Vol.230

病院ホームページは
http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/

理　念

すべては患者様と
地域社会のために

発行責任者　病院長　中村　吉貴

心療内科のご紹介

内科（心療内科）
医師　諫山（いさやま） 智香恵（ちかえ）

心療内科では、様々な症状・身体的不調がある場合、まずは血液検査や画像検査など総合内科・プライマリケア的な診療を行って身体の検査を行い、症状の原因となるような病気が隠れていないか検査します。異常があった場合は、その身体疾患の治療とともに、必要な場合は迅速に専門家に紹介致します。

しかし、最近増えているのは、**身体検査で何も異常が見つからない**場合です。中には、うつなどが隠れていることもあり、不眠や食欲不振、気持ちの落ち込みなど、同時に精神面の不調もないか診察します。そうした場合、身体の症状が、精神科的な治療を行うことで改善することがあります。

東洋医学の特徴をあらわす言葉として**「心身一如」**があります。「心身一如」は、曹洞宗を開いた道元禅師が説いた言葉です。デカルト以来、西洋医学は心と体は別のものであるという要素還元的考え方に基づき発達してきました。それに対し、東洋医学では、心と体はお互いに強く影響し合うという「心身一如」＝「心と体のつながり」という考え方に基づいた治療体系となっています。**心が弱っているために身体が不調になることもあり、逆に身体が弱っているために心が不調になることもあります。**治療としては、漢方薬などの東洋医学的なアプローチをしたり、一時的に抗うつ薬や睡眠薬、抗不安薬などを少し使って体の正常な回復を助けることもあります。不眠や食欲不振、倦怠感が強い場合、入院にて休養を取っていただきながら、並行して治療をしていくこともあります。

当院の心療内科では、不調を抱えていらっしゃる患者様の健康のため、お役に立てるよう努めて参ります。

お問い合わせ先

内科受付（心療内科）	**外線　078-672-2619**
	内線　8-63-22619

☆理学療法士の予防シリーズ☆第2弾☆

当院リハビリテーション科の理学療法士が、様々な予防に関するお役立ち情報を、ご提供します！

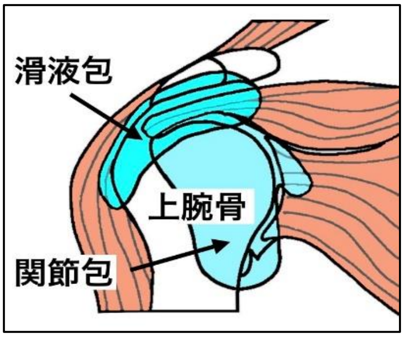
「五十肩（肩関節周囲炎）」について

理学療法士
瀬川　亮

五十肩とは？

総人口の2～5%がかかるとされ、特に50歳代で、女性の方が多いです。肩関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化し、肩関節周囲の組織に炎症が起きることが、肩関節痛の原因と考えられています。肩関節の動きをなめらかにする袋（滑液包）や関節を包む袋（関節包）が癒着すると動かしにくくなります。（図１）

※ズキズキする痛みのため眠れない場合や、痛くて動かせない場合は、整形外科の受診をお勧めします。

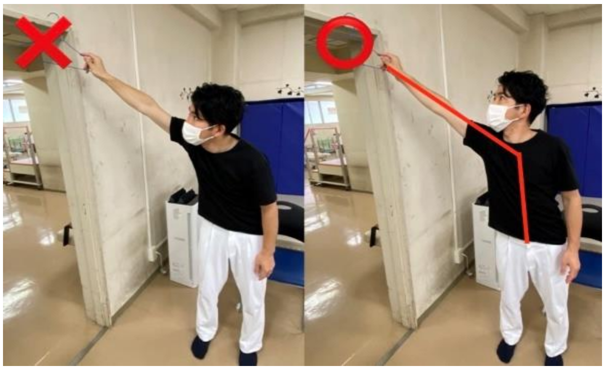


（図1）右肩関節の解剖

こんな動作は要注意！

日常生活や職場での動作を少し工夫するだけで五十肩を予防することが出来ます。

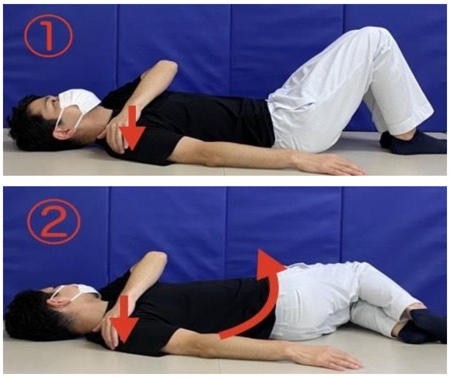
後ろのものを取る際は手だけで取らず身体を捻りましょう。
(例：車の後部座席のものをとる動作など)



