松田病院　広報誌　エバーグリーン・ライフ

Evergreen Life

2021 SPRING
季刊（第29号）
令和 3年 4月 1日発行
FREE ご自由にお持ちください

Mission（基本理念）
松田会は、なによりも患者さま・利用者さまに心の豊かさを感じていただくことを大切にし、患者さま・利用者さまが安心して尊厳ある人生を送ることが出来るよう、優れた医療・福祉サービスを提供する使命があると考えています。

矯正歯科治療の進め方

松田病院 歯科
歯科医師(矯正担当)　依田（よだ） 詩生里（しおり）

目的

矯正歯科治療の最終目的は、永久歯での歯ならび及びかみ合わせを整えることです。

歯ならびが美しくなるとお顔の印象も変わります。また、歯みがきがしやすくなることでお口の環境も良くなります。

今回は当歯科での矯正治療の流れについて簡単に説明します。

子どもの矯正治療

まずは、子どもの矯正治療についてです。

子どもの矯正治療は、歯やあごの状況によって第１期治療と第２期治療の２つの時期に分けて行ないます。

子どもの矯正治療の流れ

相談（一般的な矯正装置や治療の流れ、料金や開始時期などについてお話）
↓
検査、資料採得（歯型やレントゲン写真、お口やお顔の写真など）
↓
診断結果のお話
↓
第１期治療開始（小学生～）
↓
保定（安定させる）
↓
成長観察
歯の生えかわりの観察
口腔衛生管理
↓
第２期治療開始（永久歯が生えそろってから）
仕上げの治療
↓
保定とメンテナンス

第１期治療は、乳歯と永久歯が交じっている時期に行ないます。

受け口や出っ歯や横にずれているかみ合わせなど、あごの発育に悪影響及ぼすものを治療したり、永久歯が生えるためのスペースを確保する治療を行ないます。

子どもの矯正治療の利点は、あごの成長発育を利用できる点です。

かみ合わせや歯ならびの悪さは、歯だけではなくあごの骨格に問題があることがあります。

成長が終わっている大人では、歯の移動やあごの骨に対する外科的な手術で治すしかありませんが、子どもの場合は、あごの成長を促したり、あごの幅を広げたりと、成長を利用した治療が可能な場合があります。

また、第１期治療を行なうことによって、仕上げである第２期治療をシンプルに行なうことができる場合が多いです。

歯ならびの状態や年齢によっては、第１期治療を行なわず、永久歯が生えそろうのを待つ場合もあります。

すべての永久歯が生えかわると、第２期治療を検討します。

ここでは、歯にブラケットなどを装着し、歯を移動させ、最終的なかみ合わせを完成させます。抜歯治療になる場合、この段階で行なうことになります。

次の写真は、１０代後半で矯正治療を行なった方です。上の歯ならびは重症な八重歯になっており、下の歯ならびも凸凹が大きいので、抜歯をして矯正

治療を行ないました。

（治療前）

（治療後）

次に、大人の矯正治療についてです。

大人の矯正治療の流れ

相談（一般的な矯正装置や治療の流れ、料金や開始時期などについてお話）
↓
検査、資料採得（歯型やレントゲン写真、お口やお顔の写真など）
↓
診断結果のお話
↓
矯正治療開始
↓
保定とメンテナンス

歯の周りの骨や組織に問題がなければ、骨の代謝能力がある限り、何歳でも矯正治療を受けられます。
ただ、子どもに比べると骨の代謝は下がっており、歯が動くスピードは遅くなったり、動きにくかったりします。
歯周病などの問題も出てきますので、注意が必要です。

しかし、利点もあります。
治療期間が、子どものように第１期や第２期と分かれていないため、集中した時期に治療を行なうことができます。

また、親の意思でしぶしぶ治療するケースが多い子どもと比べて、大人の場合は自分の意思で矯正治療を希望するため、モチベーションや協力度が高く、治療がスムーズにいきやすいです。

また、どの治療方法でも、治療後は歯ならびやかみ合わせのあと戻りを防ぐための保定期間が必要です。
矯正治療の方法は、その方の症状や年齢によって違ってきます。もし、歯ならびで気になることがあれば、ぜひご相談ください。

医療法人松田会 松田病院　概要

【診療科目】
整形外科、形成外科、内科、消化器内科、内視鏡内科、循環器内科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科
小児皮膚科、耳鼻いんこう科、眼科、精神科、麻酔科、リハビリテーション科、リウマチ科、泌尿器科
美容外科、美容皮膚科
歯科、歯科口腔外科、矯正歯科

【歯科（要予約）診療時間】
平日　　8:30～11:30　13:30～17:00
　　[月曜日 9:00診療開始]
土曜日　8:30～11:30

■矯正歯科 診療日
- **毎月 第１金曜 午前**
- **毎月 第１土曜 午後**

松田病院　歯科は「予約制」です。
ご予約の際は、下記までご連絡ください。
医療法人松田会　松田病院　歯科
受付専用番号：022（378）3133

お願い
患者様の時間を無駄にしないように予約制をとっております。当院では予約の方を優先しております。

医療費後払いサービスのご案内（1）

医療費後払いサービスのご案内（2）

待たずにラクーだ ご利用手順

❶ 診察受付

いつも通り再来受付を
行ってください。
続けてあと払い受付を行って
ください。

❷ あと払い受付

毎回必要です

あと払い専用受付機の
カードリーダーに診察券を通して
ください。その場で保険証の
確認も行います。

❸ 診 察

従来通り診察へ。
終了後に処方箋、
予約票などを
受け取ります。

❹ 帰 宅

診察終了後、会計を待たずに
そのまま帰宅できます。
会計の待ち時間が
ゼロになります。

◎ご利用には、事前の登録（利用当日可能）が必要です。ご自身のパソコン又はスマートフォンから登録が可能です。
◎ご利用にはクレジットカードが必要となります。 VISA mastercard JCB AMERICAN EXPRESS Diners Club
◎登録のお手伝いいたします。受付で申し付けください。
◎入院治療費のお支払いにもご利用できます。
◎医療費はご登録いただいたメールアドレス宛に、支払い完了通知とあわせてお送りいたします。
◎領収書・明細書は、支払い完了通知メール受信後、専用発行端末より発行いただけます。
◎患者様の登録情報は、ご利用登録サイト(https://s3.medicalpay.jp/matsuda/login/）でいつでも変更できます。
◎当日専用受付機でエントリーしない場合、サービスご利用の対象となりません。通常通りの窓口会計となります。

