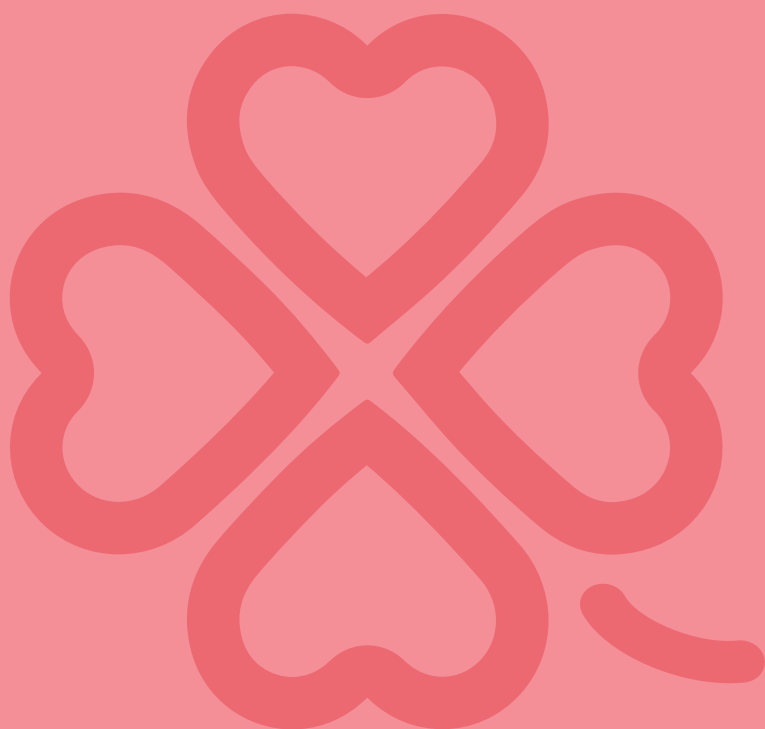


2023

Spring

アブニール



Avenir

Interview

不調の原因を見逃さない。それが私のモットー

Focus

4月より新機器導入で新しい美容治療が始まります！

Pick Up

フジ虎ノ門整形外科病院 4月入職の常勤医師紹介

Pick Up

フジ虎ノ門グループ「高嶺の森のこども園」オープン！

Yumiko's Kitchen

春が来た ロール春キャベツ

不調の原因を見逃さない。それが私のモットー

2023年1月に着任した橋本医師は、リウマチや脊椎脊髄病をはじめ多くの専門医資格*を持ち、オールマイティな医療で患者さんのニーズにお応えしています。

*高度な知識や技術・経験を持つ医師に対し、学会が認定・付与する資格で、資格維持には所定条件のクリアが必要。指導医は、認定医や専門医を指導する立場にある。



橋本 禎敬

【専門分野】

リウマチ関節外科(人工関節)、リウマチ膠原病内科、脊椎脊髄病学・脊椎脊髄外科学、東洋医学(漢方内科)、超音波診断学、産業医学、骨粗鬆症学、リハビリテーション医学

【専門医等】

日本整形外科学会 専門医・指導医
日本リウマチ学会 専門医
日本脊椎脊髄病学会 指導医
脊椎脊髄外科専門医
日本リハビリテーション医学会 認定医
日本医師会認定産業医
日本東洋医学会認定医 他

【略歴】

東北大学医学部卒業後、東北労災病院、西多賀病院、仙北組合総合病院、みやぎ県南中核病院、池田記念病院を経て、2023年よりフジ虎ノ門整形外科病院。医学博士。

肩こりや腰痛は、体の異常を知らせるサイン

整形外科の外来診療で最も多いのは、肩こりや腰痛です。肩こりは、人が二足歩行するようになり、腕の重みで肩の筋肉に負担がかかっていることが一因とされています。腰痛で多く見られるのはぎっくり腰のような、姿勢や動きに起因する障害です。しかし痛みの原因を探ると、腰椎へ転移したがんなど重篤な疾患が見つかることもあるので、専門的な診断技術のある病院を受診して、単なる疲労なのか病気なのか、特定することが大切です。

