

巻頭言 一着任のご挨拶一



＜耳鼻咽喉科＞

野垣 岳稔 准教授

2024年6月から耳鼻咽喉科診療科長に就任いたしました、野垣岳稔（のがき たけとし）と申します。本年1月から約10年ぶりに北部病院に異動になりました。今回で3度目の異動ですので、ご存知の方もいらっしゃるかもしれません。これまで大学病院、市中病院など様々な病院で、中耳炎外来、副鼻腔炎（ふくびくうえん）外来、嗅覚（きゅうかく）外来、甲状腺外来、腫瘍外来など、幅広い領域の専門外来を担当し、研鑽（けんさん）を積んで参りました。そのなかでも、耳科学、鼻科学を専門としておりますが、近隣の先生方から様々な紹介を頂いておりますので専門にとらわれず診察しているのが現状です。

当科は一般的に「耳鼻科」や「耳鼻咽喉科」と呼ばれますが、2021年に日本耳鼻咽喉科学会から日本耳鼻咽喉科頭頸部（とうけいぶ）外科学会に名称変更されましたので、「耳鼻咽喉科頭頸部外科」が正式な名称です。

ところで、現在、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では加齢性難聴への取り組み強化に努めています。WHOにより認知症のリスク因子の一つに加齢性難聴が注目されています。超高齢社会の日本においても、認知症の予防や高齢者のコミュニケーション支援を介して健康寿命を伸ばすために、難聴に対する予防・診断・介入を3つの柱とする支援の普及が課題となっております。

既にご覧になった方もいらっしゃると思いますが、NHKで難聴・補聴器に関する番組が放送されました。また、公益社団法人ACジャパンによる支援のもと難聴啓発キャンペーンを開始することになりました。CM動画は以下のACジャパン公式ページでもご覧いただけます。

https://www.ad-c.or.jp/campaign/support/support_07.html



この4月から医局員が入れ替わり、多くの若手医師が着任しました。地域の皆様のお役に立てるよう、気持ちを新たに頑張りますので、今後ともよろしくお願いいたします。



- P1【巻頭言】耳鼻咽喉科診療科長 着任のご挨拶
- P2【医学講座コーナー】秋期市民公開講座に向けて
～家庭でできるサルコペニア・フレイル予防～
- P3【秋期市民公開講座のお知らせ】・【お知らせ】10月がん患者サロン「きぼう」
- P4【患者さんからのご意見・ご要望】【編集後記】

【医学講座コーナー】 秋期市民公開講座に向けて ～家庭でできるサルコペニア・フレイル予防～

(リハビリテーション室 石原 剛 技師長)

『サルコペニア』とは、筋肉量の減少に伴い筋力や身体機能が低下する状態を指し、ギリシャ語の「サルコ（筋肉）」と「ペニア（喪失）」を合わせた造語です。一般的にサルコペニアは、骨格筋量、握力、歩行速度の3つの指標をもとに診断され、これらが一定以上低下している場合に認められます。サルコペニアが進行すると、身体的・精神的な機能が徐々に衰え、心身が脆弱になる『フレイル』と呼ばれる状態に至ります。したがって、サルコペニアの予防はフレイルの予防にもつながります。

サルコペニア予防の第一歩：自分の癖を知る

日常生活では、長年の習慣によって形成された個々の癖が影響しています。例えば、パソコン使用時の姿勢や歯磨き時の体の傾き、リビングでの座る場所の固定などが挙げられます(図1-4)。こうした癖が、動きの幅を狭める要因となり、サルコペニアのリスクを高めることがあります。活動性や意欲の低下は、こうした小さな癖から始まることが多いため、まずは自分の日常の動作や姿勢の癖を意識することが重要です。

図1



図2



図3



図4



サルコペニア予防の第二歩：自分に合った筋トレを行う

筋力トレーニングは一つの方法だけでなく、個々の状態に合わせたものが重要です。例えば、自重トレーニングとしてスクワットやつま先立ち(図5-8)が効果的です。

つま先立ちは、手を前に置いたり、壁を使ってバランスを取る方法があります。スクワットでは、体幹の前傾角度を変えることで、異なる負荷を与えることができます。大切なのは、「正しい」運動を行うのではなく、自分に最も適した運動を見つけることです。