変更はこちら

ご不明な点は右記まで
お問い合わせください

松田病院　外来会計（問い合わせ窓口）

TEL：022-378-5666（代表）

（平日 8:30～17:00 土曜 8:30 ～13:00）
日祝祭日は除きます

2021.03

エバーグリーン病院
連載企画　第4回

エバーグリーン病院
院長　小髙 晃
（こだか あきら）

皆さん、こんにちは。松田病院の南側に隣接する「エバーグリーン病院」の院長を務めております、小髙 晃（こだか あきら）と申します。

今回の連載企画は、当院の重度認知症デイケアについて、ご紹介させていただきます。

重度認知症ケアとは？どんな人が使っているの？

当院の重度認知症デイケアは、認知症の方のリハビリテーションを目的とした、医療保険でご利用できるサービスです。

情緒の安定、心身機能の改善、生活リズムの改善を目指し、医師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士・介護福祉士らが、チームで治療や専門的なプログラムを実施します。

利用されているのは、ご自宅や有料老人ホームなどで療養されている認知症の症状がある方々です。

活動内容（デイケアの1日の流れ）

[9:00～]
　フロア到着
　体温・血圧・脈拍測定、作業療法
[11:00～]
　体操　皆で身体を動かします
[12:00～]
　昼食
[13:00～]
　趣味活動時間・自由時間
　作業療法・学習療法
　屋外歩行・書道・製作・カレンダー作りなど
[14:00～]
　レクリエーション
　→ゲーム・映画鑑賞・歌会などを行ないます
[15:00～]
　おやつ
[15:45～]
　施設出発
　※帰りの送迎車によって出発時間は異なります

デイケアに到着後、お好みの飲み物で一息ついていただき、血圧測定などをします。その後は、読書や脳トレ、製作活動として季節の塗り絵や壁画、装飾作りなどの作業活動を行ないます。

全員が到着する11時頃より体操を行ないます。

リアリティオリエンテーション（日時・場所・季節などの確認）や回想法を取り入れた会話、上下肢体操や音楽に合わせて行なうリズム体操、口腔体操などを行なうことで、心と身体を動かします。

昼食後は、学習療法や作業療法、レクリエーションを行ないます。季節を五感で感じられるように創意工夫をしております。

年間行事の例
春：お花見バスハイク
夏：夏祭り
秋：紅葉バスハイク
冬：クリスマスランチ
その他、一年間を通して調理企画や畑作り、家族会も行なっています。

家族会

安心して在宅生活を送っていただけるよう、年2回、ご希望のご家族様を招いて開催しており、当院はご家族様とのつながりも大切にしております。

病院概要

医療法人松田会　エバーグリーン病院
（松田病院　南側に隣接）

[診療科目]
・精神科（一般精神科外来）、認知症、うつ病
　睡眠障害、パニック障害など

[受付時間]
　午前 8:30～11:30　午後 14:00～17:00
※土曜日の受付時間：8:30～12:00
※休診日：土曜日午後　日曜日　祝日
※新患は、予約制ではありません。
（土曜日のみ、事前のご予約をお願いいたします）
[電話]
022（378）3838

リハビリテーション部
連載企画　第25回

自動車運転支援
～もう一度車に乗れるように 後編～

リハビリテーション部
作業療法士　國分 紘子

前回はドライブシミュレーターのご紹介と、基礎的な評価についてお伝えしました。
後編の今回は、実際の街の中の場面を想定した評価や練習についてご紹介します。

1.ドライブシミュレーターの各機能
＜危険予測体験＞
教習所で使用されている危険予測体験をもとに、

難易度が初級・中級・上級と設定されています。
走行時間は3～20分のコースがあり、注意の持持を評価できます。

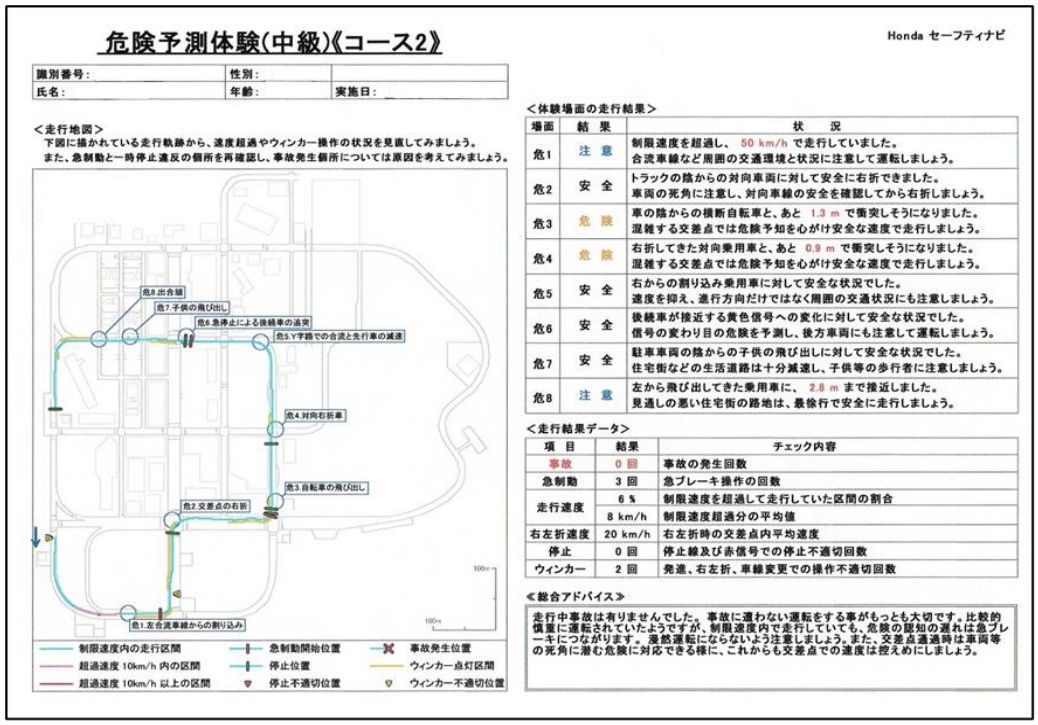
走行は危険の予測能力、対応能力を測定し、危険項目ごとに「危険」「注意」「安全」の３段階で判定されます。（表１）