私は肩こりや腰痛の治療に「ファッシアリリース療法」を取り入れています。これは、超音波診断機器(エコー)を用いて痛みのある部位に注射で薬液を注入する治療法で、ピンポイントで痛みを緩和できると近年脚光を浴びています。また漢方薬も積極的に処方して、体質改善の指導も行っています。マッサージや整体に通い、慢性的な痛みに悩んでいる方は、体質と諦めずに整形外科で根本治療を目指しましょう。

知っていますか? 脊椎脊髄病

脊椎はいわゆる背骨のことで、脊髄は脊椎の中にある神経です。骨が神経を圧迫すると、首や腰の痛みの他、手足のしびれや麻痺などの症状が現れます。同じしびれや麻痺でも、脳の場合は体の片側だけに症状が出ますが、脊髄は両手両足、そして排尿や排便にも異常をきたすという違いがあります。頸部脊髄症と腰部脊柱管狭窄症は、加齢に伴い神経の通り道が狭くなる病気で重症化することもあるため注意が必要で民間療法に頼らず専門病院を受診するようお願いします。治療は薬物などで症状を緩和する保存療法を基本に、進行状況に合わせて手術も行います。

リウマチは早期治療がカギ

リウマチは関節が炎症(滑膜炎)を起こし、軟骨や骨が破壊されて、関節が変形してしまう病気です。40代の女性に多く見られ、発症の要因は遺伝的背景と、感染症や喫煙などの環境要因があると考えられています。最近では高齢で発症するリウマチもあり、注意が必要です。

初期症状は朝方起こる手指のこばりて、左右対称に発症します。強い痛みがなくても、骨の破壊は発症初期に急激に進行します。そのため、リウマチ専門医を「超」早期に受診することが、寛解(完治に近い状態)に持ち込めるかどうかのカギになります。

私はエコーを使って、リアルタイムかつ早期に関節の炎症を見つけています。経験を積んだ医師ならエコーで正確な診断ができますし、MRIより患者

さんの身体的、経済的負担を軽減できるメリットがあります。また、日本で用いられる抗リウマチ薬や生物学的製剤の種類は、世界トップレベルです。保険適用の薬や高額療養費制度など、患者さんが安心して治療に臨める環境が、日本には整っています。

不治の病といわれていたリウマチも、早期発見と薬物を中心とした治療で、治せる時代になっています。

患者さんのニーズに応えるために

私は複数の専門医資格を持っています。資格取得と維持には多大な時間とエネルギーが必要ですが、患者さんに最良の医療を届けるために勉強し続けることは、臨床医のあるべき姿と考えています。

整形外科は「3時間待ち3分診療」などといわれることがあります。それだけニーズがあり、混雑するのが現状です。たとえお待たせしても、患者さんにとって満足のいく治療を心掛けていますので、「待つのも治療の一部」と広い心で診療を受けていただければと思います。



お問い合わせ

フジ虎ノ門整形外科病院 整形外科 TEL 0550(89)7872

診療時間 午前9:00~12:00/午後16:00~18:00 診療曜日 月~土曜日(日曜・祝日休診)

特集

フォーカス

4月より新機器導入で

新しい美容治療が始まります!

レーザー



国内最速の
繰り返し照射
3Hz

Q-SWLBレーザー
Q-PLUS R
メラニン色素だけをピンポイントで照射できます。シミ、肌のくすみ、色むらの改善で透明感のある素肌に導きます。

こんな方におすすめ!
シミ・そばかすが気になる...

トーンアップ

レーザーフェイシャル 15,000円(税込)

シミとり

ルビーフラクショナル 20,000円(税込)

レーザースポット(1cmx1cm) 10,000円(税込)

診察



亀井 航

形成外科・美容外科担当医

【専門医等】

日本形成外科学会 専門医

日本形成外科学会 レーザー分野指導医

日本形成外科学会 再建・マイクロサージャリー分野指導医

日本創傷外科学会 専門医

形成外科医が親切丁寧に
カウンセリングします。

当院では医師が直接カウンセリングを行いますので、安心・納得して美容治療を受けることができます。どうぞお気軽にご相談ください。

診察料(自費)

初回 3,000円(税込)

再診 1,250円(税込)

