令和元年11月1日発行

広報 たちばな 第34号

（財）日本医療機能評価機構認定病院

橘 病 院

整形外科専門病院

TACHIBANA HOSPITAL

http:www.tachibana-hospital.jp

栄養科だより

★直営給食がスタートしました★

令和元年6月より、部分委託給食から直営給食にかわり、新体制となりました。地元の業者さんから新鮮な食材を仕入れ、栄養士の目で確認し、下処理から盛り付けまで全て当院の厨房で行っています。衛生的で、食べやすく、美味しい料理を作るために、全員で試行錯誤しながら日々業務に取り組んでいます。

患者様からいただく「美味しかったよ、ありがとう」などの声は、私たちの励みになります。6階に来た際は、ぜひ気軽に声をかけてください。患者様の一日でも早い社会復帰・退院を栄養面からサポートできるよう、今後も安全で、より一層おいしい食事提供を目指していきます。

タンドリーチキン

【材　料】（4人前）

・鶏もも肉皮なし	1枚
・塩	小さじ1/3
・おろしニンニク	3g（1/2かけ、チューブ1㎝）
・おろし生姜	3g（チューブ1㎝）
・玉葱	40g
・プレーンヨーグルト	50g
・カレー粉	小さじ2
・ケチャップ	大さじ1
・豆板醤	小さじ1/3
・酢	小さじ1/3
・油	適量

【作り方】

1. 塩～酢までの調味料をボールに全て計り、混ぜ合わせます。
2. 1にカットした鶏肉を入れ、冷蔵庫で30分から1時間ほど漬け込みます。
   ☆鶏肉を、フォークで刺すと味がよく染みます。
3. フライパンに油を熱し、中火で焼き色がつくまで焼いたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにすると、中まで火が通りやすいです。

鶏ももを肉を「皮なし」にすると、1枚あたり約200kcal分減らすことができます。

薬剤科だより

グレープフルーツジュースとお薬の飲み合わせについて

お薬の中には食べ物や飲みものにより薬の効果が弱くなったり強く現れたり、副作用が出やすくなるものがあります。これを相互作用と言います。今回はそのような食べ物飲み物の中から特に多くの薬との相互作用がある、**グレープフルーツジュース**について説明します。

グレープフルーツにはフラノクマリン類という物質が多く含まれています。このフラノクマリンは薬を代謝する酵素の働きを阻害してお薬の分解を遅らせるため、薬の血中濃度が高くなり、影響を及ぼします。特に、ジュースにするにはグレープフルーツを多く使用するため一切れそのまま食べるよりずっと多くのフラノクマリンを摂取してしまいます。

薬の種類によって、影響があるもの、ないものいろいろあります。影響が大きい薬剤の種類はカルシウム拮抗剤（高血圧治療薬）、スタチン系高コレステロール血症治療剤、免疫抑制剤などがあります。

又、個人差も多く、一緒に服用しても何も影響がない人もいます。しかし、個人差や薬剤の種類の見極めは難しいため、自己判断せず、薬剤との併用は避けるようにして下さい。

ここで注意して頂きたいことがあります。グレープフルーツジュースは薬と同じ時間に飲まなければ大丈夫と言うわけではありません。通常薬の相互作用では約2時間程間を空ければよいことが多いのですが、グレープフルーツジュースの影響は1日中続きます。

それではグレープフルーツ以外の果物はどうでしょうか。
夏みかん、キンカン、八朔、ザボン、スィーティー、ライムなどにはフラノクマリン類が多く含まれています。グレープフルーツと同じように注意が必要です。

バレンシアオレンジ、カボス、温州ミカン、デコポン、ゆず、レモンにはフラノクマリン類は含まれていないか少ないので食べたりジュースにして飲んでも大丈夫です。

そしてジュースと同じように**ジャム**も注意が必要です。
ジャムは煮詰めて作るので見た目以上に果実が凝縮されて入っているからです。

ご自分が服用している薬がグレープフルーツジュースと相互作用があるのか薬局で貰われたお薬説明書で確認して下さい。又わからない場合にはかかりつけの薬局さんに問い合わせてみてください。

令和元年10月25日（金）～26日（土）の2日間、宮崎県にて
第46回日本股関節学会学術集会が開催されました。当院では11演目発表を行っております。

10月25日（金）

「大腿骨近位部骨折後THAの術後成績の検討」：小島岳史　柏木輝行
「大腿骨前捻角と内側縦アーチの関係性」：増田亮祐　柏木輝行
「股関節周囲の深層筋等を対象とした筋活動評価にMRIを利用するにあたり考慮すべきこと～信号強度に着目して～」：清水省吾　柏木輝行

