



新任医師の紹介

日焼けと「日光アレルギー」を正しく知る

「日光アレルギー」の原因

予防の基本

原因特定のためのアプローチ

第3回 公開講座の様子

- ・ 肩が痛い！腰が痛い！ - 痛みとの上手な付き合い方 -
- ・ 栄養と食事について
- ・ 肩・腰痛予防体操



新任医師の紹介

- より安心して受診していただくために、診療体制がさらに充実しました -

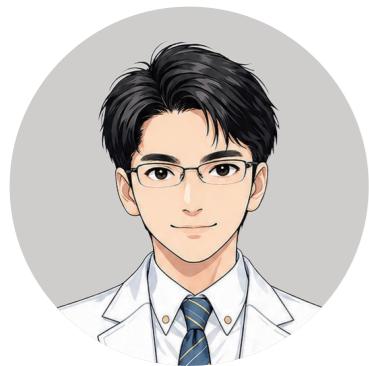


内科

なかやま はるな

中山 春菜 医師

この度ご縁があり、当院内科に着任いたしました中山 春菜と申します。これまで呼吸器内科を中心に診療に携わってまいりました。患者様一人ひとりの思いに寄り添い、安心して治療に臨んでいただける医療を大切にしています。新しい環境でのスタートに身の引き締まる思いですが、皆さまから学ばせていただきながら、チームの一員として力を尽くしてまいります。どうぞよろしくお願いたします。



形成外科

かねこ りょうへい

金子 諒平 医師

本年度より形成外科に着任いたしました金子 諒平と申します。昨年までは日本医科大学附属病院にて、外傷や再建など形成外科全般の治療に携わってまいりました。形成外科という特性上、主に体表の疾患を扱いますが、病気を治すことだけでなく、その後の傷跡まで配慮して日々の診療を行っております。今年度から当科は常勤医が2名体制となったため、これまで以上にスムーズで幅広い対応ができると考えております。お困りのことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。



健診

てい ひであき

鄭 秀明 医師

4月から健診部に着任いたしました鄭 秀明と申します。兵庫県姫路市出身で、昭和60年に山口大学を卒業後、東京女子医科大学脳神経内科に10年勤務し、その後戸田中央総合病院神経内科に19年間勤務し急性期医療を、その後戸田中央総合健康管理センターで13年間健診業務に従事いたしました。老体に鞭打って頑張りますのでご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いたします。趣味は読書、散策、スポーツ観戦（特にサッカー）などです。「人間到處青山あり」。よろしくお願いたします。



健診
(婦人科)

おくやま だいすけ

奥山 大輔 医師

4月より健診センター婦人科に着任いたしました奥山 大輔と申します。昭和医科大学を卒業後、大学病院および関連病院にて主に婦人科腫瘍の診療をする中で婦人科腫瘍専門医を取得しました。これまでの経験や知識を活かして「やさしく痛くない、そして高品質な婦人科健診」を提供することで、地域の女性の健康を確保していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



麻酔科

しょうだ よしみ

庄田 佳未 医師

4月から麻酔科に着任いたしました庄田 佳未と申します。これまで14年間、金沢大学麻酔科に所属し、金沢大学付属病院を始めとして関連病院で麻酔科医師として勤務してきました。手術を受ける患者様が安心して手術に臨めるよう、丁寧な術前説明や、術後の痛みが少なく安全な麻酔管理を心がけます。当地域での勤務は初めてで、不慣れな点が多々あるかと思いますが、これまでの経験を生かして診療にあたってまいります。当院に貢献できるよう、日々の診療を頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。



麻酔科

みたに しげき

三谷 茂樹 医師

4月より麻酔科に着任いたしました三谷 茂樹と申します。山梨医科大学に入学して以来、ほとんどの期間は山梨で過ごしていました。手術は人生での一大イベントです。それを無事に過ごせるのが麻酔科医の使命です。私自身も手術を数回経験し、そのとき麻酔のありがたみはよくわかりました。今後は、越谷の地域の方々が安心安全に手術を受けられるよう努めていきます。また、今まで麻酔科常勤が一人の市中病院での勤務期間が長かったゆえ、越谷誠和病院では新鮮な気持ちで勤務を始められそうで楽しみにしています。それとともに、皆さまと楽しく仕事ができれば幸いです。よろしくお願いたします。



放射線
診断科

のづ さとし

野津 聡 医師

4月より診療部放射線科に着任いたしました野津 聡と申します。1985年に自治医科大学卒業後、埼玉県内の公立病院で内科医として9年勤務の後に埼玉県立がんセンターで放射線医となり腫瘍疾患中心の画像診断を30年余り行ってまいりました。長年の経験を活かして院内での画像診断体制を拡充し迅速で的確な画像レポートの提供を目指したい所存ですが、脳や四肢の疾患、外傷などの画像診断には不慣れな点もありご迷惑をかけるかもしれません。診断レポートに不十分な記載や分かりにくい所見がありましたら読影室まで来ていただいて気軽に声をかけてください。常勤の放射線診断医が私一人なためご迷惑をかける点も多々あるかと思いますがよろしくお願いたします。

