

おがさわら通信

小笠原クリニック札幌病院附属外来プラザにて 耳鼻咽喉科開設

耳鼻咽喉科
診療時間

月～金曜 9:00～18:00
土 曜 9:00～14:00
日曜・祝祭日 休診

この度、小笠原クリニック札幌病院附属外来プラザにて耳鼻咽喉科の診療を始めさせていただきます。皆様ご存じのように、耳鼻咽喉科というのは顔から首までの間に存在する、みみ・はなといった感覚器から、口腔、咽頭・喉頭といった上気道、上部消化管を診療範囲とします。したがって、咳、痰、味、匂い、話すまたは飲み込むといったような日常生活においてきわめて重要な感覚、動作に関する異常について診察する診療科とも言えます。

中耳炎、副鼻腔炎、扁桃炎、一般的な風邪やインフルエンザなどの感染症、顔面神経麻痺やメニエール病などで知られるめまいなどの神経疾患、花粉症・鼻アレルギーに代表される免疫アレルギー疾患、さらには頭頸部腫瘍(舌癌、喉頭癌など)と、取り扱う疾患は多種多様にわたります。

小さなお子様の中耳炎の治療では鼓膜切開などの外科的処置を必要とすることが少なくありません。このような場合には必ず鼓膜麻酔等の処置を行い、痛みを感じさせないのほもちろんのこと恐怖心を植え付けて通院するのをいやがることがないように心がけております。

また近年増加しているアレルギー性鼻炎の患者様の中には従来の薬物療法や減感作療法でも十分な効果が得られない方もおられますが、そのような方々に対しては外来でのレーザー手術治療も行っております。



当科においては小さなクリニックでも大病院に引け

取らない診療、をモットーに、地域に求められる医療を実践していきたいと思っております。



耳鼻咽喉科医
伊藤 大祐(いとう たいすけ)
医学博士、日本耳鼻咽喉科学会専門医、
1992年 福井医科大学卒、
2000年 北海道大学大学院医学研究科卒、
2002～2005年 米国ヒューバーク大学歯学部勤務、
免疫・アレルギー、頭頸部腫瘍を専門とする。



■外来プラザでの運動療法の1コマ

「やせ方外来」のご紹介
事務員 小住 加奈

もしあなたのウエストが、男性85cm、女性95cm以上ある方は「メタボリックシンドローム」の可能性ががあります。メタボリックシンドロームは、代謝症候群、死の四重奏、内臓脂肪症候群とも呼ばれる複合生活習慣病です。血糖値や血圧がやや高く、お腹がポッコリ出てきた人達には可能性ががあります。「肥満」「高血圧」や「高脂血症」や「高血糖」を重複して発症している事があり、特に症状がなくても心筋梗塞や



脳梗塞になり易い病態です。そこで発症予防として昨年12月より、外来プラザにて「やせ方外来」をスタート致しました。身長195cm体重(例えば身長160cmの方だと160kg)65kg以上の方が対象になります。万歩計をつけ、月々金まで外来プラザで、ジョーバ、エアロバイク(1日各15分程度)の運動療法を行います。毎日の運動量、食事量等を手帳に記録し、月1回専門医の診察があり、健康管理や、やせ方についてのアドバイスを行いますので安心して誰でも健康的に痩せられます。ぜひ一緒に頑張ってみましょう!

今村医師の講演会を終えて

地域連携センター 熊崎 梨絵

去る平成17年11月9日藤野地区センターにて、当院循環器科部長の今村医師による「急性心筋梗塞について」の講演会が開催されました。参加者は約70名で年齢も30代から80代までと幅広く、色々な方に講演を聞いていただくことが出来ました。

講演の前半は急性心筋梗塞の急性期治療についての話でした。急性心筋梗塞とは狭くなった冠動脈の内側に血栓ができ、血液が送られなくなり、心臓の筋肉の一部が死んでしまう病気です。典型的な症

状はしめつけられるような胸痛、冷や汗などです。そしてこのような症状があった時は、一刻も早く救急車を呼び、病院を受診することが大切です。病院に到着後、急性期の治療を行います。急性心筋梗塞の治療で最も重要なことは、閉塞した冠動脈を出来るだけ早期に再開通することです。この治療で血流が再開すれば、梗塞を狭い範囲にとどめることが出来ます。後半は心筋梗塞の予防について話しました。喫煙、糖分や塩分の摂りすぎ、運動不足など日々の生活習慣を自分で見つめ直し、そして改善することが大切です。また、気になる症状がある場合はすぐ病院を受診することです。定期的な検査を行い、早期発見、早期治療することがとても重要であることを呼びかけました。

