

企画シリーズ
栄養科のレシピ

いきなり団子



さつまいもってどんな栄養があるの？

秋になるとよく目にするのがさつまいも。

旬は9月の中旬から11月中旬で、食欲の秋にはもってこいの食材!甘くてホクホクした食感がたまりませんね。おかずとしても焼く、煮る、蒸す、揚げる...どんな料理にもぴったり!そんなさつまいも。実は栄養もたくさん詰まっています。さつまいもは、デンプンなど糖質を多く含んでいるので、米や麦などと同じくエネルギーの素となる食材になります。その他にも食物繊維やビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が含まれています。



いきなり団子のレシピ

【材 料】10個分

- 小麦粉 160g
- 白玉粉 80g
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 水 140cc
- あんこ 200g
- さつまいも 中2本

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、好みの厚さに切り、水にさらしてアクを抜きます。その後水気をよく拭き取って下さい。
- ②ボウルに小麦粉、白玉粉、砂糖、塩を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③混ぜ合わせた材料の中に水をすこしずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさにこねたらひとまとめにし、ラップに包み、30分ほどねかせます。
- ④さつまいもにあんこを乗せて生地で包み、蒸し器で約20分蒸します。蒸し時間はさつまいもの切った厚さによって変わります。
- ⑤竹串をさしてみて、さつまいもに串が通ったらできあがりです。

あったかなくても、冷めても美味しいいきなり団子のできあがり。
小腹がすいたときのおやつにぴったりです。



●食物繊維／腸を刺激して動きを活性化させるので、便秘に効果的。

●ビタミンC／りんごの10倍も入っているビタミンC!風邪の予防、免疫力UP、体の疲れ解消にも効果的です。

●カルシウム／骨を作るミネラルです。ほかにも体の動きを助けたり、イライラを解消してくれる効果もあります。

さらに白米よりも低カロリーで腹持ちもいいので、食欲の秋にはもってこいですね。ただし、糖質が多いので調子によって食べすぎてしまうと体重が...量に気をつけて上手に食べれば、栄養豊富で体に良いですね!

編集
後記

今年の夏は非常に暑い日が続いたり、台風が急に発生してきたりと近年と違う季節でした。そして、収穫の秋がやってきました。夏に疲れた体を美味しい食べもので癒したいですね。当院では、現在外来棟の建物増築工事を行っております。(詳細については次回号でお伝えできるとおもいます。)また、整形外科の方では常勤医師3人体制となりました。これからもより良い病院を目指して参ります。

編集者:馬場 英功



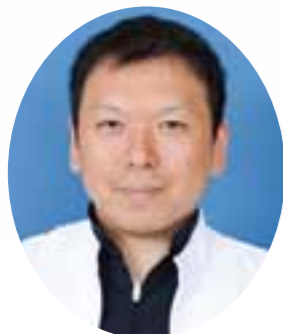
目次

新入職員ご挨拶/整形外科の紹介	1-2
特集/歯科インプラント治療について	3-4
インフォメーション	5
お世話になっている医療機関	
「かわらハートクリニック」	6
栄養科のレシピその2「いきなり団子」	7
編集後記	7

医療法人社団 如水会
今村病院

<http://www.josuikai.or.jp/>
Email info@josuikai.or.jp

新入職員ご挨拶



整形外科医長
こじま やすひろ
小島 安弘

地域の病院、大学病院、手外科専門病院、外傷センター等にて研鑽を積んで参りました。

機能に大きくかわる『手』の外傷・疾患や血管・神経損傷を伴うような重度四肢外傷・骨盤骨折に対して、迅速かつ適切な治療を行えるよう心掛けています。また頻度の多い橈骨遠位端骨折や手指の神経・血管・腱損傷などに対しても、可能な限り迅速に対応致します。

お困りの患者さまがいっぱいありましたら、お気軽にご相談いただければ幸いです。

- 専門分野
 - ・重度四肢外傷手外科・マイクロサージャリー
- 出身大学・経歴
 - ・自治医科大学医学部
 - ・長崎医療センター
 - ・上五島病院
 - ・福岡大学病院 整形外科研究員
 - ・新潟手の外科研究所
 - ・対馬いづはら病院 科長
 - ・湘南鎌倉総合病院 外傷センター 医長
 - ・平成28年7月～ 今村病院 勤務
- 資格・所属学会等
 - ・日本整形外科学会 専門医・指導医
 - ・日整会認定スポーツ医・リウマチ医
 - ・日本手外科学会
 - ・日本マイクロサージャリー学会
 - ・日本肘関節学会
 - ・日本肩関節学会 他

