

# 相模台 さんぽみち

穂高の釣り尾根



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



精神科部長  
佐々木 道夫 医師

当院精神科では平成29年9月より「もの忘れ外来」を立ち上げました。もの忘れには加齢に関連した記憶障害(良性なもの忘れ)と病的な記憶障害(認知症)、またその中間群(軽度認知機能障害と呼ばれます)があります。病的な記憶障害の場合は具体的には「つい数分前のことを忘れてしまう」「物の置き場所がわからなくなる」「日時が思い出せなくなった」などの症状が初期の段階としてはよくみられます。

当科の「もの忘れ外来」は完全予約制であり、簡単な問診(これまでの生活史、具体的にはどのようなことが不安に感じるか、いつ始まったか等)、また簡単な認知機能テストを行います。その上で、頭部MRI、採血などの検査を行い総合的にももの忘れの原因を判断します。その上で認知症と診断された方には、①何が原因で認知症になったか②医療的に治療の選択肢について③日常生活上における注意点④患者様またはご家族の必要に応じてソーシャルワーカーと連携し患者様に応じた介護保険サービスのご紹介、各種制度のご案内、ご家族の相談などを行っています。

また平成29年3月12日より施行された改正道路交通法にて、必要に応じ専門医の診察が義務化されました。当科では運転免許更新における診断書作成も行っています。

厚生労働省の発表によると2025年には認知症患者は700万人を超えると推計されています。もの忘れについて不安に感じる方は一度当科へご相談ください。

## 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。

# 腰部脊柱管狭窄症の症状、 診断、治療について



整形外科部長  
福島 宣明 医師

日の暮れの背中淋しき紅葉哉

皆さんご存知の一茶の俳句です。肌寒い日の暮れに、鮮やかな木々の紅葉を眺めていると、深まり行く秋の気配をひしひしと感じさせると表現しています。

朝夕めっきり冷え込む季節となりましたが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。早いもので、今年も残りわずかとなりました。

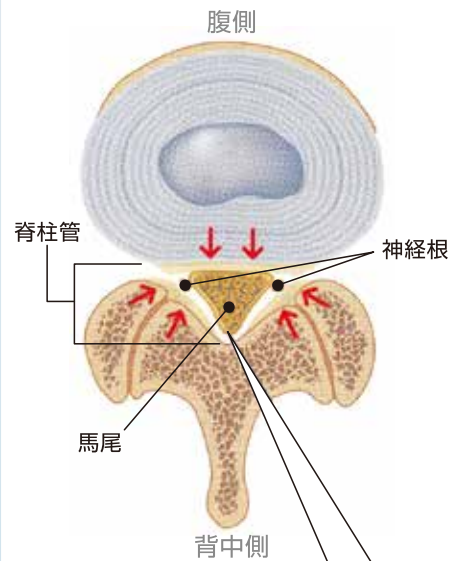
今回は先月号に続いて腰部脊柱管狭窄症の症状、診断、治療についてお話をさせていただきます。腰部脊柱管狭窄症にもっとも特徴的な症状は間欠性跛行(歩行と休息を繰り返す)です。前かがみになったり、腰かけたりすると下肢痛やしびれが軽減します。確定診断にはMRI検査が必要で、これにより障害されている神経の高位レベルや神経の圧迫の程度がわかります。治療としては薬物療法、ブロック注射、手術療法、リハビリ療法などがあります。薬物療法では最近、神経障害性疼痛治療剤としてプレガバリン、弱オピオイドの併用服用にて症状が緩和したという患者さんが増えています。この薬は稀に吐き気や眠気、ふらつき、便秘などの副作用がでることがありますが、服用を継続することによりこれらの副作用も軽減していきます。また、このような薬を服用したにもかかわらず、症状の緩和しない場合は、ブロック注射を施行しますが、それでも下肢痛に伴う歩行障害が進行し日常生活にも支障がでてきたら手術療法も考慮しなければなりません。神経障害性疼痛治療薬(プレガバリン)のおかげで、手術まで至る患者さんが激減しているのも事実ですが、跛行(片足を引きずる)や長い距離を休み休みでなければ歩けなくなってきた場合は、主治医によく相談してください。

