

星の街通信

春号 Vol.30
2016/4/15

新しい体外衝撃波結石破碎装置のご紹介
胃手術後障害～その5（ダンピング症候群）

毎週日曜 20 時

動く絵

母の日

催し物のご案内

初夏のブルーベリー

働いてますか

里芋のずんだ和え

インフォメーション

治療方法と目的を明確に説明
一人ひとりのキレイな口内環境のために
—— はぎなか歯科クリニック

治療方法と目的を明確に説明 一人ひとりのキレイな 口内環境のために はぎなか歯科クリニック



患者さんの気持ちを大切に作る
「診療計画」の立案

『はぎなか歯科クリニック』では、診療を受ける患者さん一人ひとりに対し、診療計画を立案しています。初診の際に患者さんから了承を得た上で、レントゲンやカメラ撮影などが行われます。そして二回目の受診の際に萩中院長より、治療計画のテキストが手渡され、どの歯をどのような方法で治して行くかの説明を受けられます。特に歯を抜いたり、被せものをやり直したりする処置を行う際は、患者さんの了承が欠かせないものとなっています。

患者さんは費用や週一度通院した場合

合にかかる日数などを確認することで、安心して治療を始められます。また診療計画には、治療方法が図や写真で紹介されているものや、治療にいくつかの選択肢を設けているものもあるため、じっくりと家庭で見返したり自身で調べたりしながら、患者さんたちは納得して治療を受けています。

いま困っている部分だけの治療を

したい方、すべての歯をキレイに治したい方など、患者さんの希望はさまざまです。一人ひとりの想いに寄り添う治療を行うことで、多くの患者さんが満

足して通院しています。



診療計画の例

歯磨き嫌いなお子さんのご褒美
『歯医者さんが
作ったチョコレート』
(1箱20個入り／900円)



砂糖を一切使わず、甘味料がキシリトール100%になったチョコレート。キシリトールには、むし歯の原因となる歯を溶かす酸を作らせないだけでなく、歯垢内のむし歯菌を減らす働きがあります。チョコレートをおいしく食べて、むし歯予防はいかがですか？ ガムを食べられないお子さんや、入れ歯の方にもおすすめです。

体質を改善で、むし歯予防
『プロデンティス』
(1箱30錠入り／3,000円)



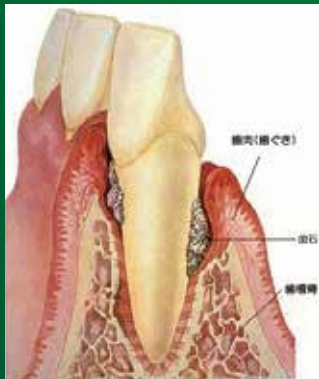
予防医学のひとつに、すぐれた善玉菌を摂取することで体質の改善を目指すバクテリアセラピーがあります。むし歯になりやすい方や口臭が気になる方はもちろん、下痢や便秘、花粉症、アトピー性皮膚炎、風邪をひきやすい、インフルエンザを予防したい方は試してみましょう。L. ロイテリ菌が、疾患の予防や治療に働きかけます。



むし歯や歯周病の予防に 大切なのは「歯磨き」です

大人の歯は失ってしまうと、二度と再生することはありません。現代の歯科治療の二大疾患は「歯周病」「むし歯」で、特に「はぎなか歯科クリニック」では、歯を失う原因の80%を占める歯周病の治療を推進し、毎日の歯磨きの重要性を患者さんに強く訴えています。

虫歯と歯周病は、体質などもありますが歯磨き不足が原因となっていることがほとんどです。歯周病の処置では、歯垢や歯石といった原因菌を除き、さらにきれいな口の状態を長く保つため、詰め物や被せものの再治療をして、歯磨きしやすい状態を作ります。これにより、むし歯や歯周病になりにくい口内環境ができます。



