中四国選手権(VK)―四国中央スカイラン―

皆さんはスカイランニングという競技をご存じでしょうか。山岳を空に向かって駆け登るスポーツのことです。山岳スポーツであるスカイランニングは、マラソンと違い、水平距離よりも垂直距離や標高差への対応が重要なポイントです。つまり、スカイランニングにおける「ランニング」の意味は陸上競技とは異なり、「走る」というよりも「駆け登る(下る)」ということになります。また、山岳での駆け登りから派生した都市型のスポーツとして超高層ビルやタワーの駆け登り競技もスカイランニングのひとつとなっています。これはパーティカルランニングと呼ばれる種目としてワールドサーキットが世界各国の主要都市で開催されています。そんな、聞くだけでしんどい競技に当院スタッフが出場しました。コロナ禍で多くのマラソン大会が中止になる中、密にならないこの「四国中央スカイラン」は開催されました。当院きっての健脚、「備後のメロス」こと医事課の高前さんが出場し、総合3位の高成績を残しました。これからも更なる高みへ挑戦し続けます！



一番手前 医事課職員 高前

特集 冬の感染症に備えましょう



冬が近づくとよく耳にするのが【インフルエンザ】です。今年は例年よりも早い時期から流行し始めているようです。【インフルエンザ】はインフルエンザウイルスによっておこる感染症で原因となるウイルスはA型・B型・C型の3種類あり、特にA型とB型が流行します。その感染力の強さから学校や職場で集団感染し、合併症による幼児や高齢者の死亡例もあり単に「かぜ」と片付けられない注意すべき感染症です。



● インフルエンザとかぜの違い

かぜ(通常感冒)

インフルエンザ

1年を通じ発散的	発症時期	冬季に流行
上気道症状	主な症状	全身症状
緩和	症状の進行	急激
通常は微熱(37~38℃)	発熱	高熱(38℃以上)
●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり等	主症状 (発熱以外)	●せき ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感 ●食欲不振 ●関節痛 ●筋肉痛 ●頭痛等
ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス等	原因ウイルス	インフルエンザウイルス

● インフルエンザの予防法①《流行前》

【ワクチン接種】

予防の基本は手洗いとうがいです。より効果の期待ができる方法としてワクチン接種があげられます。ワクチン接種によりインフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作ることによってウイルス感染を予防したり症状を軽減する効果が期待されています。

● インフルエンザの予防法②《流行後》

【人ごみを避ける】

インフルエンザは人から人に感染するため流行している時期は、満員電車やバスを避け、大勢の人が集まるイベントなど人ごみへの外出は控えた方が無難です

【マスクを着用する】

外出時はマスクをつけましょう。市販の不織布製でよいですが、注意書きを読み正しく着用してください。反対にインフルエンザに感染した人が、周囲にウイルスの拡散を防ぐためにもマスクは有効といわれています。

お知らせ

インフルエンザ予防接種料金

福山市高齢者インフルエンザ予防接種

福山市高齢者予防接種について

【実施機関】 R2年10月1日～R3年1月31日

【接種対象者】 65歳以上の方

【接種料金】 1,600円

【個人負担免除者】 ①生活保護の方
②市民税非課税世帯

一般インフルエンザ予防接種

接種料金1回 4,400円



接種が不適當な方・・・

- ① 37.5℃以上の発熱を呈している方
- ② 重篤な急性疾患にかかっている方
- ③ 予防接種の接種液の成分によってアナフィラキシーを呈したことが明らかな方
- ④ インフルエンザ予防接種後2日以内に発熱の見られた方及び全身性発疹等のアレルギーを疑う症状を呈した方
- ⑤ その他、予防接種が不適當と医師が判断した方

※上記対象の方は下記証明書を当日ご持参ください
高齢者予防接種用証明書、後期高齢者医療限度額適用
標準負担額認定証、休日・夜間等受診票

骨粗鬆症とは

参照：公益社団法人日本整形外科学会

骨粗鬆症は骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。
その症状や原因を知り、日ごろの生活でも予防を心がけましょう。

POINT

症状と原因

「骨粗鬆症」とは骨の量が減り、質も劣化して、骨の強度が低下して骨折を起こしやすくなった状態です。骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし、ちょっとしたはずみで背骨が骨折したり、転んだ時に手首、太ももの付け根などの骨折が生じやすくなります。骨折すると、その部位が痛くなり動けなくなります。背骨が一つ、また一つとつぶれていくと、背中が丸くなったり、腰が曲がったりして、歩きづらくなってきます。



骨の中では、古くなった骨が吸収されて新しい骨が形成されることが繰り返されており、骨吸収が骨形成よりも盛んになると、骨がスカスカになってきます。男性にもみられますが女性に多く、主に閉経後のホルモンバランスの崩れによって起こります。ほかには老化や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、家の中に閉じこもり外出しない生活習慣などが原因になります。続発性骨粗鬆症では、甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能亢進症、関節リウマチや糖尿病などの病気や、胃の切除、ステロイド剤の長期服用なども原因になります。



POINT

診断

X線写真と骨密度測定で診断します。骨密度を測るには、DEXA（デキサ）法、超音波法、MD法、CT法などがあります。当院ではDEXA法で測定しています。また、これまでに骨折したことがあるかどうかも参考にします。



