

# 石井クリニック だより

## 第34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

### ●●●新陳代謝●●●

石井 義則

新年が明けてから、あつと言つ間に四月を迎えます。葦の会でもこの期間に人の体内で起こると同様に各方面で「新陳代謝」がありました。まず、離職者、入職者です。様々な事情で葦の会を去られるスタッフ、そして夢を持ち入職するスタッフ、それを見送るスタッフ、受け入れるスタッフと悲喜交々です。

この「新陳代謝」は人の身体同様に組織の活性化には必要不可欠のものと考えております。この不況下、企業のリストラという言葉をよく新聞紙上で見かけます。個人的にはどうも脂肪吸引的な贅肉落として、企業を人の身体に例えた場合、根本的な改善にはなっていないという印象を持ちます。幸い葦の会では今年度二十歳代から六十歳代までの幅広い世代のスタッフを受け入れることができた。二十歳代の若いスタッフからは「若さ」というエネルギーを、六十代のスタッフにはこれまで蓄積した「多くの経験」というエネルギーを葦の会に吹き込んでもらえればと期待しております。

また、この四月から術

前後のより良い環境を提供するため病棟のベッドも新しくなります。五月からの佐藤潤香先生の赴任に伴い、専門の手の外科に守備範囲を広げるために手関節鏡の器械も導入されます。こういったハードの「新陳代謝」も少しずつ進みます。

個人的には、長らく人工関節友の会の皆さまから協力頂いていませ骨中に含まれるVitamin Cの含有量の解析が本年度中に漸く形論文)になりそうです。これは新潟薬科大学の若林広行教授の協力の下、「軟骨を支える骨の「新陳代謝」にVitamin Cが関わっているようだ」を証明する大切な研究だと確信しております。

「診療所としての温かさを保ちながらレベルの高い医療・介護を提供する」というモットーを実践すべくこの四月に葦の会は前向きな「新陳代謝」をしております。



## 第35回 森林公園完走マラソン

野口 英雄

そのきつかけは、石クリ職員は鉄剣マラソンへのエントリーが必修だったからなのですが、当時80キロに達していた私の体重は毎年の検診で肝機能障害と高尿酸血症をもたらす原因となっていました。あまたあるダイエットはアフオー

の体には何の効果もなく、毎日の生活だけで疲労感を自覚するようになり、危機感を抱いて始めたのがランニング。楽しく長く続けられるようにとアイポッドにナイキのセンサーを装着して好きな音楽を聴きながら走り出したのが2006年11月19日。それから最低週2回を目標に、4年余でついに4千キロを突破しました。今では検診も体重も安定し、当初5キロコースだった鉄剣マラソンも今やハーフの常連?を自認するほどになりました。

ハーフの次はフル、毎年落選しています。が来るべき東京マラソン完走へのトレーニングと考えているのが毎年2月11日に開催される森林公園マラソンです。今年は朝から雨が降り続き、最高気温5の中スタート。このコースは園内を2周します。登りと下りばかりなので疲労感は5割増しです。で

も1周目はなんとか快適に走れます。問題は2周目。12キロ過ぎの中央口までの上り坂で、まだまだと思っていた体力と自信を根こそぎ持っていけません。苦痛にあえぎながら下りになり、ドッグラン付近では呼吸を整えペースを保てますが、15キロ過ぎの西口付近、2キロ以上続く上り坂で筋肉と呼吸の限界に達します。そこから南口までは緩やかな下り坂なのにもはやペースを作る余裕もなく、痙攣した筋肉でどうやってゴールできるか途方にくれます。運動広場までの残り1キロの緩やかな上りは根性の世界。気力を振り絞ってゴールです。今年が悪天候と途中のトイレ休憩もあってか、1時間56分25秒と去年よりも約8分遅い結果でした。しかしこの苦しいレースによって、どの筋肉が疲れるかで正しい筋肉の使い方を、苦しいときに肺を広げるための正しい姿勢と呼吸法を、そしてアクシデントが起きたときにどう対処すれば良いかを体験できるのです。私にとってランニングはタイムの優劣を競うものではなく、体のコンディションを保つ手段として楽しく長く続けられるものです。それでもある程度以上の距離を完走できる体を作るためにはそれなりの努力も必要でしょう。そういう意味で来年もこの苦行を楽しみにしています。そしていつの日か東京マラソンへ!

