

# 石井クリニック だより

## 第36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

### 二十五年前へのタイムスリップ

石井 義則

去る九月四日新潟にて、新潟大学医学部卒業二十五周年の同窓会があり参加して参りました。当日は折角の新潟入りでしたので、十月十日の新潟シティマラソンの準備で新潟駅から競馬場まで約十三キロを走破しました。その後七レース楽しみ七戦四勝でした(少々のプラス収支)。

同窓会は約百二十名の同級生のうち七十名超の参加者でした。肥えた者、萎んだ者、髪が白くなった者、少なくなった者がいる一方で、ほとんど外見上変わらない者もありました。確実に変わったのはそれぞれの立場で、大学で教授として教鞭をとり若い医師の育成や最先端の医療に携わる者から、私同様開業医として最前線で医療に携わる者など多種多様でした。私自身二十五年前にタイムスリップすると、実習を除きほとんど授業には出ておらず、お酒と麻雀と所属したサッカー部での練習に明け暮れておりました。そのため私を含めた四人(大森君・反町君・高橋君)はサッカー部ではなく、「サッカー部」と同級生からは揶揄されておりました。ところが如何でしょう、現在、大森君は母校の整形外科関連の教授、反町君は母校の脳神経外科准教授、高橋君は精神科領域で厚労省の班会議に

も参加するほどの実力を身につけました。酒を呑みながら、麻雀をしながら、サッカーをしながら語っていた、「理想の医師像」を四人四様に、現在実践しております。学生時代のまじめさが一流の医療人としてそのまま反映しないことを痛感しました。

五十歳を超えなかなか理想と現実の狭間にあり、如何にスマートに人生を締めくくるか?も考えなくてはいけない年齢になったことも実感させられました。次の集まりは五年後の卒業三〇年です。その時まで健康で引き続き夢を語るような自分でいられるよう頑張っていこうと改めて感じました!写真は新潟競馬場と宮・小澤・伊藤そして石井の二十五年前のスナップです。時間はある意味残酷ですね!



## スポーツの秋です

英雄 今年の夏は記録的な猛暑になり、ひよっとしたからこの暑さが永遠に続くのではないかと不安になるほどでしたが、暑さも一段落してようやくスポーツの秋がやってきました。スポーツで汗を流すのもよし、観戦もよし、ということではあります。バスケットボール観戦をお勧めします。毎年メディアカ

ルスポーツを続けている埼玉ブロンコスが、念願のプレイオフ進出を叶えるために選手、スタッフを一新しました。まずヘッドコーチに元NBAプレーヤーのボブ・ナッシュ氏を招聘、彼はアメリカでは若手からも尊敬されるような人格者だそうです。そんな彼の元に集まった選手が元NBAプレーヤーの#11ケニー・サターフィールド。さらに昨年ケニーとニューヨークでチームメイトだった#22ゴードン・クライバー。昨シーズンはこの二人で一試合平均39・2点も稼ぎ出しています。そして213センチのセンタープレイヤー、強烈なりバウンダーの#54ブルース・ブラウンと去年滋賀に所属していた#33ポビー・ナッシュが加入しました。彼ら外国人選手に昨年から残留した#9北向、#10波

多野、#15寺下、#21新井、#39穴戸選手に昨シーズンJBLで優勝したリンク栃木から復帰した#2椎名選手を加えて十月十六日に所沢で開幕します。開幕戦の対戦相手は今期新加入した島根サノオマジックですが、現役日本代表の石崎巧選手が中心となるチームで楽観できません。元NBAに日本代表のプレイも見られ、埼玉の勝利?も観られるなら十月十六、十七日は所沢市民体育館へ是非どうぞ。

また、スポーツは見るだけに飽き足らず。来年の鉄剣マラソンに向けて個人的にはまず手始めに、十月十日には石井理事長と新潟シティマラソンにエントリーしてきます。年内はあと十一月三日のぐんま県民マラソンにもエントリーする予定です。障害の予防や故障への対応だけでなく、スポーツの苦しさも楽しさも体験してきます。それが皆様にいい形でフィードバックできればと考えています。ゆっくり走りていますので、もし会場で見かけられるような機会がありましたら声をかけてください!



河内コミッショナーと観戦中の筆者。試合の雲行きは...?

