

あなたの地域の **健康医療情報**

# MEDI MATCHING

メディマツチング



特集 スキー・スノーボードでの怪我の予防対策  
認知症 メタボリックシンドローム 「痒み」って何でしょう  
岐阜県内 病院・クリニック紹介 地域包括支援センター  
森への誘い/望郷の森 台湾薬膳紀行/高雄

vol.5

2008

**M** Medi  
Matching  
あなたの地域の医療情報誌



先生のご要望に応える魅力あふれる医院づくり



医院づくりにあたっては、プランに関するさまざまなご要望や多くの課題が出てきます。その上、医療機器の選定や諸官庁への手続きなどクリアしなければならないことは山積み。積水ハウスではそれらすべてを一貫したシステムのもと、ご多忙な先生をしっかりとバックアップ致します。常に専門的な立場からきめ細かく確実にサポート。アフターサービスまで含めて、全てにわたって万全の体制を整えています。

プランの打ち合わせから、アフターサービスまで高度な提案力と、きめ細かな対応力で医院づくりをトータルにバックアップ致します。



詳しい資料を送ります

**積水ハウス 岐阜東支店**

〒509-0104 各務原市各務おがせ町9丁目224番地 担当/田中 TEL.0583-79-1155

積水ハウスホームページ: [sekisuihouse.co.jp](http://sekisuihouse.co.jp)

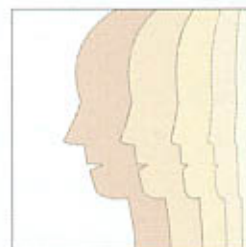
E-mail: [t-tanaka@dph.sekisuihouse.co.jp](mailto:t-tanaka@dph.sekisuihouse.co.jp)

メディマッキング

# MEDI MATCHING vol.5

## CONTENTS

特集 スキー・スノーボードでの怪我の予防対策	2P
森への誘い 望郷の森	6P
台湾薬膳紀行(高雄)	8P
村上記念病院(岐阜市)	10P
東海中央病院(各務原市)	11P
東可児病院(可児市)	12P
土岐市立総合病院(土岐市)	13P
須田病院(高山市)	14P
高井病院(土岐市)	15P
美濃市立美濃病院(美濃市)	16P
ひらの内科クリニック(各務原市)	17P
岩永耳鼻咽喉科(美濃加茂市)	18P
黒岩内科小児科クリニック(美濃加茂市)	19P
認知症	20P
連載 「痒み」って何でしょう	22P
メタボリックシンドローム	24P
地域包括支援センター	26P
痔について	28P



[www.medimatch.jp](http://www.medimatch.jp)

発行所：株式会社 MEDI MATCHING (メディマッキング)

〒505-0027 岐阜県美濃加茂市本郷町9-9-28

TEL 0574-25-6400 FAX 0574-24-0398

発行日：2008年1月15日 発行人：橋本 一男

デザイン：株式会社 アド・バック

企画：有限会社リタッグ

本誌掲載の記事、写真、イラストの無断転載を禁じます。

# スキー・スノーボードでの 怪我の予防対策

高木 幸浩

特定医療法人白鳳会 鷺見病院長

## スキー・スノーボードの怪我の特徴

**ス**ノーボードとスキーはその特性から、雪の上を滑ること以外は別のタイプのスポーツと考えることができます。

スキーは谷足、足底部の内側でエッジングをしていてエッジの切り返しによ

て反対側の山足に体重移動し回転を行います。スノーボードは一枚の板で固定され爪先とかかとでエッジングしていてエッジの切り返しによって回転を行います。転倒状況、怪我の種類も異なります。

### スキー外傷

スキー外傷は各年代にわたり見受けられ、エッジによる下肢の切創が多く見られます。

また、昔から特徴的なのは、下腿、いわゆる、すねのところの螺旋骨折です。スキー板に片足がとられていますので、倒れた時にねじれてらせん状に骨折するわけです。

最近では、スキー板が短くなり、ジャンプの要素を取り入れた動きが多くなり、着地失敗による背中・腰の打撲も目立っております。



### スノーボード外傷

これまで20代の若者に多く見られたのですが、最近では30代、40代の重症外傷が時々見られます。ボードが中年層まで普及したことの現れですが、きちんとスクールに入るなどして、基本から学ぶ必要があります。

怪我の種類ですが、手首の関節部の骨折が圧倒的に多いです。これは一枚の板で両足が固定されていて、容易に転倒するからですが、特に雪面がアイスバーンになっているときに最も注意する必要があります。



## 怪我の発生しやすいゲレンデとは…

スキー場の滑走環境の状態から考えて見ますと1番目は、混雑したスキー場です。その混雑のため、滑っているもの同士の衝突・接触事故による怪我が発生します。混雑しているときのけがで特徴的なのは相手のエッジによる切り傷です。大抵の切り傷は足に多いです。相手のエッジで鋭くスパッと切られるので、当てられた方は接触時にはなんとも無いように感じて、「大丈夫です。」と聞いて別れるのですが、後から出血して傷に気がつき、そのときには相手はもう判らなくなっている場合が非常に多いです。

また、非常に可哀想なケースとして、若い女性が顔に大きな切り傷を受ける場合や、衝突の勢いで跳ね飛ばされた子供が死亡する事故も起きています。人との衝突を避けようとして、あるいは、無理に避けようとして転倒し、打身、捻挫などの怪我をする場合も多くみられます。

対策ですが、混雑している所ではコントロール可能なスピードに制限して、スキーヤーやボーダーに衝突しないように気をつけることが重要です。また、混雑する時期をなるべく避けることも必要です。怪我人が多数出ているのは、年末・年始と2月の建国記念日の連休で



す。この2つの時期を避けること、また、こども専用ゲレンデのあるスキー場を選ばれることをお勧めいたします。

2番目は、アイスバーン状態の雪質です。本州列島ではシーズン初めは人工雪を作り圧雪し硬くパックしたバーンを作ります。さらにスキーヤーでもスノーボーダーでもビギナーは緩斜面に集まり、益々、斜面は硬くなります。特に、リフト降り場やその周辺は硬くなっていますので、そのようなところで、ビギナーが転倒すれば、骨折、頭部外傷が容易に発生します。

北海道では、けがの対策より雪崩対策が問題になっているくらいですが、これは雪質がパウダースノーのため怪我が少ないからです。奥美濃地方のスキー場でも新雪が降った頃には、骨折は少ないです。新雪の降ったタイミングで滑る事もけが予防対策と考えます。

### 対策

- 1 スキー場が混雑する時期(年末・年始・連休)はなるべく避ける。
- 2 お子さん連れの場合は、子供専用ゲレンデがあるスキー場を選ぶ。
- 3 骨折が起こりにくいので、新雪が降った後の時期を選ぶ。

## こんな人は怪我に注意

スキーですが、最近ではカーブを曲がりやすいカーピングスキーやジャンプなどを楽しめる短フアンスキー（スキーボード）が普及しておりますが、これらでは特殊なターンで瞬間的に強い力が加わることで膝の靭帯損傷、関節内部の圧迫骨折のけがが多いです。特に、転倒時に板から足がはずれないタイプでは、すねの骨折が多く見られますので、スキー板がはずれるタイプを選ばれる方が安心です。

次に、スノーボードですが、逆エッジと呼ばれる現象が転倒の特徴的原因です。逆エッジとは初心者や中級者に非常に多く見られる現象で、滑っているときに、逆側のエッジをひっかけて転んでしまうことです。谷側を向いているときは、かかと側のエッジで滑っているのですが、この時につま先側をひっかけると、前方へ転倒し、その際に両手をついて、手首を骨折します。この種類の骨折が最も多く、シーズン中には300名前後の方を治療しております。谷側に背中を向けて滑っている時に、かかと側のエッジを引っ掛けると後ろへ転倒します。後

ろへ転倒すると谷側へ尻餅をつき、傾斜のためさらに後方回転に勢いがついて後頭部を硬い雪面に打ち付けてしまいます。このような頭の強打により頭蓋内出血が起こることもスノーボードの特徴です。

逆エッジを克服するには、初心者はソフトな雪面、つまり、こぶしで雪面を一杯突いても痛くなく、30cmから40cm位もぐる雪面で充分練習することが重要です。更にスノーボード中級者になるとジャンプの失敗で、頭蓋骨骨折、脊髄損傷、腹腔内出血などの重大事故の危険性が高まります。

重大事故をさけるためには、周囲の安全を確認することと、本人の技術レベルにあった無理のないジャンプを繰り返し練習し、自分の現在の力量をよく認識することが必要ですし、プロテクターの使用も必要です。

