



Vol.80 2023.5 藤田病院だより

年4回(2月·5月·8月·11月)発行予定



発行/編集



紫陽花

- まぶたの病気について
- 認知症予防には睡眠と栄養が カギ PART. 1
- p. 4 新任医師の紹介
- p. 5 摂食嚥下のおはなし
- p. 6 公立藤田総合病院登録医師の ご案内 その6 各種健診のご案内 編集後記

理念・基本方針

私たちは、患者さん中心の医療を行います

- ◆私たちは、地域社会との連携を図りながら、地域の人々の医療・保健・福祉の向上に 貢献します。
- ◆私たちは、医療水準の向上に努め、患者さんに良質で安心できる医療を提供します。
- ◆私たちは、健全な経営に務め、活力に満ちた働きがいのある病院を目指します。

紙面に掲載されている内容・写真等を目的外で 使用したり、複製・印刷する事を禁止します。



まぶたの病気について

福島県立医科大学 形成外科 齋



形成外科は毎週火曜日の16時から外来診療を行っています。 主としてからだの表面から見える病気やケガなどを扱っています。 今回はその中でもまぶたに関する病気をご紹介します。

眼瞼内反症(いわゆる逆さまつ毛)

牛まれつきのものと、加齢変化によるものとがあります。

生まれつきの逆さまつ毛は成長とともに治ることが多いですが、加齢変化が原因の場合は手術による治療が必要となることが多いです。

加齢によるものは主として下まぶたにみられますが、皮膚や瞼を閉じる筋肉(眼輪筋)が弛んでくることが原因となっているため、手術ではまぶたのふちを切ってまつ毛の方向を整えることに加えて、弛んでいる皮膚を切除します。そのため手術から1週間後に抜糸をすることになります。手術後数日は瞼が腫れますが、外来通院での手術が可能です。

●眼瞼下垂

さかさまつ毛と同じく、先天性と後天性のものとがありますが、いずれも治療には手術が必要となります。

後天性のものは、瞼を挙げる筋肉がゆるむタイプと上まぶたの皮膚がたるんで視界を妨けるタイプとがあります。前者はゆるんだ筋肉をまぶたに固定し直す手術、後者の退部はたるんだ皮膚を切り取る手術で治療することができます。どちらのタイプも外来通院での手術が可能です。

●まぶたの皮膚腫瘍

ほくろ(母斑細胞母斑)、いぼ(脂漏性角化症、尋常性疣贅など)、粉瘤などの良性腫瘍がほとんどです。まれに悪性の癌もみられます。良性悪性ともに手術による治療となります。良性のものは治療しなくとも大丈夫ですが、瞼のふちに出来た場合は視界を妨げることがあります。また専門の医師が診て良性と悪性の判断が難しいことがあり、その場合は組織検査をして診断します。

まぶたに関する病気やできものは、怖くてなかなか病院へ来ずに時間が経ってから受診する方が 時々いらっしゃいますが、早いほうが治療が簡単に済みます。気になったときは放置せずにご相談 ください。

認知症予防には睡眠と栄養がカギ 〈PART.1〉

春眠暁を覚えずと言いますが、最近はなかなか布団から出られない季節となりました。

WBCでも人気を博した大谷翔平選手が大切にしていることは「寝ることと食べること」と言ったことも話題になりました。高齢になると、起床時間も遅くなり、2食/日という方も多くなりますが、認知症予防には必ず朝食を食べ、快適な睡眠をとることが重要です。2回シリーズで取り入れてほしい栄養素についてお話したいと思います。

Q:皆さんの睡眠時間は何時間ですか?

- ①6時間未満
- ②6~8時間未満
- ③8時間以上
- *必要な睡眠時間はどこかに隠されているので隅々まで読んでください!

🌞 睡眠の働き

からだを休ませ疲労をとることやいらない情報を消去し、必要な記憶を定着させること。最近では脳内にたまった老廃物を除去してくれることがわかり、認知症と関係があると言われています。きちんとした睡眠がとれているかを判断するのは、起床時に疲労感なくすっきり目覚めることができているかどうかです。必要な睡眠時間は、年齢や体質、季節によっても変わりますが、成人以降50歳代までは約6.5~7.5時間、60歳以降になると活動量低下防止の意味からも6時間弱で十分といわれています。

连 睡眠のしくみと眠りのホルモン

*ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返し目覚める

ノンレム睡眠;脳や体を修復

レム睡眠;記憶の整理

*眠りのホルモン=「メラトニン」

朝の光を浴びるとリセットされ、14~16時間後に眠気を起こすように働く。光を遮るような遮光カーテンの部屋ではメラトニンがリセットされないため、起床時間が遅くなる



※ メラトニンの原料は主菜(肉や魚、卵、牛乳など)に多い「トリプトファン」

食事からしかとれない トリプトファン

日中脳内でセロトニン (幸せホルモン) に変化

夜になるとメラトニン (眠りのホルモン) に変化

トリプトファンの多い食品(可食部100gあたり)

