

石井クリニック だより

第24号

医療法人 葦の会
石井クリニック
発行責任者 野口 英雄
編集責任者 武田 光宏
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL(048)555-3519

学問とスポーツの秋です！

理事長 石井義則



まさに酷暑というのに相応しい厳しい夏でした。今年の前半、医局は積極的に学会活動に関わって参りました。具体的には昨年9月から今年の8月までの1年間に医局から日本国内およびアメリカ・ヨーロッパ・アジアに向けて発信した情報は何と30を越えました。その割合は国内と国外とで半々です。その中には、私が4月に新潟県開業医会において教育研修講演したものと7月に母校新潟大学での卒業研修会で若手の先生方に講演したのも含まれ、さらに野口院長が8月に新潟での関節鏡セミナーで中堅の先生方に講演したのも含まれております。詳細はホームページに掲載してありますので興味のある方は覗いて下さい。

現在進行形の仕事としては、患者さんのご協力を頂きながらコンピュータ技術を導入した人工関節の術後評価、骨中のビタミンKの含有量計測(骨の代謝に関わる大切な研究)、より安全性の高い手術機器の開発(駆血帯、骨切り器具など)、より簡便で強固な固定可能な足関節プレートの開発など当医局では大学や企業と協力して継続的に行われております。また、国内のみでなく

人工関節後の運動解析に関してフロリダ大学と共同研究も行っております。この様な研究活動は、看護課、リハビリ科、放射線科、介護部門でも行われ、おのの学会活動を展開しております。このような活動は、当法人で提供している医療・介護を同業者から評価を受ける、批判を受ける、そこから更によいものを提供できるという面でたいへん重要な意味があります。この秋も医局からは国内外に数多くの学術的発表が行われます。そこで頂いた評価・批判を皆様に可能な限りフィードバックできるように最大限の努力をして参ります。

さて、スポーツもサッカーではアルビレックスのチームDRとして浦和戦、横浜FC戦でのサポート、そしてバスケットBJリーグも開幕し、埼玉ブロンコスでのディカルサポート施設としての活動が始まります。野口・石井は自らも汗を流しに10月14日金沢での百万石マラソンで10kmにエントリーしてあります。皆様に健康・元気を提供する上でも自らが先頭になり実践してまいります。楽しい年末・年始に向けて皆さん元気な汗を流しましょう！まさに勉強の秋、学問の秋です！

新潟関節鏡手術セミナー

院長 野口英雄

日本整形外科学会では、臨床整形外科医の質を保つ目的で専門医制度を取り入れていきます。5年以上の認定施設での臨床経験と論文執筆の後に、筆記試験と面接の適性検査に合格すると専門医として認定されます。ただし資格を取って終わり、という制度では意味がありません。そのため整形外科専門医は日常の診療以外の時間を使って5年間に50の単位を、14の分野で均等に取得することで資格が継続されます。この1単位を取得するには学会や地域のセミナーに参加して1時間の教育研修講演を受講する必要があります。

前置きが長くなりましたが、去る8月25日に新潟市で開催された関節鏡手術セミナーに参加しました。ただ今回は様相が違います。いつもはどんな話が聞けるか期待しながら受講者の一人になるのですが、今回は講演する演者としての参加です。新潟の大森豪教授より、光栄にも私の専門分野である足関節と足部の関節鏡について講演するよう依頼されたのです。医師が医師に対して講演するというのは教授ならともかく、私のような臨床医にとっては経験がありません。1時間飽きさせずに話を聞いてもらうにはどうしたらよいかいろいろ

