


医療法人社団晴澄会  
令和2年1月4日発行



謹賀新年

## ごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は皆様の温かいご支援、ご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。

本年も地域の皆様に親しまれ、信頼される病院づくりをめざし医療サービスの提供に努めてまいります。

令和2年が皆様にとりまして輝かしく幸多き一年になりますことを心よりお祈り申し上げます。 本年もよろしく願いいたします。



理事長 鷺谷 一郎



## 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。また、皆様には輝く新年を健やかに迎えの事とお慶び申し上げます。

当院は1971年6月に鷺谷澄夫先生によって鷺谷整形外科診療所として開院され、今年で49年目を迎えます。現在は整形外科、脳神経外科、一般内科、循環器内科、内分泌代謝内科、麻酔科、ペインクリニック内科など、多くの診療科で治療を行っています。また、近隣のクリニックや病院などと連携すると共に、獨協医科大学病院、自治医科大学病院、栃木医療センター、済生会宇都宮病院、栃木県立がんセンターなどの大きな医療機関とも連携しながら地域住民の健康を守るべく努力してまいります。

当院は病気の治療ばかりでなく、病気の予防と早期発見のために専任の人間ドック専門医が最新の医療機器を使用した健診を行っています。CTによる肺がん・心臓検診、膵臓のMRI健診、胃内視鏡による食道がん・胃がん健診などと共に、一昨年から新たにMRIによる乳がん検診を開始しました。これは体の負担を最小限に抑えた検査で、胸を出さずに痛みなく受けることができます。希望される方は、当院の健診センターにお問い合わせください。

昨年は、5月1日に徳仁皇太子が126代天皇に即位して新元号・令和が始まり、祝賀ムードに包まれました。また、わが国で開催されたラグビーワールドカップで、日本が初の8強入りを果たし、大いに盛り上がりました。さらに、リチウム電池を開発した吉野彰氏がノーベル化学賞を受賞したことも、ビッグニュースでした。一方で、「想定外」と言われる自然災害が日本各地で発生しました。特に、台風19号は栃木県を直撃し、多くの河川の決壊や氾濫によって甚大な被害が発生したことは、残念でなりません。

今年は東京2020オリンピック・パラリンピック開催の年ということで、嘗てない熱気に包まれた華やかな1年となることが予想されます。ただし、地球温暖化による昨年のような自然災害が発生しないように祈念しています。

私達は、今年も鷺谷一郎理事長の下で高度で良質な医療を提供すべく尽力してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

令和2年が皆様にとって良い年になることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和2年1月 院長 北島敏光



## ～骨のお話 第2話～



### 骨卒中とは？

「骨粗しょう症」や「骨卒中」という言葉を聞いたことがありますか？

「脳卒中」や「心筋梗塞」は、みなさんよく知っていますよね。

医療は発達していますが、脳卒中や心筋梗塞は、まだまだ死に直結する怖い病気であると思い、気を付けよう！治療しよう！と思うでしょう。

「骨卒中」も同じです。骨が脆くなると、重い物を持ったり、軽く転んだだけで骨折してしまいます。

### 何が問題になるの？

腰の骨がつぶれる⇒次々つぶれる⇒姿勢が悪くなる⇒内臓にも影響を及ぼす

大腿骨の付け根が折れる⇒歩けなくなる⇒寝たきりになる⇒今までできたことが出来なくなる⇒

うつ病や認知症になる⇒内臓も弱る、肺炎になる⇒死につながることもある

骨折すると元の生活が送れなくなることは少なくなく、いいことは一つもありません。

### どうしたらいいの？

まずは予防！！

成長期に骨量を貯金する！子供やお孫さんの食事に気を配ってあげましょう。偏食はダメ。

女性の方、閉経後は女性ホルモンの低下が起こります。生活習慣病である糖尿病・慢性閉塞性肺疾患・慢性腎臓疾患などの方も骨粗しょう症になるリスクが高いです。

早期発見！今、自分の骨がどんな状態か調べてみましょう。そして生活習慣を見直しましょう。

食事！バランスの良い食事。カルシウムを多く摂る。カルシウムの吸収を助けるビタミン D や骨を造るのに重要なビタミン K を多く含む食品を摂ることも大切です。

運動！はバランスと継続が大切！つままりながらの片脚立ちを左右 1 分間 1 日 3 回（床に着かない程度の足上げで OK！）ウォーキングは足に合った靴を履いて、無理のない程度に継続。

日光浴！外に出られない日は、縁側で日光浴しながら洗濯物をたたむでも OK！

早期治療！！そして治療の継続！！

今は、たくさんいい薬が出ています。しかし、継続しなければ意味がありません。

**コツコツとバランスの良い食事！コツコツと運動習慣！コツコツと治療継続！**

～いつまでも自らの足で歩き続けるために～

☆骨粗鬆症マネージャーの清水です☆

当院では、予約なしで骨密度の検査ができます。一度受けてみませんか？



**あなたの健康を私たちがサポートします！！**

## 外来担当医師一覧

		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	中村	浅野	中山	高野	浅野	上田・浅野	古宮・榮
	午後		榮	鷺谷・中山	高野	鷺谷・中村	清水 受付17:00迄	古宮・榮
ペイン	午前		北島・宮本	宮本	北島	宮本	北島	宮本
	午後		宮本 受付16:30迄	宮本 受付16:30迄	滝口	宮本		宮本
内科	午前		石川	鈴木・柿下	升森	苅尾・薄井	新崎	根岸/奥山 又は小林
	午後		新崎	三澤 受付16:00迄	小林	新崎・薄井		新崎/相良
脳外科	午前						上野	自治医大
	午後		上野				上野	
皮膚科	午前		大谷		大谷		大谷	
	午後						大谷 受付16:30迄	

※都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

木曜日の内科に獨協医科大学 教授 薄井勲医師（専門：内分泌代謝内科）が診療します。

木曜日午後の整形外科は第2・3・4週が鷺谷医師、第1・5週が中村医師です。

木曜日・土曜日午後の内科 新崎医師は16時から診療となります。

土曜日午前の内科は第1・3・5週が根岸医師 第2週が奥山医師 第4週が小林医師です。

土曜日の整形外科は第1週が榮医師 第2・3・4・5週が古宮医師です。

相良医師の診療は不定期です。（診察日・診療時間をご確認ください）

### 診療受付時間

受付時間	月曜日～土曜日	午前 8:30～11:30	午後 2:00～5:30
	日曜日	午前 8:30～11:30	
診察時間	月曜日～土曜日	午前 9:00～12:00	午後 2:00～6:00
	日曜日	午前 9:00～12:00	

休診日 祝祭日及び日曜日午後



## 接遇委員会より

当接遇委員会はTQM（Total Quality Management）を第一に考え、患者様の当院に対するご意見を反映し、接遇問題や院内外設備改善を図ります。「患者様・ご家族の方々、並びに地域の方々」に信頼される病院づくりを目指し患者様の立場に立った医療体制を作ることを目指しています。

ご意見箱を外来待合室、2階病棟、3階病棟に設置しております



医療法人社団

## 晴澄会 鷺谷病院

〒321-0346 栃木県宇都宮市下荒針町3618

TEL.028-648-3851(代)

FAX.028-648-0222

ホームページ <http://www.washiya.jp>