



2014年 初夏号
(2014年6月10日発行)



足のしびれ、腰痛に困ったら ～脊椎・脊髄外科より～



足のしびれがあって歩きにくいなどの症状がある方はいらっしゃいませんか。

歩行や、長時間の炊事などで足のしびれがでてくる病気に、腰部脊柱管狭窄症があります。

腰の加齢性変化で神経の通り道が狭くなり症状をきたす病気です。

でも、足のしびれの原因には、動脈硬化などに伴う血流障害や、糖尿病に伴う末梢神経障害などもあります。

足のしびれの治療をする時に、原因をしっかり確定することは非常に大切です。

というのは、血流障害のある方に、腰の治療をしても良くはなりませんし、腰からくる下肢のしびれについては、リハビリやブロック注射などの加療により症状を緩和できるからです。

当院では、できるだけ早く検査を行って、的確な治療をすすめることを行っています。

腰からくる足のしびれの場合、ブロック注射などの治療でもなかなか症状が改善しない方もおられます。

これは加齢性変化により、物理的に神経が圧迫されていることで神経の炎症が取れにくいことが原因と思われる。こういった方には神経を広げる手術も提案させていただいています。

腰の手術と聞くと、歩けなくなるんじゃないかとかの不安があると思いますが、現在ではほぼそのようなことはありません。

最近では、手術中に神経の状態を確認できる神経モニターの装置や、小さい傷でヘルニア摘出したり、背骨を固定したりすることが可能な器械もあり、安全にかつ、負担を少なくして手術を行うことが可能になっています。約1-2週間あれば退院まで可能になることがほとんどです。

当院では、ブロック、リハビリなどの保存的治療から、手術治療までをトータルで行っております。

腰の痛み、足のしびれなどでお困りでしたら、相談に受診してみてください。

担当医 那須 輝

脊椎脊髄外科 外来日

火曜日午前・午後 水曜日午前

※ただし、第2火曜日は午前中休診です。



そのほかの特殊外来も充実しています！

糖尿病外来

木曜日 午後 1:00～4:00

担当医：松崎 慈子

血糖値調べてみませんか？
糖尿病教室も定期的開催しています

ものわすれ外来

第1・第3木曜日

午前 9:00～12:00

担当医：高橋 秀典

ものわすれが気になる方は
いませんか？

宝塚第一病院 内科をご紹介します

内科の常勤医師は現在6名で、消化器、呼吸器をはじめ糖尿病など、専門性を生かした診療ができています。週1回のカンファレンスを開き、診断、治療に難渋した疾患の相談や、珍しい疾患、他の専門医に紹介したい疾患などを提示して日々の診療に役立てています。

消化器系医師は、大室達也、新見健、森田毅の3名です。態勢を整えて内視鏡的検査、治療をはじめ消化器疾患全般の診療をしています。外科系医師と組んで消化器センター設立構想の話題も出ています。糖尿病・生活習慣病担当医師は、俵本和仁、松崎慈子の2名です。糖尿病については、院外の講演会に演者として参加したり、患者様や地域住民の方々を対象とした糖尿病教室を開いて活発な啓蒙活動を展開しています。呼吸器系は、森本忠昭が担当しています。高齢化社会になり肺炎が多く、全員が治療にあたっていますが、気管支喘息、閉塞性肺疾患など慢性疾患を中心に診ています。循環器科系も、土曜日を除く毎日、非常勤医師が外来診療を担当しています。脳梗塞など脳血管障害を持つ患者様も多数おられますが、脳神経外科と協力して診療をしています。

現在の医療は地域連携が欠かせないので、担当者に積極的に活動していただき、他の病院・施設と密に連携しています。

副院長・呼吸器内科部長 森本 忠昭



食中毒を 予防しましょう！

食中毒といえば飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭の食事でも発生します。梅雨の時期は食中毒の発生しやすい季節です。特に、6月から9月が多くなります。あなたの食事作りをチェックして食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則 「**つけない・ふやさない・やっつける**」

～食中毒予防の3原則にもとづく家庭でできる**6**つのポイント～

1

食品の購入

- ・新鮮な物を購入しましょう。
- ・消費期限を確認しましょう。

帰ったらすぐ
冷蔵庫へ！

2

家庭での保存

- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下
- ・詰めすぎと開け閉めに注意します。

こまめに手を
洗いましょう

3

下準備

- ・包丁やまな板は、肉、魚、野菜と別々に使って洗います。
- ・まな板は洗った後は熱湯をかけて殺菌しましょう。
- ・ふきん・スポンジは清潔に、漂白剤を使用して消毒しましょう！

4

調理

- ・十分に加熱しましょう。
- ・中心部の温度は75度で1分以上で。

作業前に手を洗い、
台所は清潔に！

5

食事

- ・温かい料理は65度以上、冷たい料理は10度以下で！
- ・調理終了後2時間以内に食べましょう。
- （室温に長く放置しないで）

6

残った食品

- ・残った食品は早く冷えるように小分けして保存する。
- ・温め直しは十分に加熱しましょう。



食中毒の症状があれば、我慢せずに医療機関を受診しましょう

土曜日の診療体制変更の お知らせ

土曜日午後の診療体制を救急体制に変更いたしました。

土曜午後の外科の一般外来は
行いませんのでご了承ください。

看護の日

記念コンサートを行いました！

5月10日(土)に看護の日記念
ハンドベルコンサートを内科前
ホールにて開催しました。
ホーリーベルズによる素敵な
演奏で、とても楽しいコンサート
となりました。

