

エキサイたより

はじまりの種





「春のスイッチ」

高階 杞一

春になったら

花が

いっせいにひらく

どこかで

誰かが ポンと

スイッチを入れたみたい

に

ぼくにも あるのかなあ

長い冬が過ぎ

いっせいに

ぼくのひらくような日が

いつか

ぼくにも

くるのかなあ

すすめ！エキサイ人



profile

愛知県安城市出身。2002年にトヨタ記念病院で初期研修を修了後、2005年より当院に赴任。以降、整形外科医として外傷診療を中心に、幅広い整形外科診療に携わっている。

急性期から慢性疾患まで、
けがも、痛みも、その先の生活も

整形外科・手外科 部長 **熊谷 寛明** 医師

外傷や骨折など、日常生活の中で突然起こる「体のトラブル」。当院整形外科では、救急外来と連携した外傷診療に加え、膝や股関節の痛みといった慢性的な疾患にも幅広く対応し、患者さん一人ひとりの症状に向き合っています。今回は、長年当院で幅広い整形外科診療を担ってきた整形外科医・熊谷寛明先生にお話を伺いました。診療で大切にしていることや、当院整形外科の強み、そして意外な素顔をご紹介します。

「けが」だけでなく、その人の生活をみる

私が診療で何よりも大切にしているのは、けがをした部位だけをみるのではなく、患者さんの生活全体をみることです。特に外傷は、ある日突然起こります。昨日まで仕事や家事をこなしていた方が、転倒や事故をきっかけに、急に不自由な生活を余儀なくされることも少なくありません。

骨折ひとつ取っても、その方の年齢やお仕事、ご家族の状況によって、治療後を目指すゴールは違います。どのような生活に戻りたいのか、元の生活にどこまで近づけられるのかを常に考えながら診療しています。

若い頃は、どうしても治療そのものに意識が向きがちでした。しかし経験を重ねる中で、患者さんを取り巻く背景まで含めて考える

な機会だと感じています。

体を動かすことの楽しさ、そしてけがによってそれが制限されるつらさ。その両方を自分自身が知っているからこそ、患者さんが再び日常生活を取り戻せるよう、これからも全力で向き合い続けたいと思っています。

けがや体の痛みは、突然起こり、不安も大きいものです。必ずしも手術が必要とは限りませんが、まずは気軽に相談ください。一人ひとりに合った治療を、一緒に考えていきます。

ことの重要性を強く感じるようになりました。外傷という「急激な変化」に直面するのは、患者さんご本人だけではありません。ご家族の不安にも目を向け、できるだけ寄り添うことを大切にしています。

急性期から慢性期まで、幅広く支える体制

当院整形外科の大きな特徴は、救急外来と密接に連携しながら診療を行っている点だと思っています。転倒や交通事故、作業中のけがなど、救急外来を受診された患者さんの多くが、そのまま整形外科につながります。迅速な判断と対応が求められる外傷診療の現場で、これまで多くの経験を積んできました。

手や腕の外傷、体幹部を含めた多発外傷などは、特に症例数も多く、専門性を活かした診療ができています。

一方で、当科が対応しているのは外傷だけではなくありません。膝や股関節の痛み、手の慢性疾患など、日常生活に支障をきたす慢性的な整形外科疾患にも幅広く対応しています。人工股関節や人工膝関節といった治療についても、専門医が連携しながら診療を行い、他の疾患に際しても「まずは当院でしっかり診る」体制を整えています。必要に応じて地域の医療機関とも連携し、患者さんにとって最適な治療につなげることを心がけています。

また、当科で多く診ているのが、高齢の方に多い骨折です。高齢化に伴い長年増加傾向にあった骨折ですが、近年は骨粗鬆症治療や予防への意識が広まり、今後は増加傾向ではなく、次の段階へ移るのではないかと感じています。

野球とともに歩む、変わらない情熱

診療を離れた時間のリフレッシュは、長年続けてきた野球です。観戦するのも、自分で体を動かすのも、どちらも大好きですね。ずっと中日ドラゴンズを一途に応援しています。

また、全国の整形外科医が集まる学会では、早朝に野球大会が行われることもあり、今もチームの一員として参加しています。学会開始前に行うので、プレーボールは朝の6時！なかなか大変ですが仲間と野球のできる貴重な