スピードの出し過ぎによる転倒では、脱臼、鎖骨骨折、ボーダー同士の衝突で重大事故もみられます。スピードはコントロールできる範囲で、常にスキーヤーやボーダーを意識して滑る必要があります。

### 対策

1 スキー板は足からはずれるタイプを選ぶ。



2 初心者は柔らかい雪面で充分逆エッジを練習する。



3 自分の力量をよく認識し、レベルにあったジャンプを練習する。



4 周囲の安全を確認し、スピードの出し過ぎに注意する。



## リスクがあることを知る

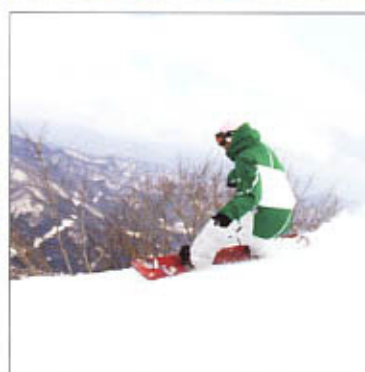
スキーでも、野球でも、ボクシングでもスポーツにはリスクが伴います。死亡事故もあります。スノーボードでの注目すべき点は、初めてボードに行った日とか、数回目までの初心者が単純な転倒で死亡事故に遭うということです。まず、こういうリスクがあることを知ることです。

そして、残念ながらスノーボードの怪我はスキーの怪我より多いのです。けがの発生率はスノーボードでは500人に1人、スキーでは2000人に1人となり、ボードの方が約4倍高いです。

何故ボードの方がけがをしやすいのかをもう一度考えて見ますと、1つ目はスノーボーダー自身が、スノーボードによる怪我の実態と特徴を正確に知らないからだと言えます。みんながより安全に楽しむためにも怪我の実態と特徴を正確に認識すべきだと考えております。

2つ目は、スノーボードのファッション性・派手なアクションを求めてしまい、そのリスクを考えない無責任なボーダーがいることです。

自己責任、自己の危機管理をしっかり確認して頂き、初心者はソフトな雪質で練習、逆エッジを克服するまでは慎重に、中級者になっても無理をせず、プロテクターを使用して、ルールを守って怪我のないスキー・スノーボードを楽しまれることを願っております。



写真提供 エランジャパン 株式会社

郡上市白鳥町の鷺見病院では、ウィンタースポーツシーズンには、スキー・スノーボードでの怪我人の受診者がシーズンに2500名を超すこともあります。

# 森の中の古代文字

[ Ancient character in forest ]

恵那市

中野方

望郷の森



恵那市中野方の望郷の森などには、今から約5千年前頃といわれている字や記号、文様、絵画が岩に刻まれた、ペトログリフが森に多く点在しています。特に1994年12月発見された、望郷の森の2つのピラミッド形の岩は、その岩にシュメールの古拙文字による文様が刻まれていることから、ペトログリフであることが確認されました。

## ペトログリフ分布図



- A 垂状穴とは、世界的に分布する杯状の穴で、巨石や古代祭祀石に彫られている。
- B 巨石の頂上に水たまりと、水が流れ出る溝が彫られている。
- C 山頂に向かって直線上に8個まるとまって並んでいて、水が流れるように、たくさんの溝が彫られている。





# 望郷の森から笠置山へ登る。

笠置山はもともと、「舟伏山」と呼ばれていましたが、平安時代の中頃、花山法皇が中野方へ参られた際に、京の都の笠置山に形が似ていることから、「眺めつつ 笠置の山と名付けしは これも笠置く しるしなりけり」と歌を詠んだことから笠置山と呼ばれるようになったそうです。



## 山頂付近

笠置山の山頂付近にはクマザサが一面に茂っており、標高1,128メートルの高さを感じさせます。



## 笠置神社 奥社

雨乞いの神、笠置山大権現を祀る神社。雨が降るとお礼として一対の鎌を奉納していた為、神社には五十対、百丁の御鎌様があるといわれています。



## ヒカリゴケ 【県指定天然記念物】

ヒカリゴケは、冷涼な地域の洞窟や岩陰などの、暗く湿った環境に分布しています。原糸体と呼ばれるレンズ状の細胞により、暗所に入ってくる僅かな光を反射することで黄緑色に光ります。近年は環境変化など様々な影響を受け、減少し続けていると言われており、絶滅危惧I類に分類されています。



## 坂折の棚田

今から約400年前から築き始め、明治時代初期にはほぼ現在の形に形成されました。標高410m～610mにかけて、標高差200mの斜面に「はしご田」と呼ばれる360枚の石積みの棚田が築かれています。『日本の棚田百選』に認定され、石積みの美しい棚田が広がる独特の田園風景を楽しむことができます。



● 棚田オーナー制度  
 恵那市坂折棚田保存会では、棚田の保全にご理解と共感していただける「オーナー制度」を実施しています。☒ 恵那市中野方振興事務所内 恵那市坂折棚田保存会 TEL 0573-23-2111



### 【アクセス】

JR恵那駅から中野方町まで、定期バス利用(約25分)  
 中央自動車道恵那I.C.から車で約20分  
 岐阜から:名神高速道路、中央自動車道利用(1時間40分)  
 国道41号線利用白川口経由(1時間40分)  
 下品から:国道257号線利用(1時間30分)

### 【お問い合わせ】

恵那市中野方観光協会 TEL 0573-23-2111



# 台湾【高雄】 薬膳紀行

## Map



## Access

- 台湾桃園国際空港からバスで新幹線桃園駅へ。桃園駅から左営駅(高雄)まで新幹線で約1時間30分
- 中部国際空港から高雄国際空港までの直行便(中華航空)約3時間40分



## 観光 三鳳中街 三鳳宮

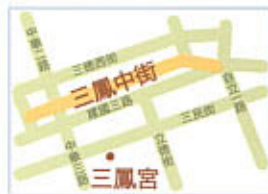
漢方や乾物問屋が多く立ち並ぶ高雄の三鳳中街は、別名中街仔といえます。台湾最大級の道教寺院「三鳳宮」の近くにあり、「北の迪化、南の中街」といわれ 80 軒以上の店が並ぶ問屋街では、いろいろな漢方や乾物などを市価よりも安く買うことができます。また高雄は港町だけあり、天然カラスミ・干し桜海老などの海産物も豊富に揃っています。

## 買 羅漢果

砂糖の甘みがあって低カロリー



中国桂林の山岳地帯でしか生育しないウリ科のつる性植物です。生のままでは食べる事ができず甘味もありません。ビタミンやミネラルを多く含む果実で、乾燥した実を煎じて、飲み物などに砂糖の代りとして使用します。



高雄市三民区三鳳中街  
交通：高雄駅より徒歩約 15 分  
月曜休 9：00～22：00



店 薬膳料理店 八木



高雄で薬膳料理といえば、洛陽街の「八木」が有名です。大きなお店ではありませんが、薬膳排骨、皮蛋三丁、牧草黄金雞など一味違った美味しさを味わう事ができます。特に、鶏ガラスープにシャキシャキした食感のキノカサダケや椎茸など八種類のキノコが入った食葷養生鍋が人気です。高血圧やダイエットに効果があるクコの実も入っています。



住所：高雄市洛陽街11號  
TEL：07-2371773  
営業時間：AM11:00 ~ PM 2:00  
PM 5:00 ~ AM1:30

観光 光華夜市

高雄は夜市が盛んな街です。観光客に最も知名度の高い六合夜市をはじめとし、新興夜市や南華夜市など6つの代表的な夜市があります。観光客が少なく地元客が多いのが光華夜市です。夜市の屋台や小吃の店（食堂）で排骨湯（骨付き豚肉入りスープ）、沙茶羊肉（羊肉とピーナツベースの香辛料炒め）、などの料理が味わえます。



豆漿（豆乳スープ）



【アクセス】  
光華夜市は高雄駅から徒歩約40分程度。  
光華二路与三多二路的交差する地点から光華二路に伸びています。



店 耕讀園書香茶坊

耕讀園書香茶坊は、台湾国内に17店舗あり正統派茶芸館として人気があります。客室は広い敷地の中に池を囲むようにつくられており、骨董風の家具がおかれた落ち着いた店内では、お茶や食事を楽しむことができます。



住所：高雄市覺民路665號  
TEL：07-3808762  
<http://www.teanet.com.tw/>

店 正莊鴨肉專賣店



當歸鴨肉素麵

街角の食堂でも漢方が使われています。正莊鴨肉專賣店は庶民的な街角の鴨肉料理の専門店です。當歸(当歸)や紅棗(紅ナツメ)など七種類の漢方を使用したスープに鴨肉と素麺の入った當歸鴨肉素麵は40元(約140円)です。