診療室

患者さんにとって、歯医者への通院は億劫なものです。『はぎなか歯科クリニック』では、患者さんが緊張せず治療を受けられるための空間づくりをしています。診察室はすべて和テイストの個室になっており、ほかの患者さんの気にならなくリラックスした気分での治療を受けられます。またキッズスペースも完備されていて、お子さんの治療もスムーズに行われています。お母さんが治療を受けている間、お子さんがキッズスペースで遊びながら待っていることもできます。

全個室の診療室は
落ち着きのある和空間



キッズスペース



待合室



【口腔外バキューム】
高性能の集塵によって、診察室の汚染の原因になっている治療時の切削粉塵や飛沫を発生源から捕集します。診療室をクリーンな環境に保つために欠かせないものです。

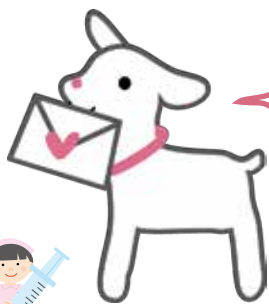


【DACユニバーサル】
医院内で感染症を起さないために、患者さんごとに歯を削る機器の滅菌を徹底しています。また滅菌を終えた器具も専用の袋に入れて、滅菌庫で保管しています。



感染症予防のために





長谷川病院便り

新しい体外衝撃波結石破碎装置のご紹介

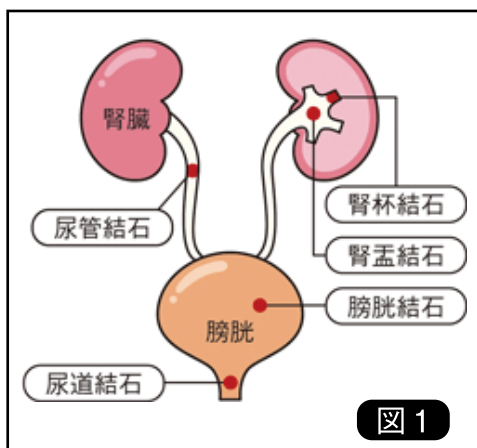


医療法人社団 長谷川病院 院長 長谷川 徹



当院では、尿路結石を体を切らずに治療することのできる体外衝撃波結石破碎装置（ESWL装置）を1987年12月に導入し、現在までにのべ10,000人を超える患者様に治療をまいりました。

尿路結石症とは、腎臓、尿管、膀胱、尿道に石がたまる病気で、血尿、痛み（鈍痛・激痛）、尿路感染による発熱、場合によっては急性腎不全を引き起こします。（図1）この状態を早く改善するため、結石を除去する必要があります。



尿路結石症の治療方法は4つに大別され、

- ①自然に排出されるのを待つ保存的治療
- ②体にメスを入れ除去する切石術
- ③内視鏡手術（アプローチは尿道、ま

たは腎臓は背中に瘻孔作成する）
④体外衝撃波結石破碎術（ESWL）となります。



この2月に新しく体外衝撃波結石破碎装置（ドルニエ社製デルタII）を導入しましたのでご紹介いたします。（図2）



装置の特長は、

①結石位置の探査を超音波画像、X線画像により正確に行うことができ、治療中の結石の変化を超音波画像でリアルタイムに観察することができ。

②衝撃波照射は最新型の電磁誘導方式で行い、衝撃波焦点距離は150mmで体表

から深い位置にある結石でも治療可能です。

③最適な照射角度の選択と安定した寝台ベッドで安全で効率の良い治療ができる。

今回、新たな治療装置が加わり、患者様の尿路結石が「より短期間に解決」されることを目標に治療を行ってまいります。

治療のご相談等ございましたら、当院までお問い合わせ下さい。

16mmの尿管結石が破碎治療3回で18日後には全て排出しました。（図3）



図3

健康豆知識 1

胃手術後障害とその5（ダンピング症候群）

八木外科クリニック 院長 八木真悟

私が医師となった30年くらい前までは、胃手術後障害で最も多い障害でした。医師国家試験問題でも出題の多い事例でした。ダンピング症候群は、食後30分前後でおこる早期症状と、2〜3時間前後でおこる晚期症状があります。