ご予約・相談

フジ虎ノ門整形外科病院 形成外科・美容外科

TEL 0550(89)7872

完全予約制でプライバシーを配慮

診療一覧は
こちらから▼



※上記治療は一例となります。お気軽にご相談ください。 ※上記価格には全て消費税が含まれております。

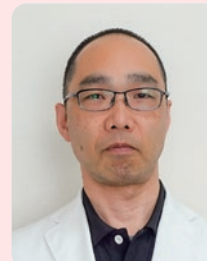
フジ虎ノ門
整形外科病院

常勤

ピックアップ

4月入職の医師紹介

よろしくお願いたします



北濱 義博

脊椎外科センター長
勤務日:火・水・金

【専門分野】

脊椎外科

【専門医等】

日本脳神経外科学会 専門医 指導医

日本脊髄外科学会 認定医 指導医

脊髄内視鏡手術技術認定医

保険・医療機器委員 内視鏡委員

日本低侵襲・内視鏡脊髄外科学会 評議員

静岡県FESS 研究会 GM

【略歴】

浜松医科大学医学部卒、浜松医科大学静岡大学

工学部共同専攻光医学大学院卒 光医学博士、

浜松医科大学 先進ロボット手術開発学講座

特任助教、順天堂大学 革新的医療技術開発研究

センター 客員准教授、株式会社 しずロボ 代表取

締役、2023年4月よりフジ虎ノ門整形外科病院。

2011年に帝京大学溝口病院で脊椎内視鏡手術の修行中、フジ虎ノ門整形外科病院へ定期的にお手伝いに来るようになり、早10年以上が経ちました。その頃から、当院は、何事にも積極的に取り組む姿勢が伺え、頼もしく感じていました。わたしは長く、背骨の病気を内視鏡で手術することを専門とし、患者さんの治療に貢献すること、また、この内視鏡を使った手術を外科医に指導することに関わってきました。最近は、これまでの経験を活かして、未来の手術法を開発する仕事にも関わっています。特にロボット手術の開発経験は、内視鏡手術や人間そのものを深く理解することにもつながり、ここ、フジ虎ノ門整形外科病院での業務に役立てることができると思います。どうぞ、みなさま、ご指導のほどよろしくお願い致します。



井上 敏久

勤務日:火・水・木・金

【専門分野】

総合内科(神経内科)

【専門医等】

日本内科学会 総合内科専門医

日本神経学会 神経内科専門医

【略歴】

東北大学医学部卒業後、国立水戸病院、沼津市

立病院定年退職後、神山復生病院、NTT東日本

伊豆病院などを経て、2023年4月よりフジ虎ノ門

整形外科病院。

長年、一般内科臨床と健診等に携わってきました。面白く、期待を込めて電子カルテの共同開発にも参画しました。健診や診療を通して、新しいことも学びながら、当院の一助になりたいと思います。



久野 真名実

勤務日:月・火・木・金・土

【専門分野】

形成外科

【専門医等】

日本形成外科学会 会員

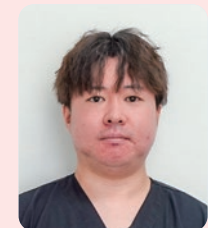
【略歴】

浜松医科大学卒業後、浜松医療センター、浜松

赤十字病院、浜松医科大学附属病院を経て、

2023年4月よりフジ虎ノ門整形外科病院。

今年度よりお世話になります久野真名実です。愛知県出身で大学からずっと浜松に住んでいました。整形外科の病院に初めて勤務しますので形成外科とともに整形外科に関しても色々学ぶことができれば嬉しく思います。まだまだ未熟で迷惑をおかけすることもあると思いますがよろしくお願い致します。



古阪 有

勤務日:月・火・水・土

【専門分野】

歯科口腔外科

【専門医等】

日本口腔外科学会 認定医

日本有病者歯科医療学会 会員

【略歴】

日本大学松戸歯学部卒業後、同大学病院口腔

外科学講座、水戸医療センターを経て、2023年

4月よりフジ虎ノ門整形外科病院。

4月より入職となりました古阪有です。出身は埼玉県です。御殿場に住むのは初めてになりますので自転車で行ける美味しいお店などを教えていただければ嬉しいです。どうぞよろしくお願い致します。

ピックアップ

フジ虎ノ門グループ

2023年4月

「高嶺の森のこども園」オープン!