朝日大学歯学部附属

# 村上記念病院

☎ 058-253-8001

URL <http://www.murakami.asahi-u.ac.jp>

## ● 所在地

〒500-8523 岐阜県岐阜市橋本町3丁目23番地

## ● 交通

- 徒歩 JR岐阜駅から西へ500m(7分)  
※岐阜駅構内の「アクティブG」を通られますと西側出口に出られます。  
名鉄岐阜駅から西へ900m(13分)
- 岐阜バス(JR岐阜駅から2分、名鉄岐阜駅から4分「村上記念病院前」で下車)
- 岐阜市コミュニティバス(加納めぐりバス)「村上記念病院前」で下車

## ● 診療科目

- 内科 ○消化器科 ○循環器科 ○呼吸器科
- 放射線科 ○外科 ○脳神経外科 ○整形外科
- リウマチ科 ○リハビリテーション科 ○眼科
- 泌尿器科 ○麻酔科 ○歯科 ○歯科口腔外科
- 人間ドック

## ● 特色

- 血液浄化センター(透析センター)40床を併設
- 岐阜市診療圏の二次救急指定医療機関として24時間対応しています
- 2次医療機関として地域の診療所との連携を強化しています
- 駐車場253台を完備

## ● 診察受付時間

月～土 初診 8:00～11:00 再来 8:00～11:30  
(救急・急患の場合はこの限りではありません)  
休診日 日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

## 沿革と特徴

本院は故村上治朗先生が創設された岐阜市若宮町の「村上外科病院」を前身とし、歯科学の発展と歯科教育への貢献を期して、昭和48年岐阜歯科大学に寄附されたことにより、「岐阜歯科大学附属村上記念病院」と名称を変更し新たなスタートを切りました。

その後昭和58年に現在の岐阜市橋本町に移転し、昭和60年には岐阜歯科大学が経営学部を新設したことにより「朝日大学」に名称を変更したことを受け、本院も「朝日大学歯学部附属村上記念病院」と名称を変更しました。

本院は、14の診療科及び2つの専門外来を有しております。救急救命の医療、高度専門医療を実施することによって地域社会に貢献することを目的としております。さらにCT、MRI装置など最新の機器を設置し、各種専門外来も開設することによりいっそうの充実を図っております。また、歯科口腔外科においても2次医療機関として救急対応も行うなど地域社会に貢献しています。

その他、「血液浄化センター」さらに予防医学として各種疾患の早期発見を目的に人間ドック専門の「総合健診センター」を設置しております。健診センターにおいても歯科検診を積極的に取り入れております。地域社会の医療に貢献するとともに、歯科医学生の教育及び医師の研修にも努め、新時代の医療の在り方を検討しています。

## 理念

朝日大学歯学部附属村上記念病院は、信頼性の高い医療と充実した予防医学を実践することによって社会に貢献します。

## ● 地図



# 創業71年 日展作家が心を込めて彫刻致します



日展入選作品



Shuzando

岐阜市今川町2丁目23番地  
TEL (058) 262-3315 (代)  
FAX (058) 263-3047 有り  
各種クレジットカードご利用できます

「社業発展・家内繁栄の吉相印とは」  
発展・繁栄の基礎は調和でありその調和を生み出すのが吉相印です。調和、すなわちバランスの良い印鑑は優れた技術で一本一本真心を込めて彫刻しなければ出来上がりません。そして使用するれば、使用するほど愛着がわき、自分の分身となり、心遣いにするものが吉相印です。  
品物をお客様にお渡しするときの笑顔、お礼の言葉に励まされ、精進込めて自社にておつくりしております。大切なお客様の分身でもある「印鑑」は、私ども「周山堂」に、安心しておまかせください。

父子二代 日展入選の老舗  
**周山堂**  
丹念に刻まれる「深彫り」の技

印鑑は一生お使いいただく大切な物。だからこそ、最高の品質でご提供しております。日展入選の腕前を活かし、バランスを整え、調和を大切にしながらの、丁寧な仕上げが、父子二代七十一年の実績に裏付けされた感性が光っています。  
使えば使うほど心とむ「印」。一品ひと品、丹念に刻んでいます。どんなに細かい部分でも深彫りする技があり、確かな品物をおつくりし、喜んで頂ける自信を持っております。



<http://www.shuzando.com>

周山堂

10% OFF

9月末まで



公立学校共済組合

# 東海中央病院

☎ 058-382-3101

URL <http://www.tokaihp.jp>

## ● 所在地

〒504-8601 岐阜県各務原市蘇原東島町4-6-2

## ● 交通

JR蘇原駅下車 徒歩約10分

名鉄三柿野駅下車 徒歩約20分

岐阜バス 倉知線・尾崎団地線・VRテクノ線

市民会館下車 徒歩1分

ふれあいバス東海中央病院下車すぐ

## ● 診療科目

- ◎消化器科 ◎循環器科 ◎呼吸器内科
- ◎腎臓器内科 ◎内分泌内科 ◎神経内科
- ◎小児科 ◎外科 ◎乳腺外科 ◎脳神経外科
- ◎整形外科 ◎皮膚科 ◎泌尿器科 ◎産婦人科
- ◎眼科 ◎耳鼻咽喉科 ◎放射線科
- ◎歯科口腔外科 ◎リハビリテーション科

## ● 診察受付時間

外来診療日(月～金) 8:30～17:15

診療受付時間 8:30～11:30

休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始



セカンドオピニオン

日本医療機能評価機構認定病院

電子カルテ

カルテ開示

## ● 理念

「最高の誠意」 「最善の医療」

## ● 病院長挨拶

病院の運営に関しては、開業医の諸先生や訪問看護ステーションなど、地域の医療を担う方々との連携の中で、地域の支援病院としての役割を果たし、患者様・ご家族が切れ目なく安心して療養できるように努めたいと考えています。

また救急医療および各診療科の専門性の充実、さらに健康管理事業の充実を一層図るとともに、がんに伴う痛みや「こころ」のケアを行なう緩和ケアチームや、栄養サポート、褥瘡対策などのチーム医療の充実に努め、医療の質の向上を図りたいと思っています。

最後に、患者様・ご家族にとって、病気は身体にとどまらず、生活に大きな支障を与えるため、当病院の理念である「最高の誠意、最善の医療」の立場に立ち、質の高い治療の提供とともに、患者様・ご家族の不安や心配に耳を傾け、心温まる医療の提供に努めたいと思っています。

## ● 特殊外来

ストーマ外来 形成外科 心療内科 整形外科 不妊外来 助産師外来 心臓血管外科

## ● 地図



## 東海福祉総合専門学校

■介護福祉科 ■総合福祉科

〒461-0001 名古屋市長区泉1丁目17番17号 ☎0120-008429 E-mail:paci@jinno.ac.jp



## 岐阜医療科学大学

保健科学部 ■衛生技術学科 ■放射線技術学科 ■看護学科

## 岐阜医療技術短期大学

■専攻科 地域看護学専攻 助産学専攻

〒501-3892 岐阜県岐阜市千手堂原795-1 ☎0120-234186 E-mail:gcmk@u-gifu-ms.ac.jp

特定医療法人 慶桜会

# 東可見病院

☎ 0574-63-1200

URL <http://www.higashikani-hp.jp>

## ● 所在地

〒509-0214 岐阜県可見市広見1520

## ● 交通

【お車でお越しの方へ】

多治見方面より…国道248号 田白交差点 北へ500m

美濃加茂方面より…国道248号 可見市役所通り

広見1交差点 南へ800m

【電車でお越しの方へ】

名鉄広見線 新可見駅下車

JR太田線 可見駅下車 徒歩10分 タクシーで5分

【バスでお越しの方へ】

さつきバス(市営バス)“村木”停留所が病院前にあります

## ● 診療科目

◎脳神経外科 ◎内科 ◎外科 ◎整形外科  
◎小児科 ◎眼科 ◎循環器科 ◎呼吸器科  
◎リウマチ科 ◎リハビリテーション科 ◎放射線科  
◎消化器内科 ◎腎臓内科