＜総合学習体験＞
カーナビゲーションの指示に従って目的地まで走行します。
他の車両や歩行者がいる中で、道路標識や信号を確認しながら安全に走行し、目的地である駐車スペースへ駐車するところまでの一連の流れを体験します。

3つのコースが用意され、リハビリテーションとしての運転練習でよく用いられます。

（表１）

前編で紹介した、「運転反応検査ソフト」と「総合体験ソフト」の２つのソフトの中から、



危険予測体験(中級)《コース2》

Honda セーフティナビ

識別番号：	性別：	
氏名：	年齢：	実施日：

＜走行地図＞
下図に描かれている走行軌跡から、速度超過やウィンカー操作の状況を見直してみましょう。
また、急制動と一時停止違反の個所を再確認し、事故発生個所については原因を考えてみましょう。

＜体験場面の走行結果＞

場面	結果	状況
危1	注意	制限速度を超過し、 50 km/h で走行していました。 合流車線など周囲の交通環境と状況に注意して運転しましょう。
危2	安全	トラックの陰からの対向車両に対して安全にお折できました。 車両の死角に注意し、対向車線の安全を確認してから右折しましょう。
危3	危険	車の陰からの横断自転車と、あと 1.3 m で衝突しそうになりました。 混雑する交差点では危険予知を心がけ安全な速度で走行しましょう。
危4	危険	右折してきた対向乗用車と、あと 0.9 m で衝突しそうになりました。 混雑する交差点では危険予知を心がけ安全な速度で走行しましょう。
危5	安全	右からの割り込み乗用車に対して安全な状況でした。 速度を抑え、進行方向だけではなく周囲の交通状況にも注意しましょう。
危6	安全	後続車が接近する黄色信号への変化に対して安全な状況でした。 信号の変わり目の危険を予測し、後方車両にも注意して運転しましょう。
危7	安全	駐車車両の陰からの子供の飛び出しに対して安全な状況でした。 住宅街などの生活道路は十分減速し、子供等の歩行者に注意しましょう。
危8	注意	左から飛び出してきた乗用車に、 2.8 m まで接近しました。 見通しの悪い住宅街の路地は、最徐行で安全に走行しましょう。

＜走行結果データ＞

項目	結果	チェック内容
事故	0 回	事故の発生回数
急制動	3 回	急ブレーキ操作の回数
走行速度	6 %	制限速度を超過して走行していた区間の割合
	8 km/h	制限速度超過分の平均値
右左折速度	20 km/h	右左折時の交差点内平均速度
停止	0 回	停止線及び赤信号での停止不適切回数
ウィンカー	2 回	発進、右左折、車線変更での操作不適切回数

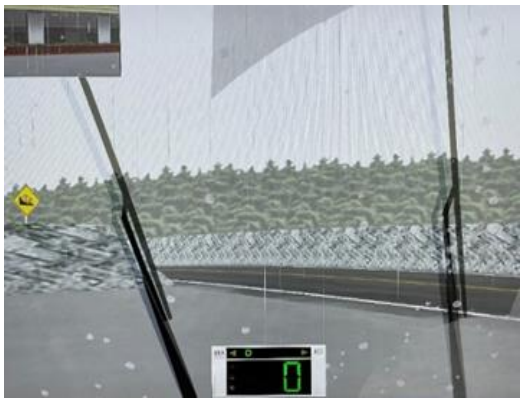
＜総合アドバイス＞
走行中事故は有りませんでした。事故に遭わない運転をする事がもっとも大切です。比較的慎重に運転されていたようですが、制限速度内で走行していても、危険の察知の遅れは急ブレーキにつながります。漫然運転にならないよう注意しましょう。また、交差点通過時は車両等の死角に潜む危険に対応できる様に、これからも交差点での速度は控えめにしましょう。

運転能力測定結果が、表で示されます。
　評価ランクや運転に対する指導文も記載されるため、客観的に確認できます。

＜環境別走行体験＞
　混合交通で想定される危険、天候や時間などによって変化する走行条件などが体験できます。

①高速道路走行コース
　本線合流、車線変更等における高速走行時の注意点が学べます。

②雨天走行コース
　視界不良時の路面状況や雨天走行の注意点が学べます。



③夜間走行コース
　夜間の見えづらい状況や夜間走行の注意点が学べます。

④雪道走行コース
　視界不良時の路面状況や雪道走行の注意点が学べます。

＜リプレイ機能＞
　危険予測体験、総合学習体験、環境別走行体験の 3つのソフトは、ご自分の運転をリプレイで確認することができます。
　運転操作で改善すべき点などについて、リハビリスタッフと振り返りを行ないます。

2．自動車運転支援の流れ

　身体機能や認知機能、高次脳機能の評価とドライブシミュレーターの結果を踏まえ、当院での基準に適合したと判断された場合は、自動車学校や運転免許センターへ行っていただきます。
　そして最終的には公安委員会で運転再開の可否が判断されます。
　今後、当院での自動車運転支援を希望される方は主治医やリハビリスタッフにご相談ください。

※通常は入院患者様、外来患者様を対象に使用しておりますが、新型コロナウイルス流行に伴なう対策の為、当面の間は入院患者様のみの使用とさせていただいております。
ご理解ご了承のほど、よろしくお願い申し上げます。

栄養課より

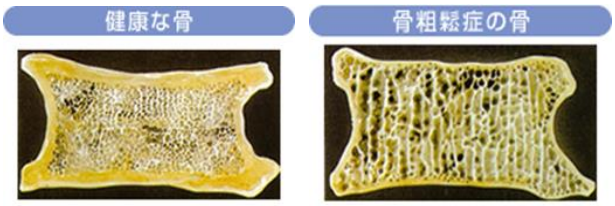
松田病院　栄養課

食事でコツコツ始めよう
骨粗鬆症予防

骨は毎日生まれ変わっており、古くなると壊されて新しい骨が作られますが、骨を作るよりも壊す方が上回り、骨がスカスカになった状態を「骨粗鬆症」といいます。
骨粗鬆症は自覚症状がないまま進行していくため、骨折してから発覚する場合が多くあります。
今回は、骨粗鬆症予防に必要な栄養についてご紹介します。日々の食生活にお役立ていただければと思います。

