

さくら

平成横浜病院広報誌

s a k u r a

平成横浜病院
HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

vol.17

2019 Spring



特集

ドクターリレー特集

教えて！ドクター

第14回：スポーツ歯科のお話
口腔外科 青山 繁先生

Contents

院長ごあいさつ	02
新任医師ごあいさつ	03
連載 教えて！ドクター	04-05
PickUp 4月の入職者	06-07
連載 健診のススメ	08-09
HOSPITAL NEWS	10
フレイル予防運動	11



理念

「信頼される優しい医療」

基本方針

- 一 温かい心で、きめ細かく気配りあるサービスを提供します。
- 二 安全な質の高い医療を提供します。
- 三 健康の維持増進をサポートします。
- 四 医療機関、保健・福祉機関と連携し地域医療に貢献します。
- 五 職員が「やりがいのある・働きやすい・誇りをもてる」環境を整備します。

院長ごあいさつ

今年が桜が例年になく長い期間咲いており、多くの方が花見をすることができたのではないでしょう。ただこの時期は日々の寒暖差が激しいため、体調管理には気をつけたいものです。

5月からは新しい元号（令和）に変わりますが、これからも国の内外、天地とも平和が達成される平成の世の中であって欲しいと思います。

災害が増えれば、病気も増えます。いつ災害が起きても大丈夫なよう

に健康な体を保つことが大切です。

病気になるように予防することはもちろんのこと、病気になることもそれを早く治す、治らなくても悪くならないようにすることが大切です。病院や健診を嫌がる方も中にはいらつしゃいますが、健診を受けられている方は知人、友人に声をかけてみて下さい。

当院ではできるだけ多くの方を健康にするために、職員全員で努力していきますのでこれからも宜しくお願い申し上げます。



院長 三輪 健

外来担当
総合診療科
外科・消化器科

New doctor greeting

新任医師ごあいさつ

4月1日に当院へ着任いたしました。整形外科医として今年で32年目になります。専門分野は変形性関節症、関節リウマチといった関節疾患です。

関節疾患の治療は、薬物治療やリハビリテーションなどの保存治療と、関節形成術や人工関節置換術の手術治療に大別され、保存治療が限界に達した場合には手術治療が選択されます。ここ10数年の人工関節の進歩は目覚ましく、世界的に人工関節置換術の件数は増加の一途を辿っています。

当科では、大澤部長のもと、人工股関節・人工膝関節の最新の知見・技術・機種をいち早く



整形外科
関 雅之 Seki Masayuki

関先生の診療時間

月曜 AM・PM(第1・3・5週)
水曜 AM・PM、木曜 AM

取り入れ、より良い医療の提供を目指しています。人工関節置換術には歩行機能向上に大きな利点がありますが、さまざまな合併症(出血、感染、肺動脈塞栓症、脱臼等)が起こる場合もある手術ですので、当科では、合併症を可能な限り抑えるべく丁寧な手術を心掛けております。また、人工関節置換術においては、術後のリハビリテーションも重要です。当院には充実したリハビリテーション室が併設されています。人工関節置換術を考慮されている方や他の医療機関で人工関節置換術を受けた方も不安なことがありましたらご相談ください。



変形性膝関節症、 股関節症でお困りの方へ

整形外科で 人工関節手術を行っています!

整形外科では、大澤 拓也医師と関 雅之医師が人工関節チームを作り、手術を行っています。

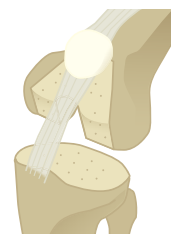
全人工膝関節置換術(TKA)ってどんな手術?

全人工膝関節置換術(TKA)は、変形性膝関節症や関節リウマチなどにより変形した膝関節を、金属やセラミック、ポリエチレンなどでできた人工関節に入れ替えることで痛みを減らし、歩行能力の改善が期待できる手術です。手術は通常1~2時間程度で終了し、感染を予防するためクリーンルームで行います。

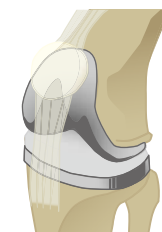


術後、どれくらいで歩けるようになる?