## ● 病床数

188床

## ● 診察日

【午前】

診療時間 9:00～12:00 受付時間 8:00～12:00

【午後】

診療時間 18:00～20:00 受付時間 16:00～20:00

休診日:土曜午後、日、祝日、年末年始

セカンドオピニオン カルテ開示 電子カルテ

## ● 理念

医療を通して人々の健康を守り、地域社会に貢献する

## ● 基本方針

脳神経外科・外科・循環器科・内科・整形外科・眼科・小児科を中心に透析センターを併設し、地域の一次及び二次医療を担当する。

当院には脳神経外科・外科・循環器科・内科・呼吸器科・眼科・整形外科の常勤医師と、消化器内科・腎臓内科・小児科の非常勤医師が勤務しており、それらの科の基本系疾患すなわち脳卒中・頭部外傷・骨折・心筋梗塞・心疾患・消化器疾患・呼吸器疾患・腎臓疾患・白内障・緑内障等を正確に判断して責任をもって治療することを基本方針としている。

## ● 施設案内

開設年月日:平成元年4月23日

新棟開設:平成19年4月

併設施設:介護老人施設 チェリーヴィラ広見苑



## ● 地図



森に抱かれた温泉でこころとからだを癒す



飛騨川温泉

しづくの湯



下呂市萩原町四美1426-1  
TEL:0576-56-4326

<http://www.shimizuonoyu.com>

料 大人500円 小学生300円  
営 10:30～21:30 休 火曜日

# 土岐市立総合病院

☎ 0672-55-2111

URL <http://www.city.tokai.lg.jp/hospital.htm>

## ● 所在地

〒509-5193 岐阜県土岐市土岐津町土岐口703番地の24

## ● 交通

中央自動車道 土岐インターチェンジから、車で約15分  
東海環状自動車道 土岐南多治見インターチェンジから、  
車で約5分

JR中央線中津川駅から快速で約30分

JR中央線名古屋駅から普通で約50分、快速で約40分

JR中央線土岐市駅から路線バスで約10分、

病院前または病院口下車

## ● 診療科目

◎内科 ◎神経内科 ◎呼吸器科 ◎消化器科  
◎循環器科 ◎小児科 ◎外科 ◎整形外科  
◎形成外科 ◎脳神経外科 ◎心臓血管外科  
◎皮膚科 ◎泌尿器科 ◎産婦人科 ◎眼科、  
◎耳鼻咽喉科 ◎リハビリテーション科 ◎放射線科  
◎歯科 ◎麻酔科 ◎精神科  
◎病床数 一般病床350床

## ● 診療時間

受付時間：午前8時30分～午前11時30分

休診日：土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

## ● 地図



日本医療機能評価機構認定病院

セカンドオピニオン

カルテ開示

## 医療サービス・設備

作業療法、理学療法、言語聴覚療法、検査室、病理、集中治療室、冠状動脈疾患監視病室、新生児集中治療室、放射線治療室、人間ドック、脳ドック、医療相談、訪問看護、訪問リハビリ、介護支援、委託検診、予防接種、日帰り手術（整形外科、形成外科疾患）、地域医療連携室

## 院長挨拶

当院は、昭和60年5月に開院し、来年は開院20周年を迎えます。この20年、当院は地元住民のための基幹病院を目標にして、順調に発展してきました。現在は、次のような方針で地域の皆様から信頼される病院を目指しております。

1. 医療の質と安全を守り、患者様中心の医療を実践すること。

1. 経営の合理化に努めること。

医療の質と安全を維持することが、信頼される病院になる最大の要因と考えます。また、来るべき少子高齢化社会を見据え、無駄を省いた業務の徹底的な見直しと合理化に努めています。

## 理念・基本方針

「明るく親しまれ信頼される病院」をめざして

わたしたちは、皆様に親しまれ、安全で快適な医療施設と質の高い医療を提供することを常に心掛けています。

【基本方針】

1. 人間尊重の医療に努めます

2. 常に研鑽し、質の高い医療を目指します

3. 安全で快適な医療を提供します



私たちは地域の皆様の健康をサポートするため  
**正確・迅速・親切**をモットーとして  
健康診断や臨床検査を行っています。



## GHIL 総合保健センター

〒505-0046 岐阜県美濃加茂市西町7丁目169番地  
臨床検査業務部 (0574) 26-1718 FAX (0574) 25-0480  
健康診断業務部 (0574) 25-5324 FAX (0574) 25-1934

中津川出張所

〒508-0041 岐阜県中津川市かやの木町1-21 カヤノキビル303号  
電話 (0573) 66-5257 FAX (0573) 66-7921

URL <http://www.ghil.or.jp/> E-mail: [info@ghil.or.jp](mailto:info@ghil.or.jp)

医療法人 生仁会

# 須田病院

☎ 0577-72-2100

URL <http://www.suda-hos.com/>

## ● 所在地

〒509-4124 岐阜県高山市国府町村山235番地5

## ● 交通

濃飛バス

神岡線村山経由 須田病院前停留所

古川線・神岡線 三ッ岩停留所下車 徒歩約10分

三川停留所下車 徒歩約15分

## ● 診療科目

◎精神科 ◎神経科

## ● 診察日

受付:午前8:30~11:00

診療:午前9:00~12:00

※ただし緊急の場合はこの限りではありません。

休診日:日曜日、祝祭日、盆(8月15日)

年末年始(12月30日~1月3日)

## ● 地図



セカンドオペニオン

カルテ開示

## ● 理事長あいさつ

飛騨地域唯一の入院精神医療機関としての公的責任を自覚し、精神保健福祉法の目指す、人権の尊重と社会復帰の促進、更に質の高い医療の提供を心がけ活動しています。

理事長・院長 加藤秀明

## ● 基本理念

飛騨人の心と確かな専門性

須田病院は、慈愛・奉仕の精神と専門の良心・技能をもって、安全で良質な医療・保険・福祉・介護サービスを提供して、地域社会に貢献し、信頼されることを目的とした運営を行います。

## ● 基本方針

- ◆適切な薬物療法と心理社会的療法を統合した最善の医学的療法を行い、医学の進歩と国の方針に伴った新しい精神科医療を目指します。
- ◆心の病の急性期からリハビリテーションまでの、また認知症・児童思春期問題・アルコール症・ストレス関連疾患など時代のニーズに対応できる治療体制を整えます。
- ◆心の病に対する心ない誤解・偏見を無くし、病院から心のバリアフリーを実践します。心が癒され、生きる自信が回復する病院でありたいと思います。
- ◆患者さんとご家族の立場にたって物事を考え、いかなるときも誠実に対応します。患者さんと共に悩み、喜び、一緒に考えていきます。
- ◆地域の諸機関との連携を大切にし、地域医療・福祉に積極的に参画します。地域の人達と協力して、患者さんの自立・共生・社会復帰を援助し、地域での生活を支えます。



平成20年8月竣工予定

## 歴史を映し出す万華鏡

世界各国の美術品、工芸品、装飾品などを集め展示している「大橋コレクション館」。飛騨大鍾乳洞入場券でご覧いただけます。



# 大橋コレクション館

## 自然の神秘、幻想の世界へ。

鍾乳石は、石灰岩が雨水に溶け、長い年月の間に少しずつ堆積してでき上がります。つららのように垂れ下がるものを鐘乳石、タケノコのように下から伸びるものを石筍。鐘乳石とつながったものを石柱と呼びます。



# 飛騨大鍾乳洞

【営業時間】 8:00~17:00 (4月~10月)  
9:00~16:00 (11月~3月)

〒506-2256 岐阜県高山市丹生川町日面  
TEL 0577 (79) 2211 FAX 0577 (79) 2643

飛騨大鍾乳洞観光株式会社



# 高井病院

☎ 0572-57-6516

URL <http://www.geocities.jp/takalhp/>

## ● 所在地

〒509-5301 岐阜県土岐市妻木町1658番地

## ● 交通

車:東海環状自動車道【土岐南・多治見IC】より約7分  
バス:JR多治見・JR土岐市から東鉄バス  
妻木上郷・妻木神宮方面 明神口下車

## ● 診療科目

◎内科 ◎外科 ◎胃腸科 ◎消化器科  
◎泌尿器科 ◎リハビリテーション科

## ● 診療時間

【午前の部】

9:00～12:30

【午後の部】

(月・水・木) 15:00～19:00

(火・金) 15:00～18:00

(土曜日は午前の部のみ)

休日:日・祝祭日

日本医療機能評価機構認定病院

特定健診・特定保健指導機関

## ● 地図



## ● 理念

皆様の「マイ・ホスピタル」

## ● 基本方針

- ◆患者さまの権利を尊重し、誇りと責任を持って地域に密着した保健・医療・福祉を展開します。
- ◆療養病床と透析を中心に、医療から介護まで一貫した質の高いサービスを提供します。