＜骨粗鬆症の原因＞

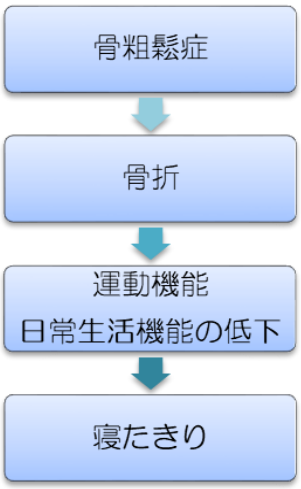
- 加齢　・低体重（やせ）　・運動不足
- 過度な飲酒　・喫煙　・偏食
- カルシウム不足　・ステロイド薬の長期内服
- 甲状腺機能亢進症　等々



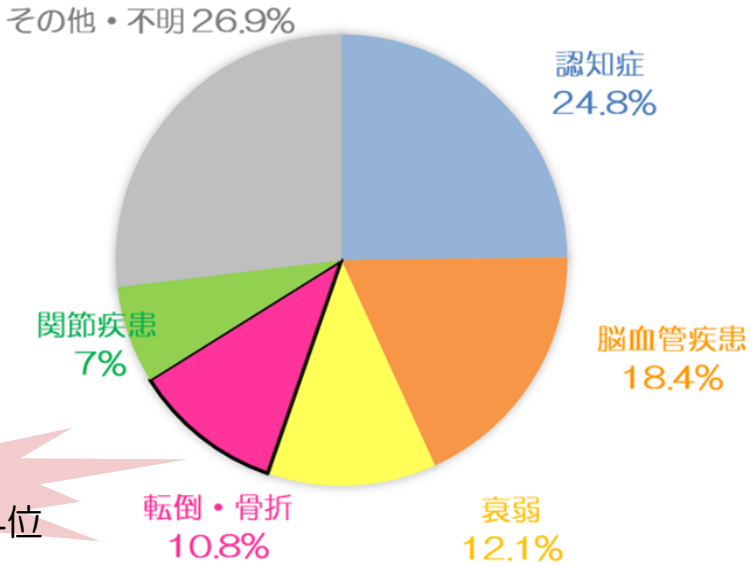
（写真資料：財団法人 骨粗鬆財団）

骨粗鬆症による骨折には注意

骨粗鬆症の場合、重いものを持ったり、転んだだけで骨折してしまうことがあります。
特に脚の付け根（大腿骨近位部）を骨折すると、寝たきりや要介護状態につながる可能性は高くなります。
また、骨粗鬆症により骨折は繰り返されやすくなるため、予防と治療が特に重要になります。



介護が必要になった原因



転倒・骨折は
要介護になる原因の第4位

骨粗鬆症予防・治療に大切な栄養のポイント

①カルシウム

骨を作る材料で、最も重要な栄養素がカルシウムです。

＊骨粗鬆症予防には1日800mｇのカルシウムを摂ることが勧められています。

70歳以上のカルシウム平均摂取量・・・約600㎎　→　約200mgが不足しています。

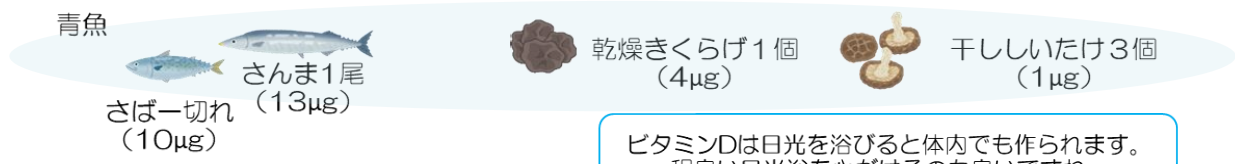
以下の食品を普段の食事にプラスして取り入れてみましょう！

＜カルシウムを多く含む食品（一部）＞

＊ワーファリンを服用中の場合納豆は控えましょう

②ビタミンD・・・カルシウムの吸収を手助けする役割があります

＜ビタミンDを多く含む食品＞　　＊骨粗鬆症予防は1日10～20μg



ビタミンDは日光を浴びると体内でも作られます。
程良い日光浴を心がけるのも良いですね。

③ビタミンK・・・カルシウムの吸収を手助けして、骨を強くする働きがあります。

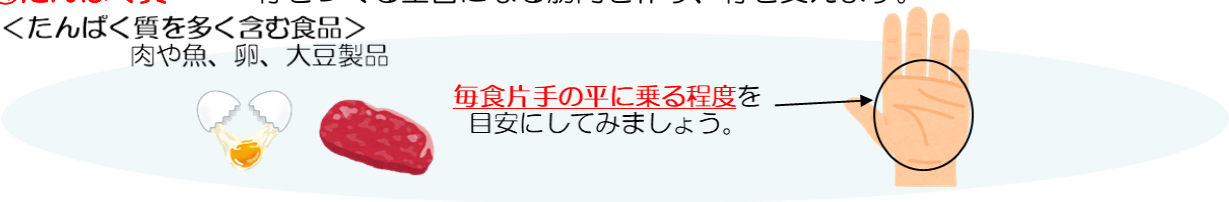
＜ビタミンKを多く含む食品＞　　＊骨粗鬆症予防には1日250～300μg

＊ワーファリンを服用中の場合納豆は控えましょう

④たんぱく質・・・骨をつくる土台になる筋肉を作り、骨を支えます。

＜たんぱく質を多く含む食品＞

肉や魚、卵、大豆製品



控えたい食品

- ●リンを多く含む食品（加工食品、スナック菓子、カップラーメン、清涼飲料水　等）
- ●塩分（摂りすぎると尿中にカルシウムが排泄されます）
- ●お酒（適量を心がけて、休肝日を週２日設けましょう）

普段から薄味を心掛けると良いですね

適量の目安

健康管理室より

松田病院　健康管理室

スマホ老眼について

≪　老眼の仕組みと始まる年齢、症状は？　≫

私たちの目は、何かモノを見ようとする際、角膜（黒目の部分）が外界の光を取り入れ、その角膜の後ろにある、水晶体というカメラのレンズに相当する組織が厚みを変えて、ピントを合わせています。

この水晶体が、年齢などの理由で固くなるなどして厚みの調整が難しくなり、ピントを合わせる力が衰えた状態が「老眼」です。

調節力の衰えは、これまで40代くらいから始まるといわれていましたが、最近は30代からこうした症状を訴える人が増えてきています。

老眼の症状といえば「手元の小さい文字が読みにくくなる」といったイメージがありますが、それだけではなく「夕方になるとモノが見えにくい」「暗い場所で文字が読みにくい」「近くを見てから遠くを見るとすぐにピントが合わない」「目が疲れやすい」といった症状でも、老眼が疑われるそうです。

