

患者様の心にいつも寄り添って

vol.118

2024 Winter

ご自由にお持ち帰りください

# エキサイだより



【エキサイ人のおすすめ】

脊椎脊髄センター長

**福岡 俊樹** 医師

いつまでも生き生きと  
活動的な人生を楽しむために、  
脊椎脊髄の健康にも気配りを！

【やさしい医学】

**更年期障害**

周囲のサポートも大切です

【旬を食す】

**白菜**



美しいものを  
信じることが、

いちばんの  
早道だ。

ていねいに生きて  
行くんだ。

出発点 淵上毛銭







## エグサイ人のおすすめ



### profile

2008年より国立名古屋医療センターで初期研修医として勤務し、脳神経外科の後期研修を修了。2013年より名古屋大学医学部附属病院にて脊髄グループで研究に従事。2017年4月より当院に赴任。2020年10月に脊椎脊髄センターを設立。脊椎脊髄外科専門医

いつまでも生き生きと活動的な人生を楽しむために、  
脊椎脊髄の健康にも気配りを!

脊椎脊髄センター長 **福岡 俊樹** 医師

当院の脊椎脊髄センターは、設立から4年目を迎えました。脊椎関連手術数は年々増加し、2022年度には延べ350件もの手術が行われています。同センターの陣頭指揮を執る福岡医師に、腰・首・背骨の健康と健康寿命の関係をお聞きしました。

### 腰・首・背骨の疾患は、どの診療科?

日本は超高齢社会です。今や国民の30%近くが65歳以上となり、「健康寿命」の維持は、社会的にも個人的にも大きな課題といえます。実際、「いつまでも元気でいたい」と思う人は多くても、「寝たきりでもいいから長生きしたい」と考える人は、少ないはず。「日常生活が制限されない生活期間」が健康寿命なのです。身体からの活動を支える脊椎が大きく関連しています。特に高齢女性は、骨粗鬆症に由来する背骨の骨折から生活の質を損なってしまう方が多いので要注意です。ケガなどをしていなくても、クシャミをしただけで背骨が折れてしまうこともあるので、痛みを感じた時には我慢せず、医療機関を訪れて専門家に相談してください。

脊椎の不調は、腰痛や首の痛み、

れます。本当にいい時代になりました。

もうひとつ、インターネットから情報を取って実践しているのが料理です。さほど凝ったものを作るわけはありませんが、香辛料が好きなので、時にはスパイスをブレンドしながらオリジナルカレーを作ったりもします。子どもに好評なのは、三色丼や唐揚げ、オムライスといったところでしょうか。オムライスは、チキンライスに大きなオムレツを乗せるフワとろタイプです。どうやら料理と向き合っている時間が私のリフレッシュになっているようです。私が参考している動画チャンネルをご紹介しますので、みなさんもぜひトライしてみてください。



福岡先生が作ったオムライス

で働くことは日常ですが、患者さんにとっては右も左もわからない異世界に違いありません。医療者が想像している以上に患者さんは不安と緊張を抱えているものです。そうした患者さんの心理面などにも思いを馳せながら、私たちは一歩先んじてコミュニケーションを図る必要があります。その心がけが患者さんの安心と、ひいては信頼関係の構築につながります。今後は、脊椎や脊髄の病気を予防する情報発信にも力を入れていきたいと考えています。予防の基本は、食事と運動です。食事では意識してカロリーを控えるためにたんぱく質を多く摂るようにし、ウォーキングやストレッチなど適度な運動を心がけてください。

### 趣味はスポーツ観戦と料理です。

私自身も運動が好きで、中学・高校のころは陸上を、大学ではラグビーをやっていました。いまはもっぱらスポーツ観戦を楽しみます。派ですが、家でできる範囲のストレッチや自重トレーニングなどしています。いまはYouTubeなどで情報が簡単に手に入りますから、ジムなどに通わなくても自分に合った運動法を見つけられ

手足のしびれなどとなって現れます。これらはよくありふれた症状ではありますが、なかなか診断が難しい領域です。なぜなら、手足のしびれなどの症状から最初に想起されるのは、脳卒中といった脳の病気だからです。そのため脊椎疾患の発見は遅れてしまうことがあるのです。

このような課題の解決をめざして設立されたのが当院の脊椎脊髄センターです。地域のクリニックとも連携をとりながらスムーズに受診できる環境づくりを進めてきました。脊椎を専門とする医師が頸椎から腰椎まで一括して治療ができることから、年々患者さんの数も増え、当院のスタッフも地域社会への貢献度の深まりを日々感じています。

### 信頼関係から生まれる「良い治療」という実感

医療は専門性が高い分野ですから、受けた治療が本当によいものだったのかどうかを患者さん自身が判断することは難しいものです。それゆえに、患者さんに「良い治療をうけられた」と実感していただくことが、当センターにとっての目標のひとつになっています。私のような医師にとって病院