高いところのものは姿勢を良くして手を伸ばしましょう。(例：洗濯物を干す動作など)

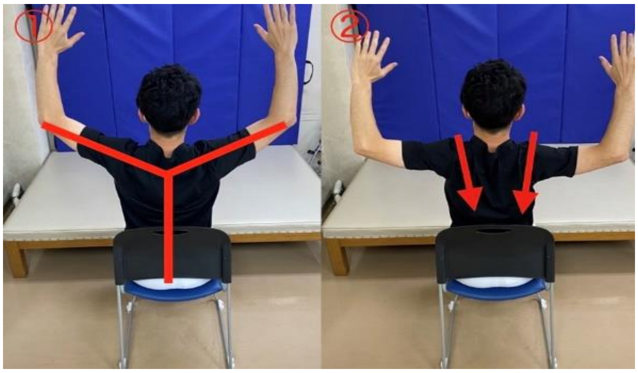
お手軽！五十肩予防の3分エクササイズ　～❶・❷を3セット～

❶胸筋を伸ばす運動



①仰向けで両膝を立てます。片手で反対側の肩を床につけるように押します。
②身体を抑えた肩と反対側に回していきます。
※②の位置で３０秒間胸筋を伸ばしましょう。

❷肩甲骨を安定させる運動



①両肘を曲げ両腕を挙げます。
②胸を張り、両側の肩甲骨を背中に向かって引き下げます。
※②の位置で５秒間保持、5回行いましょう。

歯科口腔外科のご紹介

～みなさまのお口の健康のために～

歯科口腔外科
医長　榊原　晶子

当院の**歯科口腔外科**では…　虫歯や歯周病、入れ歯などの一般歯科治療を行っているほかに、顎の骨折、口腔周囲の炎症性疾患、口内炎などの口腔粘膜疾患、三叉神経痛に代表される神経性疾患、顎関節症、舌痛症などの診療を行っております。

口腔外科手術として…　親知らずの抜歯、顎の骨の中にできる嚢胞（膿の袋）の摘出、舌や歯肉にできる腫瘍の切除、インプラント治療とそれに伴う骨造成術、歯科恐怖症の患者様にも対応させていただきます。

患者様のニーズをもとに、手術の難度も併せて考えながら、局所麻酔か全身麻酔のいずれがよいかを、ご相談させていただいております。

さて皆さんは、親知らずの抜歯にどの様なイメージをお持ちでしょうか？

・麻酔が効かずに痛かった。　・歯や骨を削るときに頭まで響いた。
・長い時間、口を開けていてしんどかった。　・顔が腫れた。

良い噂は聞かれないのではないでしょうか？

もちろん、親知らずの生え方や歯根の形態、顎の中に通っている神経の走行、患者様の年齢によって、抜歯が体に与える影響は様々です。当院では難抜歯が予想される場合や抜歯に対する恐怖心が強い方には、全身麻酔での抜歯をご提案させていただいております。最短2泊3日のご入院で対応が可能です。

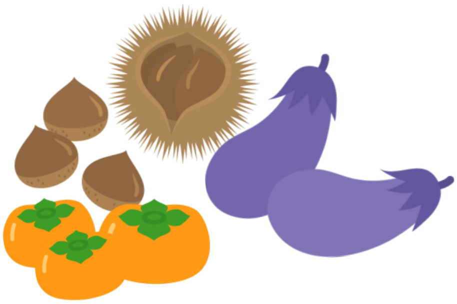
7月に新医長が着任
スタッフ一同、皆様のご来院を心からお待ちしております。

2泊3日全身麻酔の抜歯メリット

- 抜歯時の痛みがなく、抜歯後も点滴で痛み止めや腫れ止めが使用できます。
- 一度に複数本の抜歯ができます。
- 抜歯後に食べやすいお食事を提供できます。
- 手術時の出血などに速やかに対応できます。

ご入院例）
入院：水曜日午後
手術：木曜日
退院：金曜日午前

また、頻回の通院が困難な患者様のために、初診即日抜歯も受け付けております（特別枠となりますので、ご予約の際は前もって、必ずかかりつけの歯科医院からのお電話をお願いしております）。



お問い合わせ先

歯科口腔外科受付　　外線　078-672-2632
内線　8-63-22632