ろ苦心しました。

関節鏡をはじめとする内視鏡下治療は現在、厚生労働省より既存医療技術の再評価という形で専門的技術として認められています。そのため自ずと臨床医の関心も高く、また足の関節を、内視鏡を使って治療する医師もまだ比較的少ないためか物珍しさもあって50余名の若手中心の先生方に集まっていたいただきました。関節鏡治療の適応と限界という内容で、舌足らずな部分も多かったのですがなんとか自分の言いたいことの7割方は話せたと思います。結果的に1時間を少しオーバーしてしまふ熱演(?)となりましたが、これからの新潟地区の医療にとって参考になれば幸いに思います。セミナー修了後は久しぶりに新潟の寿司をいただきました。学生時代に2年に一度、バスケットボール部の定期戦で遠征したときに食べた甘エビのとりけるような味は今回も期待を裏切ることはありませんでしたが、夏場のイカのおいしいことといったら感動ものでした。相次ぐ地震で観光客の足も遠のきがちということですが、新潟の皆さんも元気で、また近いうちには是非、と思います。最後に、今回のセミナーを主催された新潟こばり病院副院長の古賀良生先生、新潟大学超域研究機構の大森豪教授に感謝申し上げます。

武田 光宏

2007年6月14、16日、札幌コンベンションセンターで日本膝関節学会、日本整形外科学会、日本関節鏡学会、日本関節鏡学会3学会合同のJOSKASに参加してきました。涼しい気候をイメージしておりましたが、地元の方いわく、この時期にしては例年になく暑さの中の学会となりました。

この暑さに負けず、今回のホッとなテーマのひとつは全国の優秀な若手ドクター達と交流し、当院に手術や施設見学にいらしていただくべく約束をとりつけ、お互いに情報交換を行い、意気を感じていただければ将来、一時的にでも当院の力になっていただければとの思いから接触してきました。その結果、山形、長野、神奈川、静岡、岐阜、奈良のドクター達と意気投合し、すでに何人かは見学にいらしていただきました。



当院はドクターの間においても全国的に名前が知れ渡るようになってきました。全国の色々な知識が集結するということがそれだけ診断や治療の幅が広がり、皆様に提供する選択肢が広がることに寄与するものと確信しております。このように見学にいらしていただけるのも、石井理事長が10年間かけて築き上げてきたものがあってこそと当院のスタッフに加わったことに誇りを感じております。

もうひとつの関心事は、現サッカー日本代表のオシム監督の講演でした。特に印象に残った言葉は、日本のマスコミは選手を持ち上げておいて、一時スランプなどに落ち込むと徹底的にたたき、それでは選手はモチベーションを保てず、腐ってしまうとの趣旨を話しておられました。私自身はミスしたことを責めるのではなく、同じ過ちを犯さないように、その対策を講じるのが大切なのではと解釈し、オシム語録に酔いしれたひとときでした。

こんな時どうする？
+ 肩こり解消法② +

看護課

石井クリニク日より第23号でお話したように、医師に診せるまでの間ケガを悪化させず、出来るだけその後の治療がスムーズに行え、しかも痛みを和らげるのが応急処置です。「手足をひねった、打った、肉離れを起した」についてお話ししましたので、今回はよく皆さんが経験される「足がつった」と「つき指」についてお話しします。

「足がつった」

筋肉がケイレンしている状態で、ふくらはぎによく起こり、一般的に「こむらがり」と言われています。これは体温の急激な低下、筋肉の疲労、運動時のウォーミングアップ不足、体内の水分不足などが原因で筋肉内の酸素が不足するためと言われています。応急処置の方法としては、ケイレンを起こした側の膝を伸ばし、手で足のつま先を起こすようにして30秒間維持(図1)すると緩和できます。その後ふくらはぎや土踏まずを軽くマッサージします。運動をする前にはきちんとウォーミングアップやストレッチを行い予防しましょう。睡眠中のこむらがりや夜間には、就寝前に二杯の水を飲むことが有効です。また、いつもより多く運動をした後は、ゆっくりお風呂に入り筋肉の血行を良くして疲労物質である「乳酸」を取り除くことも大切です。



図1

つき指は軽視されがちですが、皮膚が紫色になっている場合は骨折している可能性もあるので注意が必要です。つき指をしたら引っ張ったりせず、やえ木などで固定し、その上から氷やアイスパックなどで冷却(図2)します。やえ木がない場合は軽く曲げた状態にして指2本をテーピングで固定(図3)し、ケガをひどくしないようにしましょう。違和感が続く場合は早めの受診をおすすめします。