≪　スマホ老眼から本格的な老眼へ　≫

スマホの見過ぎが老眼を早めている可能性があると言えます。

一般的にスマホを見る距離はかなり近いため、しっかり見るためには両目を内側に寄せる寄り目にする必要がありますが、その状態を長く続けるとその状態で凝り固まり、ピント合わせが上手くできなくなってしまうのです。

これがまさにスマホ老眼の状態で、この状態を続けると目の調節力がどんどん衰え、本格的な老眼に進んでしまうのです。

≪　スマホ老眼から老眼に進めない対策　≫

先に挙げたような症状に心当たりがあったら、まず目の健康を回復するセルフケアを実践してみましょう。有効なセルフケアは次の3つです。

①遠くを眺める

パソコンやスマホの使用中は10分間に１回は目を離し、４～５m先を眺める（１～２秒間、遠くにピントを合わせる）。

②目と目の周りを温める

電子レンジなどで40度ほどに温めた蒸しタオルを目の上に乗せて、10分ほど温める。

③ピント調節力を改善する目薬の使用

ネオスチグミンメチル硫酸塩やビタミンB12などが含まれた目薬を適切に使う。

遠くを眺めるのは視力をよくするためではなく、時々ピントを遠くに合わせて目を動かすことが目的。

目薬は１日５回くらいの使用にとどめ、使いすぎないよう気をつけましょう。

体温測定の実施について

- 全ての来院者に体温測定、マスクの着用をお願いしております。
- 発熱や風邪症状のある方は、入り口のスタッフへお声がけください。

相談窓口のご案内

どこに相談したらいいか
わからない…そんな時に

医療法人松田会
医療と介護のコンシェルジュ

担当者がお話しを伺い、よりよい生活のために
一緒に考え、お手伝いさせていただきます。

- 介護保険って、どんなことができるのだろう？
- リハビリをして元気に過ごすにはどうしたらいい？
- 最近、物忘れが増えているような気がして、不安。。
- 病気で体が不自由になってしまった。これからどうしよう‥

- お電話でのご相談、対面でのご相談、いずれも承ります。
- 当法人の個人情報保護規定に基づき、ご相談いただいた内容、秘密は固くお守りいたします。

直通電話　022-378-6123
（月～金　9：00-17：00）

ご相談は無料です

耳鼻いんこう科のご紹介

2017年10月～「耳鼻いんこう科」を開設しております。
月曜～土曜の午前中に診察しております。どうぞ宜しくお願いいたします。

■2019年10月～「土曜の受付時間」が「～12時まで」に変更になりました。
月曜～金曜の受付時間は変わりません。
ご理解ご協力を宜しくお願い致します。

「耳鼻咽喉科は、人間が生きていくために大切な機能を扱う専門家です。
聴覚・嗅覚・味覚・平衡感覚などを扱う感覚器のエキスパートであると
同時に、摂食嚥下・音声言語・呼吸などの機能と、それに必要な口腔・
咽頭・喉頭・鼻腔の専門的診察を行うことができます。」

日本耳鼻咽喉科学会　ホームページ　一般の皆さんへ　http://www.jibika.or.jp/citizens/index.html

矯正歯科のご紹介

2017年10月～「矯正歯科」を開設しております。料金は自費（保険外診療）となります。

■矯正歯科　診療日
- 毎月 第1金曜 午前
- 毎月 第1土曜 午後

松田病院　歯科は「予約制」です。
ご予約の際は、下記までご連絡ください。
医療法人松田会　松田病院　歯科
受付専用番号：022（378）3133

矯正歯科治療とは、歯並びやかみ合わせを正しくする歯科治療のことです。美しい歯並びや口元を作ることはもちろんですが、治療を行うことで顎口腔機能の回復や虫歯・歯周病予防など健康面への効果もあります。

【歯並びが悪いことによる悪影響】
- 歯ブラシが届きにくく虫歯や歯周病になりやすい。
- 発音に影響を起こす場合がある。
- 食べ物をしっかり噛んで飲み込むことができないため、消化不良などの原因にもなる。
- 顎の関節や筋肉への負担が大きく「顎関節症」が引き起こされるリスクがある。
  また、顎の成長が悪くなる場合がある。
- 悪い歯並びで外見にコンプレックスを持ち、心理的に悪い影響を与える場合がある。

クリーニング

ニューヤマザキデイリーストア　併設
ホワイト急便　寺岡一丁目店

［営業時間］　9：00～19：00
［休日］　日曜・祝日
［電話］　022-342-6810

【屋外からのアクセス】

コンビニ東側ガラスドアを開け、直進

【コンビニ店内からのアクセス】

コンビニ店内の自動ドアを入って右側

SALE

毎月3の付く日は3点デー
毎月 3日 13日 23日 30日 31日
ドライ品　3点 1000円（一部商品は除きます）
※3の付く日が休日の場合は翌営業日となります。

コンビニエンスストア

ニューヤマザキデイリーストア　松田病院店

営業時間　7:00～20:00

ご利用の際、駐車券の無料処理を店内で可能です。

おにぎり、お弁当、パン、雑誌など、幅広い商品を用意しております。
イートインコーナー（店内購入品を、店内で飲食できる場所）もございます。
ガーゼ・包帯など、業務用の医療材料も１個ずつ販売しております。

便利　銀行ATM（コンビニエンスストア内）

■アイスクリーム売場脇に銀行ATMを設置しています。

ゆうちょ銀行は、下記の時間帯のご利用手数料無料です。
[平日]8:45～18:00
[土曜]9:00～14:00（祝日を除く）

好評です！　Gold Soft ヤマザキ ゴールドソフト

“超”高級食パン ゴールドソフト は、完全予約制で月２回販売！
【受取日】：毎月 第２・第４ 金曜日
【予約締切】：受取日４日前まで（毎月 第２・第４ 月曜日まで）

- 厳選したバター、卵、生クリームを贅沢に使用しました。
- 味わい豊かなおいしい食パンの証拠として、卵・バターがいかに使用されているか、見た目・香りだけでも感じて頂けるでしょう。
- 風味・食感とも最高なので、この食パンを食べてしまうと他の食パンが霞んでしまいます。
- パンの耳が苦手な方も、耳付きパンのファンになることでしょう。
- 持ち運びやすい箱に入っており、ご進物としてもご利用頂けます。