### 今春の行事

武田 光宏

軽暖の候、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？さて、今回は原稿の締め切りの関係で、今春の予定について、お話しさせていただきます。

まず三月上旬にアメリカの整形外科学会に当院関連の演題が五題採用されたこともあり、ニューヨークズで発表してまいります。あの多大な被書を受けたハリケーン・カトリーナから街がどのような復興をとげたのか自分の肌身で感じて来たいと思います。四月上旬には、整形外科超音波診断で有名な秋田の皆川先生の下でエコー研修をしてまいります。当院と同じ診療形態のクリニックで実際にエコーをどのように駆使しているのか学んで来たいと思っております。そして、五月から新しい常勤医の佐藤先生が加わっていただき、四人体制となります。上肢を専門としておりますので、いままでの当院とは一味違った治療が皆様にご提供できるものと思っております。最後に、六月はスペインで行われるヨーロッパ整形外科学会で発表してまいります。当院のデータを使用して、他院の先生方とコラボレートして、五人もの大所帯でいく、ある意味画期的な機会だと思っております。留守中は

関係各所にご迷惑をおかけすると思いますが、それぞれの機会です。得た情報を皆様に還元できるようなしつかり吸収して来たいと思っておりますので、何卒宜しくお願いいたします。

### 新規医師の入職について



このたび石井クリニックに入職することになりました佐藤と申します。平成11年に新潟大学を卒業した後、群馬県内の拠点病院を中心に11年間整形外科医として研修をしてきました。来院する患者様の痛みがどこから来ているのかをしつかりと追及して、手術・保存治療含めて満足していただけるような医療を提供するべく頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

### 「婦人科検診」受けていますか？

看護課 福島 幸枝

すやすやと眠る乳飲み子を見て思いました。「私がいなくなったら、この子はどうなるのだろう・・・」と。それが成人検診を受けるきっかけでした。



4～5年前から、右の卵巣が大きくなり始め、昨年末8cm大となり手術を勧められました。石井理事長の紹介で、26年ぶりの大雪に見舞われた「新潟市民病院」産科部長・倉林工医師のもとで2月2日手術を受け、病理結果良性と判明し2月8日退院となりました。卵巣は沈黙の臓器、病気が静かに進行していきます。私もこれといった自覚症状はなく年2回婦人科検診を受け、エコー上でうずらの卵大の卵巣が握りこぶし位の大きさに変化していく過程を確認してまいりました。女性のみならず、下腹部が張ったり、痛みがあったりと普段とは違う症状を感じたら必ず婦人科で相談しましょう。そして年一回、自分の卵巣・子宮をのぞいて見ましょよ!!大切な家族の為に「お母さんは元気が一番」と強く感じた体験でした。理事長を始め看護課の皆さんの支えがあって、3月から仕事復帰ができましたこと、喜びと感謝の気持ちでいっぱいです。皆さん!またお付き合い下さいね。

### 内科外来のご案内「AGA」

看護課 根本 由希

当院では月に一度、土曜日の午後二時より予約制にて内科外来の診療をしています。内科外来では主に高血圧・糖尿病等の診療を行っていますが、男性脱毛症の診療も行っています。

男性に最も多くみられる脱毛症のことを「AGA(アンダーヘア)」といいます。AGAは思春期以降に額の生え際、頭頂部の髪の毛のどちらか一方か、もしくは両方が薄くなり、だんだん進行して行くのが特徴です。AGAは進行性の為何もしないでいると徐々に進んでいきます。

この進行を抑えるために、早めのケアが大切です。今では医療機関で相談できるようになりました。

抜け毛が気になる額の生え際が後退した頭頂部が薄くなったうぶ毛のような細くて短い髪の毛が多いハリ・コシがなくなった思春期以降に抜け始めた徐々に薄毛が進行している親・兄弟・祖父の髪が薄いこのような状態でお困りの方は医師に相談してみましょう。当院受付にて、「AGAで内科外来にかかりたい」とご相談下さい。



### 骨密度測定装置「DEXA法」

放射線課

今回は骨密度測定装置(DEXA法)の紹介をさせていただきます。当院では10月に新しい骨密度測定装置を導入しました。

これはレントゲン撮影のようにX線を使って腰と股関節の撮影をして、そこから骨密度を測定します。今まで当院で使用していた足の裏を超音波で測定するのと違い、骨折すると寝たきりの原因になりやすい股関節や、圧迫骨折をすると腰の曲がりの原因となる腰椎を直接測定します。

この装置での検査は精度も高く、検査時間も3分程度寝ているだけで簡単に検査が出来ます。最近腰が曲がってきたかもしれない、自分の骨密度は大丈夫かな?と思われる方は先生や看護師にご相談ください。





学生さんへのご協力ありがとうございます

リハビリテーション科

日頃よりリハビリを行っている患者さまは、「学生さんが見学させて頂いてもよろしいですか?」とリハビリスタッフより尋ねられたことがないでしょうか?

