

十三健康かわら版

令和2年9月 / 第59号

《 ご挨拶 》

病院長 西口 幸雄

残暑お見舞い申し上げます。

日本国中、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、皆様方、今年の夏は大変な思いをして過ごされておられることと思います。

十三市民病院は、5月1日より「コロナ専門病院」となりました。すでに200数十名の新型コロナウイルス肺炎患者の受け入れを行っています。中等症の患者さんを中心に受け入れており、地域の住民の皆さんへ安心感を持っていただけているものと思っています。幸いこれまで職員に院内感染は発生しておらず、当院の感染管理は万全であると思っています。



国内初の「コロナ専門病院」となったことにより、地域の住民の皆様をはじめ、日本全国から心温まる激励をいただきました。不足しているガウンやマスクなどの防護具や飲食品、激励の絵や手紙も多数お贈りいただきました。どれも皆様方の真心がこもっており、私たち全職員に勇気を与えてくれました。この場をお借りして心より御礼申し上げます。

まだまだ新型コロナウイルス肺炎患者の発生は収まりそうにありません。十三市民病院は「コロナ専門病院」として、これからも積極的に患者を受け入れてまいりますので、今後ともご支援よろしくお願いいたします。



長らくお待たせしましたが、当院で手術を受けられた患者さんや長年当院に通院されている患者さんからの要望にお応えし、7月27日より一般外来を再開いたしました。感染対策には十分に配慮しておりますので、安心してご来院いただければ幸いです。

いつ終わるとも定まっていない、コロナとの闘いはこれからも続きます。ワクチンや治療薬が開発されるまで終わらないでしょう。十三市民病院はコロナの患者さんと一般の患者さんの診療を並行して行い、院内感染が発生しないよう、努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



□ 診療科紹介

<耳鼻咽喉科>

耳鼻咽喉科 愛場庸雅

本年4月から十三市民病院の常勤耳鼻咽喉科医として、愛場庸雅が赴任しました。ほかに4名の医師(小西、森、小島、梶本)の外来診療応援をいただき、毎日の診療を開始いたしました。

耳鼻咽喉科の取り扱う範囲は非常に広く、脳と目を除いて首から上のほとんどの病気を見ていると言っても過言ではありません。赤ちゃんから老人まで、急性から慢性まで、良性の病気から癌などの悪性の病気まで、薬での治療から手術まですべて取り扱っています。



よくある病気としては、中耳炎、難聴、めまい、顔面神経麻痺、副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎(花粉症)、鼻出血、扁桃炎、口内炎、咽頭喉頭炎、唾液腺炎、声帯ポリープ、頸部の腫瘍などが挙げられますが、中には癌(頭頸部がん)や頸部膿瘍などの命にかかわるような重大な病気もあります。

そんな中でも私が専門にしている病気は、嗅覚・味覚障害つまり「匂いがわからない、味がわからない」という症状です。目や耳の障害ほどには社会生活に重大な影響はありませんが、焦げやガス漏れや腐ったものに気付かないという危険があり、食事を楽しむという人生最大の楽しみが奪われることとなります。

匂いがわからなくなる原因には、大きく分けて、「鼻の中の空気の流れの問題～鼻が詰まる」と「匂いを感じる神経の故障」の二通りがあります。前者の原因は主に副鼻腔炎で、後者の原因には、かぜウイルス感染、頭の打撲、老化による低下などがあります。認知症の方は嗅覚が低下していることがわかってきましたが、匂いがわからないと認知症になるというわけではありません。



味がわからないという症状の原因には、必須ミネラルの亜鉛の不足があります。また長期に飲んでいる薬の影響や、腎機能障害、糖尿病といった全身疾患による場合もあります。非常にたくさんの種類の薬が味覚障害を起こすことが知られていますので、高齢で色々な病気で薬をたくさんのおられる方は要注意です。このような症状があればお気軽にご相談ください。

放射線科の検査について

～骨密度ってなんだろう？～

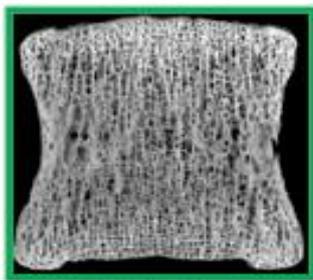
令和元年 2 月 18 日(火)開催

いきいき健康セミナー

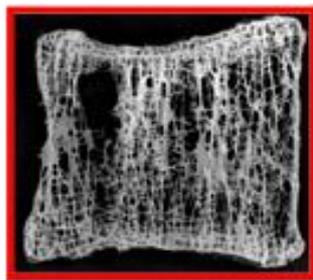
診療放射線技師 堀内 承治

骨密度とは、単位面積あたりの骨量のことで、骨の中にどれくらいのカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が含まれているかの指標です。