通常の場合、術後翌日より歩行訓練を開始し、術後1週間程度で歩行器や杖を使用した歩行形態、術後2週間程度で杖を使用しない歩行形態を目指します。入院期間は約3週間程度で、早い方は2週間程度で退院されます。入院中に、入浴・階段昇降・量での生活、またトイレ動作など、退院後の生活に困らないよう日常生活動作の訓練を行い、退院時には杖を使わずスムーズな歩行ができることを目指しています。



骨の損傷面を取り除く



代わりに人工関節を固定

教えて！ドクター

第14回

スポーツ歯科のお話

(公) 日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト
(社) 日本口腔外科学会認定 口腔外科専門医
(社) 日本顎関節学会認定 専門医・指導医

青山 繁

スポーツ歯科って？

スポーツ歯科は、1990年に国際歯科連盟が「全てのスポーツ競技を通じて適切なスポーツ活動の選択、助言、診査、監督と、また必要に応じて治療を行い、さらに専門的情報を提供することを目的とする特別な歯科医学の部門」と提言しています。

その具体的な目標には、

- ・スポーツによる住民の健康と安全づくりを支援する。
- ・顎顔面口腔領域でのスポーツ外傷を予防する。
- ・スポーツ競技力の維持と向上をサポートする。

が掲げられています。従来からいわれている競技パフォーマンスの

向上だけではなく、健康の保持・増進によって、生活の質の向上に寄与する大きな役割を担っています。

咬み合わせとスポーツ

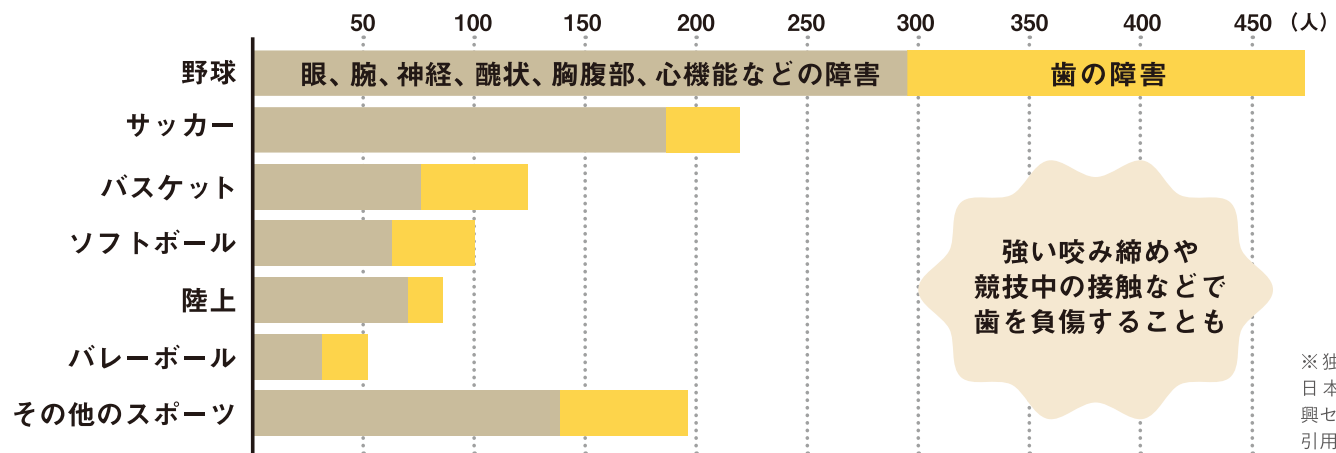
重い物を持ち上げる時など、手や足に力を入れる瞬間は歯を食いしばると思います。歯の状態や咬み合わせが運動パフォーマンスに影響することは、経験としては知られていたと思いますが、なぜそうなるかというエビデンスがありませんでした。

咬み合わせは、スポーツ全体の約70%の種目でパフォーマンスに関わってくると考えられています。咬み合わせがなくなると頭が動き、

その動きのバランスをとるために手足が動くという「姿勢反射」がおきます。また、ある部位に力を入れると離れた部位の筋肉が興奮する「遠隔促通」という機能があります。例えば、歯を咬みしめて咬筋を収縮させると、足や手首で伸筋と屈筋が興奮し、関節が固定されます。これを利用すれば、瞬間的に関節を固定するウェイトリフティング、あるいはテニスでボールを打つ瞬間などに運動の効果が高まると推察されます。逆に、歯を咬みしめない状態にしていれば関節が固定されないので素早くしなやかに動けます。テニスや野球などでボールを打つ瞬間以外は、リラックスした方が良いのはこうした理由からとも考えられます。

