



### 院長より

皆様こんにちは。春になると新しくスポーツを始める方も多いと思います。今まで運動をしていなかった人や、身体の未熟な子供が部活動を始めるときの時期はスポーツの障害が多く発生します。

近年、進化の著しい超音波検査（エコー）によって、今までレントゲンでは解らなかった障害が早期に診断できるようになりました。具体的には捻挫などの靭帯障害、腱の炎症、肉離れ、疲労骨折などは早期から診断できるうえ、治療過程も評価できます。マッサージや電気治療でごまかさず、スポーツ障害は早期診断・リハビリできちんと治療しましょう。

### 山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医  
同 脊椎脊髄外科 認定医  
同 運動器リハビリ認定医  
日本リウマチ学会 専門医



### 春・花粉症の季節

寒い冬も終わり、お花見のシーズンになりました♪…ですが、この季節は皆さんお困りの花粉症の時期でもあります。今まで花粉症はなく余裕でいた方も、今季花粉症デビューするかもしれません。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の痒みが続くつらい花粉症。花粉症は突然発症し、現在の医学では根治が難しく長い年月に渡って悩まされる厄介な病です。花粉症はどのようにして発症するのでしょうか？

その名の通り、花粉が原因で起こるアレルギー反応です。アレルギーについてよく言われているのが、コップに注いだ水に例えた『アレルギーコップ説』です。身体をコップに見立て、生まれつきの体質に、大気汚染・ストレス・衛生環境・大量のアレルゲンが水の様に加わり、コップの水があふれる様に体の許容量を超えた場合にアレルギー症状が起きるという考え方です。今は花粉症を発症していなくても、いずれ発症する可能性が十分ありますので体内に花粉を取り込まない事が重要です。

### 新しい職員を紹介します

#### 狩野 亜睦奈（看護師）

2月からお世話になっております。狩野亜睦奈（かのうあむな）です。以前は、病院の透析室で働いておりました。整形外科は初めてです。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、皆様に安心して受診していただけるよう精進して参ります。

食べることが大好きで辛いものと板チョコのガーナが好物です。よろしく願いいたします。



## リハビリ科より

当院では只今スタッフ間でヨーグルトがブームとなっています。きっかけは昨年の忘年会でヨーグルトメーカーが当たったスタッフが自宅に持ち帰らずに休憩室で作り始めたことです。そのおかげで毎日ヨーグルトを食べています♪

そんなヨーグルトですが、いざ作ろうとすると様々な乳酸菌の種類があることに驚かされました。そして乳酸菌の種類により色々な病気や症状の予防に効果があるそうです。インフルエンザの予防に効果が期待できると言われている R-1 乳酸菌は皆さんもご存知だと思いますが、L55 乳酸菌というものはスギ花粉の症状緩和に効果があるという論文を確認しました。

他にも LG-21 や L-92、ビフィズス菌と言った多種多様な乳酸菌があります。皆さんも症状に合わせて乳酸菌を選びながらヨーグルト生活をしてみてはいかがでしょうか？



おいしいです♪

## 電子タバコと禁煙の関係、ご存知ですか？

やめたくても、なかなかやめられないタバコ。

タバコは COPD(慢性閉塞性肺疾患)や癌ばかりでなく、心臓病、脳卒中、認知症、糖尿病などの病気の原因にもなります。害が少ないと言われている電子タバコに切り替える人もいますが、紙巻きタバコと害が同じという研究結果や、禁煙の成功率は紙巻きタバコと電子タバコを比べると、電子タバコを使用した方が格段に低くなるという調査結果が出ています。

日本では条件を満たせば保険で禁煙治療が受けられます。費用は 3 か月で約 13,000～19,000 円です。皆さんの 3 か月分のタバコ代とどちらが安いですでしょうか？

時間とお金に余裕があれば、心にも生活にもゆとりができます。自分と家族の健康のために、あなたに合った禁煙方法をかかりつけ医や禁煙の専門家に相談しましょう。

来る 2020 年の東京オリンピック・パラリンピックに向け受動喫煙防止の気運も高まっている今が禁煙のチャンス！きれいな空気で『お・も・て・な・し』したいですね。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202



<http://yamashinai.in.com>