健康な骨は、骨を作る細胞と骨を破壊する細胞がバランス良く働いて新陳代謝が行われています。しかし、このバランスが崩れると骨が過剰に壊されて骨の中がスカスカになります。この状態を骨粗鬆症と言います。

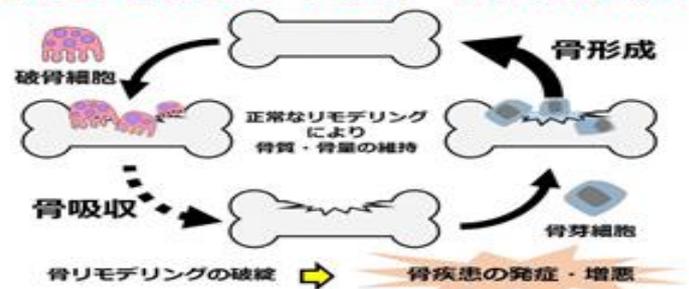


正常な骨



骨粗鬆症（軽度）

骨の正常なサイクル（新陳代謝）



骨粗鬆症になると、転倒などのわずかな外力で骨折を起こすようになりますが、困ったことに骨粗鬆症は、自覚症状がなく進行するので、骨折でもしないと自分が骨粗鬆症であることに気づきません。そのため多くの方は骨粗鬆症の治療開始が遅くなってしまいます。骨粗鬆症の患者さんは、推定で日本国内に 1300 万人とされています。50 歳以上の女性の 25%、男性でも 70 歳を過ぎると 10%以上が骨粗鬆症の状態にあるといわれています。

折れやすいとされる部位は、脊椎、股関節、上腕、手首などで、その中でも脊椎や股関節の骨折は、寝たきりとなる原因のひとつです。

日本人の健康寿命は、男性が 70.14 歳、女性が 74.79 歳といわれています。日本人の平均寿命が男性 80.98 歳、女性が 87.14 歳（平成 28 年度調査）ということから考えて、日常生活に制限がある期間が 10 年近くもあることになります。



健康寿命を延ばすためにも早期に骨粗鬆症を見つけて治療を開始することは重要です。

一度、ご自身の骨密度を測定してみられてはいかがでしょうか？

健康レシピ

◇なすの中華和え◇



- 〈材料：4人分〉
- ・なす：中3本
 - ・かいわれ大根：1パック
 - ・しょうゆ：大さじ1
 - ・酢：小さじ2
 - ・ごま油：小さじ1

〈一口メモ〉

なすの旬は6～9月です。現在ほとんどの野菜は通年で収穫されますが、旬のものはより栄養価が高いとされています(*^_^*)
免疫力を高めるために、食事は「主食」「主菜」「副菜」を揃え、栄養素をまんべんなく摂取しましょう♪

〈作り方〉

- ① なすは食べやすい大きさに、かいわれ大根は3cmほどの長さに切る
- ② なすを2分ほど茹で、冷水にとり水気をしぼる
- ③ なす、かいわれ大根、調味料を和え、器に盛りつけて完成♪



〈栄養価：1人分〉 エネルギー：30kcal たんぱく質：1.3g 脂質：1.2g 炭水化物：4.4g 食塩相当量：0.6g

いきいき健康セミナー開催のご案内

○9月15日 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染の影響を鑑み、9月15日に開催予定しておりました「外来で行うがん治療」について、中止とさせていただきます。参加を楽しみにされていた市民の皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

○10月20日開催

開催時間：14時～15時

開催場所：当院9階 すかいルーム

食後に検査を受けたら大丈夫ですか？ ～思ってるより大きい、食事の影響～

臨床検査技師 大瀬 香菜

※急遽中止となる場合もあります。

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		金	沼口	日浦	井坂	島田
呼吸器内科		河本	白石	山入	宇治	引石
循環器内科		小松	小松	小松		柴田
消化器内科		佐野	島田	山口	谷川	宮野
小児科		平林	川又	齊藤	川又	交代制
外科		西口	国本	井上	国本	井上
		貝崎	塚本	貝崎		
整形外科	午前	田中(秀)	林	田中(秀)	榎原	坂和
		林				
産婦人科		康	交代制(沖)	英	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		田中	田中		河野	田中
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
						砂田
耳鼻咽喉科		愛場	小島	愛場	森	愛場
皮膚科		松村	前川	松村	山本1・3・5週 松村2・4週	松村

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

編集

大阪市立十三市民病院
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北 2-12-27

代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>