ねこ背を治す姿勢改善運動

ねこ背は悪い姿勢の代表例です。近くで物を見る・書くなど、普段何気なく行っている動作が影響し自然と姿勢も悪くなってしまいます。本来は正しい姿勢で座る事が大切ですが、人は楽をしようとしてねこ背になってしまいます。この様な悪い姿勢を続けていると、全身の姿勢が悪くなり、肩こり・腰痛などを引き起こしてしまいます。ねこ背を治して正しい姿勢を身につけ、肩こり・腰痛の無い体を目指していきましょう。

方法 1

肩甲骨の下端に丸めたバスタオルを敷き、足を椅子の上に置きます。低めの枕を敷いてあごを引き両手を上げます。その状態を30秒程度保ちます。
この運動を3回繰り返します。時間は慣れてきたら徐々にのばして下さい。
※運動の際、あごが上がると腰が反ってっしまうのであごを引いて行いましょう。

方法 2

うつぶせになり、両肘をつき手のひらをベッドにつけます。両足をしっかり伸ばし、上半身をゆっくり起こしていきます。その状態を20秒程度保ちます。この運動を3回繰り返します。時間は慣れてきたら徐々にのばして下さい。
※運動の際、あごが上がると腰が反り過ぎてしまうのであごを引いて行いましょう。

方法 3

四つ這いになります。この際、両膝と両足の間はこぶし1個程度空けましょう。その状態から、両手が動かないようにしたまま体を後ろへ移動させます。この時、腰は少し丸まった状態になります。その状態を30秒程度保ちます。この運動を3回繰り返します。時間は慣れてきたら徐々にのばして下さい。
※運動の際、あごが上がらないように少しあごを引き、目線はやや下方を向いて行いましょう。

10月26日（土）

「人工股関節再々々置換術を呈された症例」	：河野竜也	柏木輝行
「S-ROMを用いたTHA術後成績の検討」	：小島岳史	柏木輝行
「胸鎖乳突筋の筋収縮の有無がSLR筋力へ与える影響」	：田平大輔	柏木輝行
「自家骨（施設内Bonebank）を用いたTHA再置換症例の検討」	：川越秀一	柏木輝行
「若年者（50歳以下）に対する人工骨頭置換術（10年以上経過例）の検討」	：川越秀一	柏木輝行
「THAセメントレスカップの使用経験」	：川越秀一	柏木輝行
「当院における人工股関節抜去後患者の入院時と退院時の歩行能力とADL」	：持原　舞	柏木輝行
「当院における人工股関節全置換術後のスポーツ活動」	：谷口恵里奈	柏木輝行

外来診療予定表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前診療	柏木Dr	柏木Dr	花堂Dr	柏木Dr	花堂Dr	柏木Dr
	吉田Dr	矢野Dr	吉田Dr	花堂Dr	吉田Dr	花堂Dr
	川越Dr	吉田Dr	川越Dr	川越Dr	川越Dr	吉田Dr
				骨粗鬆症外来		川越Dr
	外来手術・手術	手　術	手　術		手　術	宮医大Dr
午後診療	花堂Dr	花堂Dr	花堂Dr		花堂Dr	宮医大Dr
	川越Dr	宮医大Dr	吉田Dr		吉田Dr	
	吉田Dr		川越Dr		川越Dr	
	外来手術・手術	手　術	手　術		手　術	

※なお、Drの都合により急遽、予定変更になる場合もありますのでご了承ください。
※緊急で手術が入る場合は、診療時間が変更になりますのでご了承ください。

土曜日外来担当医		
	柏木Dr	第2・第4土曜日（第1・第3・第5土曜日は、病棟診療）
	花堂Dr	第1・第3土曜日（第2・第4・第5土曜日は、病棟診療）
	吉田Dr	第3・第5土曜日（第1・第2・第4土曜日は、病棟診療）
	川越Dr	第1・第2・第4・第5土曜日（第3土曜日は、病棟診療）

当院外来フロアに
生花を展示しています。
月2回程度展示していますので
是非御覧ください。
池坊　柏木輝行

●皆さんから何か疑問に思われることやご質問があれば、当院の医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、放射線技師、事務員がお答えいたしますので文書や口頭、メールでかまいません。お寄せください。
（メールアドレス info@tachibana－hospital.jp）

発行元：医療法人橘会橘病院（財）日本医療機能評価機構認定病院　編集:橘病院広報委員会　ホームページ:http:/www.tachibana-hospital.jp