競技別の外傷部位

※平成18年度～平成27年度の1564例



強い咬み締めや
競技中の接触などで
歯を負傷することも

※独立行政法人
日本スポーツ振
興センターHPより
引用改変

咬み合わせが与える影響

アスリートのパフォーマンスに加えてスポーツ歯科では外傷予防も重要な役割として捉えています。過去のデータを見れば、どの競技でどの部位に外傷が多く起こっているかが分かります(上表)。必要な部位を強化したマウスガードの装着が徹底されれば、外傷の可能性は大きく減ると考えられます。マウスガードを使用することによって、スポーツ中の歯や口のけがの予防やその程度の軽減が期待できます。特に格闘技(ボクシング、空手など)やアメリカンフットボールなどの肉体的な接触がある競技を行う際には、マウスガードの装着が義務づけられています。

マウスガードの装着を

マウスガードを使用することは、外力から自分自身の歯や口腔軟組織、顎を守るためばかりでなく、歯によって相手を傷つけることを

当院の口腔外科で取り扱うマウスガード



マウスガードを使用することで、下記の効果が得られます。①歯や周囲組織の外傷の予防や軽減②顎骨および顎関節の傷害防止③頭頸部外傷の防止④脳震盪の予防・軽減を期待できる⑤心理的効果および運動能力の向上

防ぐという重要な役割もあります。肉体的な接触がある競技を行う際には、時として自分の歯自体が凶器となりうる場合もあります。安心してスポーツに参加できるように、思いっきり楽しめるように、マウスガードを装着することをお勧めします。特に小さいお子さんを持つ保護者の方や、ジュニア指導育成に関与されているスタッフの方々には、スポーツの楽しさを教育するとともに、スポーツ安全に関する助言とマウスガード装着の指導を忘れずに行っていたきたいと思えます。

日本スポーツ歯科医学会認定
マウスガード研修施設認定を受けています

青山先生からのアドバイス

- ◎スポーツで怪我をしないようにマウスガードを装着しよう
 - ◎咬み合わせで気になったら医療機関へ相談しよう
- 次回のリレー特集もお楽しみに！



右:青山 繁先生
左:山崎 豪先生
(公)日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト
(社)日本スポーツ歯科学会認定医
(社)日本スポーツ歯科学会認定マウスガードテクニカルインストラクター
東京歯科大学口腔健康科学講座スポーツ歯学研究室 非常勤講師

白のマウスガード
装着中!

患者さんが笑顔になれるよう、
精一杯がんばります！



新入職スタッフの職種・名前

①臨床検査技師・宇佐見彩②調理補助・飯野凜③作業療法士・松島菜摘④作業療法士・秋山莉乃⑤理学療法士・相澤優華⑥理学療法士・萩原真梨奈⑦理学療法士・古田詩織⑧理学療法士・内藤勇太⑨管理栄養士・佐藤あすか⑩管理栄養士・石田真依子⑪正看護師・井高麻衣子⑫正看護師・池亀縁⑬正看護師・熊谷千里⑭理学療法士・中元萌⑮理学療法士・黒澤紗季⑯理学療法士・藤本大揮⑰理学療法士・鎌田大樹⑱理学療法士・鳥居拓馬⑲放射線技師・西依里子⑳管理栄養士・大門加奈㉑正看護師・青木理恵㉒正看護師・上智智美㉓正看護師・若槻百香㉔介護員・田中結好㉕理学療法士・麻奥美奈㉖理学療法士・杉山和輝㉗理学療法士・山梨智哉㉘理学療法士・遠藤郁弥㉙作業療法士・齋藤信㉚作業療法士・川連快㉛管理栄養士・奥山緑㉜管理栄養士・大平さとみ㉝理学療法士・大貫航㉞理学療法士・工藤順文㉟理学療法士・馬場裕樹㊱理学療法士・山崎雄大㊲理学療法士・稲葉樹生㊳理学療法士・松下陸斗

