齋藤記念病院

shunei

さくらだより

2021秋
第67号

～命をつなぎ つないだ命をつなぐ～

「さくらだより」リニューアルしました

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感染症の発生や変異株の広がりに不安を感じ、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し、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ミカルな運動、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。お試しいただき「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お守りし、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。

10月から肩・肘関節専門外来を
開始予定です。

山中力仁（やまなかりきと）先生

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 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 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、スキューバーダイビングにもハマっていましたね。

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はなく、エコーでの動的な筋肉・腱の評価も行っております。

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。

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できます。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っ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 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。

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（しんろう）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ます。その前に腸の働きについて簡単にお話します。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。

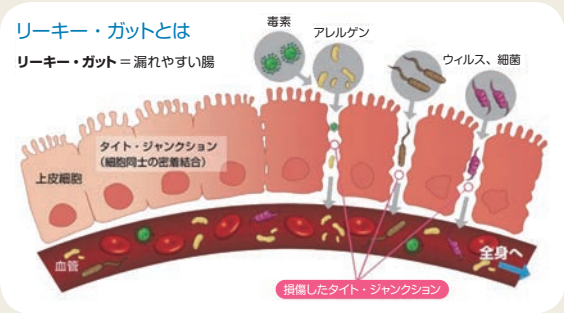
腸には、3層のバリア機能すなわち腸内細菌層、粘液層、上皮層があります。リーキーガット症候群はこのバリア機能が破綻し、未消化物や毒素、細菌、ウイルスなどが侵入してしまい、自己免疫疾患やアレルギー、感染症など多くの疾患を引き起こす病気です。また、腸のバリアが破綻すると脳のバリア（血液脳関門）も破綻することが言われています。

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取り入れています。

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。

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。



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！

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

［ 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の間にお願いいたします。（☎025-773-5111）

医療法人 俊榮会
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

発行日／2021年９月（Vol.67）
発行者／医療法人俊榮会　　編　集／齋藤記念病院広報委員会