### 福岡先生オススメのYouTubeチャンネル



Koh Kentetsu Kitchen  
料理研究家コウケンテツ  
公式チャンネル



ファビオ飯  
イタリア料理人の世界



J SPORTS  
ラグビー【公式】



菊池亮太  
Ryota Kikuchi PIANO  
昔ピアノを習っていたこともあり  
ピアノを聞くのも良いリフレッシュ  
になります



# マイドクター

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。

## 神宮の杜よこやまクリニック [胃腸内科・肛門外科・内科・外科・泌尿器科] 横山 裕之 院長



■電話番号 052-872-4580  
 ■診療時間  
 月・火・木/9:00~12:00、16:00~19:00  
 金/9:00~12:00、17:00~20:00  
 水・土/9:00~12:00  
 ■休診日 日・祝



### おなかとおしりのクリニックがあなたの健康をサポート

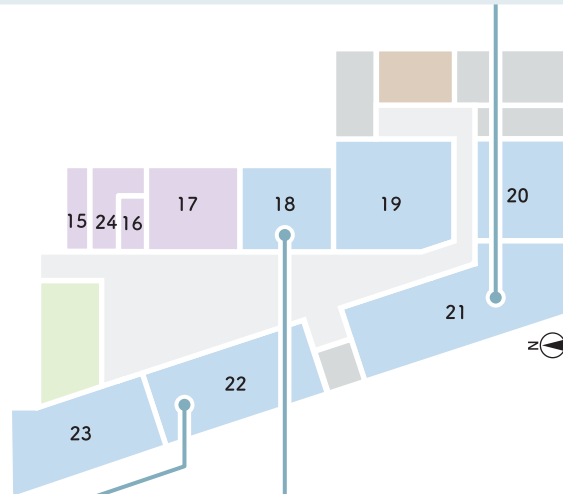
当院はおなかとおしりのクリニックです。苦痛の少ない胃・大腸カメラ(朝一番・夕方・土曜にも検査可)や痔の日帰り手術に対応しています。神宮の杜の大木のように頼りになるあたたかいクリニックを目指し、皆さまに寄り添った丁寧な診療を行います。おなかやおしりの病気以外にも、おしっこの悩み、生活習慣病、ケガまで、幅広く対応しています。気軽にご相談ください。

神宮前駅直結、2021年7月にオープン



### ミュージアット

■基本情報  
 〒456-0032名古屋市熱田区 三本松町18番4号 4階  
 ■駐車場 名鉄神宮前駅隣接  
 東駐車場(約170台)・西北駐車場(約35台)



## 神宮前内科クリニック [内科・循環器内科・糖尿病内科] 川瀬 雄太 院長



■電話番号 050-3090-0073  
 ■診療時間  
 月・木/9:15~12:15、14:00~18:00  
 火/9:15~12:15、14:00~20:00  
 金/16:00~20:00  
 水・土/9:15~12:15  
 ■休診日 日・祝



### ともに未来をつくるクリニック

心不全・狭心症・不整脈などの循環器疾患以外にも、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の定期診療、発熱・風邪症状などの急な体調の変化、ワクチン接種などにも対応いたします。通勤・通学や買い物など日々の生活のなかで気軽に通院でき、みなさまと健康な未来を考え、つくるクリニックを目指します。

## 神宮前オレンジレディースクリニック [産婦人科] 橋 理香 院長



■電話番号 052-883-0777  
 ■診療時間  
 月・火・木・金/9:15~13:00、15:00~18:45  
 土/9:15~13:00  
 ■休診日 水・土午後・日・祝



### 女性の一生にわたる健康をサポートします!

女性医師による産婦人科クリニックです。日々忙しい女性のみなさんが気軽に通えるクリニックを目指しています。

## News 01

### 当院を長期密着したドキュメンタリーが映画化

当院救命救急センターに東海テレビが長期密着し制作したドキュメンタリーが映画化されました。2024年1月27日(土)より「東京ポレポレ東中野ほか全国で順次公開されます。名古屋は千種区今池ナゴヤキネマ・ソイ(旧名古屋シネマテーク)にて2024年2月頃公開予定です。皆様ぜひ劇場へ足をお運びください。」



映画最新情報はこちらから



## News 02

### エキサイ健康教室「そうだったのか!」爪水虫のなおし方

開催日時 2024年1月10日(水) 14:00~  
 開催場所 名古屋掖済会病院 救命救急センター 4階 講堂  
 講師 名古屋掖済会病院 皮膚科 医師松井響子



## News 03

### エキサイカイのSDGs豚汁1800食分を子ども食堂へ寄付しました

当院は災害拠点病院です。大きな災害に備え入院患者様のための非常食を備蓄しています。これらはローリングストックとして管理されています。賞味期限が近くなったものは職員へ配布するか職員食堂のメニューとして利用し、定期的に入れ替えを行いました。しかし昨今、食品の値上げが続く家庭への経済的負担が増大しています。地域の子どもたちへのサポートとして、災害備蓄用非常食のレトルト豚汁1800食分を「あいち子ども食堂ネットワーク」様へ寄付しました。11月10日(金)、贈呈式が執り行われました。