# ヨーロッパ整形外科学会 in ス페인

武田 光宏

ギリシアの経済破綻の次はスペインが危ないのではないかと囁かれ、治安の悪化が心配させる中、平成22年6月27-6日でスペインのマドリッドで行われたヨーロッパ整形外科学会に出席してまいりました。いつもながら皆様のご協力に感謝申し上げます。当初は当院の患者さんのデータを使用した演題で5人も一大集団で乗り込もうという構想でしたが、所属している病院の諸事情やのんびきない先生もあり、結局、石井理事長ともう一人他院の先生と自分の3人で発表してまいりました。それにしては、すべてが思った通りにいくとは限らない、この世の不条理というか、むなしさも同時に感じてしまう機会でありました。

そこで、今回は学会の様子というよりは、自分の思い入れがあるスペインのバルセロナにあるサグラダ・ファミリアについて、書かせていただきました。サグラダ・ファミリアは世界遺産にも登録されているガウディ作の建造物で、未だ完成しておらず、現在も入場料と寄付のみで建築が進められています。ガウディ没後100周年の2026年が一応の完成予想とされていますが、1882年の建築着工から、すでに128年が経過しているのに、あと16年で本当に完成するの?という進行度で向こうの人のアバウトさに、にわか

に信じられませんが、その未完の大器的な側面が自分の視線に触れるところでもあります。

実は小学生の頃、初めて作ったジグソーパズルがこのサグラダ・ファミリアであったため、漠然とではありましたが、いつかは自分のこの眼で本物を見てみたいと常々思っていました。それをこの学会への参加を機に実現することができ、感慨無量であります。おぼろげでも夢や目標を持ち続けることが、その実現に向けての第一歩であると感じました。このような貴重な経験は、今後も当院の患者さんから得られた知見を、世界に向けて発信し続けていくことのモチベーションの一つにもなります。

今年の11月にローマ法王が訪れて、儀式を行い、正式にカトリック教会として機能することになると、大きなニュースになることと思います。そう遠くない将来に、日本からバルセロナへの直行便も就航されるとの噂もありますので、その暁には皆さんも一度、訪れてみてはいかがでしょうか?



## 新顔です

看護課 高山 智史

8月から石井クリニック看護課に入職しました。柔道整復師の高山です。充実した毎日、あつという間に1ヶ月が過ぎてしまいました。

当クリニックでの柔道整復師の採用は初めてのこと。看護課をはじめ、スタッフのみなさんがフォローして下さり、なんとか仕事にも慣れてきました。

「柔道整復師」と言われるとピンと来ない方も多いかも知れませんが、「接骨院」や「整骨院」でおなじみの免許です。小さな頃から自身で怪我でお世話になっていたことがきっかけで、この免許を取得しました。

石井クリニックで働きたいと思っただのは今年の6月。ホームページを見ていてのことでした。先生方の専門性、施設の充実、リハビリの考え、高度な技術をもつ診療所である、ということに惹かれて、「ココで働きたい!」と思い、思わず電話をしていました。

念願叶い入職、いざ働いてみると、毎日が刺激だらけで、「来て良かった」と思っています。初の柔道整復師とのことで、今後は刺激を受けるだけでなく、自分だからこそ出来ること、伝えられることを発信していきたいと思っています。ですので、よろしく願います。

## 笑顔からクリニックへ異動して

黛 弘美

私は、平成19年の春から看護学校に通わせて頂き、皆様のご協力と温かい励ましがあり無事に卒業することができ看護師の資格を取得することができました。

資格取得後の一年間は介護の現場で働かせて頂いていましたが、日々の仕事をしながら医療現場での経験をしてみたいという思いが強くなってきました。確かに医療の現場に入ることには大きな不安もありましたが、何度も考えた末、希望を伝え今年の四月からクリニックに異動させて頂き、充実した毎日を送っています。

クリニックに来てからは新しく覚えることが多く、毎日が緊張の連続です。何も分からない私でも、先輩方が丁寧な指導をしてくださるので、安心して働くことが出来ます。

先輩方の中には働きながら正看護師の資格を取得する等、向上心を持たれている方が多く、とても尊敬することが出来ます。私も先輩方の向上心を見習い、日々努力を重ねていこうと思います。

まだまだ、不慣れでご迷惑をおかけすることばかりだと思いますが、ご指導をよろしく願います。一日も早く、先輩方のように患者様から信頼される看護師を目指したいです。

## レントゲン室に音楽を流してみました

放射線課 江澤 宣和

今年になり、石井クリニック内の各部署でレイアウト変更を行い、我が放射線課のレントゲン室の壁紙も、ポップな水玉模様のデザインの壁紙へと張り替えさせていただきました。その後、患者様やスタッフの皆さんから「明るくなりましたね」とのお声をいただき、効果のほどを感じておりました。

これを期に、レントゲン室のイメージを更に変えていきたいと考え、受付等で流れておりますように、今度はレントゲン室にもオルゴール等の音楽を流してみることになりました。