普段自分で注意することとしては、腰部や下肢を冷やさないこと、のけぞるような姿勢をとらないこと、下肢や腹筋のストレッチなどです。

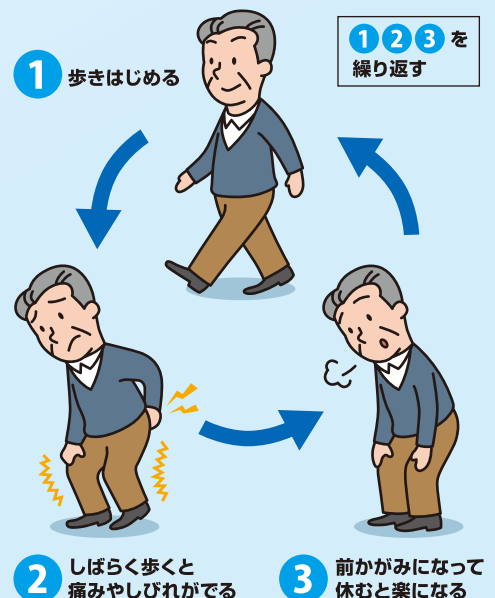
腰痛、下肢痛、下肢のしびれなどの症状がありましたら、お気軽に整形外科に受診してください。

## 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。



## 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」のご案内

マンモグラフィ(乳房レントゲン撮影装置)で、乳がんのリスクを調べます。

**料金** 5,400円(消費税込み)

**検査内容**

- マンモグラフィ検査
- 最新鋭のデジタルマンモグラフィ装置で質の高い検査を行っています。

〈受診の流れ〉

**予約** お電話で予約してください。  
TEL **046-256-0012**(月~金:9時~17時)

**準備** 当院ホームページより問診票をダウンロードします。  
ダウンロードできない場合には、当院来院後のご記載でもかまいません。

**検査当日** 総合受付で問診票をご提出ください。  
放射線科で検査着に着替えてください。  
マンモグラフィ検査を行います(15分程度かかります)。

**結果** 検査結果は後日郵送します(一週間程度)。

〈注意事項〉

- 検査を受けられるまでに、説明文書をよく確認して問診票を記載してください。
- 検査の際のお食事制限などはありません。
- マンモグラフィ検査は、豊胸手術をされた方やペースメーカーを装着されている方は受けられません。あらかじめご了承ください。

### こんな方におすすめ

- 健康の維持・管理を心掛けている方
- 自治体の補助が利用できない方  
(無料クーポンの実施年齢等該当しない方)
- 乳がんの早期発見に努めている方  
(血縁関係で乳がんがある方)



# 「シンプル脳検診」のご案内

MRI(磁気共鳴断層撮影)装置を使用した簡単な検査で、脳疾患のリスクを調べます。

**料金** 21,600円(消費税込み)

**検査内容**

- MRI(脳実質撮影)
- MRA(脳血管撮影)
- VSRAD(認知症検査)

〈受診の流れ〉

**予約** お電話で予約してください。  
TEL **046-256-0012**(月~金:9時~17時)

**準備** 当院ホームページより問診票をダウンロードします。  
郵送やFAXでの送付をご希望の際は予約時にお申し出ください。

**検査当日** 総合受付で問診票をご提出ください。  
放射線科で検査着に着替えてください。  
MRI検査を行います(30分程度かかります)。

**結果** 検査結果は後日郵送します(一週間程度)。

〈注意事項〉

- 検査を受けられるまでに、説明文書をよく確認して問診票を記載してください。
- 検査の際のお食事制限などはありません。
- MRI検査は磁気を用いた検査のため、体内に金属を装着している方や入れ墨がある方などは検査が受けられない可能性があります。あらかじめご了承ください。

### こんな方におすすめ

- 健康の維持・管理を心掛けている方
- 職員健診しか受けたことがない方
- 生活習慣病や脳卒中が気になる方
- もの忘れが気になる方

### こんなことがわかります

脳梗塞、脳腫瘍、脳動脈瘤等、  
脳の病気を早期発見できます。



加齢?認知症? もの忘れの原因を正しく対処

## もの忘れ外来

道路交通法改正における認知症外来も対応

ご予約専用TEL

# 046-256-0012

〔予約受付〕月~金/14時~17時





旬を満喫!

# 身近なもので健康レシピ 炒り豆腐

血中コレステロールを下げ動脈硬化を予防します



## 材料(2人分)

木綿豆腐	1/2丁	<調味料>	
人参	1/4本	醤油	小さじ1
長ねぎ	1/4本	砂糖	小さじ1
油	小さじ1	本みりん	小さじ1/2
万能ねぎ		酒	小さじ1/2
小口切り	適量	食塩	0.4g
		和風顆粒だし	0.4g
		水	30ml

## 作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包み、重しをのせて水を切る。人参と長ねぎは細かく切る。
- ②フライパンに油を熱し、人参・長ねぎ・豆腐を入れてほぐすように炒める。
- ③②に調味料を加えて汁気が少し残るくらいまで炒め、万能ねぎを添えて出来上がり。