リハビリテーション科には、年間にもすると二十人以上の学生さんが実習で勉強にきています。

学生さんは、リハビリを行っている理学療法士・作業療法士になる為に勉強しています。そのためには、まず、大学や専門学校で二年～三年の構造やリハビリの仕方などについて学びます。

その後、学校で学んだ知識を実地試験のような形で、石井クリニックなどの病院で実際の患者さまを見学したり、時には担当して体の調子を行ったりさせて頂き、より実践的な勉強を行っています。

患者さまの中には、「じろじろ見られているような気がしてあまり...」という方もいるかと思えます。患者さまの負担にならないようにスタッフも配慮していますが、負担に感じられましたら、遠慮なさらず仰って頂けると幸いです。

今後、学生さんを含めたりハビリテーション科をよろしくお願ひします。



筋力トレーニングで目指せ、強いカラダ!!

リハビリテーション科 柴崎 章文

筋力トレーニングと聞くと上半身の裸の男が汗水たらしてトレーニングしている...みなさん、そんなことを想像したりしませんか?筋力トレーニングといってもスポーツ競技以外にも、健康やダイエットなどに対して効果を得ることが出来ます。

そこで今回は特別な機械や道具を使わず、ご自宅でできる筋力トレーニングをご紹介します。スクワット...立った姿勢で膝と股関節を曲げます。膝とつま先の向きが同じになるように行います。ブリッジ...床に寝てお尻を持ち上げます。足が開かないように注意しましょう。

まずはこれらの運動を五～十回を三セット程行い、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。一人一人の体の状態は違いますが、もしこれらの運動で物足りなかつたらリハビリテーション科のスタッフまでお尋ねください。



「高齢者の身体と生活環境」

笑顔ショートステイ看護師 嶋田 恵美

私たちが普段何気なくしている生活の中で、高齢者の身体にとっては生命に関わる事態になりかねないほど、重要なことでもあります。

水分摂取と室温・湿度の調整はとくに大切です。

(水分摂取の重要性)

一日の水分摂取量は、2リットル程度がよいとされていますが、これは普段の食事の水分も含まれています。実際に「飲む」水分は1リットル～1.5リットル/一日を意識して摂取することが望ましいとされています。高齢者は、体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が、老化により低下します。また、体内水分量が少なくなるので、脱水状態を起こしやすくなります。

どの渴きの度合いが弱くなり、温度に對する皮膚の感受性が低下するため、暑さやのどの渴きを自覚でき



にくくなります。

脱水状態にならないためには、こまめに水分摂取を促すなどのケアが大切です。液体ではむせこんでしまったり、離床が難しい方には、ポカリゼリーを提供しています。

(室温・湿度の調整)

空気の乾燥で、気管が刺激され咳き込む原因となり、のどや鼻の粘膜がダメージを受けたりします。特に、冬は乾燥する季節ですので、湿度も低い傾向にあります。そこで、加湿器などを使って十分な湿度を保つ必要があります。室温は23度前後、湿度は50%で空気中のウイルスが半減し、60%になるとウイルスは80%死滅するそうです。また、部屋を閉め切らず、時々窓を開けて新鮮な空気を入れ、換気を心がけましょう。



笑顔ショートステイでは、今後も利用者様が快適に過ごせるような生活環境を提供していきたいと思ひます。

居宅介護支援事業所スタッフマップ

金子 真貴子

休日を利用し、成年後見制度について四日間の研修を受けてきました。成年後見制度とは、知的・精神障害者や認知症により判断能力が不十分な方や減退している方を、成年後見人等の保護者が、情報を噛み砕いて本人に伝え、意思表示を代理して行ない、判断能力の減退をカバーしながら本人の残存能力を生かし通常の人と同じように生活できるように支援するものです。高齢化が進み、利用する方が増え、また地域社会の中で住み慣れた所で生活できるように、「市民後見人」が浸透し始めています。何に価値を求めているのかを見極め、その方が望んでおられるであろう生活に近づけることが最大の役割で、利用者の生活を支えるという点で、ケアマネージャーの役割と似ていると感じました。