## ● 病院長あいさつ

当院は故高井俊一が昭和32年に高井医院として土岐市下石町に開業、その後昭和33年5月より現在の妻木町に移転し、昭和38年3月に高井病院として開設いたしました。その後も地域の皆さまに支えられながら、昭和48年には東濃地区初の人工腎センター(透析センター)を開設するなど、さまざまな医療情勢の変化に対応し発展してまいりました。

こうした歴史を踏まえ、少しでも地域貢献の一翼を担えるよう「皆様の「マイ・ホスピタル」」を当院の理念とし、医療・看護のみでなく、患者さまやご家族の悩み、不安を取り除くお手伝いをさせていただいております。

またこの理念には、地域の皆さまの日常生活の中に溶け込み、身近に感じていただけるような「かかりつけ病院」を目指すことのみならず、当院に携わる全ての人々に信頼される病院を目指すとの強い想いも込められております。

私はこれからも必要とされる病院とは何か、地域に密着するとは如何なることかを考え、高井病院として「私達にできること、私達にしかできないこと」を考えながら、皆さまと共に歩み続けていきたいと考えております。



[www.medimatch.jp](http://www.medimatch.jp)

あなたの地域の医療情報誌メディマッチングWEBサイト

# 美濃市立美濃病院

☎ 0575-33-1221

URL <http://www5.ocn.ne.jp/~minohosp/>

## ● 所在地

〒501-3746 岐阜県美濃市中央4丁目3番地

## ● 交通

自動車:東海北陸自動車道、美濃ICを下り、右折し、1つ目の信号を左折

国道156号線 関市方面より段の信号左折

国道156号線 郡上市方面より段の信号右折

バス:岐阜バス

高美線・八幡線・牧谷線・高速名古屋線で美濃病院下車  
わっちも乗ろCarで美濃病院下車

## ● 診療科目

内科・外科・整形外科・脳神経外科・産婦人科・小児科・  
眼科・耳鼻いんこう科・放射線科・皮膚科・泌尿器科・  
リハビリテーション科

## ● 病床数

122床

## ● 診察日

月～金曜日

休診日 土、日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

受付時間 8:30～12:00

一部の診療科では午後の受付となる場合があります。

セカンドオピニオン

カルテ開示



## ● 理念

～地域から選ばれる満足度の高い医療サービスの提供～  
美濃市立美濃病院は、地域から選ばれる満足度の高い医療サービスを提供することで自治体病院としての責務を果たします

## ● 基本方針

- 自治体病院として地域社会に貢献します。
- 患者様の権利を尊重した患者様中心の医療を提供します。
- 常に医療水準の向上のために努力し続けます。
- 地域医療機関との連携を大切にします。
- 明確な方針のもと効率的な病院運営に心がけます。

## ● 院長あいさつ

院長 阪本研一  
美濃病院は、(1)特化した診療分野で高水準な医療を提供する。(2)地域に密着した医療を展開する。これらの2つの方向性のもと「選ばれる病院」をめざしています。また、糖尿病を中心とした「生活習慣病、」消化器疾患を中心とした内視鏡検査や外科手術、# 整形外科疾患の手術を中心とした治療の3分野では中濃地区のみならずより広域に医療を展開していきます。整備された外来体制をつくり、地域の「かかりつけ医」と連携して地域ぐるみで医療を展開し、岐阜大学病院との連携を密にする医療ネットワークを介して幅広い医療を提供していきます。

## ● 地図



車椅子のまま、  
食事・買い物が  
出来ます。

(食事460名)



車椅子  
対応  
トイレ



スロープ



車椅子  
対応  
駐車場

# ひらの内科クリニック

☎ 058-383-0012

URL <http://www.hirano.dr-clinic.jp/>

## ● 所在地

〒504-0831 岐阜県各務原市蘇原瑞穂町3-76-1

## ● 交通

名鉄各務原線「市役所前」下車 北へ向かい徒歩20分  
《ロックタウン各務原 北側》

## ● 診療科目

◎内科 ◎循環器科 ◎呼吸器科 ◎小児科  
◎リハビリテーション科

## ● 診察日

月～火・木～土曜  
午前 9:00～12:00  
午後16:00～19:00

休診日

水・日曜・祝日

セカンドオピニオン

## ● 地図



## ● 院長挨拶

多くの方々のご支援のもと、各務原市蘇原に2006年9月15日、「ひらの内科クリニック」を開院いたしました。

メタボリックシンドローム、高血圧、高コレステロール血症などの生活習慣病や、心筋梗塞、狭心症などの虚血性疾患を始めとする循環器疾患、気管支ぜんそく、肺気腫を始めとする呼吸器疾患の治療や生活指導に力を入れております。その他、各種健康診断、検診、予防接種、医療相談（セカンドオピニオン）も行っております。

また、診療時間外で可能な限り、往診、在宅医療も応需しておりますので気軽にお問い合わせください。

これまでの経験を生かしつつ、地域の皆様方の健康な生活のため、日々努力し、信頼して頂けるようなホームドクター（かかりつけ医）を目指しております。

また、当院で疼痛治療にも使用している【ランダムアクセス波（高位広帯域多重複合波）療法】は優れた筋肉の収縮作用を促すことで、筋肉トレーニングをするのと同様の効果を期待できます。ウエストまわり、二の腕、太ももの脂肪を落としたい方に対して、肥満改善、美容的な目的での治療も行っております。なおこちらは自費診療となります。ご要望のある方はご相談ください。

スタッフ一同、患者様の健康の増進を願い、明るく優しく、誠心誠意をモットーにお出迎えしておりますのでどんなことでも気軽にご相談ください。

和風モダンな待合室にて、患者さんにホッと和んでいたけよう癒しの空間作りにも努めております。ぜひ何卒よろしくご願ひ申し上げます。



# 赤かぶの里

[www.akakabu.com](http://www.akakabu.com)

〒506-2251 岐阜県高山市丹生川町旗針1251  
TEL.0577-79-2020 FAX.0577-79-272

医療法人

# 岩永耳鼻咽喉科

☎ 0574-25-8749

URL <http://www12.ocn.ne.jp/~ent.osas/>

## ● 所在地

〒505-0035 岐阜県美濃加茂市大手町2-28

## ● 交通

JR美濃太田駅 北口正面100m

## ● 診療科目

◎耳鼻咽喉科 ◎気管食道科 ◎アレルギー科  
◇いびき・無呼吸相談

## ● 診察日

午 前 9:30~12:30

午 後 3:30~6:30

土曜日 9:30~13:00

### 【受付時間】

午 前 8:30~12:30

午 後 3:00~6:30

セカンドオピニオン カルテ開示 電子カルテ

## ● 地図



## ● 病院概要

### モットー

“患者さんは、自分の家族・身内と思って診療する”  
”笑い声の多い診療所を目指す”

### 院長プロフィール

#### ○ 所属学会

- ・日本耳鼻咽喉科学会
- ・日本耳鼻臨床学会
- ・日本気管食道科学会
- ・口腔咽頭学会
- ・睡眠呼吸障害研究会
- ・日本小児耳鼻咽喉科学会
- ・日本睡眠学会
- ・日本睡眠学会認定医

#### ○ 研究テーマ

睡眠時無呼吸症候群

### 中部いびき睡眠障害研究所のご案内

睡眠学会認定専門施設では、患者さんにとってご自宅と同じ様に快適な空間で検査を行っていただけるように、完全個室、各室独立冷暖房機器、セミダブルベッド、シャワー室をご用意しております。また、仕事や通学に少しでも影響が出ないように、夜間に入所していただき、早朝検査終了予定としています。



## 清潔と健康

あなたの笑顔  
お手伝いします。

一人でも多くの人たちに、  
健やかな暮らしをご提供できないだろうか。

そんな思いのもと、私たちトーカイは、  
清潔と健康をテーマに、  
リースキンから寝具リースサービス、  
介護サービスなど、8つもの幅広いジャンルで  
事業を展開し、「清潔と健康」づくりと  
豊かな毎日をご提供いたします。

介護サービス  
**Care Service**

「健康」をテーマに社会に貢献



### (株)トーカイ 8つの事業

- リースキン事業
- グリーンジョイ事業
- 病院関連事業
- シルバー事業
- 寝具リース・リネンサプライ事業
- ビルメンテナンス事業
- たんばば薬局
- トーカイフーズ



株式会社  
**トーカイ**

本社/〒500-8828 岐阜市若宮町9-16  
TEL (058) 263-5111  
羽島本舗/〒501-6215 岐阜県羽島市正木町清賀寺松2627  
TEL (058) 392-1131

医療法人 正翠会

# 黒岩内科小児科クリニック

☎ 0574-26-0525

URL <http://www.myclinic.ne.jp/kuoiwain/pc/>

## ● 所在地

〒505-0042 岐阜県美濃加茂市太田本町2-6-18

## ● 診療科目

◎内科 ◎小児科 ◎胃腸科 ◎アレルギー科

## ● 診察時間

午前 9:00~12:00

午後 16:30~20:00

休診日:木・土曜日午後、日、祝日

## ● 地図



セカンドオペニオン カルテ開示 訪問医療

## ● クリニック紹介

先代の開業から数えて40年。お子様からお年寄りまでホームドクターとして、家族ぐるみでお付き合いしている患者が多いのが特徴です。夜は8時まで診療しております!

