

～ 命をつなぎ つないだ命をつなぐ ～



秋の免疫力強化

理事長 今中正浩

今年は短い梅雨の後、酷暑を経験し秋を迎えることとなり、心身へ相当な負荷を感じられた方も少なくないと思われます。少しでも体調に不安を感じられるようでしたら、早々にご相談ください。

さて、今夏を乗り越えた身体に心配されることの一つに、免疫力の低下があります。

病気の予防には、免疫力の維持・向上が大変有効です。

まずは低下した免疫力を秋の時期に回復させることにより、冬に向けて心配なインフルエンザ、季節性の風邪、そして深刻な感染状況が続く新型コロナウイルス等、感染症の予防をしていきましょう。

これらのウイルスは主にのど（気道）の粘膜から身体に侵入し発症することから、この粘膜の健康を保ち、強くすることが大切です。

一般的に、粘膜の強化にはビタミンAの摂取が有効で、更にビタミンCを摂取することにより血管や皮膚、筋肉などを構成するコラーゲンの生成を促進し、それが免疫力の維持、増進に繋がるとされています。

秋に旬なものとして、ビタミンAが含まれている食材には、かぼちゃやにんじん、ビタミンCが含まれている食材は、じゃがいもやさつまいも、みかんなどがあります。日々の「食」の中に意識してこれらの食材を取り入れることをお勧めします。

体調不安に際しては医師による診断と治療が前提ですが、日々の「食」を通じてビタミンを上手に摂取しましょう。粘膜の強化と免疫力の向上を図り、各種ウイルス感染症の予防の一つとしていただければと思います。

また、本院にはオーソモレキュラー（分子栄養学）外来や栄養管理室があり、栄養に関する専門的な対応が可能です。

心身の健康を保つために必要な栄養素、特にビタミンやミネラルの確保は、「食」からだけでは難しいことがあります。是非、担当医師等へご相談ください。

[ドクターインタビュー] Vol. 13

整形外科・リウマチ科【医師紹介】

池田 先生に
聞いてみました**Q** 座右の銘はなんですか？**A** Dreams are renewable.
－ 夢は生まれ変わる －

池田三香 先生



- Q** 専門分野は何ですか？
A 整形外科とリウマチ治療です。
- Q** 出身地はどちらですか？
A 東京都世田谷区です。
- Q** 休日の過ごし方は？
A 犬と河原を散歩したり、登山したり温泉巡りをしています。
- Q** どのような症状の方がリウマチの治療対象となりますか？
A 手足膝などの関節が腫れ、痛みで困りの方です。
- Q** リウマチの検査と治療は何をしますか？
A 採血とレントゲン、CTなどの画像診断を行います。
- Q** 治療薬はリウマチの病気を抑える抗リウマチ薬、免疫抑制剤、生物化学製剤などをその方の体質、併用薬及び内臓の状態を考慮して使います。
- Q** どのような症状の方が骨粗しょう症の治療対象となりますか？
A 骨折歴がある方、誘因なく背中や腕の痛みが続く方、骨粗しょう症になりやすい疾患をお持ちの方、または骨粗しょう症になりやすい薬をお使いの方です。



- Q** 骨粗しょう症の検査と治療は何をしますか？
A まず、採血と骨密度検査を行っていただきます。
- 現在のところ、治療薬は内服薬のほかに、より効果が望める注射剤も複数種類あります。骨密度検査の結果を踏まえて、ご本人と相談しながら、その方にあったものをお勧めしております。

スタッフ
紹介

リハビリテーション室 理学療法士の 遠山航紀 です



プロフィール

父の勧めで4歳からモトクロスバイクに乗り始め、高校2年生までの13年間現役でレース活動を行っていました。現在は全日本モトクロス選手権に参戦中のチーム専属トレーナー兼メカニックとして活動している他、十日町市にある川西モトクロス場のコースディレクターや依頼に応じてライディングスクールを行っています。

モトクロスの実績

- ・キッズレース：全40戦出場し優勝24回。
- ・ジュニア大会：全14戦出場し優勝5回。
- ・新潟県大会：全14戦出場し優勝12回。
- ・関東モトクロス選手権：全12戦出場し優勝1回（2024年6月大会）。

4歳で50ccのバイクに乗り、レース活動をスタートしました。幼い頃から体格にも恵まれ、中学2年生のときには高校生しか出場できないシニアクラスに特別昇格しました。昇格後、初レースは関東の強豪が集う関東モトクロス選手権で、初戦にして3位表彰台を獲得。その後の次戦でも2位表彰台に立つなど、常に表彰台に上がる選手となりました。しかし、一度も優勝できないまま、高校2年生で進学のためにより現役引退しました。その後は学業を優先し、1～2か月に1回乗る程度の生活になりました。そして、当院に就職して3年目の今年、1戦のみの現役復帰を果たし、6月に十日町市の川西モトクロス場で行われた関東モトクロス選手権新潟大会に出場しました。現役引退から7年目にして、初めての優勝を果たしました。この大会には、他のスタッフのサポートもあり、非常に集中できる環境を作ることができました。



メカニック作業



選手のボディーメンテナンス

[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 ● 午前10:30~11:30	○	○	○		○	○
	藤本 剛士		●		●	○	●	
	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9:00~12:00	★	★	★		★	
		午後2:00~4:30	★	★			★	
	巻島由紀子	午前9:00~11:00 ※第1・2・4土曜日のみ						★
内科 【予約制】	青木 聡	午前9:00~11:30				★		
	廣田 喜一	午前9:00~11:30		★				
内科	能登谷 淳子	午前9:00~11:30				○		
神経内科 【予約制】	石原 智彦	午前9:00~11:30 ※第1土曜日のみ						★
	石黒 敬信	午前9:00~11:30 ※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2:00~4:00 ※第1月曜日のみ	★					
	伊藤 純子	午前9:00~11:30 午後2:00~4:00 診察日: 10/16・11/13・12/18			★			
	小野 怜子	午前9:00~11:30 午後2:00~4:00 診察日: 10/25・11/22・12/27					★	
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ください。	★					

○印は予約不要です。★印の診療科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 <https://www.saito-memorial.com/>
TEL 025-773-5111 FAX 025-773-3024 E-mail soumuka@saito-memorial.com