	食品名 含有量 (mg)		食品名	含有量(mg)			
000	ご飯	35	ピーナッツ	250			
	納豆	250	ごま	350			
	木綿豆腐	100	牛乳	46			
	90	190	ヨーグルト	48			
	バナナ と	10	チーズ	300			
	$\overline{}$		* A	**************************************			

次回は快適な睡眠と朝食の関係、朝食にトリプトファンの多い食品をとることが重要なことをお話します





整形外科

こば やし かず 貴 小 林

地 福島県喜多方市 出 略 胚 福島医大医学部卒業 星総合病院初期研修 公立藤田総合病院整形外科

趣味·娯楽 ドライブ・ソフトテニス ひとこと 手の疾患や外傷を中心に診療していきたいと思います。地域医 療に貢献できるよう精進致します。よろしくお願い致します。

南東北福島病院整形外科



外 科

ま あつし 西間木 淳

略

資格 東門

福島県須賀川市福島医科大学医学部卒業福島赤十字病院外科公立岩瀬病院外科福島医科大学附属病院外科日本外科学会専門医日本消化器外科学会専門医日本消化器が外科治療認定医日本移植学会移植認定医県北地域の皆様のお役に立てるように頑張ります。

ひとこと



脳神経外科

の こう へい 橋 野 洸 平

出身 地 東京都 杏林大学医学部卒業 略 歴 南相馬市立総合病院 福島県立医科大学附属病院脳神経外科

趣味·娯楽 育児 ひとこと 3年ぶりに戻ってきました。 よろしくお願いします。



科

さわ かず 宇 之 澤 和 貴

出身地 埼玉県川口市 略 歴 福島医大医学部卒業 公立藤田総合病院初期研修医 福島県立医科大学附属病院総合内科

資格·専門 総合内科学 趣味·娯楽 旅行・駅伝・縄跳び ひとこと 再び藤田病院で勤務させていただくことになりました。丁 寧な診察を心がけております。よろしくお願い致します。



腎臓内科

とう たか あき 佐藤 孝紀

出身地 福島県福島市 福島医科大学医学部卒業 略 星総合病院初期研修医 福島県立医科大学附属病院腎臓・高血圧内科

趣味·娯楽 旅行 ひとこと よろしくお願い致します。



消化器科

みや した ゆう 優 輝 下

出身地 宮城県仙台市 略 歴 福島医大医学部卒業 公立藤田総合病院初期研修医 東北医科薬科大学内科学第二(消化器内科)

資格·専門 消化器 趣味·娯楽 テニス・ウォーキング 皆様のお役に立てるよう精一杯頑張り ひとこと ますのでよろしくお願い致します。



料

とう 後藤 拓也

出 身 地 福島県福島市 歴 福島医大医学部卒業 略 公立藤田総合病院初期研修医 福島県立医科大学附属病院総合内科 日本内科学会専攻医 資格·専門

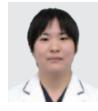
趣味·娯楽 研修医向けの教育スライド作り ひとこと 皆様のお役に立てるように頑張 ります。



初期研修医

لمالح じゅん た 香 取 順太

出身地 千葉県香取市 歴 略 福島医大医学部卒業 ランニング・美術館巡り 趣味·娯楽 チーム藤田の一員として精-ひとこと 杯頑張ります。 よろしくお願い致します。



初期研修医

きっ かわ 吉川

出身 地 福島県福島市 略 歴 獨協医大医学部卒業 趣味·娯楽 運動・スポーツ観戦・マンガ 医師として成長できるように ひとこと 頑張ります。 どうぞよろしくお願い致しま す。



初期研修医

とう × 美佳 佐 藤

福島県塙町 出 身 地 歴 福島医大医学部卒業 略 資格·専門 旅行・乗り物に乗る・眺めること 地域の皆様に貢献できるよう 趣味·娯楽 ひとこと 頑張ります。 よろしくお願い致します。



初期研修医

清水利香

出身地 新潟県見附市 略 歴 福島医大医学部卒業 趣味・娯楽 散歩・ウォーキング・自然散策 ひとこと 良い医師になれるよう精一杯 頑張ります。 よろしくお願い致します。



初期研修医

三原 圭太

出 身 地 滋賀県草津市
略 歴 福島医大医学部卒業
趣味・娯楽 自転車(ロードバイク)でレース
に出ること・漫画を読むこと
ひとこと 笑顔で挨拶を心がけます。
よろしくお願いします。



