第 14 号　2019 年 1 月吉日発行

JA香川厚生連　滝宮総合病院　広報誌

たきのみや NO 14

■病院理念

私たちは地域の中核病院として安全・安心な医療を提供し、
皆様から信頼され支持される病院をめざします

～Contents～

診療科紹介	麻酔科
脳神経外科	肩こり・腰痛・上肢/下肢のしびれを脳神経外科でみる
栄養科	簡単おせち　たたきごぼう
健康管理センター	冷えから身を守ろう

診療科紹介 麻酔科

麻酔科部長　武田　敏宏

麻酔科とは、手術を受ける患者さまに麻酔をかけることを専門におこなう診療科です。現在、麻酔科専門医１名の常勤医師と香川大学からの応援非常勤麻酔科医をくわえた体制で診療しております。

麻酔科医の仕事は、手術中や手術後の痛みをとること、手術中の患者さまの安全を保つことです。そのため、麻酔科医は手術中ずっと患者さまのそばで全身状態を診ております。

麻酔・鎮痛方法として,「全身麻酔」、「硬膜外麻酔」、「脊髄くも膜下麻酔」、「末梢神経ブロック」や「患者自己管理鎮痛法（PCA)」などの手技・装置を併用しながら、手術後の痛みを和らげ、速やかな回復をお手伝いできるよう努めております。また、安全で質の高い麻酔が提供できるよう、手術前に検査や診察を通して身体の状態を評価して、患者さまにとって安全で負担が少ない麻酔方法を決定しております。

「麻酔科術前診察」では、安心して手術・麻酔をうけてもらえるよう、麻酔方法についてゆっくり説明させていただいております。手術の痛みや麻酔に関して心配なこと・気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

肩こり・腰痛・上肢/下肢のしびれを脳神経外科でみる

脳神経外科部長　進藤　徳久

肩こり・腰痛・上肢や下肢のしびれを自覚したら、まずは整形外科を受診するでしょう。整形外科は、骨や関節・それに関連する神経を扱っているため、当然の選択と言えます。しかし、脳神経外科でも診察・治療を受けることができることをご存じでしょうか。

脳神経外科という単語の本来の意味は、**「脳と神経の外科」**なのです。

つまり、脳神経外科は、脳と神経の全てを治療対象としていて、脳だけでなく上肢・下肢に走行している神経の障害についても診断・治療を行います。したがって、脳神経外科医が頸椎や腰椎疾患も診察・治療を行うのです。

肩こり・腰痛・上肢/下肢のしびれを感じたら、脳神経外科を受診するという選択が、当たり前になってくれることを願い、日々診療を行っています。

それでは、脳神経外科医と整形外科医で、頸椎・腰椎疾患の診断や治療に違いがあるのでしょうか。

診断方法に大きな差はないと思います。どちらの科も症状とレントゲン・CT・MRI などの画像検査を使って、診断を行います。治療方法にも大きな差はありませんが、手術方法については、それぞれの科で得意・不得意があります。

脳神経外科医は、顕微鏡手術に慣れているため、内視鏡よりは顕微鏡を用いて、手術を行うことが多いです。一方、整形外科医は、内視鏡手術に慣れているため、顕微鏡よりは内視鏡を用いて、手術を行うことが多いと思います。

内視鏡手術は、小さな傷で手術を行うことができますが、術野が狭いのが欠点です。顕微鏡手術は、内視鏡手術よりも傷は少し大きくなりますが、術野が広く、必要に応じて拡大率を変えられるのが特徴です。

どちらの手術方法にも得意・不得意がありますので、手術を受けられる場合は、どちらを選択した方がよいのかを担当医に相談しましょう。

当院脳神経外科では、積極的に頸椎・腰椎疾患の診療を行っています。頸椎・腰椎疾患は緊急手術を要することが少ないため、患者さまと相談しながら、治療を行っています。当院での治療が難しい場合は、他院への紹介も行っていますので、気軽に相談して頂ければと思います。

旬野菜でつくってみよう

簡単おせち　たたきゴボウ

管理栄養士　渡辺　千鶴

元旦に食べるおせち料理には、新年を祝う気持ちや願いが込められています。

細く長く根を張る**ごぼう**。この事から縁起の良い食材とされています。

おせちには欠かせないたたきごぼう、普段のおかずにも重宝します。

○材料（1 人分）

ごぼう・・・・100ｇ
水４カップ
酢大さじ１
塩ひとつまみ
・すりごま・・・大さじ４
・砂糖・・・・大さじ１
・醤油・・・・大さじ 1/2
・酢・・・・・大さじ 1/2
・みりん・・大さじ 1/2
・和風だし・・小さじ 1/3

食物繊維が多く、
腸の働きを活発にします

○栄養価（1 人分）

エネルギー：347kcal
たんぱく質：9.5g
脂質：　　20g
食物繊維：　10.4g

作り方

① ごぼうは皮をむき 5 ㎝の長さに切り、縦 4 等分し、水にさらしておく。

② 鍋に水、酢、塩、とごぼうをいれ中火にかけ沸騰してから 3～4 分ほど茹でる。

③ 茹でたごぼうはザルにあげ、粗熱が取れたらまな板にのせ、すりこぎなどで軽く叩き、味が染みやすいようにしておく。

④ ボウルに調味料を合わせる。

⑤ 叩いたごぼうをボウルにいれ、よく和えて冷蔵庫で味をなじませる。

参加無料

毎月 学術講演会を開催しています！

どなたでもご自由に参加いただけます！！

当院では、地域の皆様との交流を深め、医療や健康の関心をもって頂くために、毎月第３火曜日

『**学術講演会**』を開催しています。

皆様のご来院をお待ちしています。

健康コラム

冷えから身を守ろう

保健師　谷澤　まさみ

朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、紅葉の見頃を迎えたかと思えば、いつのまにか真冬の身支度が必要な季節がやってきました。寒い冬に手足が冷えるのは当たり前、と思っていませんか？

「冷えは万病の元」という言葉があるとおり、身体の冷えをそのまま放っておくと、さまざまな病気を引き起こす要因になります。

冷えは、意外な症状となってあらわれることもあります。次のような症状がある場合は、予防策で早めに対処しましょう。

冷えの諸症状

- ◆**風邪**をひきやすい
- ◆**顔や頭**が**のぼせる**
- ◆**下半身がむくむ、太りやすい**
- ◆**頭痛**や**肩こり**がある
- ◆**手足がほてる**
- ◆**お腹**を触ると**冷たい**
- ◆**めまい**がある

冷えの予防策

- ◆**首・手・足**から冷えるので、**「首」**と名のつく部分は念入りに保温する
- ◆夏用と冬用の**寝具・寝衣**は使い分けする
- ◆エアコン・ヒーター・ストーブ等の**暖房器具**と**加湿器具**を合わせて使う
- ◆お風呂は **40 度前後の熱すぎない湯**でゆっくり湯船につかる
- ◆身体を内側から温める食材**（根菜類・芋類・薬味野菜）**を積極的に摂る

QRコードチェック！HPアドレス↓

香川県厚生農業協同組合連合会
滝宮総合病院

〒761-2393　香川県綾歌郡綾川町滝宮486番地
Tel　087-876-1145(代)　Fax　087-876-1302
HPｱﾄﾞﾚｽ　http://www.takinomiya-hp.com

JA 香川厚生連　滝宮総合病院　広報誌　たきのみや　発行責任者：企画広報室・患者サービス向上委員会