図2

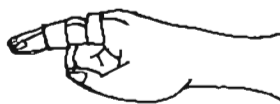


図3

※当院では毎週日曜日の朝9:00～11:00診療を受けておりますのでご利用下さい。

撮影室はなぜ寒い？



レントゲン 石井 轟

熊合で過去最高気温を記録した夏も過ぎ、あの暑さが嘘の様な日々になってきました。

しかし今年に限らず、夏に建物内に入ると涼しいものの、冷房の効きすぎで寒くなることもしばしば。病院の撮影室などはその最たる所ではなかったでしょうか。

普通、オフィスなどでは寒すぎれば設定温度を上げればすむのですが、撮影室はそんなわけにはいきません。

その理由はレントゲンやMRIの検査に使用している機器が、かなりの熱を発生するところにあります。冷房で冷やさないとい、この熱のためにすぐエラーを起こし検査が出来なくなってしまうのです。それを防止する為、夏だけでなく一年を通して冷房が欠かせません。撮影や検査を受ける皆さんは寒さで大変かと思いますがご理解の程お願いします。

けれどもレントゲン写真は短時間で済みますが、MRI検査となると時間もかかり、寒さを我慢するのは大変。そこでエリットなど金属ボタンのない洋服を用意出来る場合は持参していただくと、かなり寒さも和らぎますよ。

実習生の受け入れについて

リハビリテーション科 桜井 徹也

理学療法士、作業療法士（PT、OT）になるにあたり、教師になるために教育実習を行うのと同じように、授業の一環として大病院や総合病院、当院のようなクリニックや介護保健施設など、様々な施設で臨床実習を行うことになっていきます。リハビリテーション科でも県内だけでなく、新潟県など県外からも、大学や専門学校からの実習生の受け入れを行っております。リハビリテーション室や「元気いっぱい」では、常時1〜2名の学生が少しでも成長しようと努力している姿を見ることができると思います。

この臨床実習が学生にとって非常に大変なもので、学校で教わったことを臨床の現場で十分に活かすことができずに悩まされたり、レポートなどの課題によって睡眠時間がまともにとることができなかつたりなど、自分も2度と味わいたくない程の苦い思い出がたくさんあります。しかしこのような実習を経験して成長することで、学校を卒業して4月から一人前のPT、OTとして患者様と向き合うことができるようになるのだと思います。また実

習生の頑張っている姿を見ることで、自分たちも初心を忘れることなく、より多くの知識や技術を学ぼうという意欲を持ち続けることもできます。リハビリの時には治療場面を見学させていただくこともあると思いますが、皆さんが将来のPT、OTを育てるつもりで快く応じていただけたら幸いです。また、実習生が時々疲れている表情を浮かべていることもあるかもしれませんが、そのときにはぜひ励ましの言葉をかけてあげてください！



「元気いっぱい」

介護職員 石川 順子

デイケア「元気いっぱい」も皆様のお陰で、9月1日で3周年を迎えることができました。8月には毎年恒例の納涼祭を行い、9月には3周年の記念祭を行いました。開設してから3年経ちましたが今現在も利用者様が増え続けており、毎日「元気」にリハビリに励んでおります。

そして、3周年を迎えた「元気いっぱい」に隣接して、9月1日に「笑顔いっぱい」というデイケアとショートステイの施設が開設いたしました。ご覧になった方はご存知かと思いますが、ピンク色の3階建の建物です。

1階は「元気いっぱい」と同じデイケアとなります。デイケアでは的確なプログラムに基づいたリハビリを中心に、身体機能の向上を目指しています。また、年間を通しての行事や季節に合った催し物を開催しており、利用者様同士のコミュニケーションも図れます。

2、3階はショートステイとな

っており、入浴や排泄、食事などの日常生活の介助や、機能訓練を行っております。ご自宅と同じようなアットホームな環境で過ごすことができます。

ショートステイに関しましては、私たちも初めてのサービスとなりますが、私たちの家族として、親近感をもって接していきたいと思っております。

これからも「元気いっぱい」に「笑顔いっぱい」で利用者様のお役に立ちたいと思っておりますので、いつでもお気軽にご利用ください。職員一同、心よりお待ちしております。



居宅介護支援事業所

ステップアップ

はじめまして、

8月16日より入職しましたと申します。社会人としては数十年、ケアマネとしての経験は5年目になりますが、仕事を通して人生の大先輩である利用者さんから学ばせていただくことが多々あります。「おはようございます」「こんにちは」の挨拶に、利用者の皆さんは、一人一人違った声の大きさ・表情・態度で応えて下さいます。100人