中日ドラゴンズ応援グッズ

日々、患者さんの「日常を取り戻す医療」に向かい合う熊谷先生。オフの時間は、愛用の応援グッズを持ち熱い声援を送る生粋のドラゴンズファンとしてリフレッシュされています。



学会の朝は白球とともに

「整形外科医はスポーツマンが多いんですよ」と語る熊谷先生。ご自身も学会期間中の早朝に行われる野球大会に参加されています。この大会は、各地区の整形外科医チームが予選を勝ち抜いて出場する本格的な試合なのだそう。仲間とともに白球を追いかける時間は、熊谷先生にとって特別なひとときです。

からだだにやさしい

春の過ごし方

春は暖かさとともに、気温差や気圧の変化、新しい環境など、知らず知らずのうちに体に負担がかかりやすい季節です。

「なんとなく疲れやすい」「調子が出ない」と感じるのは、決して気のせいではありません。

この特集では、春特有の変化と上手につき合いながら、毎日を無理なく心地よく過ごすための「体にやさしいヒント」をご紹介します。



ヒントその1

春の気温差で体がびっくりしないための「ゆるやか調整術」

春は、朝晩と日中の気温差が大きく、体がついていきにくい季節です。急な変化に体がびっくりすると、だるさや不調として表れることも。大切なのは、一気に整えようとしないこと。日々の生活の中でできる、体にやさしい「ゆるやか調整術」をご紹介します。

自律神経を整えるカンタン裏技

体温や血流を一定に保つ役割を担っているのが自律神経です。この働きが乱れると血行が悪くなり、寒暖差による疲れや不調を感じやすくなります。自律神経は基本的に自分の意思でコントロールできませんが、例外が「呼吸」です。こちらでは1分間でできるおすすめ呼吸法をご紹介します。息を吐く時間を意識的に長くすることで副交感神経を高め、心身をリラックスした状態へ導きます。

首・お腹・足元を意識する

春の冷えは気づきにくいもの。薄手のストールや腹巻き、靴下などを上手に使用して、首・お腹・足元といった冷えやすい部分を守りましょう。朝晩は体が冷えやすくなります。「少し寒いかも」と感じたら、我慢せず早めに調整することが、体調を崩さないためのポイントです。

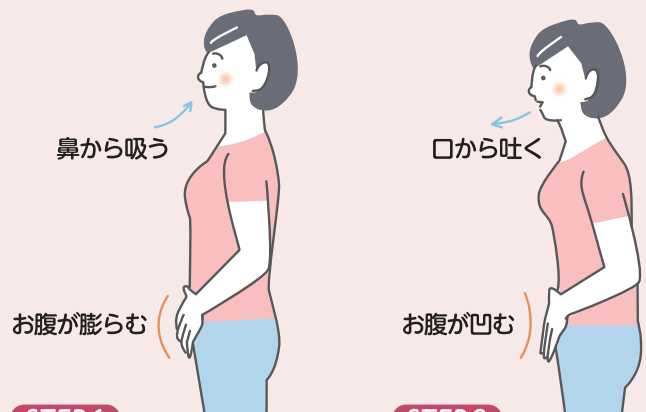


春先の不調は「栄養不足」かも？

冬から春への移行期は、気温や日照の変化により体調を崩しやすくなります。冬の代謝亢進の反動で疲れが残りやすく、ビタミンD、鉄、葉酸、ビタミンB群が不足しがちです。魚類や卵、きのこ類、緑黄色野菜、豆類を意識して取り入れ、紫外線増加で消耗しやすいビタミンC・Eを果物やナッツ類から補うことが、春の体調管理に役立ちます。



自律神経を整える呼吸法



STEP 1
吸うときは、お腹をふくらませるイメージで、鼻から3秒かけてゆっくり吸い一度軽く息を止める。

STEP 2
吐くときはゆっくり6秒くらいかけて、口から息を吐き、お腹をへこませます。これを1分間繰り返します。

春こそ「短め・ぬるめ」のお風呂

寒い時期のように長湯をすると、春は逆に疲れが出ることもあります。38〜40℃のぬるめのお湯に短時間つかすることで、体温調整がしやすくなります。入浴後は湯冷めしないよう、体を冷やさない工夫も忘れずに。