2023年4月、御殿場市の複合施設「高嶺(たかね)の森」敷地内に「高嶺の森のこども園」が開園しました。園舎は木造平屋(一部2階建て)で、延べ床面積989・57平方メートル。緑に囲まれた立地から、「森の環境を引き込む」を設計のコンセプトとした保育園です。

高嶺の森のこども園 TAKANE-NO-MORI NURSERY SCHOOL



富士山がこども園を見守っています

園長のご挨拶

子どもの心と体を作る土台は環境と遊びと経験です。高嶺の森のこども園では自然に恵まれた環境の中で、色々な遊びや経験、人や動物との触れ合いを通して、心も体も元気でたくましく、優しい子を育てたいと思っています。子どもの自主性を大切に、子どもが真ん中の丁寧な保育に努めます。



高嶺の森のこども園 園長 鈴木 晴美



こども園の落成式(市長挨拶)



入園式の様子

施設概要

めばえ
Red Tulip

ふたば
Green Leaf

つばみ
Pink Blossom

おひさま
Orange Sun

ほし
Yellow Star

あおぞら
Blue Sky

フジ虎ノ門グループ 社会福祉法人博友会
高嶺の森のこども園

〒412-0011
静岡県御殿場市古沢字割地1181番地
TEL. 0550-80-1010

詳しい情報は
「高嶺の森のこども園」
ホームページをご覧ください!



ゆみこ'S キッチン

春が来た ロール 春キャベツ

経理部 土田 裕美子
(ジュニアベジタブル&フルーツマイスター)



作り方

- 1 剥がしたキャベツは3回に分け、水を少し加えレンジで約2分加熱した後、広げて冷ます
- 2 ボールにAを入れ混ぜて12個に丸める
- 3 ①のキャベツが冷めたら端からタネが出ないように巻く(細葱をレンジで30秒加熱して縛ると、ひと手間かかるがまとまる)
- 4 浅めで具がピッチッと収まる大きさの鍋(今回はパエリア鍋を使用)に③を隙間なく並べる
- 5 Bを混ぜてロールキャベツを並べた鍋に入れ、沸騰してから中火で15分煮る

POINT!

芽キャベツと花人参をレンジ90秒し、
出来上がり5分前に入ると食卓も春!

新たなスタートの季節、体調は万全ですか?
「健全なる精神は健全なる身体に宿る」
食べ物で身体は作られています。日々の食事を大切に考え身体を調べ、労ることが精神の支えにもなります。
今回は春キャベツをたっぷり使ったロールキャベツです。具にたらこを入れてみたり、巻きやすさを考える等々作りやすく工夫するのも楽しいです。

材料 / 3人分(全量630kcal)

- *春キャベツ …………… 800g
- A 鶏挽肉 …………… 200g
- たらこ
(スプーンで掻き出しておく) … 50g
- 玉葱(みじん切り) …………… 40g
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- B 水 …………… 2カップ(400cc)
- コンソメ …………… 2個
- 塩・胡椒 …………… 適宜



落し蓋の代わりにリードペーパーを
被せると煮汁のまわりが良くなる

Instagramでバリエーション豊富なレシピをご覧ください。ぜひフォローしてください。

Instagram アカウント
@yumiko_kitchen55



スギ花粉症に対する 舌下免疫療法をご存知ですか？



毎年スギ花粉症でゴーグル・マスクが手放せない、夜ハナがしまって寝苦しい、薬も飲むけど効果があまり感じられない、年々ひどくなる…。こんな状態なら舌下免疫療法を一度試してみてください。小さなラムネのようなタブレットを毎日舌下において内服し、スギ花粉を徐々に体に慣らしていく治療法です。抗アレルギー薬は症状に蓋をするだけで飲まなければ元通りですが、**舌下免疫療法は体の免疫に作用するので治癒に近い状態にもっていきける可能性があります。**毎日飲む、といっても時々なら飲み忘れても構いません。風邪や胃腸炎にかかった時、歯科治療をした時などは休薬しても大丈夫です。意外に気軽に始められる治療法だと思います。是非こどもセンターアレルギー外来にご相談ください。