100色のさまざまな人生：利用者さんや家族さんに向かって向き合い、抱えていらつしやる思いをきちんとくみ取れるケアマネでありたいと思っています。よろしくお願ひします。

「事務所移転」

9月1日よりステップアップの事務所が「元気いっぱい」から同敷地内の「笑顔いっぱい」の1階に移転しました。介護の相談事などありましたら、お気軽にお立ち寄り下さい。



ゴーヤチャンプルー 1人前

- 材料
- ゴーヤ……………1/6本
 - 木綿豆腐……………1/4丁
 - 豚肉……………25g
 - 卵……………1/4個
 - サラダ油……………大1/4
 - 酒……………大1/4
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々
 - しょう油……………大1/4

■作り方

1. 下ごしらえしたゴーヤを5mmの厚さに切る。豆腐は水を切り、1/4等分に、肉は一口大に切る。
2. フライパンに油をひき、豆腐の両面を軽くきつね色になるくらいに焼き、皿に移す。
3. フライパンで肉を炒め、火が通ったらゴーヤを入れてさらに炒める。酒・塩・こしょう・豆腐・しょう油の順に入れ、さっと炒め、最後に卵を入れる。



お料理もう一品

栄養・給食係

納涼会開催について

新井 稚里

去る7月28日、第19回院内研究発表会が終了後、行田市の『イトピア』にて石井クリニックの納涼会が開催されました。取引業者様をお招きし、職員を始め多くの方に参加して頂きました。

納涼会は、先生方の挨拶から始まりました。私は、懇談を交えながら会食させて頂き、お食事はとても豊富な種類の美味しい料理でした。

私は入職して初めて各部署の方々との会食をし、納涼会を通して交流ができ、先生方や職員の普段とは違う一面が伺えて、楽しい一時を過ごす事が出来ました。

普段、接する機会の少ない方々の名前を覚える良いきっかけになりました。

社会人として未熟な私にとって、貴重な経験をさせて頂いた事を光栄に思いました。

去る七月二十八日、行田市中央公民館『みらい』にて第十九回院内研究発表会が行われました。小澤常徳先生に特別講演をお願いし、各部門よりたくさんの演題が寄せられ、さらに行田中央総合病院の方々にゲストにお迎えして、全部で十六演題の発表が行われました。

今回私は、発表する立場で参加しました。毎年行っている発表会でしたが、違った形での参加でしたので、とても緊張し、勉強になりました。これからも、研究発表会を通して、職員相互に刺激し合い、向上する場になればと思います。

長池 亮子

院内研究発表会について



平塚
（よこ）か

8月16日に入職しました、平塚です。早く仕事を覚えて頑張りますので、宜しくお願い致します。



新井
（あおい）

7月4日より入職しました、新井です。一日でも早く仕事を覚えて、いつも笑顔で頑張っていきたいと思えます。宜しくお願い致します。

新職員紹介

夏の猛暑もようやく落ち着いてきた今日この頃いかがお過ごしでしょうか。気温が下がり、怪我や病気も増える時期でもありますが、健康に十分配慮していただき、「スポーツの秋」、「学園の秋」、「食欲の秋」と、様々な秋をお過ごしください。

編集後記

外来診療医師担当表(整形外科・リハビリ科)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
8:30-12:00 午前Ⅰ	武田	野口	石・野	武田	石井	石井 野口	石・野・武
午前Ⅱ	石井	石井		野口	武田	武田	
午後Ⅰ	武田	武田	野・石	石井	野口		
午後Ⅱ	野口	石井		野口	武田		

※日曜日午前診療を9時から11時まで実施します。
 ※水曜日午後診療を16時から18時まで実施します。
 ※内科外来・肩外来・リウマチ外来を月1回行っております。
 詳しくは受付までお問い合わせください。

武田医師 野口医師