早期症状には全身倦怠感、発汗、めまい、頻脈、動悸、嘔気、嘔吐、腹部膨満感、下痢などの症状があります。食事の一回量を減らして、回数を多くするなど、食事方法の指導で改善することが多いです。

晚期症状は胃貯留機能の低下でおこるとされています。急速に胃から糖質が排出され、反応性にインスリンが分泌され、インスリンの影響が残存するためと考えられています。そうです、一過性の高血糖に続く低血糖症状とされています。全身倦怠感、めまい、心悸亢進、発汗、吐き気などの症状がでます。血糖を補うための糖質を摂取すると改善されます。

ダンピングを胃手術後障害として、こんなに遅く紹介したのは、最近はそのほど多く発生しなくなったからです。その要因は、一番は術前からの食事指

導の徹底でしょう。20年近く前までは食事指導は全く行われていませんでした。手術内容の説明すらされていないことも多数ある状態でした。

現在は手術の説明の時に、術後は一日3回の食事にこだわらず、5〜6回に分割して少量ずつとするようにと指導します。更に、退院前にも、数年はそのことを継続するようにとも指導します。これは、あくまでも医師が行わなければなりません。ただし、未だに不完全です。

減った理由の二番目は、手術に熟練した医師が増えたことでしょう。適度の残胃を保つ手術と、吻合口の大きさ、角度などです。これらによって、胃内の貯留時間が保たれるようになったと思われれます。ただしです。最近では胃の手術が減ったこと、機械を使った吻合が増えたことが心配です。今後は熟練医が減ってくるのではないのでしょうか。



健康豆知識 2

毎週日曜20時

なかに皮ふ科クリニック 院長 中谷友美



前回の冬号で当院を表紙に特集を組んでいたきました。というわけで今年のはじめての星の街通信です。何と言っても今年最初の話題と言えば、大河ドラマ。楽しみにしておりました『真田丸』です。総合プロデューサーは富山出身で中高時代の友人である屋敷陽太郎さん。歴史オナチな私ですが、テンポがよいので、楽しみながらみています。キャストもとても華やか。特に徳川家康公は私の抱いていたイメージと違い、ワガママで臆病で、人間味があふれてとても魅力的。先日『真田丸』では、戦後の焼け跡をみてまわる家康公、火がくすぶっているところをうっかり手をつけてしまつてヤケド。あいたた：といたがる様子が、富山弁という『やまいぐらしい』感じ。そこに近藤正臣氏演じる家臣が「どれ、ふきの葉をはってさしあげましょう」。このやけどの民間療法。今でもいろいろな治療法があるようです。ポピュラーなのはアロエ、またじやがいもや大根のすりおろし、なすびのつけものを貼ってこられたおばあちゃんもおられました。赤くなつてそのままその日に消えてしまうよう

なやけどであれば、それもよろしいのですが、水ぶくれになったり広範囲に及ぶものだった場合は受診をおすすめします。やけどをしたらまず流水で冷やすこと、それから患部を観察して赤みやいたみがあるようでしたら医療機関を受診しましょう。『真田丸』には、富山出身の西村雅彦さんも名を連ねておられます。名台詞「だまれ、こわっぱ！」とつばを飛ばしながらしゃべる様子も楽しく、みどころ満載の『真田丸』。日曜20時、45分の歴史ドラマを是非ご覧いただきたいと思いつつ、今年度最初の挨拶とさせていただきます。

追記：4月でなかに皮ふ科クリニックは8周年を迎えます。まさにこわっぱ同然だった私がここまでやってこられたのも、長谷川病院さんはじめ周囲の方々のおかげとあらためて感じています。特に当クリニックスタッフにおいては、公私にわたり頼りない院長を支え、励ましながら日々働いていただいている感謝の言葉もあります。これからも地域の方々の健康のため頑張っていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします。