Pick Up

さくら満開

新年度を迎え、
当院にも新しい仲間が増えました。
職種は違っても目標は一つ。
この春から
一緒に頑張ります！



＼今年も新人研修を行いました！／



人間ドックの 重要性



命に関わる重大な病気から 体を守るために

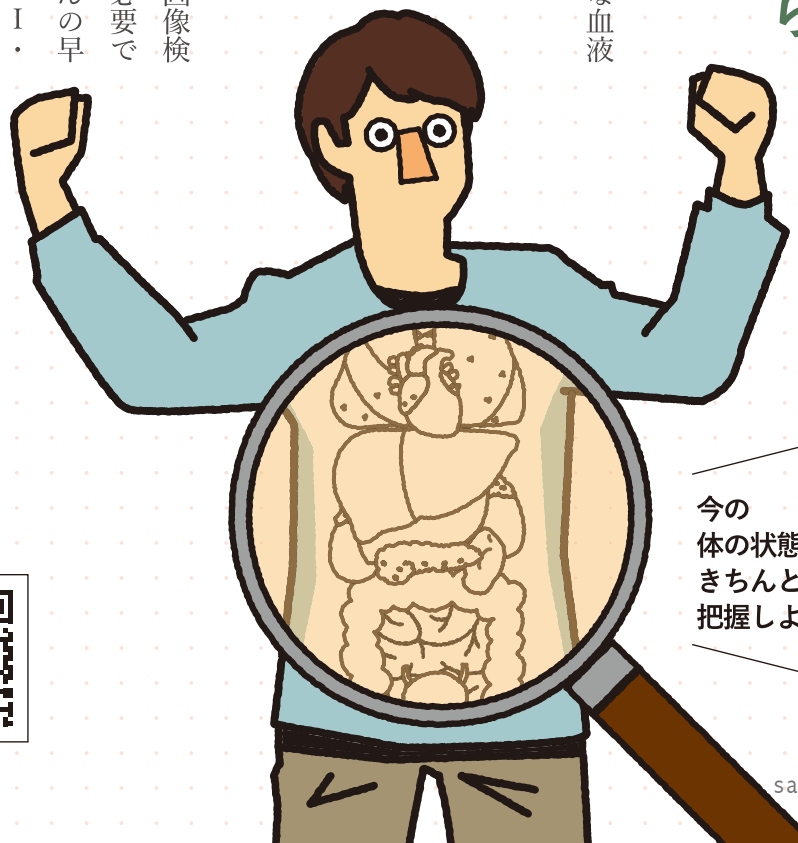
日本のような超高齢化先進
社会では、メタボリックシン
ドロームの増加やストレスの
影響もあり、過半数の人が高
血圧症や糖尿病、脂質異常症
といった生活習慣病に罹って
いると推定されています。こ
れらは比較的無症状の生活習
慣病ですが、脳卒中、心臓血
管病やがんなどの重大な病気
の原因として注意しなければ
なりません。

これまで我が国では、病気
から体を守るためには健康診
断を受けることが重要とされ
てきました。しかし、健康診
断ではその時点の健康状態や
生活習慣病の診断はできませ
ず、脳卒中、心臓病やがんな
どの重大な病気の早期発見に
は限界がありました。命に関
わる病気でも、早期には無症

状の場合が多く、簡単な血液
検査・心電図検査・
X線検査等では診断
が困難です。狭心
症・心筋梗塞や心不
全などの重大な心血
管病の診断と予防に
は、超音波検査や
MRI・CTといった画像検
査や負荷心電図検査が必要で
す。また、脳卒中やがんの早
期診断や予防にはMRI・
CTなどの画像検査と特殊血
液検査は必須です。

このような重大な病気の早
期発見と予防のために、人間
ドックが行われるのです。当
院では、がんドック、脳ドッ
クや心臓ドックといった、目
的に応じたプランを用意して
います。遺伝体質的素因や生
活習慣などで重大な病気にな

るリスクの高い人でも、大多
数が50歳までは無事に過ごす
ことができます。しかし、50
歳を越すと潜んでいた病気が
顔を出し始めると考えられて
います。地域のみなさんの健
康を守るため、重大な病気を
早期に診断するために、適切
な人間ドック・健診を受けて
いただくことをお勧めします。



今の
体の状態を
きちんと
把握しよう

総合健診センターに
関する情報はこちら

平成横浜 健診センター



次号の
健康診断の
ススメは

日本人の三大死因特集

3大死因その1

がん



3大死因その2

心筋梗塞



3大死因その3

脳卒中



次号からの健康診断のススメでは、日本人に多い三大死因について特集していきます。それぞれの病気の説明から、病気にならないために今できることなど、健康のために知識を深めていきましょう。

誰でも
できちゃう
簡単健康レシピ

季節の

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

当院の保健指導室・管理栄養士監修!