いざ流してみますと、部屋の壁紙と相まって、多少かもしれませんが、穏やかな印象を持った部屋になったものと感じるようになりました。

小さなことかもしれませんが、レントゲン室の暗いイメージを変えるべく様々な工夫をこらし、今後とも努力して参りたいと思っております。



### 手関節鏡のご紹介

佐藤 潤香

今回は、自分が石井クリニックに入職してから経験を積ませてもらっている、手関節鏡という手技を紹介させていただきます。関節鏡というと、膝や肩関節の手術には早くから導入され十分に標準化された手技となっていますので、ご存知の方も多いと思います。しかし手関節領域においては関節が小さく狭いため発展・実用が遅れており、行っている施設はまだ少ないようです。

手関節には手根骨という小さい骨が複数あり、これらが複雑に入り組んだ靭帯で連結されています。内視鏡では関節の中からこれらの靭帯を直接眺めることができず、レントゲン等で判断がつかない慢性的な手関節痛の診断などに有用です。また手関節の中には三角線維軟骨複合体といって、膝でいう半月板のような組織がありますのでこちらの確認もできます。これらを確認して、痛み

の原因になっている場合は切除したり、きれいに掃除したりするわけです。また手関節周囲の骨折をした場合は骨折の修復固定手術にあたって、軟骨の状態や関節面のずれの程度を確認することもでき

ます。その他、骨と骨の間のぐらつきを確認することもできますし、怪我の後に固くなってしまった手首の癒着を剥がしたりする場合によっては可能です。手関節は複雑な組織ですので適応は限られますが、手首を捻挫したあと何カ月も痛みが引かない方などは、気軽に相談いただけたらと思います。関節鏡はどの部位の関節においても傷が非常に小さくて済みますから、術後の疼痛は軽く傷跡も目立たず後遺症も残りにくいのが最大のメリットです。手関節においても、今後は新しい器械の開発などによって広く行われるようになるものと思われれます。



### 介護の現場から

「元氣いっぱい」6周年  
「笑顔いっぱい」3周年を迎えて

介護福祉士 天辰 良子

9月1日で「元氣いっぱい」と「笑顔いっぱい」が、たくさんご利用者様やご家族に支えられ、開設から6周年、3周年を迎えることができました。

『デイケア』は、身体機能の向上と日常生活が元気に過ごせることを目指し、リハビリに取り組んでおります。開設当初からの利用者様もおり、利用時は熱心に関わり取り組み成果を出しています。

皆様のコミュニケーションも良好で、大きな笑い声や歌声がホールに響き渡っています。

「元氣いっぱい」は大人数ですが、名前どおり元気に、「笑顔いっぱい」は少人数で、アットホームな雰囲気になり高気、ご好評いただいています。

『ショートステイ』においては、「ご家庭の延長としての雰囲気を保ち、2階の多床室、3階の個室でスツッフの手厚い見守りで、利用者様に合った雰囲気を出し、皆様日々過ごしていただいております。

さて、今年の夏は猛暑となり、テレビ等では連日熱中症についてのニュースが流れていました。当施設でも、何時にも増して、細やかな水分補給を促し、声かけして利用者様の体調管理に気配りをしていました。幸い皆様暑い夏を無事に過ごしていただき、職員一同ホッとしております。

それぞれ7年目、4年目に入り、職員一同、より良い介護を目指し、皆様の健康のお力添えができるようにと努力を重ねていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

介護相談・見学等いつでもお待ちしております。



### 在宅でのリハビリ

リハビリテーション科 関谷 進

こんにちは。リハビリテーション科4年目の関谷です。連日の猛暑日もやっと過ぎ、皆さんがお過ごしでしょうか。自分は6月に行田グリーンアリーナの1室を使い、ケアマネージャーを対象にコメディカル勉強会を実施しました。内容としては「訪問リハビリの実践」ということで、訪問リハビリはどんなことを行っているかを発表してきました。訪問リハビリでは退院して在宅生活に不安がある方や自分の力では通院できない方などが介護保険を使い、ケアマネージャーを通して利用していただいております。

介護のリハビリでは目的や目標は有りますが、身体機能だけではなく、その人の生活背景を考え、生活の場で常に家族と情報交換をして、助言をしながらリハビリを進める事が必要となつてきます。在宅へ直接伺うという利点を活かして、住宅改修のアドバイスや実際の普段使用している生活環境での動作練習など実践的なりハビリも実施できます。また、在宅の中だけでなく、屋外へ出ることで生活の範囲を広げることも支援しています。