明治29年 神戸ではじめてのぞき眼鏡式（キネトスコープ）の映画が公開。

昭和28年 テレビ放送開始。

それから60年あまり、映像メディアがこれほど発達することを誰が予想したでしょう。

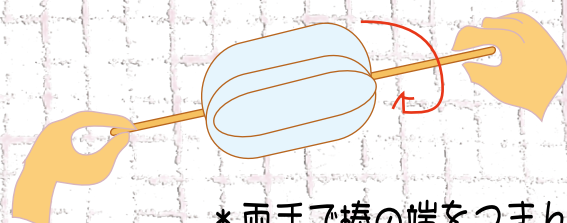
通常の映画フィルムならば1秒間に24枚、デジタルだったら30フレーム、連続した絵や写真を高速で映し出すことで「動く」絵は、目の「残像」現象を利用した技術です。網膜に絵の輪郭が刺激として残り、そのまま次の絵を見ると動いて見える、というわけです。授業中、こっそりノートや教科書のすみっこに絵を描き、ぱらぱらめくって動かした覚えのある方も多いのでは？近年では鉄拳さんの作品が有名な、いわゆる「パラパラまんが」もこの原理。ヨーロッパでは1800年代前半から、「フリップブック」という名前でひろく玩具（絵本？）として売り出されてい

ました。

絵を動かす仕組みは、研究開発の過程によってさまざまな発明品を生み出し、今はコンピュータを使うデジタルが主流ですが、誕生当時のアナログ技術で作られたものは原理がわかりやすくてもおもしろいです。そのうちのひとつ、「ソーマトロップ」をご紹介します。簡単につくれるので、お子さんやお孫さんとつくって楽しんでみてください。

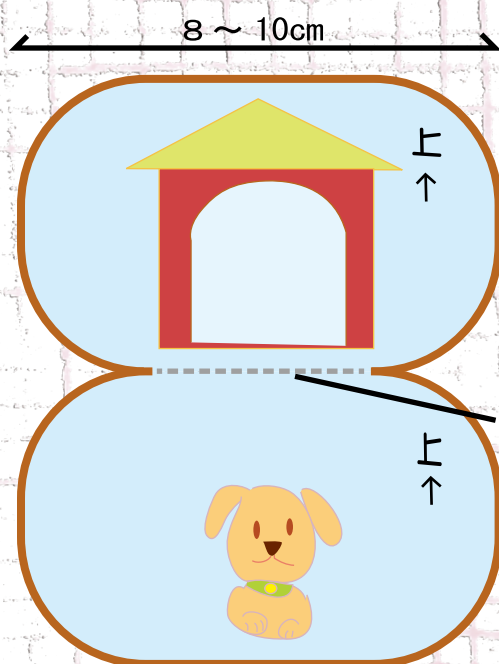


ソーマトロップ



*両手で棒の端をつまんでくるくる回転！

ソーマトロップをつくる *動く、というよりふたつの絵が重なって見えます。

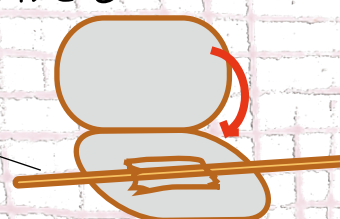


①このくらいの厚紙を準備

②合わさるとひとつになるように絵を描く

③裏に細い棒（竹ひごなど）をセロテープで貼り、折って貼り合わせる

20~30cm





母の日



葉っぱのたね 代表
沖村 由美

もうすぐ母の日ですね。

お母さんに感謝の気持ちをあらわす母の日は、5月の第二日曜日、今年は5月8日になります。

日本でこの風習が始まったのは明治末期頃、大正初期に教会でキリスト教の行事として行われてから少しずつ一般に伝わり、その後1937年（昭和12年）、森永製菓が告知したことで全国的に広まったと言われています。また、昭和初期から戦後しばらくの間は、当時の皇后陛下の誕生日であった3月6日が「母の日」とされていました。