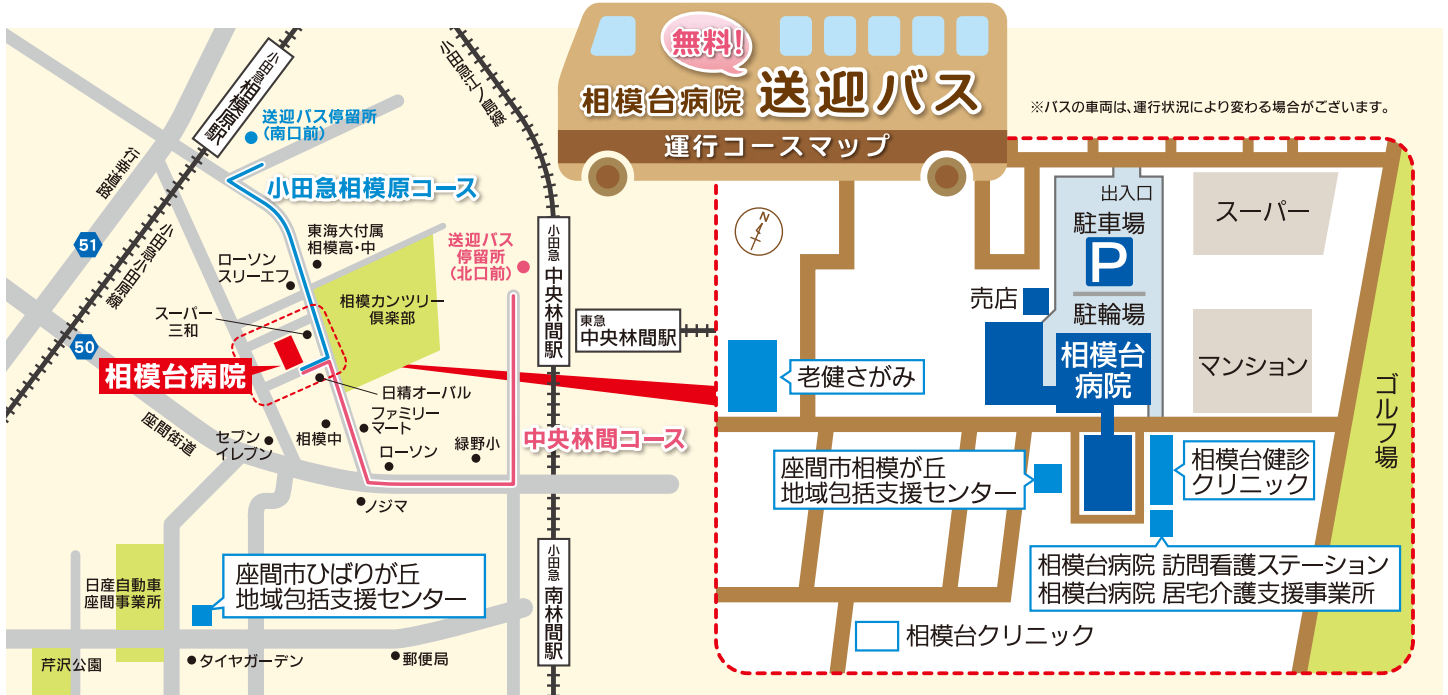
## ●栄養豆知識

木綿豆腐に多く含まれる良質なたんぱく質と脂質(リノール酸)には、血中コレステロールを下げる作用があり、動脈硬化を予防します。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	4.7g
塩分	0.8g

診療支援部 栄養科



## ■送迎バス時刻表■

### 小田急相模原コース(平日・土曜)

南口発		病院発	
7	50	7	
8	10 28 50	8	
9	10 30 50	9	5 25 45
10	10 30 50	10	5 25 45
11	10 30 50	11	5 25 45
12	10 50	12	5 45
13	10 40	13	5 35
14	10 40	14	5 35
15	10 40▲	15	5 35▲
16	10 40▲	16	5 35▲
17	10▲ 40	17	5▲ 35
18	10▲ 40▲	18	5▲ 35▲
19	10▲	19	5▲ 35▲

### 中央林間コース(平日・土曜)

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

★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「ザマフレンド号」(有料)をご利用の患者様・ご家族様へ

◆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。



# 医療法人興生会

<http://www.sagamidai.com/>

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

- 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。

- 相模台病院 (TEL) 046-256-0011
- 相模台健診クリニック (TEL) 046-256-9235
- 介護老人保健施設 老健さがみ (TEL) 046-266-5010
- 相模台病院訪問看護ステーション (TEL) 046-251-0363
- 相模台病院居宅介護支援事業所 (TEL) 046-256-1550
- 座間市相模が丘地域包括支援センター (TEL) 046-266-5222
- 座間市ひばりが丘地域包括支援センター (TEL) 046-255-2555