



# 健康 だより

第33号

北区自治会連合会協賛回覧

INDEX

① 整形外科の紹介

整形外科 診療部長 伊澤 直広

② 新任医師紹介

③ ステラタウン春祭り参加報告

④ 病院機能評価受審報告

⑤ HOKUBUのなかみ

⑥ シリーズ健康生活 放射線科

「いつまでも自分の足で歩くために最新の機器で『骨の健康』をチェックしませんか？」

主任診療放射線技師 八木 隆行



## 整形外科の紹介



整形外科 診療部長 伊澤 直広

JCHOさいたま北部医療センター整形外科では、骨折やひざ こかんせつがだけでなく、膝や股関節の痛み、肩の痛み、手のしびれや指の動かしにくさ、足の変形、強い腰痛など、幅広い整形外科疾患の診療を行っています。

「年のせいだから仕方ない」「この程度で病院に行ってよいのだろうか」と受診をためらう方も少なくありません。しかし、整形外科の病気には、早めに診断をつけて治療方針を立てた方がよいものが多くあります。手術が必要かどうか分からない段階でも構いません。まずは受診していただき、現在の状態を確認することが大切です。

当科では、外来診療だけでなく、必要に応じて入院加療や手術にも対応しています。また、より専門的な医療が必要な場合には適切な医療機関と連携し、当院で対応可能な病気についてはできるだけ速やかに治療につなげるよう努めています。一方で、当院の外来リハビリテーションは、手術後の患者さんなど一部の場合を除き、原則として行っていません。そのため、病状が安定し、継続的な治療やリハビリを思いやすい医療機関で受けていただく方がよいと判断した場合には、近隣の開業医の先生方をご紹介することがあります。これは、必要な患者さんが適切な時期に受診しやすい体制を保つためでもあります。もちろん、ご紹介した先が合わない場合や、症状が変化した場合には、いつでも再度ご相談いただけます。

診療は、関節リウマチと人工関節の専門医である診療部長の伊澤、肩関節疾患を専門とする医長の関端を中心に

行っています。

ここでは、当科でよくご相談いただく病気についてご紹介します。

### 変形性膝関節症

へんけいせいひざかんせつしょう  
ひざ なんこつ  
膝の軟骨がすり減り、痛みや変形を生じる病気です。立ち上がりや歩き始め、階段の上り下りで痛みが出やすく、進行すると正座や長時間の歩行が難しくなります。治療は、運動療法、装具、内服、注射などの保存療法が基本ですが、症状が強く日常生活に支障が大きい場合には人工膝関節手術を検討します。膝の痛みが長引く場合は、我慢せずご相談ください。



### 変形性股関節症

へんけいせいかんせつしょう  
こかんせつ かどうかどういきせいげん  
股関節の軟骨が傷み、痛みや可動域制限をきたす病気です。足の付け根の痛み、歩行時の痛み、靴下が履きにくい、爪切りがしづらいなどの症状がみられます。進行すると歩行障害が目立つようになります。保存療法で症状が抑えられない場合には、人工股関節全置換術が有力な治療選択肢になります。股関節痛は腰痛と間違われることもあるため、気になる症状があれば早めの受診が重要です。

### 肩関節疾患

かたかんせつしょう  
けんぼんだんれつ ごじゅうかた かたかんせつ  
肩の痛みには、腱板断裂、五十肩、肩関節こうしゅく はんぷくせいだつきゅう  
拘縮、反復性脱臼などさまざまな原因があります。腕が上がらない、夜間に痛む、服の着脱がづらい、けがのあとから肩が使いにくい、



といった症状がある場合は肩関節疾患が疑われます。保存療法で改善するものもありますが、腱板断裂などでは手術が望ましい場合もあります。当科では肩関節の専門的診療と手術に対応しています。

#### がいはんぼし 外反母趾

足の親指が小指側に曲がり、付け根が突出して痛みを生じる病気です。靴に当たって痛い、長く歩くとつらい、足の形が変わってきたなどの訴えで受診される方が多くみられます。軽症では靴の工夫や装具などによる保存療法を行います。痛みが強い場合や変形が進んでいる場合には手術が選択肢となります。外反母趾は見た目の問題だけでなく、歩行や生活の質に関わる病気です。



#### 手の外科

手のしびれ、指の痛み、曲げ伸ばしのしにくさは、日常生活に大きく影響します。手根管症候群、ばね指、母指CM関節症、腱鞘炎などは比較的よくみられる病気です。手を使うと



