



# さくらだより

2021秋  
第67号

「さくらだより」  
リニューアル  
しました

～命をつなぎ つないだ命をつなぐ～



## 今だからこそ幸せホルモン

理事長 今 中正 浩

日頃より、本院の運営に格別のご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。近隣地域での新型コロナウイルス感染症の発生や変異株の広がりにより不安を感じ、日々、何とも言えない重苦しさを感じております。

夏には、一年遅れの東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、多くのアスリートの頑張りは、心に晴れ間をもたらしてくれたように思います。しかし、続くコロナ禍からの重苦しさを払拭するには至りませんでした。

そんな中、「幸せホルモン」と言う脳内神経伝達物質に関する話を聞く機会がありました。「幸せホルモン」の正式名称はセロトニンといます。このセロトニンは、喜び、快楽、恐怖、驚きに関与する神経伝達物質の情報をコントロールし、精神を安定させ、「嬉しい」「楽しい」「心地よい」などの幸福感をもたらす、心身のバランスをとる補助をしてくれます。

朝（午前中）15分程度の太陽の光を浴びることで合成が開始されるそうです。この他にセロトニンの合成を促す方法としては、歩行・呼吸・咀嚼などの日常生活レベルでのリズムカルな運動、人との触れあい、バランスの良い食事、ビタミン類の補給、腸免疫の活性のための腸内環境の是正があるそうです。朝の太陽光を浴びる方法は、比較的取り組み易いかと思います。お試しください。「幸せホルモン」を増やし、少しでも幸福感を享受し、心を晴らしていただければと思います。

我々病院職員一同引き続き力を合わせ、この感染症から患者様を守りし、安心・安全な医療の提供に努めて参ります。皆様におかれましてもくれぐれも感染対策にご留意いただき、ご自愛の上お過ごしください。

バランスの良い食事については各診療科で栄養指導をご案内させていただきます。栄養ビタミン類の補給・腸免疫の活性等についてはオーソモレキュラー外来がお役に立てます。ご相談ください。

# [ドクターインタビュー] Vol. 3

## 整形外科外来【医師紹介】

山中先生に  
聞いてみました

**Q** 座右の銘はなんですか？

**A** 一期一会

すべての患者さん一人一人との関係を大事にし、  
最適なオーダーメイド医療を提供したいと考えています。



やま なか りき と  
山中力仁 先生

10月から肩・肘関節専門外来を  
開始予定です。

**Q** 整形外科外来で行う検査や診断はどんな  
ことがありますか？  
**A** 整形外科といったら、骨なので、レント  
ゲンは必須です。しかしながら、レント  
ゲンでは骨の状態しか評価できず、また  
2Dの画像のため、3D評価するために  
CTを使用しま  
す。また、最近で  
はMRIによる静  
的な評価だけで  
なく、エコーで  
動的な筋肉・腱の  
評価も行っており  
ます。



**Q** 休日の過ごし方は？  
**A** 今は、特にこれといった趣味はありませ  
んが、定期的にトレーニングはしていま  
す。昔は、ロードバイクでよくツーリン  
グしていましたし、スキューバダイ  
ビングにもハマっていましたね。

**Q** 出身地は？  
**A** 平等院やお抹茶で有名な、京都府宇治市  
出身です。大学時代は岡山で過ごしまし  
た。  
**Q** 齋藤記念病院で働かれて何年ですか？  
**A** 2019年1月より、事務長とのご縁に  
て前任の朝田先生より引き継ぎ勤務して  
いるので、2年と半年になります。

**Q** 先生が患者さんの治療で大事にしている  
ことはなんですか？  
**A** 先ほどもお伝えしましたが、1人1人に  
合った最適な治療を提供することを心が  
けています。ですので、手術ありきで診  
療するのではなく、他の治療法も含め、  
最善な治療を常にご提案していきます。

**Q** 整形外科で入院による手術はどんな治療  
ができますか？  
**A** 今まで、様々な手術を行ってきたため、  
脊椎手術を除き、すべての手術に対応す  
ることが出来ます。その中でも低侵襲手  
術を心掛けているため、関節鏡を用いた  
手術を得意としています。特に肩関節で  
は、従来新潟市内でしか行うことができ  
なかつた手術にも対応していますので、  
お困りの方は一度ご相談ください。もち  
ろん、人工関節の手術も行っております。  
2019年と比較し、2020年では約  
5倍手術が増えました。

**Q** 整形外科外来ではどんな治療ができます  
か？  
**A** 薬での治療以外に、運動器療法（リハビ  
リテーション）、装具療法を行います。  
また、関節内注射、トリガーポイント、  
神経ブロックなど、痛みの部位に直接効  
く注射では、エコーを用いることで、よ  
り炎症の強いところにピンポイントで注  
射を打つことができます。