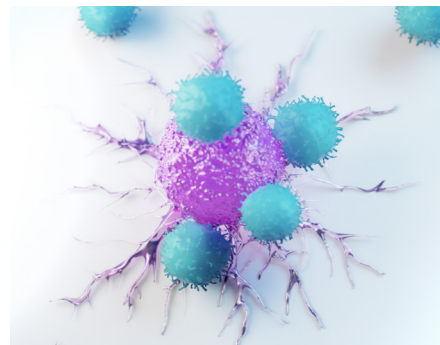
☀️日焼けと「日光アレルギー」を正しく知る



夏の肌トラブル
ただの**日焼け**だと思いませんか？

日差しが強まる季節、気になるのが「**日焼け**」です。
これは日光の紫外線（UV）によって皮膚が炎症を起こす日光皮膚炎という一種の火傷です。
しかし、短時間の外出で湿疹や強い痒みが出る場合は、単なる日焼けではなく「**日光アレルギー（光線過敏症）**」の可能性もあります。
これは免疫システムの反応や、服用中の薬、外用薬が紫外線に反応して起きる病態です。
自己判断で放置すると重症化することもあるため、皮膚に異常を感じたら形成外科や皮膚科を受診してください。

「日光アレルギー」の原因



免疫システムの反応



服用中の薬



外用薬

予防の基本は、SPF/PA 値の適切な日焼け止めと物理的な遮光です。
正しい知識で、大切な素肌を紫外線トラブルから守りましょう。

予防の基本



日焼け止め



遮光（日傘や帽子など）



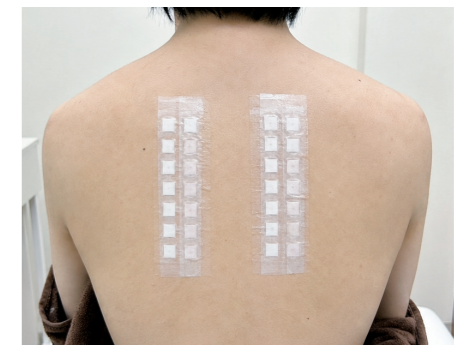
「春夏の肌荒れ」とアレルギー
～原因を知って健やかな肌へ～

春から夏にかけて、肌の赤みや痒みに悩む方が増えます。
これは単なる乾燥だけでなく、花粉や汗、あるいは汗で溶け出した金属などが引き起こすアレルギー反応であることも少なくありません。
原因を特定するための一般的なアプローチとしては、血液中の抗体を確認する「血液検査」や、原因と思われる物質を背中に貼って反応を見る「パッチテスト」などがあります。
何が刺激となっているかを把握することは、適切な対策を立てる上で非常に重要です。

原因特定のためのアプローチ



血液検査



パッチテスト

おさらいポイント

- 日焼けと日光アレルギーは異なる
- 日光アレルギーは薬が原因になることもある
- 紫外線対策が重要
- 気になる症状は形成外科や皮膚科に受診を

形成外科では、ダメージを受けた皮膚の保護や、炎症が長引くことによる「痕(あと)」を防ぐ視点を大切にしています。
「いつもの肌荒れ」と放置せず、早めに対処することが、健やかな肌を保つ近道です。



形成外科 金子 諒平 医師

第3回 越谷誠和病院 公開講座が開催されました

大盛況！171名の参加

2026年4月25日に当院3回目となる公開講座が越谷中央市民会館にて開催されました。今回は「肩や腰の痛みとの上手な付き合い方」のテーマで整形外科部長の木村医師の講話となりました。また、栄養士からの栄養に関する話・理学療法士による有効な体操も行いました。誰もが1度は経験するテーマだったこともあり、参加された方々からの質問が前回よりも活発だったように感じました。毎回行われている骨密度測定への参加者も多数いらっしゃったことより、次回はよりスムーズにご案内ができるよう対策を考えております。

今後も地域の皆様に寄り添ったテーマをもとに開催していければと思います。またのご来場をお待ちしております。



骨密度測定の様子

肩が痛い！腰が痛い！-痛みとの上手な付き合い方- 整形外科部長 木村 和正

中高年者（40歳代以降）からの予防は大切です。肩痛に対しては、関節を覆っている腱が切れない範囲での、痛くないストレッチが重要です。腰痛に対しては、腰回りの筋肉を少しでも増やすために、普段から体を動かす習慣が重要です。

また、圧迫骨折を生じないように、転ばないための工夫をしてください。例えば、杖やシルバーカーの使用をおすすめします。普段からの体を動かす習慣と賢い食習慣に注意することは大変重要だと思います。今までの好みを変えて生活をすることは実際には難しいです。何かの機会があれば、生活習慣を変えることを意識することは必要だと思います。