痛い、指が引っかかる、細かい作業がしづらい、物をつまみにくといった症状がある場合は、手の病気が隠れていることがあります。当科では水曜日に手の外科専門医による診療を行っており、必要に応じて手術にも対応しています。

#### 強い腰痛

高齢の方が尻もちをついたあとや、はっきりしたけががなくとも急に強い腰痛を生じた場合には、骨粗鬆症性椎体圧迫骨折の可能性があり。寝返りや起き上がりで強く痛む、立ってられない、歩くのが難しいといった症状があれば注意が必要です。単なる腰痛と見て様子を見てしまうこともありますが、画像検査で診断が必要な場合があります。当院では、必要に応じて短期間の入院加療にも対応しています。



整形外科の病気は、早く治療を始めることで症状の改善や悪化予防につながることがあります。痛みやしびれ、歩きにくさ、関節の変形など、気になる症状がありましたら、どうぞお気軽に当科へご相談ください。



### 整形外科診療案内

初診の受付は、月曜日から金曜日まで、午前9時00分～11時00分、午後2時00分～3時00分に行っております。受診をご希望の方は、直接ご来院ください。

緊急手術などの対応により、状況によっては診察をお受けできない場合があります。受診の可否については、病院代表電話(048-663-1671)から整形外科外来へご確認ください。

また、初診の方は診察まで長時間お待ちいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

他の医療機関からの紹介状をお持ちの方は、地域医療連携室(048-653-7858)へお電話ください。受診の曜日や診療予約についてご案内いたします。

# 新任医師紹介

2026年4月に着任した医師をご紹介します

New Face



内科  
み た か な こ  
三田 桂那子

2026年4月より埼玉医科大学総合医療センターから赴任いたしました三田桂那子と申します。これまで同センターの腎臓内科や、県内の市中病院で研鑽を積んでまいりました。

地域の医療に貢献できるよう、また患者さんに寄り添った丁寧な診療を行うよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



整形外科  
いのうえ ゆうじ  
井上 雄司

今年度より入職しました、整形外科の井上雄司です。伊澤先生・関端先生とともに3人体制でさいたま北部医療センターの整形外科を治療していきたいと思っております。地域の先生方におかれましては紹介、連携等でお世話になると思いますが、よろしくお願いいたします。



婦人科  
あんどう けいこ  
安東 慶子

この度4月より自治医科大学附属さいたま医療センター産婦人科から赴任いたしました。これまでの経験を活かし、婦人科疾患を中心に、女性のライフステージに寄り添った診療を行い、地域の皆様に安心して受診していただけるよう、丁寧で分かりやすい医療に努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



眼科  
おりお よしたか  
折尾 義尊

この春よりご縁をいただき、さいたま北部医療センター眼科に赴任いたしました。地域の皆様に安心して受診していただけるよう、丁寧で分かりやすい診療を心がけてまいります。白内障や緑内障をはじめ、幅広い眼科疾患に対応し、高次医療機関とも連携しながら、皆さまの目の健康を支えていけるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



口腔外科  
たなべ ようこ  
田邊 陽子

2026年4月より赴任いたしました歯科口腔外科の田邊陽子と申します。大学卒業後、大学病院や市中病院で研修、診療に従事してまいりました。

地域の皆さまのお役にたてるよう、丁寧な診療を心がけております。少しでも不安なことがありましたらご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。



外科  
とみた けいすけ  
富田 佳佑

本年度より外科医師として着任いたしました、富田佳佑と申します。北部医療センターでの勤務は初めてで不慣れな点もございますが、新しい環境で多くのことを学びながら成長していきたいと考えております。患者さんに安心していただけるよう、丁寧で温かみのある診療を心がけてまいります。地域の皆様のお役に立てるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



泌尿器科  
なかじま けいと  
中島 啓人

このたびさいたま北部医療センター泌尿器科に赴任いたしました中島啓人と申します。これまでの経験を生かし、地域の皆さまに信頼される医療を提供できるよう努めてまいります。患者さん一人ひとりに寄り添い、安心して受診いただける診療を心がけてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



皮膚科  
しのざわ えりな  
篠澤 絵里菜

初めまして、自治医科大学附属さいたま医療センターから来ました、皮膚科の篠澤絵里菜と申します。自治医科大学附属さいたま医療センター皮膚科に入局後、同センターでは外来診療や病棟管理、局所麻酔下手術や全身麻酔下手術まで幅広く診療に参加させていただいておりました。その経験を通して、さいたま北部医療センターでも皆様のお力になれればと思います。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



