

# 相模台 さんぽみち

雷鳥



医療法人興生会  
**相模台病院**



- 相模台健診クリニック
- 介護老人保健施設 老健さがみ
- 相模台病院 訪問看護ステーション
- 相模台病院 居宅介護支援事業所
- 座間市相模が丘地域包括支援センター(委託)
- 座間市ひばりが丘地域包括支援センター(委託)

## ご挨拶



整形外科  
宮部 基 医師

2017年4月1日付けで整形外科に赴任いたしました宮部 基と申します。

川崎の出身で、北里大学の整形外科に入局し整形外科医として神奈川の病院を中心に勤務してまいりました。

我が国において人口の急速な高齢化に伴い骨粗鬆症の患者が年々増加しております。骨粗鬆症は単なる「骨の老化現象」でなく、治療が必要な病気であるという認識が低いように感じています。骨がもろくなると骨折を起こしやすくなり、活動度の低下や寝たきりの生活に繋がってしまいます。女性においては閉経後急速に骨量減少します。早期にスクリーニングしてさらなる減少を食い止め、著しく減少している高齢者では骨量の維持と怪我の予防が大切です。当院でも検査、治療を行っております。心配なことがありましたら、遠慮なく御声掛けてください。

## 興生会の理念

私たちは、地域皆様の健康増進のため、安全で安心できる医療・介護を提供します。

### 基本方針

1. 説明と同意に基づき、良質な医療・介護を提供します。
2. チーム医療(医療・介護)を確立し、全人的医療を提供します。
3. 近隣の医療機関と連携し、地域皆様の心身の健康を守ります。
4. 豊かな人間性と強い使命感を持った医療人を育てます。

# お尻から足の後ろ側にかけての 痛みやしびれ(坐骨神経痛)



整形外科部長  
福島 宣明 医師

皆さん、うっとうしい梅雨も明け、本格的な夏が近づいています。お元気で過ごしてでしょうか。

今月号では「その痛み、神経の痛みかもしれません。」と題してお話させていただきます。テレビコマーシャルや新聞などで「ジンジン、ビリビリするような痛みはありませんか」という広告をお目にしたことがあると思います。お尻から足の後ろ側にかけての痛みやしびれがあると訴えられて、外来受診される患者さんが多く見受けられます。

## このような症状はありますか？



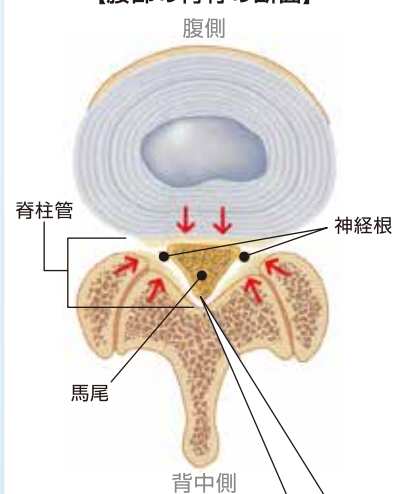
このような症状は坐骨神経痛と言いますが、坐骨神経痛は病名ではなく症状を表す言葉です。神経が圧迫されることや、炎症などにより生じます。下肢の痛みやしびれが起こるだけでなく、麻痺や歩行障害を伴うこともあります。坐骨神経痛を起こす原因疾患としては、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニアなどがありますが、時折、腰椎疾患が原因と考えていたところ、股関節疾患(変形性股関節症など)が原因であることもあり注意が必要です。

50代を超えると脊柱管(腰部の背骨の神経が通っている穴の部分)が、腰部に対する過剰負荷のために椎間板(背骨と背骨の間のクッションの役割をしている)の変性や周囲の靭帯の肥厚などが原因で狭くなり、神経根(脊髄が分かれて身体の各部分に行く神経の根)や馬尾(脊髄の端の枝分かれした神経の束)が圧迫されて、痛みやしびれなどが起こります。このように神経が圧迫されることにより起こる痛みを神経障害性疼痛と言います。頸部や腰の痛みなども、はじめは炎症性であっても、長く続くことで神経が障害されると、神経障害性疼痛の要素を含む混合性疼痛という病態になります。この混合性疼痛と呼ばれる代表的な疾患が腰部脊柱管狭窄症です。

