

# 診療予定 カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午前12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後2:30～午後6:30	●	●	●	△	●	●	△

2009年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 全日	3 全日	4 休診
5 全日	6 全日	7 全日	8 休診	9 全日	10 全日	11 休診
12 全日	13 全日	14 全日	15 休診	16 全日	17 全日	18 休診
19 全日	20 休診	21 全日	22 休診	23 全日	24 全日	25 休診
26 全日	27 全日	28 全日	29 休診	30 全日	31 全日	

20日(月)は祝日のため休診いたします。

2009年8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 全日	3 全日	4 全日	5 休診	6 全日	7 全日	8 休診
9 全日	10 全日	11 全日	12 休診	13 休診	14 休診	15 休診
16 休診	17 全日	18 全日	19 休診	20 全日	21 全日	22 休診
23 全日	24 全日	25 全日	26 休診	27 全日	28 全日	29 休診
30 全日	31 全日					

13日(木)・14日(金)・16日(日)は夏季休業のため休診となります。  
12日(水)～16日(日)まで5日連続で休診です。ご注意ください。

当院サイト掲載の情報もご利用ください。 <http://www.azusawaseikei.com>

あずさわ通信 第8号

2009年7月1日発行

発行元: あずさわ 医療と癒しの融合

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13

小豆沢整形外科

マツエクリニックビル5F・6F

☎03-5916-4970 ㊟03-5916-4977

# あずさわ通信

第8号

2009年7月1日発行

あずさわ 医療と癒しの融合  
小豆沢整形外科

## 竹と笹の違い

七夕の歌詞には、「笹の葉さらさら 軒端に揺れる」とありますが、実際に、七夕飾りをするのは「竹」だった気がします。

そもそも「笹」と「竹」の違いとは何なのでしょう?

各種国語辞典などを調べてみると、「竹」に比べて女の小さいものを「笹」と言っているようです。これは英語圏でも同じで、「竹 = bamboo」「笹 = bamboo grass」と呼ばれているそうです。だから、

「竹」の葉を使って作った小舟を「笹舟」と呼ぶのも頷けます。

また、植物の分類上の定義では、タケノコのとときの皮をかぶったまま成長するのが「笹」、成長につれてはがれおちてしまうのが「竹」と分類されるようです。なので、「〇〇笹」「□□竹」などの名前がついているものでも、分類上は違う類に属する場合があります。



## お知らせ

人気!

## 超音波骨折治療器「アクセラス」

骨折、したことがありますか?

骨折は痛いですが、でもそれ以上に何週間も、不自由な時間が長く続くのが本当に辛いですね。

私、院長も研修医の時に脚の骨を折ったので、お気持ちよく解ります。

私たちも、患者様には1日でも早く治っていただきたい、ギプスなどから早く解放してあげたいと常々思っております。

骨折の治療は長い間、時間をかけて骨が出来るのを待つばかりでした。しかし、近年、超音波を用いて骨折をより短期間で治す技術が開発されました。

今回、当院では、その技術を利用

した最新の超音波骨折治療器「アクセラス」を導入しました。

この機械を用いると、骨折治療までの期間が、自然に任せていた場合に比べ約40%短くなるというデータがあります。

例えば、治るまでに平均60日かかる骨折でも、36日程度での治療が期待できます。この24日間の時間短縮で、仕事や日常生活で大きなメリットが得られるでしょう。

万が一、骨折なされた方は、毎日通院されても構いません。アクセラスを十分に活用し、早く治して、自由な時間を取り戻してくださいね。



## お知らせ

## 診療担当医師が増えました

皆様こんにちは。  
小豆沢整形外科、院長の平です。  
6月9日から新しい整形外科の先生をお迎えしましたので、ご紹介いたします。

## 北見 聡史(きたみ さとし)先生

[写真左、右は院長]



この度、診療協力・地域医療連携強化において、小豆沢整形外科で診療をとることになりました。

これまで培ってきた経験をもとに、痛みをなくすべく最善の治療を提供させていただきます。

どうぞ宜しく御願ひ致します。

## — 北見先生 略歴 —

- 平成13年 国立山梨医科大学(現山梨大学) 医学部医学科卒業
- 平成13年 東京厚生年金病院
- 平成15年 関東労災病院 整形外科
- 平成16年 せんぼ東京高輪病院 整形外科
- 平成17年 東京大学医学部附属病院 整形外科
- 平成17年 国保旭中央病院 整形外科
- 平成18年 東京都立墨東病院 救命救急センター
- 平成19年～ 東京都老人医療センター(現東京都健康長寿医療センター) 整形外科

北見先生は、都内の一流病院で厳しい研鑽を積み、若手ながら経験豊富な整形外科専門医です。

現在、当院から近い東京都健康長寿医療センターにご勤務です。

医療センター内では毎日手術も多数こなし、中堅医師として大変忙しくご活躍されておられますが、この度ご縁があって、当院の診療の一部を支援していただくことになりました。

北見先生のご支援によって、今後は健康長寿医療センター様との連携も強化され、手術や入院が必要な患者様にとっても、一層便利になると思います。

北見先生の診療担当日は、毎週火曜日の午後(14:30～)になります。北見先生の診療時間も、私、院長も大抵は院内にあります。しばらくの間、火曜午後は北見先生と私の2人で診療を行いますので、今まで通院されている患者様もどうぞご安心ください。

北見先生は、笑顔が爽やかな優しい先生ですので、火曜午後もお体の具合について何でもお気軽にご相談ください。

## 院長記事

## 最も大切な栄養とは？ ……それは水です。

私たちの体の約60%は水です。体重50kgの人の場合、体内に約30リットルの水を含みます。水分は血液中だけではなく、細胞内や細胞と細胞のすき間にも豊富に存在しています。

体内の代謝(生体化学反応)は全て水の中で進むので、水分不足は代謝の低下に直結します。驚くべきことに、体内の水分30リットルのうち、僅か0.3リットル(300cc)が失われるだけで、血流や細胞機能が低下し始めます。適切な水分を維持するために、私たちの体は最低限でも1日2.5リットルの水分を要します。食事の水分約1リットルのほかに、1.5リットル以上の水を飲まなければなりません。

あなたは十分に水分を摂っていますか？ 以下に該当する人は水分不足が疑われます。

- ⚠️メタボ・太り過ぎの人
- ⚠️1日に排尿が4回以下の人
- ⚠️慢性的な肩こり・腰痛を持つ人
- ⚠️手足の冷えやムクミのある人
- ⚠️お酒を良く飲む人

喉の渇きを感じた頃には、既に水分不足(脱水状態)が相当進んでいます。渴く前に意識的に水を飲む習慣が必要です。

忙しい現代では、慢性脱水状態の人は非常に多く、それが様々な健康障害の要因となっています。色々な栄養剤や薬よりも先に、まず十分な水分補給を心がけて下さい。飲水は誰でもできて、安上がりで、最も重要な健康法です！

これから暑い季節に入ります。よく水を飲む習慣で健康生活を送りましょう。



※ジュース、コーラ、牛乳、コーヒー、酒類などではかえって脱水に傾くこともあるのでご注意ください。あくまでも水(ミネラルウォーターなど)を飲むことが大切です。