# エキサイニュース



掖済会病院のニュースをお伝えします。



今回のテーマ

## 更年期障害 周囲のサポートも大切です



産婦人科  
部長 清水 顕先生

### 女性の更年期障害

日本人の平均閉経(生理が12ヶ月以上停止)年齢がおおよそ50歳といわれています。更年期とは閉経をはさんだ前後10年間のことをさし、更年期におこる様々な症状を更年期症状、またその中でも日常生活に支障を来すものを更年期障害といいます。更年期症状の代表的なものとしてはホットフラッシュ(ほてり、のぼせなど)がありますが、他にも頭痛、動悸など多岐にわたります。

女性ホルモンであるエストロゲンは子宮だけでなく、全身の機能を調節することで女性の健康的な体を維持しています。更年期にはエストロゲン分泌の低下がみられることが更年期症状の一因ではありますが、個人の性格や環境的要因が組み合わさりその人独自の症状が形成されると考えられています。よって治療についてもホルモン補充療法、漢方などの薬物療法、カウンセリングなどの非薬物療法があり、患者さん毎によって最適な治療は異なります。

更年期障害と思われる症状でお悩みの方は、一度産婦人科医師にご相談ください。



### 対処・治療

まずは食事、運動、睡眠などの生活習慣を整えることが重要です。過度の飲酒や喫煙を避け、規則正しい生活を心がけ、心身ともにリラックスする時間を作りましょう。

更年期障害のように思えても、実際は甲状腺疾患や高血圧、糖尿病、うつ病など他の病気があることがあります。また、女性ホルモンは骨粗鬆症や高脂血症などの病気とも関連しています。更年期にこうした症状をお持ちの方は、我慢せず医師に相談して、ご自身にあった治療を受けるようにしてください。

代表的な治療法には、ホルモン補充療法、漢方療法、抗うつ薬などによる薬物療法があります。

### 周囲の理解やサポートが大事

月経が来た人ならだれでも通る道だと知っているだけでも、心持が違います。また、自分の状況を周囲に話すことで、気持ちが楽になることもあります。家族の中に悩みを打ち明けられる方がいればより安心です。

更年期障害は、本当につらい病気です。ただし、一過性の病気である出口のある、治る病気でもあります。家族や周囲の方々も更年期障害のことを知って、理解し、協力的な姿勢でいることが大事です。

#### 更年期障害のさまざまな症状

- **血管運動神経症状**  
のぼせ、顔のほてり(ホットフラッシュ)、発汗、など
- **精神的症状**  
気分の落ち込み、倦怠感、イライラ、意欲の低下、不眠、不安感、食欲低下、など
- **身体的症状**  
腰痛、関節・筋肉痛、冷え、しびれ、動悸、息苦しさ、頭痛、肩こり、めまい、疲れやすさ、湿疹、かゆみ、排尿障害、頻尿、など

今月の  
テーマ

## 「白菜」

寒さと共に甘みを増し、美味しくなる白菜を使った料理を紹介いたします。15分程で作れる簡単&時短のおかずです。



管理栄養士  
角田 こころ



## 白菜と豚肉のクリーム煮

### 材料 (2人分)

- 白菜・・・1/8株(300g)
- 豚スライス肉・・・200g
- しめじ・・・1/2株
- にんにく(チューブ)・・・1かけ
- サラダ油・・・小さじ1
- 薄力粉・・・大さじ2
- 牛乳・・・100ml
- コンソメ・・・固形1個
- 塩・・・少々
- 黒こしょう・・・少々

### 作り方

- 1 白菜は洗って5cmくらいのざく切りに水を切っておく。しめじは石づきを取る。にんにくはみじん切りにしておく。牛乳はマグカップに入れてレンジで温めておく。
- 2 フライパンににんにくと油を入れて火にかけて、香りが立ったら豚肉を入れて炒め火が通ったら白菜、しめじを入れて炒める。
- 3 薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなり具材となじむまで炒める。炒めるときは焦げやすいので弱火で炒める。
- 4 ③に牛乳、コンソメを入れグツグツするまで混ぜながら煮る。最後に塩で味を調え、器に盛り黒こしょうをふる。

### ひとくちメモ

中川区生まれの「野崎白菜」は国内で初めて結球葉が球状になること(白菜の開発に成功しました)一般的な白菜に比べて日持ちがしにくい為、市場の流通量が少なく「幻の白菜」とも言われています。見かけたらぜひお土産に買っていただき、甘くておいしいです。

しめじの石づき(菌床部)「エゴ」&便利な取り方  
① 株の中心部にある数本を指つまんで抜き取る。その周りを少し石づきがついている場合は手でつまんで捨てればきれいになります。まな板と包丁を使わずにすむので便利な取り方です。







〒454-8502 名古屋市中川区松年町4-66  
Tel<052>652-7711 Fax<052>652-7783  
<https://www.nagoya-ekisaikaihosp.jp>