ヒント
その2

花粉症の時期を快適に乗り切るアイテム紹介

花粉症の季節は、鼻や目の不快感だけでなく、なんとなく疲れやすく感じることもあります。薬だけに頼らず、毎日の暮らしの中で取り入れやすいアイテムや工夫を上手に使うことで、つらさを和らげやすくなります。無理なく続けられるものから、春を少しでも快適に過ごしてみましよう。

✿ 侮れないメガネ効果

花粉対策としてメガネの着用は有効で、通常のメガネでも目に入る花粉量を約40%減らし、花粉症用メガネでは約65%減少するとされています。花粉飛散期はコンタクトレンズによる刺激で症状が悪化することもあるため、メガネへの切り替えがおすすめです。感染予防の観点からも役立ちます。

✿ 肌ケアも忘れずに

肌の乾燥などでバリア機能が低下すると、花粉が刺激となり、かゆみや赤み、湿疹が出やすくなります。洗顔や入浴後は、化粧水と乳液・クリームでしっかり保湿し、肌を守ることが予防につながります。肌が乾燥しがちな方は、ヒアルロン酸やコラーゲン、アミノ酸、グリセリンといった保湿成分が配合されたものを選びましょう。

✿ 心も癒される 蒸しタオル

鼻づまりは、鼻の粘膜が充血して腫れ、空気の通り道が狭くなることで起こります。鼻の付け根を蒸しタオルで1分ほど温めると血流が促され、つまった感じがやわらぐことがあります。心地よい温度で行いましょう。



✿ 柔軟剤でやさしくガード

花粉の季節は、衣類への付着対策も重要です。柔軟剤には静電気を抑える働きがあり、花粉が衣類に付きにくくなります。使用する際は、静電気防止成分のある柔軟剤を選ぶのがおすすめです。乾燥しやすい春先は特に静電気が起きやすいため、洗濯時のひと工夫で室内への花粉の持ち込みを減らせます。



ヒント
その3

人の疲れが出やすい”気象変化“と上手に付き合うコツ

「理由はわからないけれど、なんとなく不調」そんな感覚が増えるのが、春の気象変化の特徴です。目に見えない変化だからこそ、気づかないうちに疲れがたまりがち。体のサインに耳を傾けながら、無理なく整えるヒントをお伝えします。

✿ 朝日を浴びて 体内リズムを整える

朝の自然な光を取り入れると、体のリズムが整い、気分を支えるセロトニンの働きが活発になります。起床後はカーテンを開け、数分でも日光を感じてみましょう。睡眠の質向上や、心の安定にも役立ちます。

✿ がんばらない日と決める

人の体は天候や気圧の変化に影響を受けやすく、とくに自律神経は乱れやすいといわれています。その結果、心や体に不調を感じることもあります。決して気のせいではありません。「天気の良い日も受け止め、気圧予報アプリなどを活用して無理をしない日をつくることも、大切なセルフケアのひとつです。」

✿ 耳マッサージが効果的

気象の変化で起こる不調は、内耳が気圧変化に過剰反応し、自律神経が乱れることで、頭痛やめまい、耳の不調などを引き起こします。内耳の血行が悪いと症状が出やすいため、耳の後ろを温めたり、耳を動かすマッサージで血行を促すことが予防につながります。



耳マッサージ

STEP 1
耳をつまんで、上→下→横にひっぱる。
[各5秒]

STEP 2
耳をつまんでひっぱりながら、後ろに向かってゆっくり回す。
[5回]

STEP 3
両耳を包むようにたたんで、5秒キープする。

STEP 4
手のひらで耳全体を覆って、後ろに向かってゆっくり回す。
[5回]

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。



福寿メディカルクリニック
 ■ 所在地: 〒454-0967 愛知県名古屋市中川区 戸田西三丁目1707番地
 ■ 電話番号: 052-387-8180
 ■ 診療科: 内科/外科/消化器内科/ 肛門科/小児科/健康診断/ アレルギー検査/訪問診療
 ■ 診療時間: 月~土 8:30~12:30 月~金 16:00~19:00
 ■ 休診日: 土曜午後・日曜・祝日
 ■ 駐車場: 49台(スギ薬局戸田店との共同駐車場)