胃や大腸、肝臓や膵臓などの病気の早期発見に努めています。特に胃カメラに関しては苦痛の少ない鼻から入れる「超微細経の胃カメラ」を導入し、皆様にご好評をいただいています。胃カメラを撮る必要を感じられる方は先ずご相談ください。

先代医院長のノウハウを引き継ぎ、お子様独特の疾患にも幅広く治療にあたっています。

## ● 院長プロフィール

S59 順天堂大学医学部卒業

S59~62 名城病院内科勤務

S62~H3 名古屋大学病院第2内科勤務 兼愛知県三河総合保健センター総合診断部医長

H3~H8 土岐市立総合病院消化器科部長

H8~ 医療法人 正翠会 黒岩内科小児科クリニック 継承

## ● 診療設備

☆当院で受けていただける検査と設備☆

- ・胃レントゲン検査
- ・大腸レントゲン検査
- ・経鼻的上部消化管ファイバースコープ装置
- ・腹部超音波診断装置
- ・デジタル心電図
- ・心電図長時間記録装置
- ・各種血液検査

泊まれる「道の駅」飛騨金山ぬく森の里温泉

## 御宿泊 1泊2食付

【平日限定プラン6,980円/休前日9,800円より】



■飛騨の味覚プラン 9,800円(全日)



■平日限定プラン 6,980円(平日)

【お食事営業時間】 モーニング8時~10時  
昼11時~14時 夜17時~21時

【温泉入浴料金】 大人450円 小学生300円 幼児無料

【温泉営業時間】 7時~9時 11時~21時  
(受付終了20時30分)

## 道の温泉駅かれん

〒509-1622 下呂市金山町金山911-1  
TEL 0576-32-4855  
<http://www.nukumorinosato.com>



入浴割引券  
大人1,000円引  
本券で何名様でもご利用できます

Map Matching

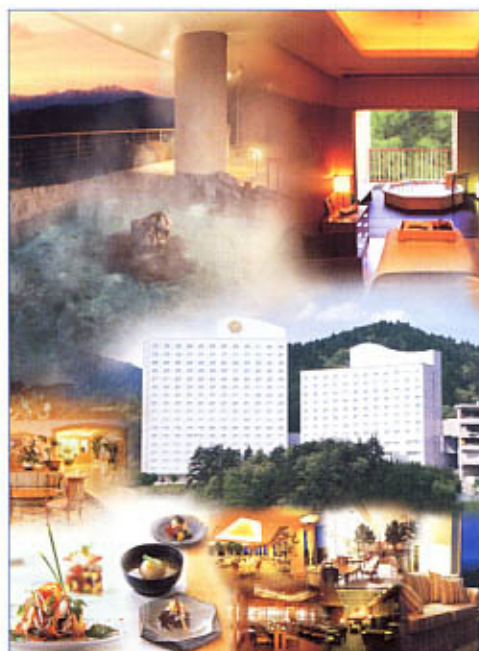
# 認知症の予防

加藤 秀明 須田病院長 精神科医

「ボケを防ぐ頭の体操やサプリメント」といった認知症の予防が最近ブームになっていますが、医学的根拠に乏しく、なかにはうさん臭いものもありますので、この問題について整理して考えてみたいと思います。認知症は大きく分けて、変性型認知症（神経細胞がその性質を失い、働きが低下して認知症になるもので、この型の代表がアルツハイマー型認知症。約70%）と脳血管性認知症（脳梗塞などの脳血管性障害が原因で約20%）があります。後者の脳血管性認知症は、脳卒中や脳動脈硬化症を予防すれば防げるわけですから、その危険因子（高血圧、糖尿病、心臓病、高脂血症、喫煙、ストレス等）がそのままこの型の認知症の予防

に相応します。

問題はアルツハイマー型認知症の予防です。アルツハイマー型認知症ではっきりしているのは加齢と遺伝との関係だけです。予防について危険因子と防御因子に分けて疫学的研究がされています。研究の結果科学的にある程度証明されている点は、危険因子は総カロリーと脂質の過剰摂取、高血圧、糖尿病、うつ病、頭部外傷、歯牙喪失等で、防御因子は運動、知的活動、地域活動、野菜・果物・魚油の食事等です。また別の視点から、アルツハイマー型認知症は脳血管性障害も関与して発病することが最近注目されています。こうしてみるとアルツハイマー型認知症は生活習慣と関係してい



## ホテルアソシア 高山リゾート

全ての部屋、温泉露天風呂からは、雄大な北アルプスが一望できます。  
レストランでは、四季折々のメニューをご用意しております。

### Spa Phytol

● Tel.(0577)36-1187 ●



自然のなかになたずむ  
リラクゼーション  
セラピストのハンドタッチによる  
トリートメントにより身体と  
心の疲れを癒してくれます。



### 日帰り温泉入浴

日帰り入浴には、洋食レストランロジ  
ュール又は日本料理  
草雲にてランチと入浴のセットメ  
ニューが3,000円にてございます。

ランチタイム / 11:30-14:00  
温泉入浴時間 / 12:00-16:00  
お一人様 / 3,000円

### お問い合わせは

ロジュール (0577)36-1189(直通)  
日本料理草雲(0577)36-1175(直通)

### カフェ シーナリー



高山駅に隣接した都会感覚あふれる  
カジュアルなお食事やデザートもあり、  
コーヒーやデニッシュはお持ち帰りもでき  
ます。またチェックイン前に荷物をお預か  
りしホテルまでお届けします。



HOTEL  
ASSOCIA  
TAKAYAMA RESORT

〒506-0033 岐阜県高山市越後町1134  
Tel.(0577)36-0001 Fax.(0577)36-0188  
<http://www.associa.com/tky/>

ることが分かり、その予防も生活習慣病と  
考えて、若い頃から(今からでも遅くはない)  
健康な生活を送ることに尽きると思います。  
上の要因は1つではわずかでも、いくつか  
重なれば意味があるものだと考えたいも  
のです。

現在認知症の病状の進み方を遅ら  
せる可能性のある薬剤はありますが、治  
療薬や予防薬はありません。アルツハイ  
マー型認知症の原因はある種のタンパク  
質の脳内蓄積と考えられていますので、

これを防ぐワクチン療法がそれほど遠くな  
い将来臨床的に使える時代がくると思わ  
れます。しかしいくら科学が進歩しても、  
認知症が老化と関係している以上、程度  
の差はあっても避けることはできないも  
のだと思います。認知症の人が不自由さと  
ストレスを感じなくてもすむ援助と対応をし、  
認知症になっても安心して生活できる地  
域社会であることが何よりも大切なことだ  
と思います。



一刻を争う救急医療(EMS)に、  
川崎重工製BK117ヘリコプタによる、  
救急医療搬送システムの確立を目指しています。



あらゆるシーンで活躍するBK117ヘリコプタの  
運航に関するお問合せは

### カワサキヘリコプタシステム株式会社

〒504-0971 岐阜県各務原市川崎町1番地  
TEL 058-382-8907 FAX 058-382-2972  
E-mail:nakatani\_n-khs@corp.khi.co.jp (担当)

**カワサキヘリコプタシステム**は、  
ヘリコプタによる救急医療搬送システム  
**“ドクターヘリ”**の  
共同運航に、  
全国7ヶ所で参画しています。



## 第4回 「痒み」のもつ意味

稲垣 直樹 岐阜薬科大学薬理学教室教授

「痛み」は生体が傷害されたり、危険な状況を生じた場合に誘発される警告サインであると考えられ、傷害をひきおこす対象から遠ざかり、また、傷害された生体部位を保護するための動作、行動を誘発します。これに対し、「痒み」は掻き動作を誘発しますので、掻き動作が生体に有利にはたらくものと考えられます。ではどのような利点があるのでしょうか。