公共料金取扱い、クレジットカード・ID/Edy/Suica 使えます、ATM、クリーニング（ホワイト急便）取扱い
ニューヤマザキデイリーストア 松田病院店　宮城県仙台市泉区実沢字立田屋敷17-1(松田病院内)　電話：022-377-8011

医療法人松田会グループ　医療法人社団光友会のご紹介（1）

介護老人保健施設

アルパイン川崎

アルパイン川崎は柴田郡川崎町にあります。介護老人保健施設として入所・ショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリ・居宅介護支援事業所がお互いに連携し、川崎町を中心に住み慣れた地域での在宅生活を支えることを目指しています。

＜入所・ショートステイ＞

宿泊型のサービスで、在宅生活復帰へ向けたリハビリやご家族様の介護休養などご利用者様の生活を２４時間体制で支援しています。蔵王連峰や木々・花々など豊かな自然に囲まれ四季を感じることができる環境にあり、『タッチケア』というアルパイン川崎ならではのケア（優しく掌でふれることで痛みの緩和や安眠などの効果があります）や『ユマニチュード』にも力を入れています。地域のお祭り参加や慰問受入れなども欠かせない大切なイベントとなっています。

地域交流イベントの様子

地域のお祭りでのタッチケア

＜通所リハビリテーション＞

日帰りで、リハビリや入浴、作業活動などのサービスを提供しています。継続的なリハビリはもちろん、社会参加の場としてもご活用頂きたいです。松田会グループで唯一、天然温泉を擁する事業所となっており、“身体の芯まで温まる”と嬉しいお声を頂いています。リハビリ器具は地域住民向けに一般開放もすることで、地域の健康増進の場としてもご利用頂いています。

天然温泉で心も身体もリフレッシュ

継続的なリハビリで健康増進

医療法人松田会グループ　医療法人社団光友会のご紹介（2）

＜居宅介護支援＞

ご利用者様・ご家族様の生活（在宅介護）を支えるケアマネジャーです。介護保険サービスはもちろんのこと、地域に潜在している沢山の社会資源を発掘し、ご利用者様に役立てていくことも私たちの役割だと考えています。

＜訪問リハビリテーション＞

スタッフがご自宅にお伺いし、リハビリを行なうサービスです。慣れ親しんだご自宅での生活に合わせたリハビリを行なうことで、その先にある生活（外出など生活の拡大）につなげることを目指しています。かかりつけ医の先生の指示のもと、お一人おひとりの目標に合わせたリハビリメニューを作成します。リハビリだけでなく、生活上のアドバイスもお任せください。

お問い合わせ　アルパイン川崎　電話：0224-84-6121

アルパインヘルパーステーション愛子
ケアプランセンター愛子

アルパイン愛子は平成30年11月より開設となりました。ご自宅にお伺いし、食事・排泄・家事支援等、在宅生活をきめ細やかに支える訪問介護と、その計画作成を担う居宅介護支援（ケアマネジャー）が連携して仙台市の愛子地域を支えてまいります。

経験豊かなヘルパーとケアマネジャーがご自宅にお伺いし、安心とぬくもりのサービスをお届けします。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ　ケアプランセンター愛子　電話：022-391-1033

美容外科より

春夏のおすすめをご紹介いたします。

超音波クレンジング

超音波の細かい振動で肌をほぐし、汚れの落ちやすい状態をつくり、ミスト化された水分を毛穴に送り込み、油分、化粧カスや老廃物などを乳化させ、毛穴から押し出して浮き上がらせ、日頃の洗顔では落としきれない汚れを落とします。

全顔　1回　2,000円

イオン導入

電気のプラス・マイナスを利用して、薬液を効果的に肌の奥まで浸透させる施術です。

以下3種類の薬液から目的別にご提案致します。

・ビタミンC…シワ・ハリ不足・ニキビ・ニキビ跡・オイリー肌
・トラネキサム酸…シミ・そばかす・肝斑・くすみ・赤ら顔
　日焼け後すぐに黒くなる
・グリシルグリシン…毛穴の開き・キメの乱れ

当院では、ナビジョンの薬液をお客様一人に1本ずつ、使い切りで使用いたします。

導入液1剤の場合	全顔1回目	6,000円	2回目以降	5,000円
導入液2剤の場合	全顔1回目	11,000円	2回目以降	9,000円

エレクトロポレーション（電気穿孔法）

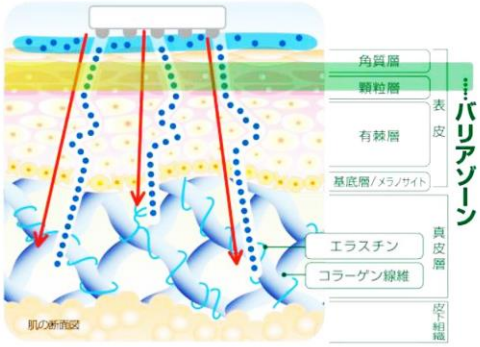
皮膚に短く強い特殊な電気パルスを与え、細胞に隙間をつくることで、薬液を皮膚の真皮層まで浸透させていきます。イオン導入では入れられない大きな分子の成分を導入することができます。

当院では、ヒアルロン酸、成長因子複合体、ビタミンA・B3・B5・B6などを含んだ薬液を導入いたします。

衛生面からお一人分の使い切りのボトル薬液です。

皮膚のターンオーバーを促し、肌のくすみ・しわの改善、肌の輝き、潤い、弾力を与え、肌の若返り効果が期待できます。

全顔　1回目　15,000円　2回目以降　12,000円



美容外科で新しい機械を導入いたしました。

AGNES （アグネス）

アグネスは、高周波（ＲＦ）を利用した美容医療機器です。
極細の絶縁針を肌に挿入し、高周波で直接毛穴の皮脂線や汗腺・脂肪を熱破壊します。
以下の症状に効果的です。

「繰り返す二キビ」

大人二キビは、ホルモンバランスの乱れ、生活習慣、外部刺激など原因はさまざまですが、同じところに繰り返しできやすいのが特徴です。症状が進んでしまうと治るのに時間がかかり、二キビ痕が残りやすいため、早めのケアが必要です。アグネスで二キビ菌の根源である皮脂腺を根本的に取り除くため、施術部位の再発は少なくなります。