普段は恥ずかしくてなかなか伝えられない感謝の気持ちも、母の日なら花に託して伝えることができます。この日の花はやっぱりカーネーション、という方も多いことでしょう。



葉っぱのたねでは、従来のプリザーブドフラワーやアートフラワーアレンジに加え、新しくフラワーキャンドルを提案しています。

専用の型を使って、ドライフラワー・プリザーブドフラワー・アートフラワーなど、たくさんの花を閉じ込めた可愛いキャンドルで、独特の透明感と花の持つさまざまな表情が魅力です。名前や文字を入れることもできます。

母の日のちょっとしたサプライズに、特別な日のギフトに、ぜひご利用ください。



星の街ギャラリー 催し物のご案内

4/15(金)～7/22(金)

〔絵画〕

光風 絵画展

4/14(木)～15(金)

〔水彩画〕

小杉久美 絵画展

5/21(土)～23(月)

〔絵手紙〕

サークルうさぎ 絵手紙展

6/9(木)～12(日)

〔切り絵〕

峯の子会 切り絵展

6/16(木)～19(日)

〔ステンドグラス〕

ステンドグラス展

6/25(土)～27(月)

〔デザイン書道〕

河西明花 書道あーと展

7/9(土)～12(火)

7/13(水) 書道あーと体験会

〔かな書道〕

寺島花亭 かな書道展

7/14(木)～17(日)

池坊いけばな教室

谷 光恵 (池坊富山支部・池坊華道会
中央委員)

4/19(火)
5/10(火)・24(火)
6/7(火)・21(火)
7/5(火)・19(火)

【講師プロフィール】

◆池坊中央研修学院
・特別科卒業
・総合特別科修了
(生花研究室、立花研究室)
◆池坊学術研究室
・柴田英雄生花ゼミ修了

☎ TEL/FAX 076-435-0287
mobile 090-3760-8647

かな書道教室

帳山 真実子 (藍菊会評議員・
読売書法展評議員・富山県書道連盟会員)

5/6(金)・7(土)
6/3(金)・4(土)
7/1(金)・2(土)

☎ kananohi@yahoo.co.jp



押し花サークル

すいげつ

五十嵐 翠月

4/21(木)・22(金)
5/12(木)・13(金)
26(木)・27(金)
6/9(木)・10(金)
7/7(木)・8(金)
21(木)・22(金)



トールペイント教室

南 理恵

(Jouet・カントリーアート認定講師)

日時はお問い合わせください

☎ r-minami@tym.fitweb.or.jp

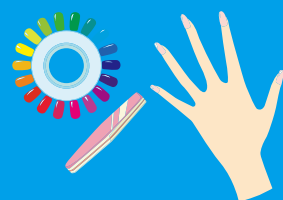


ネイルケア

小林美恵子

(キューティープロンド・ネイル)

日時はお問い合わせください



日程は変更になる場合があります。事前に各教室、または泉商事 (TEL 076-491-2007) までご確認ください。

初夏の ブルーベリー

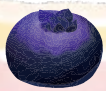
珈琲処はせ蔵 店長
八木雅子



鮮やかな緑に色とりどりの花々、今年も春が巡ってまいりました。
季節の移ろいを花や景色で感じたり、旬の野菜や果物を味覚で楽しむことは大切なことだと思います。

珈琲処はせ蔵でも、地場産の旬の野菜や果物を積極的にメニューに取り入れており、これから初夏にかけては、毎年好評の手作りしたブルーベリードッグやゼリーが登場しますので、ぜひ、楽しみにしていただけたらと思います。