次回号では腰部脊柱管狭窄症の症状、診断と治療法などについてお話する予定です。

## 腰部脊柱管狭窄

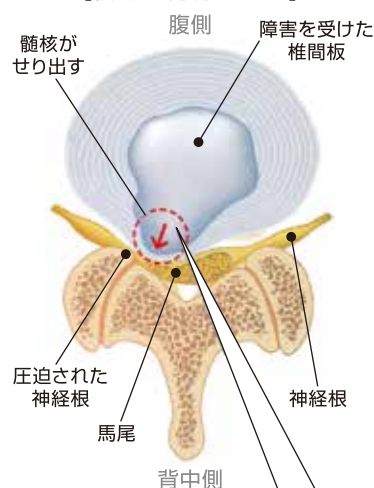
### 【腰部の背骨の断面】



脊柱管がせまくなり、背骨の中の神経が圧迫されて痛みやしびれが起こります。

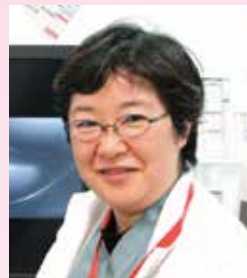
## 腰椎椎間板ヘルニア

### 【腰部の背骨の断面】



椎間板の髄核が押し出されて神経を圧迫します。

# わが国では、 乳がんが年々増加しています



外科部長  
坂本 いくみ 医師

## 乳腺外来とは？

乳腺外来では、痛みやしこりを感じて受診された方には、最初にマンモグラフィと共に超音波検査を行っています。

マンモグラフィ検査は、今では様々な普及活動により、かなり一般に認知されるようになりました。乳房を専用の撮影装置に挟んで、左右それぞれ2方向の撮影を行います。(乳がん検診でもマンモグラフィ検査の併用によって、視触診単独よりも乳がんの死亡率は約15%減少しました。)マンモグラフィ検査では、しこりを触れる癌だけではなく、視触診では全く異常のない、ごく早期の乳がんでも、特徴的な石灰化を描出することで発見することができます(石灰化は全く良性で放っておいても決して癌にならないものが圧倒的に多い)。

最近では芸能人の方できちんと検診を受けていたのにも拘らず、乳房全摘したというニュースを聞かれた方も多いと思います。マンモグラフィ検査は残念ながら万能ではありません。若い人・乳腺の硬い人・乳腺の容量の大きい人など、小さいしこりが正常の乳腺の中にまるで闇夜のカラスのように隠れてしまって、病変が見落とされてしまうことがあります。また、ブラインドエリアと呼ばれる撮影不可能な部位もあります。(40歳代の人では、マンモグラフィ検査のみでは約30%程度の人に見落としがあるといわれています。)そのため、しこりがあると判っていて経過観察している人や、マンモグラフィだけでは見落としが大きいと思われる方については、必ず超音波検査を併用しています。超音波検査の利点は、検査に伴う痛みがなく、撮影条件による誤差が少なく正確な大きさを計測できることなどがあげられます。しかし、早期の乳がんが隠れているかもしれないごく微細な石灰化は、超音波では検知しにくいという弱点があります。

## 市の無料クーポン券も十分活用して!

最近の座間市の乳がん検診の受診率は(視触診のみの検診を含む)15%前後と神奈川県内でも受診率が低いのです。乳がん予防、早期発見・早期治療のためにも受診率の向上が望まれます。市の検診で年齢に応じて配布されている無料クーポン券も十分活用していただいて、一人でも多くの方が検診を受け、乳がんの死亡率が低下する日が来ることを願っています。

(但し、もしも自己触診で異常を感じる方がいらしたら、その方は検診を受診するのではなく、できるだけ早く乳腺外来を受診して検査を受けて下さるようお願いいたします。)



3Dマンモグラフィ装置



超音波装置



マンモ施設  
認定証



マンモ医師  
認定証

9月より診療開始

## もの忘れ外来

加齢? 認知症?  
もの忘れの原因を正しく対処



7月よりシンプル検診開始

相模台病院から新しい健康チェックのご提案

『シンプル乳がん検診』 『シンプル脳検診』

マンモグラフィ撮影のみ 所要時間 15分

所要時間 30分  
脳腫瘍・脳出血・脳梗塞  
脳血管障害・脳動脈瘤  
アルツハイマー型認知症診断

※上記すべて予約にて承っております。  
(受付) 月~金/9時~17時

ご予約専用TEL 046-256-0012



旬を満喫!