取材者の一言
 広く開放的な待合室は、ナチュラルなインテリアで統一され、待ち時間もストレスなく過ごせます。通いやすさを感じる素敵な空間でした。

私は名古屋市出身で、消化器外科医として市立四日市病院や名古屋医療センターなどで研鑽を積み、大学病院での勤務を経て、2025年12月に福寿メディカルクリニックを開院しました。これまでの経験を、より身近な地域医療の場で生かしたいと考えたことが、開院のきっかけです。消化器外科を専門としてきた私が、日々の診療で大切にしているのは、大きな病気を見逃さないことです。腹痛や体調不良など、一見すると軽い症状の背後に、思わぬ病気が隠れていることもあります。患者さんのお話にしっかりと耳を傾け、必要に応じて専門的な医療機関につなぐことも、地域のクリニックとして重要な役割だと考えています。

また、病気になる前から受診するのではなく、健康なうちから関わられる医療を提供したいという思いから、外来診療に加えて健康診断や予防医療にも力を入れています。

小児から高齢者まで、三世代にわたって相談できる「地域のかかりつけ医」でありたいと考えています。こうした考え方は、自身の生活にも通じています。忙しい毎日ではありますが、健康管理の一環として、普段は自分でお弁当を作っています。週末に作り置きをし、栄養バランスや脂質を意識した食事を心がけています。健康は、日々の積み重ねが何より大切だと実感しています。

現在は金曜日に小児科専門医が診療を担当しており、4月からは消化器外科医の常勤医師、耳鼻咽喉科医の非常勤診療も始まる予定です。体制を整えながら、より安心して相談していただけるクリニックを目指しています。どんな些細な症状でも構いません。気になることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。福寿メディカルクリニックは、地域の皆さんの健康を長く支える存在でありたいと考えています。

Clinical Procedure Nurse

特定行為看護師が活躍しています

看護師の特定行為について

当院では、医師の包括的指示のもとに一部の診療補助行為を安全に実施できる「特定行為研修修了看護師(特定行為看護師)」が活躍しています。これらの看護師は、看護師として一定の経験

を有し、かつ専門的な研修を受けた者が、医師または歯科医師があらかじめ作成した手順書により特定行為を実施しております。

「特定行為」とは、あらかじめ定められた手順書に基づいて行われる医療行為のことを指します。

専門的な知識と技術を身につけた看護師が医師と連携しながら対応することで、患者さんの状態変化に迅速に対応できる体制が整えられています。

医療の現場では、治療のタイミングや細やかな観察が非常に重要です。患者さんのそばでケアを行う看護師が、適切な手順と連携のもとで特定行為を担うことは、医療の安全性向上や患者さんの負担軽減にもつながります。

特定行為看護師は、必ず医師の指示および手順書の範囲内で活動し、チーム医療の一員として役割を果たしています。当院でも各部署で専門性を発揮し、患者さんの治療と回復を支えています。



当院 特定行為看護師のご紹介

集中治療室(ICU) はせ 穂 薫



集中治療室(ICU)では、人工呼吸器を使って治療を受ける患者さんが多くいらっしゃいます。私は特定行為看護師として、医師と連携しながら、その人工呼吸器の管理に関わっています。

ICUで特定行為看護師として活動して2年になります。人工呼吸器の管理などに関する特定行為を行うことで、患者さんが少しでも早く回復へ向かえる場面を多く経験してきました。ほんのわずかな時間の違いでも、患者さんにとっては大きな前進になると感じています。

医師や多職種と相談しながら治療を進めることで、より安心して安全なケアにつながります。これからもチームの一員として、患者さんを支え、より良い医療につなげていきたいと思っています。

令和8年度 エキサイ健康教室予定表

講師の都合により、変更の可能性があります。病院ホームページ等でお知らせします。

時間:14:00~15:00 場所:講堂

開催月	講師
2026年 5月	健康管理科 大橋暁医師
〃 7月	栄養科 取越清志管理栄養士
〃 9月	脳神経外科 粟屋堯之医師
〃 11月	講師未定
2027年 1月	産婦人科 高橋典子医師
〃 3月	講師未定