「毛穴の黒ずみ」

皮脂の過剰分泌によるものが主な原因です。鼻や額は特に皮脂量が多く、古い角質が毛穴を塞いでしまうことで皮脂がつまり、酸化することで黒ずみの原因となります。アグネスで皮脂腺そのものに強力な高周波を照射することで、過剰な皮脂腺を破壊し皮脂産生を抑えることができます。皮脂腺が高周波によって破壊された後は徐々に時間をかけて毛穴が小さくなっていきます。

「汗管腫」

30 代以降の女性の、特に目の周りに多く発症する汗を分泌するエクリン汗腺の細胞が増殖し、数ミリ程度のイボ状に盛り上がったブツブツの症状を言います。汗管腫が発症するはっきりとした原因は分かっていませんが、一般的に、加齢とともに大きくなり、数が増えることが多いです。毛穴よりも細い極細の針を汗管腫に差し、針の先から汗管腫の奥に向けて高周波の熱を伝えます。この熱が汗管腫の不要な細胞を破壊し、汗管腫自体を小さくします。

「目周りの小ジワや目の下のふくらみ」

しわは年齢を重ねるにつれて、自然に少しずつ現れます。また、皮膚の緩み（ハリの減少）と重力により目の下にたるみと脂肪が目立つようになる事があります。アグネスでは、微細絶縁針をシワに沿って挿入し、高周波の通電によって、コラーゲンやエラスチンの生成を促進させ、シワの改善を図ります。目の下のふくらみに対しては、真皮に熱を与え軟部組織を引き締めると共に、脂肪に直接照射することで脂肪を蒸散させボリュームを減らし、改善していきます。

直通電話　022-378-5122
電話受付時間　月～金　9:00～13:00　14:00～17:00

外来予定表

(整形外科・内科)

平日　診療時間　8:30-11:30/14:00-17:00　電話　022-378-5666

土曜日は13:00迄、日曜日は9：00～12：00迄　外来診療を行なっております。

整形外科

外来予定　全一覧表　常勤・非常勤

		月	火	水	木	金
午前	前半 受付時間 9:30迄	松田倫政 佐々木(健) 山田(祐) 松田倫治	松田倫政 甲川 安藤 松田倫治 笠間/初診は予約 (受付9:30迄)	松田倫政 山城 甲川 澤田 小林 井樋[肩]/予約	松田倫政 中村 安藤 藤井 笠間/初診は予約 (受付9:30迄)	松田倫政 笠間/初診は予約 中村 藤井 山城
午前	後半 受付時間 11:30迄	佐々木(健) 山田(祐) 安藤 松田倫治	甲川 安藤 松田倫治	松田倫政 山城 甲川 澤田 井樋[肩]/予約	山田(祐) 安藤 藤井/乳幼児のみ受付 (受付9:30迄) 笠間/初診は予約 (受付9:30迄)	中村 千葉 藤井 笠間/受付9:30迄 山城
午後	前半 受付時間 15:00迄	安藤 甲川 小林	笠間/初診は予約 佐々木(健) 松田倫治	松田倫政 山田(祐) 山城 佐藤(光)/予約	佐藤(光)/予約 佐々木(健) 澤田	千葉 小林
午後	後半 受付時間 17:00迄	安藤 甲川 澤田/15:00開始	笠間/初診は予約 佐々木(健) 松田倫治	松田倫政 山田(祐) 山城 佐藤(光)/予約	佐藤(光)/予約 佐々木(健) 澤田	中村 千葉
(夕診) 17:00～18:30		日替わりで整形外科医師が担当します（1名体制）				

2021.4.1～

	土	
午前 受付時間 13：00迄	4月 10日、24日	4月 3日、17日
	5月 8日、22日	5月 1日、15日、29日
	6月 5日、19日	6月 12日、26日
	松田(倫)/10:00迄 笠間/初診は予約 山田(祐) 中村 澤田 安藤	松田(倫)/10:00迄 藤井 佐々木(健) 千葉 山城 甲川

土曜日の担当医は、変更になる場合がございます。
最新の情報は、受付又は、お電話でご確認願います。

日曜日(9:00-12:00)	
午前	外科系非常勤医師

赤字は女性医師です

内科

外来予定　全一覧表　常勤・非常勤

		月	火	水	木	金
午前	前半 受付時間 9:30迄	松田(恵) 宮澤 中井 西岡 宮下	武藤 西岡 高血圧外来/予約 中山[循] 木村/9:30開始	松田(恵) 小野寺	小野寺 武藤 西岡 内科担当医	松田(恵) 中井 宮下 増田/第2第4
午前	後半 受付時間 11:30迄	松田(恵) 宮澤 中井 西岡 宮下	西岡 高血圧外来/予約 中山[循] 木村	松田(恵) 中井	小野寺 武藤 西岡	松田(恵) 中井 宮下 増田/第2第4
午後 受付時間 17:00迄		松田(好)[内科・外科] 小野寺 武藤 寺嶋[循]/予約	小野寺 曽根 中井 佐藤/予約 安田 (受付16:00迄)	武藤 山本[リウマチ]	中井 小西 宮下 佐藤/予約	松田(好)[内科・外科] 武藤 川名[呼吸器] 増田/第2第4 心外来/予約
(夕診) 17:00～18:30		日替わりで内科医師が担当します（1名体制）				

	土
前半 受付時間 10:00迄	小野寺 曽根 武藤 非常勤医師
後半 受付時間 13:00迄	中井(12:00迄) 非常勤医師(15:00迄)

土曜日の担当医は、変更になる場合がございます。
最新の情報は、受付又は、お電話でご確認願います。

日曜日(9:00-12:00)	
午前	内科系非常勤医師

注）上記の外来予定表は、2021年（令和 3年） 4月 1日時点で作成しております。
担当医は、学会への参加・急患対応等により変更になる場合がございます。
その際は大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご容赦願います。
最新の情報は、受付又は、お電話でご確認願います。

外来予定表

(形成外科・皮膚科・眼科・歯科・耳鼻いんこう科・泌尿器科、エバーグリーン病院)

平日　診療時間　8:30-11:30/14:00-17:00　電話　022-378-5666

土曜日は13:00迄　外来診療を行なっております。[歯科直通電話　022-378-3133]