介護等でお困りの事がございましたら、お気軽にスタッフまでお声かけ下さい。



# お料理もう一品

## 栄養・給食係

### きのこ白身魚のカルトッチョ

#### 材料 (4人分)

- たら(切り身) 1切れ
- しめじ 15g
- 舞茸 20g
- えのき 15g
- パプリカ(赤・黄) 20g
- にんにく2かけ、オリーブ油、塩、こしょう
- A...白ワイン、エクストラバージンオリーブ油 各小さじ2

#### 作り方

しめじ・舞茸・えのきをボウルに入れ、水大さじ2をふり塩少々をまぶす。たらに塩・こしょうをふる。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で温め、たらを両面を焼く。アルミで作った箱にたらを入れAをふる。周囲を折りたたんで包み込む。230℃に温めておいたオーブンに入れ、約13分間焼く。  
お好みでプロッコリーなどを添える。



## 住宅改修について

ステップアップ 高橋 妙子

介護保険の住宅改修のことは知らない人は意外と多くケアマネに勧められて、それならお願いしたいというパターンになる場合が多いようです。介護保険の要介護認定及び要支援認定を受けた人が住宅の不都合な部分を改修した場合、申請により改修費用の九割が保険から給付されます。

- 一、手すりの取り付け
- 二、床材の変更
- 三、段差解消
- 四、引き戸等への扉の交換
- 五、洋式便器などへ便器の取替え
- 六、これらの各工事に付帯して必要な工事

支給額は同一住宅で二十万円まで費用の二割が自己負担となります。なお転居した場合や要介護度が三段階以上高くなった場合は再度二十万円まで利用できます。

改修をした多くの利用者様はとても喜んでおり元気になった方も、たくさんいます。動けなくなってしまうからでは住宅改修は何の役にも立ちませんので、今、安心して暮らせる環境づくりが必要で、自宅で安全、安心して長く元気で過ごすために介護保険をタイミングよく有効活用してください。

## 第25回院内研究発表会・納涼会を終えて

医事課 吉田 佳代

7月3日、第25回院内研究発表会が行田市中央公民館「みらい」にて、当院の先生方をはじめ、各課スタッフ、日頃からお世話になっている行田中央総合病院の方をお招きして行われました。

今までは聞く側でしたが、今回は発表者という立場で貴重な経験がすることができました。多くの人を前にして発表することが自分の苦手分野でもあり、自分で理解していても、相手に分かりやすく伝えるにはどうしたら良いのか、悩んだ時もありましたが、自分にとって良い成長となりました。毎年、夏期と冬期の年2回行われており、回を増すごとに各部署の発表内容も濃くなり、先生方や他部署、他院の発表を聞くことができ、刺激を受けることができました。

そして、院内研究発表会終了後、納涼会が行田市の「アイトピア」にて開催されました。院内研究発表会での緊迫した空気が解け、各テーブルには色とりどりの料理が運ばれ美味しくいただきました。各課のスタッフとコミュニケーションをとることができ、和やかな雰囲気の中、なか会が進んでいきました。納涼会も回を増すごとに内容が濃いものとなり、今回は武田先生と佐藤先生のコラボ、「マツケンサンバ」で会場は笑顔に包まれ、リハビリ課の新人スタッフを交えてのバンドグループ「産業道路」もお馴染みとなり、歓声とともに盛り上がりました。終盤に差し掛かると、恒例となったくじ引き大会が行われ、今回も豪華賞品が用意され、何が当たるのかドキドキしながら楽しい時間を過ごすことができました。

今後、院内研究発表会での経験やコミュニケーションを生かし、各部署のスタッフと連携し、より質の高い医療を患者さまに提供できるよう心がけていきたいと思えます。



## 外来診療医師担当表 整形外科・リハビリ科)

	月	火	水	木	金	土	日(9時-11時)
午前	一診 佐藤	二診 佐藤	交代 (原則2診)	武田	武田	交代	交代
午後	一診 武田	二診 野口	交代 (原則2診)	野口	石井	交代	
			16時-18時	佐藤	佐藤		
			交代 (原則2診)	石井	野口		

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した。

今年の夏は、8月・9月と異常な暑さに見舞われました。クリニックの建物の中も、強い日差しが差し込み、リハビリをされている皆様の熱気も、電気治療器の熱で、とても室内が暑くなってしまった日もありました。皆様は体調など崩されていないでしょうか？ ようやく、秋らしい風が吹いてくるようになり、私も暑さで中止していたランニングを再開しました。来年の鉄剣マラソンで良い走りができるように、今から準備しておこうと思います。

### 編集後記