レシピ

メニュー (1人分あたり約505kcal)

干しえび香る 春の彩チャーハン



材料 (2人分)

ごはん … 360g
干しひじき … 5g
干しえび … 12g
そら豆 (ゆで) … 80g
卵 … 2個 (100g)

油 (A) … 小さじ1
おろしにんにく … 小さじ1
油 (B) … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ2と1/3
塩 … 適量
こしょう … 適量

作り方

【下準備】

- ・干しひじきをお湯で戻しておきましょう。
- ・そら豆の薄皮を剥いておきましょう。
- ・卵2個を溶いておきましょう。

- ①フライパンを強火で熱し、油 (A) を回し入れ、卵を流し入れて素早くかき混ぜ、いり卵を作って皿に取り出しておく。
- ②①のフライパンに油 (B) を回し入れ、おろしにんにくと水気を切った干しひじき、干しえびを入れてさっと火を通したら、ごはんを加えて強火で炒める。
- ③②にそら豆といり卵を加え、しょうゆ、塩、こしょうを加えて味を調える。

コレがポイント!

干しえびと干しひじきを合わせて使うことで、カルシウムをたくさん摂取できます (1食約200mg)。チャーハンは具材を豊富にすることで、糖質だけに偏らず、たんぱく質やミネラルなど他の栄養も摂ることができます。

スポーツ歯科外来説明会・地域連携研究会の開催

この度スポーツ歯科外来開設に伴い3月7日に口腔外科の青山繁先生とスポーツ歯科の山崎豪先生が説明会を行いました。スポーツをされている方、お子さんが部活でスポーツをされている親御さん、学校の部活でマネージャーをしている高校生、社会人チームのマネージャーさんなどが来てくださり、熱心に説明を聞いていただきました。

青山先生は、当院での顎顔面外傷の診断と治療について、



スポーツ歯科外来説明会の様子

治療経過の写真などを交えてお話をしてくれました。スポーツをしていて顔面にボールがぶつかったり、人との接触で歯が抜けてしまった時の救急対応の仕方などを説明してくれました。「とても勉強になりました。参加してよかったです。」とたくさんのお声をいただきました。

山崎先生は「歯医者さんでマウスガードを作ろう！スポーツと歯科の関係」と題し、市販のマウスガードと歯医者



地域連携研究会の様子

さんで作る自分の歯に合ったマウスガードの違いや、歯にぶつかった時の衝撃の大きさ、どんなスポーツにケガが多いかなどを、動画や写真で分かりやすくお話しされました。この講演会の後、さっそくスポーツ歯科外来へ来院し、マウスガードを作成された方もご興味のある方は是非ご相談ください。

また、3月24日には、近隣の歯科クリニックの先生、歯科衛生士さん65名に参加いただき、歯科・口腔外科の地域連携研究会を行いました。当院の森岡研介先生、大澤拓也先生や田中雅輝先生、青山先生山崎先生の講演を行いました。病院とクリニックが情報共有し、さらに連携強化を図って患者さんに少しでもいい治療環境を整えられるようスタッフ一同頑張ります！

第23回ヘルスケアセミナーのご報告

第23回は「肝硬変のお話し」というテーマで、消化器内科の新戸禎哲医師がお話しをされました。

肝臓は、代謝・解毒・胆汁の生成、分泌とさまざまな働きを担っている体の中でも最も大きな臓器です。「難しかったが大変役に立った」という嬉しいお声もいただきました。

今回、初めてセミナーに参加していただいた方が多く、お忙しいなか本場にありがとうございました。次回のヘルスケアセミナーも楽しみにしててください。



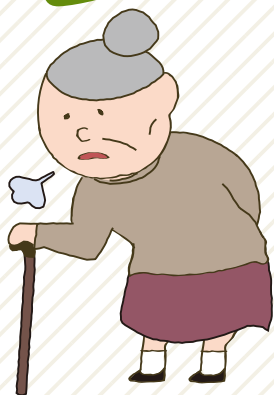
新戸 禎哲 医師

公開講座は
webから
予約受付中!