「痒みは生体防御をになう感覚の一つで、体外から侵入する異物を皮膚表面で掻き落とすための動作を誘発する」と説明されることがあります。「痒み」の原因はしばしば外からやってきますが、感知する神経終末は皮膚内部にありますので、外からやってきた異物による刺激が皮膚の中に達し、内部に変化を及ぼした結果として「痒み」が感じられると考えられます。また、食べ物

によって「痒み」が誘発されることもありますので、原因は皮膚の外側からやってくるものばかりでもありません。ですから「痒み」をひきおこす直接の原因は皮膚の中にあると考えられます。では、皮膚の中にある原因を掻き出す行動を誘発するために「痒み」の感覚が備わっているのでしょうか。私たちは皮膚を傷つけることを前提に掻くのでしょうか。

多くの場合、「痒み」はアレルギー反応に伴って出現します。生体に異物が侵入すると、免疫系がこれを排除する反応を誘発しますが、しばしば反応が過大に表現され、生体に苦痛を与えます。生体に不利にはたらく免疫の反応をアレルギーとよびますが、生体を守る反応と仕組みは同じです。「痒い」部位を掻くと、物理的な刺激によって血管が拡張し、浮腫や炎症細胞の浸潤を促す可能性があります。また、皮膚肥満細胞が



総合建築

**ヤマゴ建設株式会社**

〒509-5123 上岐市上岐口南町4丁目52番2  
TEL.0572-55-2028 FAX.0572-55-0010

<http://www.yamago-kensetsu.jp/>  
E-mail:kano@yamago-kensetsu.jp



住宅の夢を「快適」「安心」「安全」の  
3つのアイテムで創造する。

### 総合建築設計施工

- 木造住宅 ○耐震ツーバイフォー工法  
○高規格在来軸組工法  
○本橋北米輸入住宅  
○店舗(設計施工)  
○耐震リフォーム  
(トステムリフォーム  
マジック加盟店)
- 総合建築 ○倉庫・工場・店舗  
○アパート・マンション  
○リフォーム
- 外構工事 ○ブロック積み  
○カーポート・フェンス  
○門扉・門柱等  
○左官関係全般
- 板金工事 ○板金工事全般





活性化されてヒスタミンなどのメディエーターが放出され、局所の炎症や「痒み」を増幅します。したがって、掻くことによって炎症が増強され、異物排除をにやう免疫の反応が強められることとなります。このように異物排除の反応を促進することが「痒み」がにやう役割であると考えてはどうでしょうか。皮膚のアレルギーによって「痒み」を生じる場合には、掻くことによってアレルギー反応が増強されますので、皮膚症状は悪化します。また、掻くことで結果的には皮膚に傷をつけてしまうことにもなります。

「痒み」が異物排除をにやう免疫の反応を増強する役割をもつと考えると、私たちに「痒み」感覚が備わっている理由が分かるような気がします。さらに掻き動作を促す仕組みも同時に準備されています。「痒い」部位を掻く場合には、正常な皮膚を掻く場合に比べると明らかに「痛み」の感覚は小さくなっています。掻くことで「痛み」を生じれば、掻きすぎて皮膚を傷つけることを防止できますが、異物排除の反応を十分に促進することはできなくなります。

また、掻くことで心地よい感覚に浸ることができます。おそらく、「痒み」が誘発される

状況は「痛み」を生じる状況に比べると生体に及ぶ影響の深刻さや緊急性の度合いが小さいために、確実に掻き動作を誘発するためには魅力的な褒美を準備することが必要だったと考えられます。

「痒い」部位では「痛み」感覚が抑制されている可能性があること、掻くことで心地よい感覚を生じること、モルヒネで「痒み」が誘発される場合があること、ナロキソンが「痒み」を抑制する場合があることなどから、内因性のオピオイドが二つの感覚を逆方向に調節している可能性が想像され、相互にも密接に関連していると考えられますが、詳細はまだまだ分かっていません。



次回は「アトピー性皮膚炎と痒み」です

K Y O U D O U T E K K O U

*Great Future* — 暮らしを創る未来を拓く

真心と品質にこだわる  
**共同鉄工(株)**  
多治見市姫 竹内清孝  
TEL 0572-29-2545 FAX 0572-29-2838  
E-mail all@kyodo-tk.co.jp

# メタボリックシンドローム について

黒岩 正樹 黒岩内科小児科クリニック

現在、世界的に生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)が、栄養のとりすぎをベースに増加し、さらにその結果としての心筋梗塞、脳血管障害などの病気が増加しています。いままでそれらは欧米の病気と言われていましたが、日本でも急速に増えてきました。

メタボリックシンドロームはその生活習慣病までは行っていないなくても、いくつかの危険因子が重なると同様の動脈硬化性の病気をおこすという病態を指します。診断基準を図1に示します。

【図1】メタボリックシンドロームの診断基準

	成人	小中学生
ウエスト	男性 85cm以上 女性 90cm以上	男女とも80cm以上 ウエスト÷身長が0.5以上
上記に加え以下2項目以上		
血糖	110mg/dl以上	100mg/dl以上
中性脂肪 または HDL	150mg/dl以上 40mg/dl未満	120mg/dl以上 40mg/dl未満
血圧	130/85mmHg以上	125/70mmHg以上

## 肥 満

メタボリックシンドロームの根本的な原因は肥満による内臓脂肪の蓄積です。脂肪は本来、肝臓や筋肉に蓄えるのですが、そこがいっぱいになると内臓にたまっていくのです。その目安としてウエストが男性85cm以上、女性90cm以上です。これを越える人は内臓脂肪が過剰に蓄積されているということです。

## 危険因子

## 血 糖

メタボリックシンドロームの1/3の人は糖尿病を合併しています。血糖値110以上の人はさらに詳しい検査を受けましょう。

## HDL-コレステロール (善玉コレステロール)

善玉コレステロールは、血管にたまったコレステロールを肝臓へもどして処理してくれます。HDL-コレステロールが少ないと動脈硬化はすすみます。

## 中 性 脂 肪

以前はLDL-コレステロール(悪玉コレステロール)が主に動脈硬化をおこすといわれていました。ところが中性脂肪が150をこえてもsmall denseLDL(超悪玉コレステロール)が増加することが分かってきました。

## 血 圧 130/85mm以上

高血圧の診断基準より少し低い設定ですが、これからはこの値以上で高血圧といってよいと思われま

以上の様な基準を満たすとメタボリックシンドロームと診断されます。メタボリックシンドロームと診断されたらどうすればよいのでしょうか。治療の目的は内臓脂肪を減らすための減量がポイントになります。食事療法では、理想体重あたり20～25Kcalの制限をし、食餌中の脂肪を20～25%以下にします。運動は有酸素運動、一番簡単にできるのはウォーキングです。1日30分以上できれば1時間週5日は行いましょう。目標は3～6ヶ月で、今の体重から5%減らし、その後1年くらいかけて7～10%減らすとよいでしょう。急速な減量はリバウンドする率が高いと言われています。ウエストではまず3センチ減らすのが当面の目標です。これで内臓脂肪も3kg減ったことになります。喫煙は善玉コレステロールを低下させ、中性脂肪を増加させます。禁煙に取り組むことも大切です。このような各人も努力とともに薬物による治療も必要になってきます。症状がないからといって放置せずになるべく早い時期に医師に相談して下さい。メタボリックシンドロームは生活習慣によって発生します。生活習慣は小児期より蓄積されたものです。その徴候は小学生から現れてきます。図1の右側に小中学生の診断基準も示しておきました。大人になって生活習慣病を急に变えることは困難です。将来メタボリックシンドロームを減らすには小児の頃からよい生活習慣を身につけさせる教育も必要となります。



## 飛騨高山の閑静な地に佇む

大切な人と過ごす、温もりの場所。

古都に花ひらく華やぎの館



〒506-0003 高山市本母町411-1  
TEL.0577-36-2000(代)  
FAX.0577-36-2300  
<http://www.hanaougi.co.jp>  
E-mail : mail@hanaougi.co.jp

# 『地域包括支援センター』について

## I 各務原市における地域包括支援センターの概況

市からの委託を7つの社会福祉法人が受託し平成18年4月に開設され、市内に7ヶ所設置されています。それぞれの圏域ごとに地域性を重視した活動を展開するとともに、毎月一度7つの包括支援センターと市高齢福祉課との会議があり、さらに職種別の部会（主任ケアマネ部会、保健師・看護師部会、社会福祉士部会）がそれぞれ話し合いの機会を設け、全体としての連携も図っています。