初期研修医

ゃくぼ がと 矢久保慶斗

出身地 栃木県宇都宮市 歴 福島医大医学部卒業 趣味・娯楽 楽器演奏・筋トレ ひとこと 日々成長できるように努力して いきたいと思います。 よろしくお願いします。

~摂食嚥下のおはなし~

「摂食味下」と言う言葉をご存じですか?飲食物を口に運び、噛み砕いて飲み込み、胃に送るまでの一連の流れを摂食嚥下と言い、この流れのどこかに問題が生じることを「摂食嚥下障害」と言います。摂食嚥下障害の原因には、脳卒中やパーキンソン病、口やのどの腫瘍などが上げられるほか、加齢によっても摂食嚥下機能が低下します。歳とともにだ液が少なくなる、歯が抜けて噛む力が弱くなる、口や舌、のどの筋肉が衰えて飲み込む力が弱くなる、などの要因により、食べにくい、むせやすいなどの症状が出てきます。

摂食嚥下障害によっておこる問題の一つに、飲食物やだ液などが食道ではなく誤って気管に入る「誤嚥」があります。誤嚥したものと一緒にお口のなかの細菌が肺に入って炎症を起こすと誤嚥性肺炎になります。高齢者の肺炎は体力の低下につながりやすいため、誤嚥を引き起こさないようにするための工夫が大切です。

食べる力、飲み込む力を維持するためには、たくさんお話をする、歌を歌うなど、日頃から口 やのどをよく動かす事が大切です。お口の中の細菌は夜寝ている間に増えやすいので、食後だけ でなく食前、特に朝起きた時のお口のケアもおすすめです。モグモグうがいはお口や舌の運動に もなります(うがいでむせる方は注意が必要です)。

摂食嚥下障害の診断や治療は、主に耳鼻科や歯科□腔外科が行います。当院では歯科□腔外科の医師を中心に、看護師、管理栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士等が連携して摂食嚥下障害の方をサポートする、摂食嚥下支援チームが活動しています。内視鏡や造影剤を使った検査、安全に食べるための食事や姿勢の工夫、□やのど周りの運動や□腔ケアなどを行っています。「最近むせることが多くなった」「食後ガラガラ声になる」「食事が食べにくく時間がかかる」などの症状でお困りの方は、かかりつけ医、または歯科□腔外科に相談してみてはいかがでしょうか。

公立藤田総合病院登録医師のご案内

医院





森 -弥先生

おかげ様で開院から25年が経ちました。 これからも病院との連携を大事にしなが ら、地域の医療に少しでもお役に立ちたい と思います。

【略

歴】昭和59年 秋田大学医学部 卒業

同年 昭和60年

福島県立医科大学第3内科 入局 山形市立病院生館内科 勤務

平成元年 梁川国保病院 勤務

平成5年 福島厚生会第一病院

平成9年 もり医院 開設

【休診日】日曜・祝日および木曜の午後休診

【往診・訪問診療】往診・訪問診療は行っておりません 【病床数】無床

診療時間	月	火	水	木	金	土	
午前8時30分~12時	0	0	0	0	0	0	休
午後2時~6時	0	0	0	休	0	O* 1	休

※1=4時30分まで



「所在地」 伊達市梁川町希望が丘24

【電話番号】 024-577-7780 【FAX番号】

024-573-2125





種健診の



特定健康診査

各種保険加入者ご家族の方が対象です。 事業所から受診券が届きましたら、お申し込み ください。

脳ドック

人間ドックにて脳ドック検診を追加できます。 また、脳ドックのみの検診も可能です。

内容はMRI撮影で、診断は放射線科の専門医 が行います。なお予約制となりますので、ご希望 の方は健康管理センターまでご連絡下さい。

人間ドック

日帰り人間ドックを行っております。個人での申込のほ か、各健保組合とも契約しております。

多業所健診

労働安全衛生法に定められた定期健康診断を行っており

生活習慣病予防健診

協会けんぽ(全国健康保険協会)に加入している方が対

健康診断

進学、就職等の為の健康診断をご希望の方は、検査項目 によっては当院指定曜日に来院していただく場合もありま すので必ずお問い合わせ下さい。

の予約・お問い合わせ



月~金曜日(祝日は除く) 8:30~12:30 13:30~17:00

来院の場合

総合案内へお越しください。

雷話の場合

健康管理センター 024-585-2121





先日、久しぶりに親戚でバーベキューをしました。みんなで集まってご飯を食べることもここ 数年なかったのでとても楽しい時間を過ごせました。新型コロナウイルスも5類になり、徐々に 日常の生活を取り戻していけそうですね。みなさんも楽しみにしている予定はありますか?