2021.4.1～

赤字は女性医師です

形成外科	月	火	水	木	金
午前	松田[形] (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)

	土
午前	担当医 (9:00～)

皮膚科	月	火	水	木	金
午前	山田(容) 相場	山田(容) 相場	山田(容) 相場	相場	山田(容) 相場
午後	山田(容) 相場	山田(容) 相場	山田(容)	相場 (～16:00)	山田(容) 相場[アトピー外来]

	土
午前	

眼科	月	火	水	木	金
午前	面高 (9:00～)	伊藤 (9:00～)	伊藤 (9:00～)	担当医 (9:00～)	浅野 (9:00～)
午後	浅野	浅野	手術 (外来は予約のみ)	担当医	伊藤 (～16:45)

	土
午前	担当医(9:00～)

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金
午前	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)	担当医 (9:00～)

	土
午前	担当医 (9:00～)

泌尿器科	月	火	水	木	金
午前	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄

	土
午前	佐々木(光) ※予約制 ※受付11:00迄

歯科は、原則として【予約制】です。お待たせしないよう、予約にご協力願います。

歯科	月	火	水	木	金
午前	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和) [口腔外科]片岡	今野 松田(倫和)
午後	今野 松田(倫和) [補綴科]小川	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和)	今野 松田(倫和) [口腔外科]片岡	今野 松田(倫和)

	土
午前	松田(倫和)
午後	■矯正歯科　診療日 ・毎月 第1金曜 午前 ・毎月 第1土曜 午後

医療法人松田会　エバーグリーン病院（松田病院　南側に隣接）　電話　022-378-3838

診療科目：精神科（一般精神科外来）　認知症・うつ病・統合失調症・睡眠障害・パニック障害・摂食障害

精神科	月	火	水	木	金
午前 8：30 - 11：30	小高 西條 瀬川 鈴木	小高 西條 鈴木	小高 西條 鈴木 ※2	小高 瀬川 鈴木 ※2	小高 西條 鈴木
午後 14：00 - 17：00	小高 西條 瀬川 鈴木	鈴木	小高 ※3 西條 鈴木 ※2	小高 瀬川 鈴木 ※2	西條 鈴木

	土
午前	小高 ※1 西條 ※1

新患は予約制ではございません（土曜日のみ、事前のご予約をお願いいたします）
※1　土曜日の受付時間は8：30-12：00になります
※2　鈴木医師の休診　第2・第4（水）（木）、第5（水）
※3　小高医師の休診　第1・第4（水）

注）上記の外来予定表は、2021年（令和 3年）4月 1日時点で作成しております。
担当医は、学会への参加・急患対応等により変更になる場合がございます。
その際は大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご容赦願います。
最新の情報は、受付又は、お電話でご確認願います。

管理栄養士のおすすめ

季節の健康レシピ

菜の花と雪下人参の白和え

松田病院　栄養課

＜材料（2人分）＞

○木綿豆腐	1/2丁
○菜の花	1/2株
○人参	1/3本
○パセリ	少々（お好みで）
○クルミ	4-5個
○レーズン	20g
○味噌	小さじ2
○塩	ひとつまみ
○酢	小さじ1

1人あたり

熱量	180kcal
たんぱく質	9.0g
塩分	1.0g

＜作り方＞

1.豆腐を水切りにする。菜の花はさっとゆでで３ｃｍ幅に切る。人参は短冊切りにする。生パセリを使う場合は、みじん切りにする。クルミは砕いておく。
2.ボウルに豆腐、味噌、酢を混ぜ合わせる。そこに菜の花、人参、クルミ、レーズン、パセリを加えて全体をさっと和える。塩で味を調えて完成。

※雪下人参とは、真冬の降雪期から雪解けの 3～4月頃まで雪の下に眠らせ、人参を熟成させる方法で収穫したものです。熟成させることで特有の臭みが取り除かれ、ぎゅっと甘みが凝縮されているので、人参が苦手な方でも美味しく頂けると思います。お店で見かけたら、ぜひ召し上がってみてくださいね。
※菜の花は春が旬です。ビタミンCやβカロテンが豊富です。この料理ではクルミや豆腐も一緒に頂けるので、美肌やアンチエイジングにもおすすめの一品です。

編集後記　テーマ「歯」

・今回は歯科の巻頭記事でした。正しい歯ならびやかみ合わせにすることは、口腔内だけではなく、全身の健康を維持することにもつながります。虫歯も、治療を受けると虫歯の進行は止められますが、歯を削るので健康な歯質が少なくなってしまいます。つまり、元に戻すことはできません。いくつになっても自分の歯で食事を楽しめるよう、当院の歯科をご活用ください。　（事務部：加藤）

・私が小学校2年生のころ、当時住んでいた将監団地から一人でバスに乗り、北仙台の歯科まで通っていました。今考えれば、なかなかスリリングな体験でしたが、昭和の時代は小さな子どもがバスに乗っていても、周りの大人がしっかり守ってくれていたのだと思いますね。ふざけていると知らない大人からも叱られたものです。　（事務部：佐竹）

・最近はペットブームで、ワンちゃんやネコちゃんと一緒に生活をしている方も多いと思いますが、あの子たちは虫歯になりにくいことをご存じでしたか？我々よりも口の中がややアルカリ性で菌が増殖しにくいそうです。歯周病には我々と同様になるようです。　（総務部：佐藤）

・日本では、子供の歯が抜けると、屋根の上や縁の下に投げる風習があります。小学生の娘の国語の教科書に、世界の歯の風習のお話がありました。海外では、抜けた歯を枕元に置いて寝るとネズミや妖精がプレゼントと交換してくれたり、ネズミの歯のように強い歯になるようネズミの巣穴に入れる国もありました。風習は違っても、子供の成長を祝福したり、願うことは世界共通ですね。　（医事課：堀籠）

・親知らずが痛くなって何日か我慢をしていたのですが、ついに我慢が出来なくなり、国家試験の前日に抜いてもらって、無事試験を乗り切ることができた思い出があります。歯医者さんには、痛くなった時にしか行かないのですが、いつも助けてもらっていて感謝です。　（形成外科：松田）

発行：医療法人松田会 松田病院［編集：広報・資料管理室、広報委員会］
仙台市泉区実沢字立田屋敷17-1　TEL 022（378）5666
website http://www.matsuda-hp.com　松田病院　仙台　検索