参加者の中には、今村医師の講演を聞き、「タバコをやめるように努力したい」「塩分を控えめにするように気をつけ、バランスよく食事を摂りたい」「運動不足なので、もう少し運動するように気をつけたい」と述べられる方もいました。今回の講演を通じて皆さんの方々に病気に気づいて認識してもらおうと、また日々の生活習慣を改善してもらおうことが出来ればと思っております。

季節を感じる食材で 元気をもらおう!

風邪を予防する 管理栄養士 田中 幸恵

冬が旬の野菜の代表といえは白菜です。芯にビタミンCやカルシウム、カリウムといった栄養素が豊富に含まれています。白菜は煮ること、煮たりゆがいたりするとビタミンCが流れ出してしまうので、スープごといただくのがポイント!湯気に包まれながら食べれば体も心も温まります。

メ。卵酒は、砂糖と卵黄を混ぜてタマにならないように少し牛乳を加えてから酒を注いで温めると、なめらかな卵酒ができあがります。はちみつレモンは、レモンの絞り汁にはちみつを加えて熱湯を注ぐだけ。のどの痛みには大根ごぼうのおろし汁も簡単にでき毎日飲むことができます。

体の心から温めてくれる飲み物や食べ物には、昔ながらの知恵があります。風邪のひきははじめはもろろんのこと風邪予防には体を温めることが一番です。食の力で寒い冬を乗り切りましょう。

編集後記

新しい年を迎え、早くも2月にになりました。寒さがよりいっそう厳しくなり、健康管理もますます大変になってきました。連日の大雪で冷えきった身体には、なんといっても鍋ですね。家族や友人、恋人と、または一人で食べてもおいしい鍋料理、手軽でおいしく、心身ともにほっこりとおためてくれる鍋で、厳しい冬を乗り越えて行きましょう!

今年も「おがさわら通信」では皆様健康のために役立つような情報を提供していきたいと思っております。皆様からのご意見、ご質問をお待ちしております。

広瀬 昭彦 東海林

医療法人 五月会 「すこやか健診・人間ドック」
小笠原クリニック札幌病院
〒005-0850 札幌市南区石山東7丁目1-28 phone: (011) 591-1200
24時間・365日 救急対応

診療科目 外科・内科・泌尿器科・循環器科
心臓血管外科・肛門科・消化器科
リハビリテーション科・血液透析
診療時間 月～金 9:00～19:00
(昼休み 12:30～14:00)
土 9:00～13:00
休診日 日・祝祭日

医療法人 五月会関連施設

<p>澄川循環器科・内科クリニック</p> <p>●診療科目 内科・循環器科・整形外科・リハビリテーション科</p> <p>●診療時間 月～金 9:00～18:00 (昼休み 12:30～14:00) 土 9:00～13:00</p> <p>●休診日 日・祝・年末年始</p> <p>地下鉄最寄り駅から徒歩3分</p> <p>〒005-0004 札幌市南区澄川4条3丁目5-3 phone: (011) 831-1200</p>	<p>小笠原クリニック藤野診療所</p> <p>●診療科目 消化器科・内科</p> <p>●診療時間 月～金 10:00～18:00 (昼休み 13:00～14:00)</p> <p>●休診日 土・日・祝祭日</p> <p>在宅医療 24時間対応</p> <p>〒005-0004 札幌市南区藤野3条6丁目 コブキさっぽろ藤野店2F phone: (011) 592-5335</p>	<p>小笠原クリニック札幌病院附属 外来プラザ</p> <p>●診療科目 内科・外科・循環器科・呼吸器科・腎臓科 リハビリテーション科・泌尿器科・性病科 肥満改善外来・血液透析</p> <p>●診療時間 月～金 9:00～18:00 (昼休み 12:00～13:30) 土・日・祝・祝祭日 9:00～14:00</p> <p>●休診日 年末年始</p> <p>土・日・祝祭日も診療中</p> <p>〒005-0012 札幌市南区真駒内 上町1丁目1番25号 グリーンプラザ真駒内公園ビル phone: (011) 582-1200</p>
---	---	--