放射線科  
たなか いくえ  
田中 生恵

令和8年4月1日付けで放射線科に就任しました田中生恵と申します。就任にあたりご挨拶を申し上げます。

私は福島県立医科大学を卒業後、日本大学板橋病院、春日部市立医療センター、さいたま市民医療センター等で読影業務に従事してまいりました。

このたびは、生まれ育った地域で住民に密着した医療に携わり、皆様の健康保持に貢献できることを大変喜んでおります。以前に先輩から、「画像の向こうに患者さんがいる」と習ったことを座右の銘として日々読影に取り組むよう努めてまいります。ご指導、ご支援をよろしくお願いいたします。

# ステラタウン春祭り参加報告

## 地域の皆さまに向けた活動レポート

(2026年5月6日(水)@ステラタウン)

ゴールデンウィークに商業施設ステラタウンで行われた「ノーザンハートきたまち春まつり2026」にて、「親子で学ぼう!外遊びの『困った!』を解決!熱中症・日焼け・虫刺され対策とスキンケアについて」と題し、出張公開講座を開催しました。強い日差しが気になる季節を前に、約20組の親子連れの皆様にご参加いただきました。講演ではこれからの時期に欠かせない正しい対策知識を学び、続くワークショップでは、きめ細かい石鹸の泡立て実演や、肌に優しい保湿クリーム塗りを皆で実践しました。

参加者の皆さまからは「今日から家でもやってみよう!」といった嬉しいお声を多くいただき、当院スタッフにとっても地域の皆さまと直接触れ合える貴重な機会となりました。これからも地域に根差した病院として、さまざまな取組を行ってまいります。次回は11月のハロウィンイベントでの公開講座を予定しています。また皆さまにお会いできるのを楽しみにしています!



## さいたま北部医療センターはさいたま市の皆さんを支える日本医療機能評価機構の認定病院になりました!

当院は2025年11月に審査を受け、2026年3月に認定されました。

患者さんの命と向き合う病院には、その医療の質を担保するために備えているべき機能があります。

国民の健康と福祉の向上に貢献することを目的とする公益財団法人として1995年に設立された日本医療機能評価機構は、病院が備えているべき機能について、中立・公平な専門調査者チームによる「病院機能評価」審査を行い、一定の水準を満たした病院を「認定病院」としています。

評価を行う項目は「患者さんの視点に立って良質な医療を提供するために必要な組織体制」や、「実際に医療を提供するプロセス」、「病院全体の管理・運営体制」など、約90項目があります。

信頼できる医療を確保することを目的に、専門調査者が病院の機能を評価することで、その病院の課題を明らかにして医療の質改善を支援するものです。



公益財団法人 日本医療機能評価機構  
Japan Council for Quality Health Care



独立行政法人 地域医療機能推進機構  
さいたま北部医療センター  
Saitama Northern Medical Center

# H O K U B U の

# なかみ

当院の「な」仲間「か」環境「み」魅力について、各部署・院内の様子などを中心に紹介します！

Vol. 12

## 栄養管理室

Nutrition Room

NA KA MI

### ● Q1 栄養管理室ってどんなところ？

入院した時に食べる食事を提供したり、栄養指導(家庭での食事についてのご相談)をします。食べる事が大好きなメンバーが揃っています。難しい事ばかりではなく、身体に優しいおやつ提案なども相談可能です。



デザートを調理中

食べ物の硬さや大きさを調整して提供しています

### ● Q2 どのような点を心がけて業務にあたっていますか？

アレルギーのある患者さんへの対応や飲み込みしづらい患者さんへの工夫した食事など、安心安全な食事を提供をしています。また、季節を感じさせる食事や月一回のイベント食をいれる事で、患者さんが入院中ほっと一息つけるような時間を食事のなかで提供できればという思いで業務にあたっています。



4月花まつり(通常食)

4月花まつり(ミキサー食)

### ● Q3 夏バテを予防する食事・食材のアドバイスをお願いします

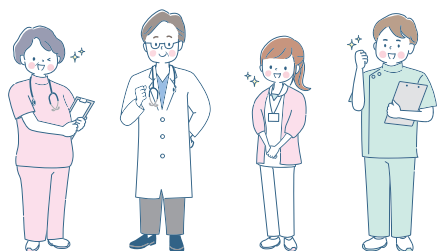
夏は食欲がガクンと下がる方が多いと思います(全く落ちない私;筆者 栄養管理室 澤田 みたいな方もおります)。まずは味付けです。お酢を使ってさっぱりな風味に仕上げればお魚もお肉も結構いけます(タンパク質は不足しがちなのでしっかり摂りましょう)。また、夏の定番そうめんや冷やし中華はゆで卵を1つつけるだけでも栄養バランスが格段に良くなります。暑い夏は簡単ひと工夫で乗り切りましょう。