市民後見人には百二十六時間の講義を受け、実技、地域活動を行ない、試験に合格しなければなりません。後見人としていつか困っている方のお役に立てたらと思ひ、ケアマネージャーとしての経験を積みその実現を目指して今後も皆様と接していきたいと思ひます。

# お料理もう一品

栄養・給食係

和風ロールキャベツ

### 材料 (1人分)

- 鶏ひき肉 ..... 50g
- キャベツ ..... 1枚
- ネギ ..... 適量
- 椎茸 ..... 適量
- A(生姜汁・醤油各小さじ1/2、酒小さじ1、塩・胡椒少々)
- B(だし1カップ、薄口醤油大さじ1、みりん小さじ1/2)

### 作り方

キャベツをさっと茹で芯をそぎ取り、そいだ芯はみじん切りにする。ねぎ・椎茸も同様にみじん切りにする。ひき肉とAを練り混ぜ、キャベツの芯・ねぎ・椎茸を加え混ぜる。をキャベツで包みようじでとめる。鍋に入れBを加える。蓋をして火にかけて、煮立ったら弱火で20分ほど煮る。ようじをはずし器に盛る。



## 葦の会 \* 新年会

平成二十二年一月十日(日)、浅草寺に程近い『浅草ビューホテル』にて葦の会の新年会が盛大に行われました。今年も理事長をはじめとする先生方、御家族、業者の方、今春より新たに着任される佐藤先生、リハビリスタッフ・介護スタッフ、職員の大勢の方に参加して頂き、新しい年の始まりにふさわしい場となりました。

今年是他部署のスタッフと同じテーブルを囲み、交流を深めながら中華料理を堪能しました。恒例の豪華な福袋や商品券の当たるくじ引きなども行われ、楽しい一時を過ごす事ができました。

医事課 中條 弘美



### お知らせ

平成22年度診療報酬改定により、平成22年4月1日より「再診料」をはじめとする点数改正があります。一部窓口負担が変更になりますので、何かご不明な点がありましたら、お尋ね下さい。

## 血管年齢測定できます!

高血圧・高脂血症・ストレスや足の冷感・しびれ・肥満・運動不足・喫煙・過度の飲酒など日常生活でお心当たりのある方は一度調べてみませんか?

### 《血管年齢Q&A》

- Q. どんな検査?
- A. 両手・足に血圧計とクリップをはめ、胸にマーカーシールをつけます。
- 痛みもなく、横になっていただくだけです。
- Q. 所要時間はどれくらい?
- A. 約10分です。
- Q. 検査で何が分かる?
- A. 検査の数値を基に、動脈の「硬さ」「詰まり」(血管の相当年齢)が分かります。
- Q. 検査を受けるためには?
- A. 予約制ではありませんので、受付にお声掛けいただけますと受けられます。

### 検査の流れ

申込(受付)・前会計 ↓ 検査(10分程度) ↓ 結果 ↓ 終了

- Q. 結果はすぐ分かる?
- A. すぐに分かります。
- Q. 費用はどれくらい?
- A. 2,530円(消費税込み)です。

「心疾患(狭心症や心筋梗塞)」「脳血管疾患(脳出血や脳梗塞)」につながる動脈硬化はあまり自覚症状がありません。自覚症状がないため何もしないでいると、命にかかわる疾患の原因となることもあります。定期的に検査を受けて、動脈硬化の早期発見と治療に努めましょう。

この機会にご自身の血管年齢を調べてみてはどうでしょうか?



四月より、リハビリテーション科、介護部門など新入職員が入職します。また、五月には、医師の佐藤先生が常勤となり、医師の四人体制となります。今後も葦の会のモットーである「温かく、質の高い医療・介護」を提供していくため、職員一同努力してまいります。クリニック新聞を通して、お伝えすることができればと考えております。これからも、石井クリニック・クリニックだよりを宜しくお願いします。

### 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	武田	野口	石・野	武田	武田	石井 野口 武田	石・野・武
午前	石井	石井		野口	石井		
午後	武田	武田	野・石	野口	野口		
午後	野口	石井		石井	武田		

日曜日午前診療 9時~11時・水曜日午後診療 16時~18時  
内科外来・肩外来・リウマチ外来を月1回行っております。  
平成22年5月より、担当表が変更となります。  
詳しくは受付までお問い合わせください。

野:野口医師 武:武田医師