



ごあいさつ

鷺谷病院は、昭和 46 年鷺谷整形外科診療所を開設以来、
今日まで地域の医療業務に最善をつくし取り組んでま
いりました。

当院と宝木荘は、これからも社会的責任を自覚し、親切
迅速・ハイレベルという創業理念を貫き、地域への高度な医療福祉に貢献す
べく、職員一同意欲的な努力を続けてまいります。



理事長 鷺谷 一郎

院長の医学講座Ⅲ

～もしも痛みを感じなかったら～

鷲谷病院 院長 北島敏光

病院に来院する人の70～80%が、何らかの痛みを訴えて受診します。これは、私達が痛み以外の症状ならば耐えることができても、痛みだけは我慢できないためと言われます。例えば、腰や膝の痛みが強いと仕事や日常生活に支障を来し、さらに痛みが継続すると不安から癌などの悪い病気ではないかと考えて、痛みはより増強します。また、私達は虫歯の治療や注射を受ける際にも、緊張や恐怖から身体が固くなります。こんな時は、「痛みを感じなければ良いのに！」と考える人が多いのではないのでしょうか。

実際に、生まれつき痛みを全く感じない「先天性無痛覚症」という病気があります。このような子供は大ケガやヤケドをしても痛みを感じないために、皮膚から大量の血が出ていたり、皮膚が焼けただれているのを見て、初めて外傷に気づきます。その結果、身体はいつも傷だらけで、長く生きることができません。最も長く生きた子供でも、20歳代であったそうです。このように、私達が痛みを感じるのは、痛みが危険から身を守る「警告反応」であることが分かります。しかし、上述したように痛みが強かったり、長く続くと私達を苦しめることとなります。痛みは身体だけでなく、精神的にも影響を及ぼします。痛みのためにイライラして他人に当たったり、痛みによって食欲低下、睡眠障害、全身倦怠感、無気力などを起こします。また、痛みの陰に癌や心筋梗塞などといった生命に直結する病気が潜んでいることがあります。一般的に胃癌、肝癌、大腸癌などの消化器癌の初期は痛みを感じる事が少なく、癌が進行すると耐え難い痛みを生じると言われます。各種の癌と疼痛部位を表にまとめました。癌がさらに進行して背骨や肋骨などに転移すると、転移した部位に激痛が起こります。現在、日本人の2人に1人が癌に罹患し、3人に1人が癌によって亡くなりますので、安静にしているでも痛みを感じたり、普段とは異なる痛みが継続する時は病院を受診して適切な検査を受けることをお勧めします。

表. 各種癌と疼痛部位

脳腫瘍	→	頭部
肺癌	→	胸部
胃癌	→	心窩部
肝癌	→	右季肋部、心窩部
腎癌	→	腰背部痛
膀胱癌	→	下腹部





骨のお話 第1話へ



骨粗鬆症とは？

長年の生活習慣病などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。骨の生活習慣病です。

私たちの骨量は、18歳ごろをピークに年をとるごとに少しずつ減っていきます。発育時期に骨量を増やすよう心掛け、骨量を貯金しておくことが、将来骨粗鬆症にならないために大切です。

何が問題になるの？

骨折しやすい部分 ①背骨 ②脚の付け根 ③手首 ④腕の付け根

骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみや草むしり、重いものを持ったなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

痛みなどの自覚症状がないこともあり、いつのまにか骨折を起こしていることもあります。

背骨が一つ骨折すると、周りに負担がかかり次々と骨折するリスクが高まります。

身体機能に大きな影響を及ぼし、ADL＝日常生活動作、QOL＝生活の質が下がります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から寝たきりになり介護が必要になってしまうことも少なくありません。

丈夫な骨があなたの将来を支えます

骨は私たちの体や日常生活を支える大切な器官です。

予防し骨と健康を保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

定期的に検査を受け自分の骨の状態を知ること、骨粗鬆症と診断されても、いつまでも自らの足で歩き続けるために治療を継続していきましょう。

骨のしくみ、予防、治療について 今後シリーズでお伝えしていきますね。

☆骨粗鬆症マネージャーの清水です☆

当院では、予約なしで骨密度を測定する検査が受けられます。

横になるだけで10分以内です。

一度受けてみませんか？

気軽にお声掛けください。

あなたの健康を私たちがサポートします！！



外来担当医師一覧

		月	火	水	木	金	土	日
整形外科	午前	上田・浅野	中山	高野	鷺谷・浅野	司馬・浅野	浅野	中村
	午後	古宮	中山	古宮/内田	浅野・中村	清水 受付17:00迄	古宮	
ペイン	午前	北島・宮本	宮本	北島	宮本	北島・伴	宮本	
	午後	宮本 受付17:00迄	宮本 受付17:00迄	滝口	宮本	伴 受付16:30迄	宮本	
内科	午前	石川	星出・柿下	升森・岡	苅尾・薄井	新崎	根岸/水野	
	午後	新崎	三澤 受付16:00迄	小林	新崎・薄井		新崎/相良	
脳外科	午前					上野	自治医大	
	午後	上野				上野		

※都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

4月より浅野太志医師が常勤医として診療します。(専門：整形外科)

月曜日午前の整形外科は上田医師・浅野医師の2診です。

水曜日午後の整形外科は第1・3週内田医師 第2・4週古宮医師です。

木曜日の内科に獨協医科大学 教授 薄井勲医師(専門：内分泌代謝内科)が診療します。

木曜日午前の整形外科は第1・5週が浅野医師 第2・3・4週が鷺谷医師です。

木曜日午後の整形外科は第1・5週が中村医師 第2・3・4週が浅野医師です。

金曜日午前の整形外科は司馬医師・浅野医師の2診です。

第1土曜日午前のみ整形外科は浅野医師・古宮医師の2診です。

土曜日午前の内科は第1・3・5週が根岸医師 第2・4週が水野医師です。

相良医師の診療は不定期です。(診察日・診療時間をご確認ください。)

診療受付時間

受付時間	月曜日～土曜日	午前 8:30～11:30	午後 2:00～5:30
	日曜日	午前 8:30～11:30	
診察時間	月曜日～土曜日	午前 9:00～12:00	午後 2:00～6:00
	日曜日	午前 9:00～12:00	

休診日 祝祭日及び日曜日午後



医療法人社団

晴澄会 鷺谷病院

〒321-0346 栃木県宇都宮市下荒針町3618

TEL.028-648-3851(代)

FAX.028-648-0222

ホームページ <http://www.washiya.jp>