↑当院の骨密度測定器

←放射線科にあります

POINT

予防と治療

予防

骨粗鬆症は予防が大切で、運動と食事（栄養）がその基本です。

- ・下記を含む食品を摂取するよう心がける。
カルシウム（一日800mgを目標にする）、ビタミンD、
ビタミンK、タンパク質
- ・散歩や一分間片立ち運動、日光浴（15～30分程度）をする。
- ・杖をついたりして転ばないように注意する。
- ・禁煙し、アルコールは控えめに。
- ・過度なダイエット、偏食を避ける。

治療

- ・薬には以下の種類があり、患者様の状態に合わせて選択します。
骨吸収抑制剤、骨形成促進剤、痛みをとるもの、ホルモン剤や各種
ビタミン（D、K）剤など
- ・骨折にはそれぞれに応じた手術や、ギプスによる治療が必要です。
- ・これまでに骨折したことがある人は、骨密度が正常でも治療を開始することがあります。



— 栄養室だより —

参考: 食材の基本がわかる図解事典 成美堂出版

《免疫力は万病予防のカギ。ビタミンの抗酸化パワーで免疫力アップ!》

体調を崩しやすい季節の変わり目。今回は免疫力を高める食材について紹介します。

《原因・症状》

病気(特に感染症)などの「外的」から体を守ろうとする抵抗システムが免疫です。これは不規則な食生活やストレスで簡単に低下します。免疫力が低下すると、かぜをはじめとする多くの病気にかかりやすくなります。

《予防・改善》

日ごろから睡眠や休養、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。免疫力強化には、粘膜を強化するビタミンA、免疫力を向上させるビタミンC・E、免疫抗体を産生するビタミンB6がおすすめです。

○ビタミンAが多い食材

レバー、うなぎ、卵、牛乳、かぼちゃ、春菊、にんじん

○ビタミンCが多い食材

野菜、いも、果物類

キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、みかん、柿

○ビタミンEが多い食材

うなぎ、たらこ、かぼちゃ、菜の花、ほうれん草、アボカド、アーモンド

○ビタミンB6が多い食材

レバー、肉類(脂肪や皮の少ない部位)、いわし、かつお、さけ、さば、さんま、牛乳、大豆、さつまいも、バナナ



外来診察担当医師のご案内

診察科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡	池田	寺岡	池田	寺岡	池田	午後 診療 予約制 休診
	午後	寺岡 池田	池田	辻	池田	寺岡	池田	
形成外科	午前午後	衛藤 小野	衛藤 小野	衛藤 小野	衛藤 小野	衛藤	小野	
脳神経外科	午前	長尾		長尾	長尾	長尾	長尾	
	午後		永瀬					
耳鼻咽喉科	午前午後	田口	田口	田口		田口	田口	
循環器内科	午前			品川		品川		
内科	午前	立本	立本	立本	立本	立本		
	午後							
脳神経内科	午前				三原			
麻酔科 (ペインクリニック)	午前	坂本		坂本				

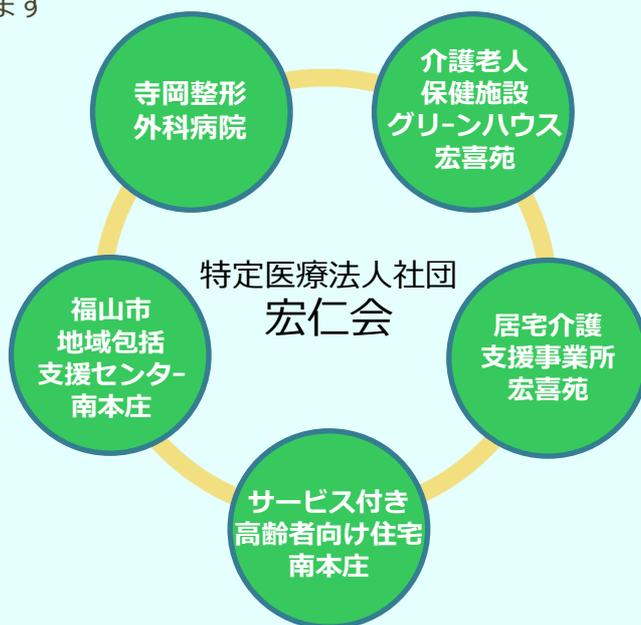
※手術・救急・学会などにより担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。
 ※救急の患者さまは24時間受付けておりますので、病院受付TEL084-923-0516へご連絡ください。

病院理念

医の倫理を守り、親しまれ信頼される病院を目指します。

病院基本方針

- 救急医療から在宅医療までリハビリテーションを通じ地域医療に貢献します
- 患者様から信頼と安心を得られる良質な医療を提供します
- 患者様の喜び・悲しみ・苦しみを共感できる医療人を育成します
- 健全経営の確保に努めます



特定医療法人社団 宏仁会 寺岡整形外科病院 〒720-0077 広島県福山市南本庄3-1-52

総合案内：TEL (084)-923-0516 FAX (084)-923-1178

地域連携室：TEL (084)-920-1020 FAX (084)-920-1113

診療時間：午前9：00～12：00 午後2：00～6：00