※痛くないストレッチ例
特に閉経後女性は、「骨粗鬆症の薬」の処方を受けることをおすすめします。



木村医師の発表演題

栄養と食事について 栄養科 管理栄養士 辻本 澄子

肩や腰の痛みを予防するためには、骨や筋肉を守る栄養が大切です。カルシウムだけでなく、ビタミンD・Kやたんぱく質も必要で、肉・魚・卵・豆腐・乳製品などを毎日少しずつ取り入れることがポイントです。また、たんぱく質を体の中でしっかり働かせるためには、主食によるエネルギー補給も欠かせません。「これだけ食べればよい」という食品はなく、主食・主菜・野菜をそろえたバランスの良い食事を、1日3食続けることが基本です。食事だけでは不足しがちな栄養は、間食の工夫により不足しがちな栄養を補うこともできます。食事と運動を組み合わせ、無理なく続けることが大切です。皆さまの日々の健康づくりに、少しでもお役立ていただければ幸いです。



「栄養と食事について」講演の様子

肩・腰痛予防体操 リハビリテーション科 理学療法士 久慈 祐輔

日本人の多くは、肩こりや腰痛が体の悩み上位としてよく聞かれます。その背景には「身体・環境・心理・社会」という4つの要因が複雑に絡み合っています。特に長時間の同じ姿勢や、視線が下がる環境は筋肉の疲労を溜め、痛みを慢性化させる原因となります。予防のためには、画面の配置を見直して首の角度を保つこと、荷物は膝を曲げて持つこと、そして合間にこまめな休憩を入れることが大切です。今回の講演では座ってできる「肩をすくめるストレッチ」や「上体を前に倒す腰の運動」をご紹介しました。散歩や家事など、どんな動きでも構いません。1日20～30分を目安に、無理なく楽しく継続して、健やかな毎日を送ることが大切となります。



肩・腰痛予防体操「ももあげ運動」の様子

病院送迎バス時刻表

当院では、無料送迎バスを運行しております。



北越谷西口発			病院発 北越谷行		
平日	時	土曜日	平日	時	土曜日
	7			7	
40	8	40		8	
30	9	30	15	9	15
	10			10	
	11	15	00	11	00
	12			12	
45	13		30	13	
	14			14	
45	15		30	15	
	16			16	
	17		00	17	
	18			18	

北越谷駅西口を出てロータリーを左方向に歩くと、交番手前のバス停付近に停車しています。

新越谷西口発			病院発 新越谷行		
平日	時	土曜日	平日	時	土曜日
	7	20		7	
20	8	00		8	
	9			9	
15	10	15	00	10	00
	11			11	
00	12	00		12	20
	13			13	
30	14		15	14	
	15			15	
30	16		15	16	
	17			17	
	18		40	18	

新越谷駅西口を出てロータリーを左方向に歩くと、バス停付近に停車しています。



病院行きの便は、新越谷駅・北越谷駅のそれぞれ西口ロータリーより、病院発の便は正面玄関前より乗車可能です。

スペースの問題があり、専用のバス停は設置していません。

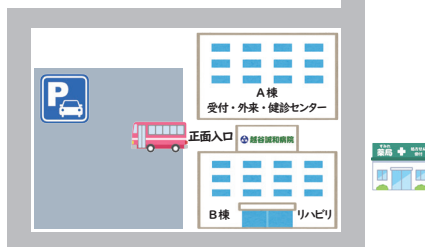
当院へご来院の際は、お気軽にご利用ください。

(日・祝祭日・土曜日の一部及び年末年始を除く)

病院バス時刻表



タローズバス時刻表



越谷駅西口発			
県民健康福祉村・越谷誠和病院行 (□印)			
平日	時	土曜日	日・祝
	50	6	
	55・40	7	
	45・10	8	00・30
	20	9	00
	30・00	10	00
	30・00	11	00
	30・00	12	10
	50・00	13	40
	45・20	14	30
	35・15	15	25
	55・25	16	30
	45・15	17	25
	50・00	18	
	20	19	

越谷誠和病院前発			
越谷駅西口行			
平日	時	土曜日	日・祝
	33	6	
	55・37・24・03	7	
	27	8	15・45
	44・04	9	44
	45・14	10	44
	45・14	11	44
	45・14	12	
	34	13	24
	29・05	14	14
	49・19・00	15	09
	59・40・09	16	14
	44・30	17	09
	34	18	
	05	19	



越谷駅西口を出て右側タローズバス②番乗り場「たかもとヘルスパーク」(越谷誠和病院前)行きに乗っていただき、15分程度乗車していただくと越谷誠和病院前に到着します。(有料)

タローズ時刻表



医療法人社団
協友会

越谷誠和病院

〒343-0856 埼玉県越谷市谷中町 4-25-5

TEL: 048-966-2711

http://www.seiwa-amg.com
Mail: info@seiwa-amg.com