# 栄養でみんな元気に

## 第3弾

### リーキーガット症候群（腸管壁浸漏症候群）について

今回は、リーキーガット症候群についてお話しします。その前に腸の働きについて簡単に話します。腸は食べ物を吸収、排泄するだけでなく、免疫細胞がたくさん集まっている免疫組織でもあり、毒物を排泄する解毒の最終場所でもあります。また、腸内細菌によって、ビタミンや神経伝達物質などを産生している場所でもあります。腸が健康であることは、人が健康であるために必要不可欠なのです。

腸には、3層のバリア機能すなわち腸内細菌層、粘液層、上皮層があります。リーキーガット症候群はこのバリア機能が破綻し、未消化物や毒素、細菌、ウイルスなどが侵入してしまい、自己免疫疾患やアレルギー、感染症など多くの疾患を引き起こす病気です。また、腸のバリアが破綻すると脳のバリア（血液脳関門）も破綻することが言われています。

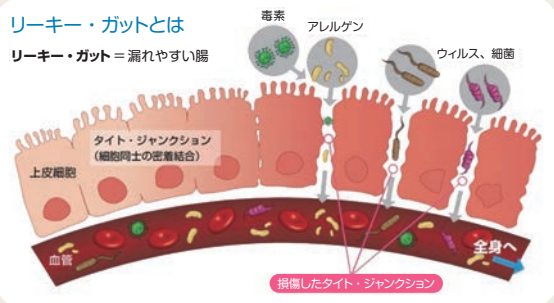
原因として、抗生物質や食品添加物

オーソモレキュラー  
外来は**予約制**です。  
詳細はお問い合わせ  
ください。

による腸内細菌の破綻、精製糖質や小麦（グルテンというタンパク質を含みます）、牛乳（カゼインというタンパク質を含みます）の過剰摂取、腸上皮の再生に必要なビタミン、ミネラル、アミノ酸の不足、アルコール、カンジダ感染などがあります。特に小麦に含まれているグルテンは、腸上皮同士を接着させているタイトジャンクションを開いてしまうことがわかっています。グルテンフリーはテニスプレーヤーのジョコビッチやメジャーリーガーの大谷翔平らが入れています。

治療は、原因を避けるために、グルテン、カゼイン、アルコールをフリーにします。精製糖質や人工甘味料、食品添加物も過剰摂取をやめます。その上で、小腸上皮機能を改善するためにビタミンA、D、亜鉛、マグネシウムを、小腸上皮の材料であるグルタミン、ビタミンB群を、タイトジャンクションを強化するビタミンD、亜鉛、オメガ

3を摂ることが重要です。  
みなさん腸を大事にして、健康になりましょう。



小山新弥

- ・オーソモレキュラー・ニュートリション・プロフェッショナル認定医
- ・臨床分子栄養医学研究会 認定医

いかがでしたか？  
次号の第4弾冬号は  
「**脳と分子栄養療法**」を予定して  
います。お楽しみに！

## [ 齋藤記念病院 外来医師診察予定 ]

診療科	医師名	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	福田 修	午前8:30~11:30	○	○	○		○	○
	小山新弥					○		
乳腺・胸部外科 【予約制】	鬼頭隆尚	午前8:30~11:30	★	★	★	★	★	★
肛門・乳腺・消化器外科	廣田正樹	午前8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
整形外科・リウマチ科 【予約制】	池田三香	午前9:30~12:00		★	★			
		午後1:30~3:30		★				
	巻島由紀子	午前10:00~12:00						★
	山中力仁	午前9:00~11:30				★	★	
午後1:30~4:30					★	★		
神経内科 【予約制】	石原智彦	午前8:30~11:30 ※第1土曜日のみ						★
	今野卓哉	午前8:30~11:30 ※第2土曜日のみ						★
	三木健司	午前9:00~11:30 ※第4土曜日のみ						★
甲状腺外科 【予約制】	筒井英光	午前9:00~11:30 午後2:00~4:30 ※第1月曜日のみ	★					
	田村温美	午前9:00~11:30 午後2:00~4:30 診察日: 10/13・11/17・12/15			★			
	小原亮爾	午前9:00~11:30 午後2:00~4:30 ※第4金曜日のみ					★	
循環器内科 【予約制】	柴 正美	午前8:30~4:30			★			
オーソモレキュラー外来 【予約制】	小山新弥	午後2:00~4:00 ※詳細はお問い合わせ下さい。	★					

○印は予約不要です。★印の診療料は予約制となっております。  
お電話での予約又は変更等のお問い合わせは、月・火・木・金の  
午後2:00~5:00の間にお願いたします。(☎025-773-5111)



医療法人 俊栄会

齋藤記念病院

病床数：98床/一般病棟42床、療養病棟56床

〒949-6602 新潟県南魚沼市欠之上478番地2 URL <http://www.saito-memorial.com/>  
TEL 025-773-5111 FAX 025-773-3024 E-mail [soumuka@saito-memorial.com](mailto:soumuka@saito-memorial.com)