こどもセンター 小児科 担当医 清水



フジ虎ノ門グループ

■ 社会医療法人 青虎会 ■ 社会福祉法人 博友会 ■ (公財)日中アジア人事交流援護会

フジ虎ノ門整形外科病院

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-1
■ TEL: 0550(89)7872

フジ虎ノ門健康増進センター

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-2
■ TEL: 0550(89)5851

フジ虎ノ門こどもセンター

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-1
■ こども診療部/こども・家庭相談部
TEL: 0550(88)0043
■ こども福祉
TEL: 0550(88)0041

ツル虎ノ門外科・

リハビリテーション病院

〒402-0005
山梨県都留市四日市場字瀬中188
■ TEL: 0554(45)8861

フジ河口湖クリニック

〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町船津6887
■ TEL: 0555(72)3298

フジ虎ノ門

テクノエイドセンター

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1074-3
■ TEL: 0550(89)9292

メディカルフィットネス プラーナ

■ フジ虎プラーナ
TEL: 0550(88)0555
■ ツル虎プラーナ
TEL: 0554(45)8865

介護老人保健施設 あすなろ

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1076-2
■ TEL: 0550(88)0007

1F グループホーム ふれんど

2F ショートステイ たんぽぽ
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1084-1

■ ふれんど
TEL: 0550(89)5722
■ たんぽぽ
TEL: 0550(89)6100

介護老人保健施設

はまなす

〒401-0301
山梨県南都留郡
富士河口湖町船津6901
■ TEL: 0555(83)3285

グループホーム はまなす

〒401-0301
山梨県南都留郡
富士河口湖町船津2207
■ TEL: 0555(83)3310

サービス付高齢者向け住宅

ゆずり葉の森

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林字
西野原1527-431
■ TEL: 0550(89)1616

介護老人保健施設・

介護付き有料老人ホーム

菜の花の丘

〒410-1313
静岡県駿東郡小山町竹之下321
■ TEL: 0550(76)5800

河口湖とらのこ保育園

〒401-0301
山梨県南都留郡
富士河口湖町船津2211-5
■ TEL: 0555(72)9558

特別養護老人ホーム 白雪

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田南原270
■ TEL: 0550(82)7601

短期入所生活介護 百寿

〒412-0044
静岡県御殿場市杉名沢字久保田351
■ TEL: 0550(84)8100

特別養護老人ホーム 高砂

〒410-0016
静岡県沼津市高砂町1-5
■ TEL: 055(941)5681

フジ高砂クリニック

高砂居宅介護支援センター

デイサービスセンター 高砂

〒410-0016
静岡県沼津市高砂町2-5
■ フジ高砂クリニック
TEL: 055(941)5684
■ 高砂居宅介護支援センター
TEL: 055(941)5683
■ デイサービスセンター 高砂
TEL: 055(941)5682

とらのこ保育園

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1073-1
■ TEL: 0550(88)0223

特別養護老人ホーム・高齢者住宅 なでしこ

〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町船津2210
■ 特別養護老人ホーム
TEL: 0555(72)5601
■ 高齢者住宅
TEL: 0555(72)5600

特別養護老人ホーム・ケアハウス すずらん

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林字西野原1527-19
■ 特別養護老人ホーム
TEL: 0550(78)7900
■ ケアハウス
TEL: 0550(70)9600
■ 託児所
TEL: 0550(78)6592

ケアハウス やまぼうし

〒410-0001
静岡県沼津市足高字尾上251-7
■ TEL: 055(925)2660

菜の花こども園

〒410-1313
静岡県駿東郡小山町竹之下570-1
■ TEL: 0550(76)6622

(公財)日中アジア 人事交流援護会

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1065-2
■ TEL: 0550(98)8721

高嶺の森の診療所

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1476-1
■ TEL: 0550(75)7977

高嶺の森のこども園

〒412-0011
静岡県御殿場市古沢字割地1181番地
■ TEL: 0550(80)1010

特別養護老人ホーム

ふじあざみ

〒412-0008
御殿場市印野字程塚1549-1
■ TEL: 0550(80)0077

山中湖村

デイサービスセンター

〒401-0502
山梨県南都留郡山中湖村平野1450番地
■ TEL: 0555(28)1025