今村病院 整形外科のご紹介

整形外科主任部長 熊谷 優

整形外科は、私、熊谷 優（久留米大学 H3卒）、小島隆治先生（自治医科大学 H13卒）と今年の7月より就職した小島隆治先生の弟の小島安弘先生（自治医科大学 H17卒）の3人体制で診療にあたっています。私は、一般外傷、股関節が専門で、小島隆治先生は、巨漢の体型とは裏腹に非常に器用で外傷はともかく脊椎、人工関節など幅広くこなし術前計画から緻密な戦略を練って対応します。一方、弟の小島安弘先生は、日本有数の外傷センターである湘南鎌倉病院で救急外傷を学び、また、数少ない日本手外科専門医779名の内の1人でマイクロも行う稀有な整形外科医です。

ここで、2015年1月から12月の整形外科の業績を報告させていただきます。外来は、月曜日から土曜日まで2診で9時から12時30分までの受付時間ですが紹介患者、急患は常時対応しており年間新患者数904名、再来患者数11,622名で総数13,022名でありました。年間入院患者数は、421名で平均在院日数は、13.6日でした。手術数は、309例で主な内訳は、上肢・鎖骨骨接合術66例、下肢骨接合術101例（その内大腿骨近位部骨折が67例）、人工骨頭挿入術31例、人工関節置換術15例、脊椎16例、抜釘術36例等でありました。

これからも鳥栖地域医療の発展と地域住民に貢献出来るよう3人タッグを組んで診療に励んで行こうと思いますので皆さま宜しくお願い致します。



整形外科主任部長／副院長
くま がい まさる
熊谷 優

- 専門分野
 - ・股関節
- 出身大学・経歴
 - ・久留米大学医学部
 - ・社保田川病院
 - ・済生会福岡総合病院
 - ・米国Johns Hopkins大学
 - ・済生会福岡総合病院
 - ・久留米大学講師
 - ・平成26年4月～ 今村病院 勤務
- 資格・所属学会等
 - ・整形外科専門医
 - ・日本関節病学会
 - ・日本人工関節学会
 - ・日本リハビリテーション医学会 他



整形外科部長
こじま りゅうじ
小島 隆治

- 専門分野
 - ・外傷、一般関節外科
- 出身大学・経歴
 - ・自治医科大学医学部
 - ・対馬いづはら病院
 - ・国民健康保険 大間病院 医長
 - ・対馬いづはら病院 医長
 - ・栃木メディカルセンター
 - ・下都賀総合病院 医長
 - ・平成27年5月～ 今村病院 勤務
- 資格・所属学会等
 - ・日本整形外科学会専門医・指導医
 - ・日本骨折治療学会
 - ・日本小児整形外科学会 他



～あなたは歯を失った時に
どの治療法を選びますか？～



歯科・歯科口腔外科医長
たのうえ りゅういち ろう
田上 隆一郎

むし歯や歯周病、事故等の外傷により歯を喪失した場合、
または顎の腫瘍等により歯槽骨を含む顎骨の切除等を行った場合、咀嚼を主とした口腔機能の回復は
①ブリッジ ②義歯 ③歯科インプラント治療 により補われます。歯をないまま放置すると、
かみにくいだけでなく、歯並びが悪くなります。
しかしながら、それぞれの治療法にもメリット・デメリットがあります。

①ブリッジ

失われた歯の隣接歯が存在する場合、
その両隣接歯を削り、歯が失われた部分とその
両隣接歯の補綴物を一体化するもの。
固定式で自分の歯に
近い感覚で咬むことができる
いっぽうで、支えとなる健全な歯を削らなければ
なりません。また一番奥の歯を失った場合は、
支える隣接歯が無い場合ブリッジ治療ができない
ことがあります。またブリッジのダミー一部の掃除が
しにくいとの声もあります。



②義歯

部分入れ歯（局部床義歯）

歯を数本失った場合、欠損部を
人工歯で補うとともに、残っている歯に金属の
とめがねをかけて安定をはかる装置です。
着脱式なので清掃性が高く、自分の歯はほとんど
削らなくてすみますが、とめがねが「栓抜き」の
ように働く場合もあり、支台となる歯への負担が
増します。



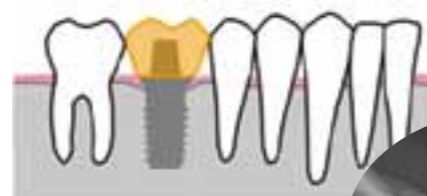
総入れ歯（総義歯）

上下どちらか、または両方の歯を全て失った
場合の補綴方法。部分入れ歯と
違いひっかける歯がないので、
口腔内の顎堤・顎堤粘膜に
義歯全体を吸盤のように
くっつけて安定させます。
顎の骨の吸収がすすんでいる
場合は安定が弱く、ずれやすい、
かみにくいといった不具合が生じます。