ちなみに、はせ蔵では氷見市触坂にある「ブルーベリーと山の幸 いなかふれさか」からブルーベリーを取り寄せています。ここでは、無農薬栽培のブルーベリーの生産販売をしており、ジャム作りも体験できるので、お出かけになられてはいかがでしょうか。



「いなかふれさか」の
ブルーベリーを使用したメニュー



ブルーベリードッグ
単品 220 円
コーヒーセット 500 円



ブルーベリーゼリー
380 円

さて、ここでは、そうしたブルーベリーとも相性ピッタリの、昨年からブームの予感の、焼くと3つの「層」ができる不思議で美味しい、フランス発魔法のケーキのレシピをご紹介します。



チーズケーキ

【直径 15cm 丸型 1 個分の材料】

【卵黄生地】

卵黄	2 個
グラニュー糖	45g
クリームチーズ	100g
薄力粉	45g
牛乳	180g

【メレンゲ】

卵白	2 個
グラニュー糖	25g

【作り方】

- ① 卵黄とグラニュー糖をボウルに入れて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜてからクリームチーズを入れてなじませる。
- ② 薄力粉を入れてよく混ぜる。
- ③ 牛乳を少しずつ入れて混ぜ、全体を液状にする。
- ④ 卵白にグラニュー糖を入れて混ぜ、メレンゲを作り、卵黄生地になんげつ入れて混ぜる。
- ⑤ あらかじめ、鉄板にお湯を張り、オーブンを 150 度に予熱しておく。
- ⑥ 生地をクッキングシートを敷いた型に流し込み、30 分から 35 分蒸し焼きにして、竹串を刺して、とろとしたクリーム状の生地がつけば OK。

冷蔵庫でしばらく冷やしてからカットすると三層が綺麗です。
思ったよりも簡単で、美味しいので、ぜひお試しください。



くすりになる話

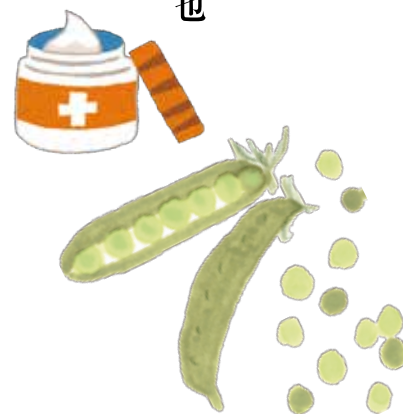
働いてますか

星井町薬局 管理薬剤師 佐藤 徹也

4月は進学、入学、入社シーズン、気持ち新たに迎えた方も多いと思います。そういう節目ではないですが今日も出社、がんばって働きます。

世界は違いますが、働きアリの関する興味深い記事があったのでピックアップします。

働かない働きアリとは形容矛盾だが、アリの集団には常にそういう個体が2、3割存在するらしい。なぜか。彼らはむしろ集団に欠かせないのだという。北海道大准教授の長谷川英祐（えいすけ）さんが先日、英科学誌に論文を発表した▼勤勉なアリだけの集団と怠け者の交じった集団をコンピュータを使った実験で比べると、後者の方が長く生き延びたという内容だ。皆が一斉に働く集団は、一斉に疲れて結局は誰も動けなくなる。卵の世話のような

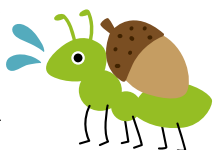


片時も手を離せない仕事もできなくなり、かくて集団は壊滅する▼一方、ふだんサボっているアリは、仲間が疲れて休むと代わりに働く。卵の世話をする。短期的には無用と見える個体が、長期的には実に有用なのだ。実際のアリの集団でも、怠け者のアリが同輩の仕事のカバーする様子が確認できたという

【2月23日 朝日新聞天声人語より 途中で抜粋】

なんとというか集団で生きるいきものとしての共通性のようなものを感じました。

働くとは「はた（他）を楽にすること」と聞いたことがあります。彼らにどうかと尋ねたならば、いずれのアリも「安心してください、働いてますよ」と言える存在なのでしょう。