やさしい
医学

今回のテーマ

免疫力

からだを守る力はここから始まる

免疫はどこで、どのように働いているのか

免疫力とは、体内に侵入してくるウイルスや細菌、異物を排除しようとする防御の仕組みです。白血球を中心とした免疫細胞が連携し、外敵を見つけて攻撃することで、私たちの健康は守られています。免疫には大きく分けて、生まれつき備わっている「自然免疫」と、過去の感染経験などを記憶する「獲得免疫」があります。これらがバランスよく働くことで、感染症への抵抗力が保たれます。春は寒暖差や生活リズムの変化により、この免疫のバランスが乱れやすい時期でもあります。体調を崩しやすい背景には、こうした体内の変化が隠れています。



免疫力を下げないための具体的なポイント

免疫力を保つために重要なのは、「免疫を上げる」ことよりも、「下げない生活」を意識することです。まず注目したいのが睡眠です。睡眠中には免疫細胞が活性化し、体の修復が進みます。睡眠不足が続くと、感染症にかかりやすくなることが知られています。次に食事です。免疫細胞の材料となるたんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品などから意識的に摂取したい栄養素です。また、腸には免疫細胞の約7割が集まっているとされており、腸内環境を整えることも重要です。食物繊維や発酵食品を取り入れることで、腸内の善玉菌が増え、免疫機能の維持につながります。さらに、適度な運動は血流を促し、免疫細胞が体内を巡りやすくします。激しい運動である必要はなく、散歩や軽い体操を継続することが効果的です。

日常の積み重ねが、これからの健康を支える

免疫力は数値として実感しにくく、変化に気づきにくい力です。しかし、風邪をひきにくくなったり、体調を崩しても回復が早かったりすることは、免疫が適切に働いているサインともいえます。春は、新しい環境や生活が始まる節目の季節。体もまた、新しい状態へと調整を始めています。この時期に生活習慣を整えることは、これからの一年を健やかに過ごすための土台づくりになります。日々の睡眠、食事、活動を見直すことは、特別なことではありませんが、確かな医学的根拠に基づいた健康管理です。目に見えない免疫の働きを意識することが、将来の安心につながっていきます。

管理栄養士からの一言

しっかり食べ、無理のない運動、ぐっすり眠る。そんな当たり前の積み重ねが免疫力を高める一番の近道です。まずは「温かい飲み物をゆっくり飲む」「寝る前に深呼吸する」といった小さなことから大丈夫です。自分をいたわることから始めてみましょう。

管理栄養士 角田こころ



管理栄養士 鈴村 華菜

今月のテーマ

「アスパラガス」

アスパラガスは春に旬を迎える野菜で、シャキッとした食感とやさしい甘みが魅力です。今回はアスパラガスを使用した春巻きをご紹介します。

春巻きは、その名のとおり「春」に由来する料理で、春に芽吹く野菜を具材として皮で包んで食べたことから名付けられたとも言われています。春の訪れを感じられる一品です。ぜひご家庭でお楽しみください。



アスパラガスとささみの梅しそ春巻き

材料【2人分】

- アスパラガス……………6本
 - 鶏ささみ……………2本
 - 梅干し……………2個
 - 大葉……………6枚
 - 春巻きの皮……………6枚
- A 塩……………0.5g
酒……………小さじ1
- B 小麦粉……………大さじ1
水……………大さじ1
植物油……………適量

作り方

- 1 アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、下1/3はピーラーで皮をむく。長さは半分に切る。ささみは筋を取り除き、細長く3等分にして【A】を揉み込む。梅干しは種を除いて刻む。【B】は混ぜ合わせておく。
- 2 春巻きの皮を広げ、大葉を敷き、その上にアスパラガス、ささみ、梅干しをのせて巻く。巻き終わりに【B】を塗り、しっかりと留める。
- 3 フライパンの底から1cm程度の植物油を入れて中火で熱する。油が温まったら2を入れ、両面を4〜5分ずつこんがり焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

ひとくちメモ

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、アミノ酸の一種で新陳代謝を促進し疲労回復に効果があると言われています。脂質の少ないささみと、さっぱりとした梅干しや大葉を合わせることで食べやすい一品に仕上げました。



1877
1949
1973
1999
2007
2011
2015

長崎大学 医学部附属病院
長崎大学総合医療センター

長崎大学総合医療センター
〒852-8587 長崎県長崎市松島町4-1-8

Tel:095-843-7711 Fax:095-843-7763

<https://www.nagyu.ac.jp/medical/>