いつまでも健康を保ちたい!

フレイル予防運動



フレイルを予防するには？

「痩せてきた、走るとすぐに息切れする、疲れやすくなった、外出するのがおっくうになった…」このような虚弱の状態のことをフレイルといいます。フレイルの状態が長く続くと、要介護になることも。しっかり栄養をとり、運動をしてフレイル予防に努めましょう。

フレイル予防体操 3 STEP

STEP 1 もも上げ体操

各5回×3セット



座った姿勢で行いましょう

- ①息を吸いながら左ももを上げます。
- ②息を吐きながら左ももを下ろします。
- ③反対側も同様に行いましょう。

※もも上げをする時に、身体が後ろと横に倒れないようにします。

STEP 2 かかと上げ体操

各5回×3セット



手すりに掴まって行いましょう

- ①身体は真っすぐのまま、息を吐きながらかかとを上げます。
 - ②息を吸いながらかかとを下ろします。
- ※かかとを上げる時に骨盤が前にいかないように注意します。

STEP 3 四つ這い体操

各3回×3セット



四つ這いになり、肩の下に手首、股関節の下に膝がくる姿勢から始めましょう

- ①息を吐きながら左手と右足を前後に伸ばします。
 - ②息を吸いながら左手と右足を元の位置に戻します。
 - ③反対側も同様に行いましょう。
- ※手足を伸ばす時に背中が反らないように、戻す時に背中が丸まらないようにします。

※回数は目安なので、最初は少なくとも構いません。正しく、継続して行いましょう。

※運動には適応・不適応があります。

※運動後に鋭い痛みが生じた場合は、専門の医師やリハビリスタッフに相談し、身体にあった運動を指導してもらいましょう。

フレイルが
心配な方は…

当院の総合健診センターでは、人間ドックの追加オプションにフレイルチェックがあります。フレイルになると病気になりやすく、また、病気になってしまうと治りにくくなってしまいます。フレイルが不安な方は一度検査を受けてみましょう。

