

# 洛和会丸太町病院

## 地域連携 ニュース

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075(801)0351代 <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



7

2021  
July

洛和会丸太町病院 整形外科

### 着任のごあいさつ

洛和会丸太町病院 整形外科 部長 たかみやひさたけ  
関節センターセンター長 高宮 尚武

専門医  
資格

日本整形外科学会整形外科専門医、  
認定リウマチ医、認定スポーツ医、  
認定運動器リハビリテーション医、  
医学博士、臨床研修指導医



洛和会丸太町病院 整形外科・関節センターに着任いたしました。膝関節外科を専門にしています。

変形性膝関節(OA)に対する治療として、骨切り術(Open Wedge HTO)や、変性が内側単顆に限局した変形が軽度の症例に対しては人工関節単顆置換術(UKA)を施行しています。また、複数顆によぶ末期関節症であっても年齢的に若い患者さんや、変形が軽度である場合には、後十字靱帯(PCL)温存型であるCRタイプの人工関節全置換術(TKA)、高度の変形や可動域制限を有する内側型

OA、あるいは外反型OAの患者さんには、矯正の自由度がより高い、PCL切除型であるPSタイプのTKAを選択しています。

鏡視下手術では、前十字靱帯損傷に対して半腱様筋腱と薄筋腱を用いた二重束再建による靱帯再建手術を行っています。また、半月板損傷も可能な限り縫合するようにしています。

患者さんに喜んでほしいという思いを胸に、日々の診療に当たっていきます。  
どうぞよろしくお願ひいたします。



### 外来担当医表

整形外科	月	火	水	木	金
新患 (完全予約制)	横尾 智 [脊椎] 福原 大祐	担当医	担当医	高宮 尚武 [膝・関節]	古川 龍平 [肩・肘・スポーツ]
新患 (紹介患者さん) (完全予約制)	—	原田 智久 [脊椎]	—	—	—

◆外来受付時間…午前8時～午前10時30分まで ※土・日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)は休診です。

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 整形外科 TEL 075(801)0351代  
<http://www.rakuwa.or.jp/maruta/shinryoka/seikei/>

# 夏バテ予防

洛和会丸太町病院 栄養管理室 係長 管理栄養士 榊 容子



暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、冷やしそうめんやざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物は人間のエネルギー源なので、夏バテには有効です。しかし、炭水化物を食べるだけではエネルギーには変わらず、ビタミンB1、B2、

クエン酸と一緒に摂取する必要があります！

つまり、ビタミンB1、B2やクエン酸がなければ、エネルギーの元となる炭水化物だけをとってもエネルギーには変わりません。バランス良く食事を摂ってエネルギーに変えましょう。

## ビタミンB1、B2を含むおすすめの食材と料理

### 食材

- 豚肉
- レバー
- 枝豆
- 納豆
- 豆腐
- 玄米
- ウナギ
- イワシ
- ユズ

### 料理

- 豚しゃぶ(薬味にネギやユズをトッピングする)
- 卵とタマネギのうな丼
- レバニラ炒め
- 豆腐のそぼろあんかけ



### ポイント

ビタミンB1、B2は、香味(辛味)成分のアリシンと一緒に食べると吸収率がUP！  
アリシンはネギ、ニンニク、ニラ、タマネギなどにたくさん含まれています。

## クエン酸を含むおすすめの食材と料理

### 食材

- 酢
- 梅干し
- 柑橘類
- パイナップル
- キウイ
- メロン

### 料理

- 酢豚
- 酢をかけた冷やし中華(具には豚肉とネギをたっぷりかける)
- 酢の物、ピクルス
- ユズ、スタチ、レモンを絞って食後のデザートに果物を取り入れる



### ポイント

酸っぱい食品にはほとんど含まれます。食欲増進効果も期待できます。

## ビタミンCを含むおすすめの食材と料理

### 食材

- 枝豆
- トマト
- カボチャ
- モロヘイヤ
- ゴーヤ
- グリーンアスパラ

### 料理

- かぼちゃのスープ
- トマトとグリーンアスパラのサラダ
- ゴーヤと豚肉のチャンプルー



### ポイント

ビタミンCは細胞の生まれ変わりにも欠かせない栄養素で、ストレスがかかっている状態では多く消費されます。野菜や果物にたっぷり含まれます。

お問い合わせ

救急内科・救急外科24時間365日対応 <http://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

令和3年4月1日から耳鼻科救急を再開しました。(月～金曜日 午後7時～11時まで)

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)