春のオススメレシピ 里芋のずんだ和え

長谷川病院 管理栄養士 高松 佳世

枝豆は大豆の成熟する前のもの。大豆は「畑の肉」といわれていますから枝豆料理も蛋白質が多く疲労回復にはお勧めです。



ずんだとは、枝豆やそら豆をすりつぶしたもので、緑色をしています。枝豆は本来、夏に収穫されるため夏メニューではありましたが、冷凍技術の発達と、この鮮やかな緑色が春を感じさせるため、この時期に食卓に出ることも増えたようです。

【材料（2人分）】

里芋（冷凍でも生でも可） 120g
（生 2 個程）

枝豆（ムキ枝豆冷凍でも可） 50g

〔A〕 さとう 3g（小さじ1）
濃口醤油 2g（小さじ1/3）

〔B〕 さとう 8g（大さじ1）
料理酒 6g（小さじ1）
塩 0.6g（2つまみ程）
水 16g（大さじ1）

【作り方】

- ① 里芋を〔A〕の調味料で煮ます（下味をつけます）。
- ② 枝豆（冷凍でも構いません）は皮をむいて、茹でます。
- ③ ②をすりこぎか、フードプロセッサーで細かくし、調味料〔B〕と混ぜます。
- ④ ①と③を和えて出来上がり。

エネルギー 102kcal 蛋白質 4.3g 塩分 0.5g

インフォメーション

病 院 名	受 付 時 間	月	火	水	木	金	土	日
長 谷 川 病 院 ☎076-422-3040	8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	
	14:30~17:30	●		●		●	◆ 13:30 16:30	
祝祭日は休診です。								
八 木 外 科 ク リ ニ ッ ク ☎076-422-0055	8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	
	14:00~18:00	●		●		●	●	
祝祭日は休診です。								
な か た に 皮 膚 科 ク リ ニ ッ ク ☎076-421-1275	9:00~12:15	●	●	●	●	●	◆ 9:00 12:45	
	14:00~17:45	●	●		●	●		
祝祭日は休診です。								
は ぎ な か 歯 科 ク リ ニ ッ ク ☎076-422-0200	9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	
	14:00~19:00	●	●	●	●	●	◆ 14:00 17:00	
祝祭日は休診です。初診の受付時間は、各診察終了時間の 30 分前までです。								

店 名	受 付 時 間	月	火	水	木	金	土	日
星 井 町 薬 局 ☎076-420-8193	8:30~18:00	●	●	●	●	●	●	
祝祭日は休業です。								
カルチャーパティオ 葉っぱのたね ☎076-421-8851	10:00~18:00	●	●		●	●	●	●
他に月1回お休みあります。								
珈 琲 処 は せ 蔵 ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~18:00	●	●	●	●	●	●	
祝祭日は休業です。星の街ギャラリー開催時は日・祝とも原則として営業いたします。								
星の街ギャラリー ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~18:00	年未年始・ゴールデンウィーク以外で、空いている日にお申し込みください。						

星井町メディカルガーデン

長谷川病院 泉ビル 星井町薬局

至富山駅 至岩瀬浜駅 至東富山駅

国道41号線

1F

- 泉商事
- 星の街ギャラリー 第2室
- 星の街ギャラリー (カルチャースクール)
- 葉っぱのたね (アートフラワー)
- はせ蔵 (カフェ)

2F

- 八木外科クリニック
- なかに皮膚科クリニック

3F

- はぎなか歯科クリニック

まいどはやバス 中央ルート
角川介護予防センター前

H28.4.5 現在

時	分
9	18 38
10	03 23 48
11	08 33 53
12	18 38
13	03 23 48
14	08 33 53
15	18 38
16	03 23 48
17	08 33 53
18	18 38
19	03※ 23※ ※富山駅前止まり