③インプラント

顎の骨に人工歯根を埋め込む手術をして、
その上に人工歯を装着します。
取り外しはできません。他の歯を削ることなく、
自分の歯のように咬むことができ、審美的な面でも
近年大きく普及しました。
しかしながら、保険の適応でないため治療費は
高く、治療期間は比較的に長いというデメリットも
あります。また、インプラント周囲にいくつかの
悪い因子が重なることでインプラントを除去
せざるを得ないこともあります。高額ですが、
ブリッジや義歯同様に一生ものではないのです。



上図は日本口腔インプラント学会
ホームページより引用



術前



筆者の今村病院
歯科・口腔外科での症例



術後

Q 誰でもインプラント治療は受けれるの？ インプラント治療が難しい人、注意が必要な人!!

●全身的な疾患がある人

**ガン等の重篤な疾患、血液疾患、
自己免疫疾患、糖尿病、骨粗鬆症、
金属アレルギー等の疾患のある人**

全身疾患がコントロールできていないと
インプラントを埋め込む手術は困難です。
医科の主治医の先生との連携も必要になり
ます。仮に埋め込めたとしても、感染等が生
じて顎の骨にインプラントが結合しません。
過去に顎骨に放射線治療を受けた既往が
ある人も同様です。

●局所的な問題がある人

**歯周病、口腔粘膜疾患、蓄膿症、
顎の骨が少ない**

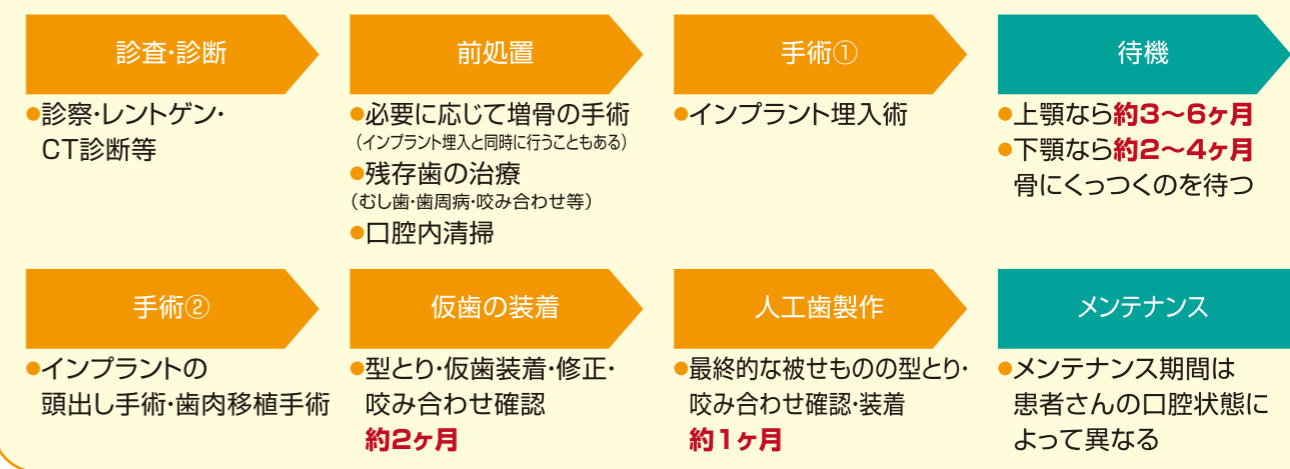
歯周病は慢性炎症が口腔内に持続して
いる状態です。歯周病に関しては完治もし
くは大きな改善が必要です。蓄膿症に関し
ては耳鼻科での治療を事前に済ませておく
必要があります。事前にCT等で顎骨の量や
性状を精査した上で、インプラントを埋め込
むだけの骨がない場合は、人工骨等で骨量
を増す手術が必要になることもあります。

●その他

**喫煙者、高齢者、子供、
口腔清掃・定期検診に
無頓着な人**

喫煙者のインプラント生着率は
非喫煙者に対して有意に低いとい
う研究報告があります。子供の場
合、顎の成長過程に手術はすべ
きではないと考えます。
口腔内環境は必ず変わるためメ
ンテナンスが必要です。

インプラント治療の診療の流れ（標準的な流れの一例）



インプラント治療後のメンテナンス

●何度も繰り返しますが、インプラントは一生ものではありません!

被せものが入った後でも定期的なメンテナンスケアが必要です!!