図5



図6



図7



図8



詳しい内容は10月12日に実施される秋期市民公開講座にご参加ください！！
公開講座の詳しい内容は次のページをご覧ください！！

秋期市民公開講座のお知らせ

開催日時：10月12日（土）13時00分～
ハイブリッド開催（予約不要）

<第一部>

「白内障手術で、メガネ無し生活に！
～老眼鏡もいらなくなる白内障手術～」

<演者>眼科 教授 藤澤 邦見

<第二部>

「サルコペニアとフレイルに立ち向かう！
健康維持のためのセルフマネジメント」

<演者>リハビリテーション室 技師長 石原 剛

講座はこちらから
ご入室ください！



みなさんもこの講座を受けて健康な暮らしを手にいれませんか？
参加費は無料です！皆さまのご参加を心よりお待ちしております！！
お問い合わせ先：E-mail：nhkouhou@gmail.com

【お知らせ】10月 がん患者サロン「きぼう」

がん患者サロン「きぼう」の10月17日
（木）の開催が決定いたしました。

今月のがん患者サロンでは、「化学療法の副作用」「化学療法中の生活」についてのミニレクチャーを行います。がん療養において必ず直面する、緩和ケアや患者さんとそのご家族のこころのケアについてお話しする予定です。ぜひご参加ください。



10月度 がん患者サロン「きぼう」

開催日時：10月17日（木）14：00～15：00

開催方法：オンライン開催

ミニレクチャー：「化学療法の副作用」「化学療法中の生活について」

お問い合わせ：中央棟1階100番「総合サポートセンター」

総合サポートセンター 045-949-7000（代）

「きぼう」の成り立ち・・・

がんサロンの初開催の際に、参加者が『希望を持つ気持ちを大事にしよう』『希望と一緒にみつけましょう』『希望を見ていてほしい』『希望はいつもあると信じよう』などなど、参加メンバーのさまざまな気持ちをこめてつけられたネーミングです。

患者さんからのご意見・ご要望

ご意見・ご要望	回答・改善等
PET/CT の椅子の背当てを電動にしていた だきたい。今の手動では、角度を変えるた びに体を起こさなくてはならないし、後ろにた おす時、ガタンと急にたおれる。	貴重なご意見ありがとうございます。 現在、PET/CT 検査の待機室の椅子は、ご指摘の 通りリクライニングを手動で行う仕様の物です。 今後、手動の椅子から電動の椅子への変更を予定し ておりますので、しばらくお待ちください。 (回答部署：放射線技術部)
1 階西口の「降車場所」を使用できるように お願いします。 現在、地下1階のタクシー乗り場付近のみ降 りられますが、多くの車が駐車していて、い つ車が動き出すか分からず危険を感じます。 また、迎えの車に乗る時も、二重駐車の状態 になると危険を感じます。	長い間ご不便をおかけいたしました。 2024 年 8 月より、中央棟 1 階西口の乗降場所を 開放しましたので、ご利用ください。 なお、1 階西口及び、地下 1 階南口の乗降場所は 駐車場ではありませんので、長時間のお待ち合わ せはご遠慮ください。 (回答部署：管理課)

編集後記

新涼の秋が気持ち良い季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
昨年に引き続き、この季節のお題をいただきました。秋、秋・・・秋といえばやはり、食欲の
秋！
突然ですが、『竜田揚げ』が秋と関係があると言われていたことをご存知でしょうか。
竜田揚げの語源は竜田川だといわれているそうです。竜田川といえば、奈良県を代表する紅葉
の名所です。
下味を付けて揚げる竜田揚げが、油の中で赤く色変わりする様子が、竜田川の水の中の紅葉を
連想されるため、「竜田揚げ」という名前になったそうです。(所説あります)
(紅葉を見ながら) たくさん竜田揚げを食べて、秋バテに負けないよう体調を整え、元気に過
ごしましょう。

(放射線技術部 国井技師)

北部病院だより 第 196 号 (2024 年 10 月 1 日発行)
発行責任者 坂下 暁子 (昭和大学横浜市北部病院長)
編集責任者 緒方 浩顕 (広報委員会 委員長)
発行 昭和大学横浜市北部病院
〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1
電話 045-949-7000(代表)
URL : <https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>
北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。