9月敬老の日

1月七草粥

季節を感じる食事をお届けします



食器洗浄





## 18 [いつまでも自分の足で歩くために 最新の機器で『骨の健康』をチェックしませんか?]

さいたま市北区のみなさま、こんにちは。放射線科です。

最近、「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」という言葉を目にする機会が増えたのではないのでしょうか。実は、骨折は高齢の方の介護が必要になる大きな原因の一つです。特にこれからの季節、外出が増える時期だからこそご自身の「骨の健康」をチェックしてみませんか?

### 1. 骨の健康、気にしたことはありますか?

「最近、背中が丸くなってきた気がする」「以前より背が縮んだ」。それは、骨がスカスカになる「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」のサインかもしれません。骨粗鬆症は自覚症状が少ない病気ですが、放置するとちょっとした転倒で骨折し、そのまま寝たきりになってしまうリスクがあります。

### 2. 当院の「骨密度検査」はここが違います

当院では、世界的に最も信頼されている「DXA(デキサ)法」という検査を行っています。

#### ・「腰」と「足の付け根」を直接測ります

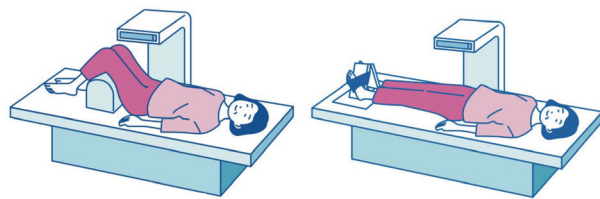
骨折しやすい重要な部位を直接測るため、より正確な診断が可能です。

#### ・たった数分、横になるだけ

最新の装置(SONIALVISION G4)を使っているため、検査はとてもスピーディー。痛みもなく、体への負担(被ばく)も最小限です。定期的に検査を受けても安心な設計です。

#### ・お薬の効果もしっかり確認

すでに骨粗鬆症の治療中の方も、定期的に測ることで「今の治療がどれくらい効いているか」が数値としてしっかりと分かります。



参考1:検査のイメージ

### 3. こんな方は、ぜひ一度ご相談ください

- ・65歳以上の女性の方(女性は閉経後に骨密度が下がりやすくなります)
- ・腰痛がある、または背中が曲がってきたと感じる方
- ・過去に軽い転倒で骨折したことがある方
- ・糖尿病や腎臓病などの持病がある方、ステロイド薬を服用中の方

### 4. 地域のみなさまの「健康寿命」を支えたい

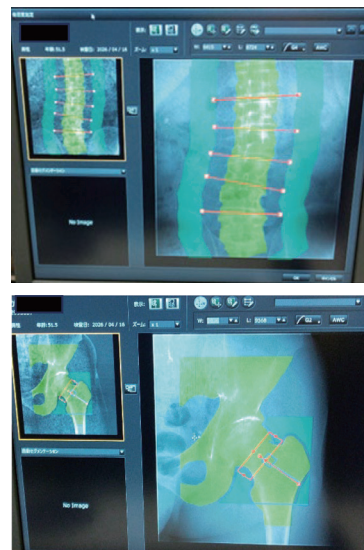
ご自身の骨の状態を知ることは、未来の自分を守る第一歩です。「まずは検査だけ受けてみたい」という方も、お気軽に当院までご相談ください。

検査は予約制ですので、当院にお電話いただくか、お近くのかかりつけ医に当院での検査希望をお伝えください。

※当院健康管理センターでも、オプション検査として4,950円で実施しています。

ご利用の健康保険組合によっては金額の補助もありますので、健診をお申込みの際にお尋ねください。

みなさまが、いつまでも元気に自立した生活を送れるよう、放射線科スタッフが全力でサポートいたします。



参考2:DXA(デキサ)法で撮影された画像

[発行] JCHOさいたま北部医療センター TEL.048-663-1671(代表) / 平日(月曜~金曜)8:30~17:00

〒331-8625 埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851

受診をご検討されている方のお問い合わせは、各診療科受付におつなぎいたします。

※8:30~9:00頃と、15:00~16:30頃はお問い合わせが多く、電話がつながりにくい可能性がございますので、ご了承ください。

[HP] <https://saitamahokubu.jcho.go.jp>

QRコードから、健康だよりの  
バックナンバーをご覧いただけます。