右の写真はインプラント手術後10年目の患者さんのレントゲンです。
矢印で囲まれた範囲はインプラント周囲炎で周りの骨が吸収した状態です。
メンテナンスは頑張っていたらいいんですが、喫煙者でした。



歯科インプラント治療費 手術のみ25万円～

骨を作る手術が必要であれば+α 被せものにどんなものを使うか+α

治療を御希望の方は、ご予約の上でご相談に応じますので、まずはご連絡ください。

インフォメーション
Information

第43回まつり鳥栖

今年で43回目となる「まつり鳥栖」が7月31日に開催されました。今年も総踊りなどに参加させて頂き、地域の方々と交流を深める事ができました。救護班の看護師もスタンバイしておりましたが、大きな怪我もなく無事に終えることができました。今後も「まつり鳥栖」をサポートして参ります。



今村病院デイサービスセンター 夏祭り

8/9(火)、8/10(水)に毎年恒例の夏祭りを開催致しました。スタッフによる御神輿担ぎに始まり、利用者の皆さまには、射的や輪投げ等、様々なゲームに挑戦して頂きました。



おやつにはかき氷を食べて、今村デイサービスの夏の一大イベントは大盛況に終わりました。

グループホームで夏祭り

8月21日(日)にグループホームかがやきの里で毎年恒例の「夏祭り」を開催しました。

ご家族とご近所の方の参加を沢山いただき、天気にも恵まれ盛り上がる事ができました。



出張！健康なんでも講座

開催日／平成28年6月18日
会場／弥生が丘地区社会福祉協議会
対象／ふれあいネットワーク 訪問活動者 研修会 様
題目／「胃・大腸がんで命を落とさない為に」
講師／消化器内科医 橋口 一利



今回は、地域活動を行っているふれあいネットワーク訪問活動者 研修会様のところへお伺いして胃・大腸がんをテーマに開催しました。講師より、この地区から進行がんを減らしたい！健康なうちに、症状がない時に検診を受けましょう！と呼びかけを行いました。もし異常があれば必ず精密検査を受けること。それだけでも予防出来る病気があると話をしました。参加された方から多くの質問もあり大変有意義な講座となりました。是非、地域の皆さまで相互に声を掛け合って検診の受診をしていきましょう。目指せ！受診率50%。



フレスポ鳥栖で、開催しました。 みんな知っ得！ ドクターの健康講座

大雨の中の開催でしたが、多くの方々に参加して頂きました。骨密度検査・血圧測定等では、待ち時間ができ、健康に対する興味の高さが伺えました。講座では総院長の小林医師が分かりやすい話とユーモアある経験談等で、健康についての講演を行い、質問も多数ありました。

今回初めての院外講座でしたが、フレスポ鳥栖の皆さま、本当にお世話になりました。今後も健康に関する情報を発信していきたいと思います。



かわらハートクリニック

院長 かわら たけみ 武美 先生

●得意としている分野

当院は3号線の曽根崎交差点からJR鳥栖駅方面に進みMaxValu「くらし館」曽根崎店前にあります。

心臓や循環器領域を専門とし、また日頃のかかりつけ医としても診療しているクリニックです。心臓病、不整脈(胸がドキドキする・脈が飛ぶ、など)、狭心症や心筋梗塞、弁膜症、先天性心臓病、手足の血行障害、など・・・何でもご相談に応じます。



●その他の診療分野

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病・メタボリック症候群や一般内科(風邪や胃腸障害など)の診療など。また各種予防接種・特定健診・職場健診も行なっています。

外傷処置・治療(縫合など)、術後創処置・経過観察、皮膚腫瘍の切除などの外科的治療も行っています。

●医院の特徴・モットー

患者様ご自身がご自分やご家族の病気のことを十分理解し、治療方針やお薬についても納得して治療を受けられることが大切です。説明は分かり易くお話しし、患者様が安心して前向きに治療を継続できる様に十分な時間をかけるようにしています。当クリニックはアットホームな雰囲気の皆様が緊張しなくて済むように心掛けています。まずは一度、お悩みのご相談にいらっしやいませんか？

●先生のご趣味

以前はテニスをしていましたが、最近時間が無くなり中断中です。今、高校時代の同級生に同窓会での演奏に誘われて、高校生以来のドラムの練習をしています。旅行やドライブ、映画鑑賞にも出かけたいところですが、なかなか簡単には実現しません。



住所：〒841-0025 鳥栖市曽根崎町2375

E-mail : kawara-heart-clinic@tulip.ocn.ne.jp

URL : www.kawara-heart-clinic.jp

電話：0942-87-3133

ファックス：0942-87-3134

診療科目：心臓血管内科、循環器内科、内科、外科

●診療時間

月・火・木・金／09:00～13:00、14:30～18:00
土／09:00～13:00、14:30～17:00

●休診日

水曜日、日曜日