外来担当表 (2019年4月現在)			月	火	水	木	金	土
内科	一般内科	AM	富田 真	松山 直美	東丸 貴信	武久 洋三(隔週)	宮下 大介	担当医
		PM	富田 真	松山 直美	新戸 禎哲	松山 直美	金子 雄	—
	消化器内科	AM	田中 耕平	新戸 禎哲	田中 耕平 / 片平 裕次	—	田中 耕平	—
		PM	片平 裕次	—	小田切 千里	—	—	—
	糖尿病内科	AM	新井 正法	—	—	青木 一孝	—	—
		PM	—	佐川 尚子	中口 裕達	—	—	—
	循環器内科	AM	東丸 貴信	乳井 伸夫	寺中 紗絵	小山 信彌	山田 亘	—
		PM	—	乳井 伸夫(第2,4週)	堀 真規	東丸 貴信 14:00~	郷原 正臣	—
	神経内科	AM	—	上村 直哉(予約制)	—	—	—	—
		PM	—	—	—	西山 毅彦(予約制)	—	—
腎臓内科	AM	—	—	—	—	菊池 英弥	—	
	PM	菊池 英弥	—	菊池 英弥	—	—	—	
慢性肝炎外来	PM	—	—	—	—	中野 敦史	—	
呼吸器内科	AM	—	—	—	—	松本 容子 / 清水 英治	—	
	PM	—	—	—	—	松本 容子 / 清水 英治	—	
総合診療科	AM	—	—	三輪 健	許 吉起	片平 裕次	—	
	PM	三輪 健	許 吉起 / 森岡 研介	—	許 吉起	新戸 禎哲	—	
外科	一般外科	AM	森岡 研介 / 加地 利雄	—	富永 治	—	三輪 健	担当医
		PM	—	森岡 研介	加地 利雄	—	森岡 研介	—
	物忘れ外来	AM	—	—	—	石井 映幸	—	—
	脳神経外科	PM	—	神林 智作	—	石井 映幸	—	—
	大腸肛門科	AM	—	鮫島 伸一	—	—	—	—
下肢静脈瘤外来	PM	許 吉起	—	—	—	—	—	
乳腺外来(予約制:乳がん検診)	AM	—	内田 恵博	—	—	—	—	
泌尿器科	AM	—	—	—	—	金 宇鎮	—	
	PM	—	—	—	—	金 宇鎮	—	
皮膚科	AM	岩永 とも子	高橋 ユエ	高橋 ユエ	高橋 ユエ	高橋 ユエ	—	
	PM	岩永 とも子	高橋 ユエ	—	高橋 ユエ(予約制)	高橋 ユエ	—	
整形外科	整形一般	AM	大澤 / 関	水上 / 山口	大澤 / 関	大澤 / 関	水上 / 吾郷	—
		PM	大澤(第2,4) / 関(第1,3,5)	水上 慎一	関 / 装具外来	大澤 拓也	水上 / 吾郷	—
	関節外科	AM	—	—	—	—	—	—
		PM	—	—	大澤 拓也(予約)	—	—	—
リウマチ外来	AM	—	伊藤 勝己	—	伊藤 勝己	—	—	
	PM	伊藤 勝己	伊藤 勝己(予約)	伊藤 勝己	伊藤 勝己	—	—	
眼科	AM	中村 寿太郎	山崎 陽子	中村 寿太郎	中村 寿太郎	中村 寿太郎	—	
	PM	—	山崎 陽子(予約)	診察はお問い合わせ下さい	中村 寿太郎	中村 寿太郎	—	
歯科・歯科口腔外科	一般外来	AM	品川 隆 / 菅 省吾	菅 省吾	品川 隆 / 菅 省吾	品川 隆 / 菅 省吾	品川 隆 / 菅 省吾	担当医
		PM	品川 隆 / 菅 省吾	品川 隆 / 菅 省吾	菅 省吾	品川 隆 / 菅 省吾	菅 省吾	—
	口腔外科	AM	青山 繁	青山 繁	青山(手術) / 澁谷 智明	青山 繁	青山 繁	担当医
		PM	—	—	青山(予約) / 澁谷 智明	青山 繁(予約)	青山 繁(予約)	—
	ドライマウス外来	AM	—	品川 隆	—	—	—	—
	インプラント外来	PM	青山 繁(予約)	青山 繁(予約)	—	—	—	—
	スポーツ歯科外来	PM	—	—	—	青山 / 山崎(第2・4)	—	—
	顎関節外来	AM	—	—	—	青山 繁	青山 繁	—
口腔ケア摂食・嚥下外来	PM	—	—	品川 隆	—	品川 隆	—	
内視鏡(予約検査)	AM	吉峰 / 小串 / 菅野 / 内田 / 新戸	向井 / 永井 / 横山 / 清水 / 片平	小田切 / 小林 / 芝田 / 武田 / 加地	吉本 / 天沼 / 向井 / 三浦 / 田中	中野 / 向津 / 五藤 村木 / 森岡	池永 貴洋	
	PM	田中 / 加地(第1,3,5) / 田中 / 新戸(第2,4)	鮫島 / 片平	石田 文生	和田 由大	五藤 哲	—	



〈無料送迎バスのご案内〉



- ・無料送迎バスをご利用の場合は、バス待合所「くるくる」をご利用ください。
- ・バス待合所「くるくる」は、戸塚パルソ出口「モリフルーツ」さん横付近くなります。
- ・雨でも駅から濡れずに乗降場にお越しいただけます。

※バス停留所はございません。
※土曜は13:00以降は運休、日祝は終日運休となります。

医療法人 横浜平成会

平成横浜病院
 HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

■受付時間 8:30~11:30 / 12:00~16:30
 ※土曜日は午前のみ

■休診 土曜午後・日曜日

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町550番地

総合受付 ☎ **045-860-1777**
info@yokohamahp.jp / www.yokohamahp.jp

■健診受付時間 月~金曜 9:00~17:00

人間ドック ☎ **045-860-1888**
 各種健診