身近なもので健康レシピ

# トマトのみぞれ酢和え



夏バテ・疲労回復効果も

材料(1人分)

- ・トマト ..... 30g
- ・きゅうり ..... 20g
- ・むき枝豆 ..... 10g
- ・大根おろし ..... 20g

〈合わせ酢〉

- ・酢 ..... 5g
- ・砂糖 ..... 2g
- ・しょうゆ ..... 3g

作り方

- ①合わせ酢の調味料を鍋にいれ、火にかけて沸騰させ、冷ましておく。
- ②トマト・きゅうりは1~2cmの角切りにする。
- ③トマト・きゅうり・むき枝豆・大根おろしをボールに入れ、冷めた合わせ酢を加え混ぜる。
- ④器に盛り付け、できあがり。

●栄養豆知識

トマトの酸味成分には、胃の粘膜を保護し胃もたれやむかつきを緩和する働きがあります。また、エネルギー代謝を促進する働きもありますので、夏バテや疲労回復効果も期待できます。

●栄養量(1人分)

- ・エネルギー 40kcal
- ・たんぱく質 2g
- ・脂質 0.8g
- ・塩分 0.4g

診療支援部 栄養科

## 相模台病院 送迎バス 運行コースマップ

無料!

※バスの車両は、運行状況により変わる場合がございます。



### 送迎バス時刻表

小田急相模原コース(平日・土曜)

病院発	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	25	25	25	25	25	35	35	35	35	35	35	35	35
南口発	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	28	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	40	40
	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

中央林間コース(平日・土曜)

病院発	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
				15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
											35	35	35
北口発	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	40	10		35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
	45										55	55	55

市内循環コース(平日・土曜)

病院発	座間市役所	東建座間ハイツ	東原コミュニティセンター	病院着
9:05	9:25	9:30	9:41	9:59
12:05	12:25	12:30	12:41	12:59
14:05	14:25	14:30	14:41	14:59
16:30▲	16:50▲	16:55▲	17:06▲	17:24▲

★土曜日のみ運行します。  
▲土曜日は運休となります。  
日曜・祝祭日・休診日は全て運休となります。

### ●お願い

- 車イスでのご利用には対応しておりません。
- 交通事情により時刻表通りに運行できない場合がございます。
- 途中降車はできません。
- 満席の場合はご乗車できませんのでご了承ください。
- 相模台病院及び関連施設にお越しの方以外のご利用は出来ません。
- 運転手が行き先をおたずねする場合がございます。

※座間市コミュニティバス(有料) サマフレンド号をご利用の患者様・ご家族様は、◆小松原・相模が丘循環コース ◆小田急相模原方面循環コース 各コース共、相模が丘または小田急住宅入口で下車されて、病院まで徒歩5~6分の距離となります。

### 市内循環コース バス停のご案内



**医療法人興生会**  
Kosei Kai

発行: 相模台病院 事務部広報担当  
〒252-0001 座間市相模が丘6-24-28  
<http://www.sagamidai.com/>

- 相模台病院
- 相模台健診クリニック
- 介護老人保健施設 老健さがみ
- 相模台病院訪問看護ステーション
- 相模台病院居宅介護支援事業所
- 座間市相模が丘地域包括支援センター
- 座間市ひばりが丘地域包括支援センター

- (TEL) 046-256-0011
- (TEL) 046-256-9235
- (TEL) 046-266-5010
- (TEL) 046-251-0363
- (TEL) 046-256-1550
- (TEL) 046-266-5222
- (TEL) 046-255-2555

- 外来診療医師担当表は、総合受付に設置のチラシ・病院ホームページにてご確認ください。
- 病院への問合せ等で電話番号のかけ間違いのないよう、よくご確認ください。