## II 『地域包括支援センター』って何なのでしょう？

### Q1 何をするとところなの？

- A1**
- ①介護保険で「要支援1・2」と認定された方、または要介護・要支援状態になるおそれのある方（「特定高齢者」といいます）のお話をお聞きし、介護予防の計画を立てます。（介護予防ケアマネジメント）
  - ②介護保険にかかわらず、日常生活でいろいろな問題を抱えている高齢者の方やそのご家族、あるいは地域の方からのさまざまな相談をお受けし、適切なサービスにつなげたり、必要ならば権利を守るための対応（成年後見制度の紹介や虐待防止・早期発見、消費者被害の防止など）をします。（総合相談・権利擁護）
  - ③援助していくなかで、例えば制度や事業者が変わるようなことがあったとしても、支障なく地域で生活を続けられるように、施設や病院、ケアマネージャーなどとの調整をします。（包括的・継続的ケアマネジメント）
  - ④以上3つをスムーズに行えるように、関係者や市民の皆様との間にネットワークを作ろうと“黒子”としてアレコレ動きます。（共通的支援基盤構築）また、転倒骨折予防や認知症予防などをテーマに、私たち自身が講師として地域に出向いてお話をさせていただくこともあります。

### Q2 お世話が 필요한お年寄りや、その家族以外のヒトには関係ないところでしょ？

- A2** そんなことはありません。地域の皆様の協力なくしては成り立たないところなのです。例えば「あの1人暮らしのおばあちゃん、郵便受けに新聞がたまっているぞ?」「へんな業者がウロウロしているけど大丈夫かな?」など、高齢者の方の暮らしについて少しでも気になることがあれば、どなたでも、何でも連絡をお待ちしています。

私達職員一同は、利用者の権利を大切に、  
よりよき信頼関係の中で質の高い介護を提供致します。



(交通案内)  
電車：JR可児駅・名鉄新可児駅 下車 徒歩約15分  
車：中央自動車道 多治見IC 土岐ICより約20分



### 施設概要

事業 介護老人福祉施設  
（新型特別養護老人ホーム）  
入居人数80名  
短期入所生活介護  
（ショートステイ）20名  
通所介護（デイサービス）  
利用人数30名  
部屋数 100室（全室個室）

ショートステイ ☎0574-61-2216  
デイサービス ☎0574-61-2217



社会福祉法人 さくら福祉会 小規模単位型指定介護老人福祉施設  
**チェリーヴィラ 広見苑**

〒509-0214 岐阜県可児市広見1362  
TEL 0574-61-2215 FAX 0574-61-5066

この施設は、国、岐阜県、可児市からの補助金を受けて整備したものです。

### Ⅲ ご自宅での介護予防体操

地域包括支援センターは“介護予防の推進”の一翼を担うところでもあります。今回は1つ、筋力アップ体操をご紹介します。

#### 下肢筋力の低下している方・転倒のリスクのある方向けの 転ばない体づくりの体操



#### 太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）

主な役割

- ・階段や坂道での下り
- ・ひざの安定性
- ・ひざの痛みの予防
- ・立ち上がり、歩行の時に使います。

- ・足首は楽にして、ひざをゆっくりと伸ばし、ゆっくりともどす。
- ・足腰に比較的自信のある方は、イスに浅めに腰をかける。そのほうがより力を使います
- ・「ちょっと大変!」という方は、深めに腰をかける。ひざの裏にタオルを丸めて入れると楽です。

◎右・左で10回ずつ行なうと効果的です。

(調子がいい時はこれを3セット行なうとより効果があります)

各務原市地域包括支援センターつつじ苑 社会福祉士 長谷川 大三

## 21世紀の都市環境と 次世代に調和した解体に貢献する **今瀬産業**

長年の実績と信頼で  
任せて安心!  
解体から焼却まで

まずは  
御一報

TEL. **0574-72-1419**  
FAX. **0574-72-2319**

今瀬産業株式会社

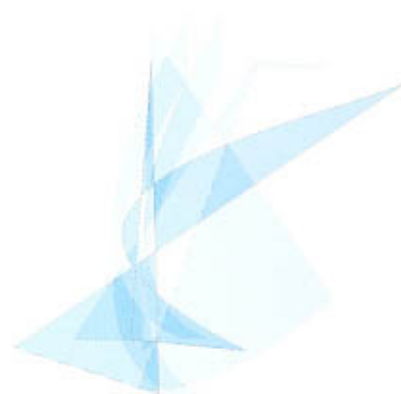
本社 / 〒509-1105 岐阜県加茂郡白川町河岐1691-2  
TEL 0574-72-1419 / FAX 72-2319  
営業所 / 白川町河岐岩穴 TEL 0574-72-2338



# 「痔」について

平岡 敬正

たかはしクリニック院長 日本外科・消化器学会 認定医



日本で痔に悩む人は3人に1人と言われています。実に多くの方が痔に悩んでおられることとなります。痔は状態から痔核、裂肛、痔ろうなどに分かれていますが約半数程度を占めるのが痔核です。痔核はいわゆるイボ痔という状態ですが肛門付近の静脈がうっ血して静脈瘤ができることが原因です。また、できる場所によって外痔核、内痔核に分かれます。

治療は座薬や塗り薬、内服薬による治療、注射による治療、手術による治療があります。注射による治療とは硬化療法と呼ばれる方法です。内痔核の治療のひとつですが痔に直接一回注射をするだけで改善させることができます。痔の手術は痛くて術後も大変というイメージを持っていらっしゃる方も多いと思います。

痔は本来悪性の病気ではありませんから痛み、出血がひどい場合が手術の対象となりますが原因部位を最小限の麻酔で最小限に切除すれば良いわけです。最小限の切除であれば傷も小さくすませることができますから術後の痛みやトラブルも最小限にすることができ日帰り手術も可能になります。治療のためにかかる費用も最小限で済みます。

痔の手術は大変そうで怖くていやだけれど薬ではなかなか症状が改善しなくてお悩みの方は一度ご相談ください。また妊娠中で痔が悪くなって痛いんだけどお腹のお子さんが心配で怖くて受診をためらっていらっしゃるお母さんも一度相談してください。最小限の治療で問題を解決するようにいたします。



## より効果的な求人広告を



メディマッチングの医療系求人広告は、新聞折り込みチラシ、医療情報誌求人掲載、WEBサイト求人欄とが連動し、より効果的な求人広告をご提供します。

株式会社 MEDI MATCHING 0574 - 25 - 6400 <http://www.medimatch.jp>

岐阜県美濃加茂市本郷町9-9-28

## 〈医療系学校案内〉



### 大垣市医師会准看護学校

〒503-0856  
大垣市新田町1丁目8番地  
TEL 0584-89-5802

「四季折々の風情を感じることでできる、勉強には最適の環境へ来てみませんか」

医療機関に勤務しながら将来、博愛と奉仕に徹した看護師としてその第一線に立つことをめざす方へ、ご応募を歓迎しています。社会は、健康で人間愛に満ちた、あなたの「やさしさ」を求めています。

#### ■ 准看護師

修業年限 2年 定員 80名

#### ■ 交通

バス:大垣駅より近鉄バスにて  
市民会館下車 徒歩2分



## 自分の未知なる可能性を発見しよう!!

### 医療福祉学科(2年課程)

#### ■ 医療・調剤事務コース

医療・介護・調剤と幅広く貢献できる知識で事務職のスペシャリストに

#### ■ 医薬品アドバイザーコース

適切な薬品知識を用いてドラッグストアなどで活躍するヘルスケアアドバイザーへ

#### ■ 介護員コース

高齢化社会でニーズが高まるホームヘルパーの技術を実践的なカリキュラムで習得

学校法人 日本中央学園

### 日本総合ビジネス専門学校

〒503-0022 大垣市中野4-46  
TEL 0584-81-1465  
<http://www.school.ac.jp/>

#### ■ 交通

車:大垣駅より8分



豊かな心とマナーを育み、  
地域に貢献できる  
看護師の育成

校名の通り、日本の真ん中に位置する本校は、日本の各地から学生が集まっています。昼休みには、方言が飛び交いながら、和気あいあいとした雰囲気交流しています。また、課外でもサークル活動が行われ、年齢や学年の隔たりなく、充実した時間を共有できます。素直で明るい本校の校風が、自然と笑顔や安らぎ、そして刺激を生み出し、豊かな人間性を育てています。

学校法人 日本中央学園

### 日本中央看護専門学校

〒503-0021 大垣市河間3丁目77番地  
TEL 0584-81-1408  
<http://www.nc-kango.jp/>

#### ■ 看護学科

修業年限 3年 定員 60名

#### ■ 交通

車 :大垣駅より7~8分  
バス:大垣駅より赤坂総合センター行河間下車徒歩5分

