

石井クリニック だより

第37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

今年も、万札のように！

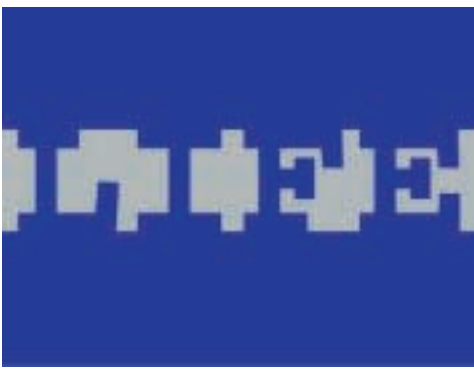
石井 義則

新年明けましておめでとございませう。平成二二年もまさに「光陰矢のごとし」であつと言つ間に幕を閉じ、新春を迎えました。今年度は医師会の外科系当番医で正月早々仕事をします。この新聞が発刊される頃には仕事始めが終了している筈です。葦の会では、昨年度の外科専門の佐藤潤香先生をお迎えし質の充実を図り、多くの手術治療を行いました。また、野口院長が足の外科学会の評議員に推挙され、学会より直接の仕事や治療などの要請が増えました。そういう面では収穫の多き一年でした。

さて、自身の教養を深めるために専門書に加え、最近ではビジネス本や人生の生き方本に多く目を通します。先日、「成功する人だけが知っている」1万円」の使い方」草思社 向谷匡史著に面白いエピソードが紹介されています。筆者がアフター5の過ごし方をベンチャー企業の社長さんにインタビューしたところ、逆に「君は万札かね？」と質問され戸惑っているところ、アフター5なんてノンキなことを言っているのは二流三流のビジネススマン。仕事はお金と一緒に、一年三百六十五日二十四時間、寝ても起きても働き続けて一人前。だから君はお金のように働いているのか訊いたんだ」と返って来たそうです。そして、「それってただの仕事人間じゃん」と異論を口にすると「仕事は苦しい遊び」仕事を忘れて楽しむもの」と考えるためオン・オフ、ピフオー・アフターと考えるのだそうです。仕事は面白い。興味を

持つて取り組めばどんな仕事も必ず面白くなってくる、と締めくくっています。その他にも様々な興味深い話が満載です。一二〇〇円は安いと思います。

平成二三年もいよいよスタートします。今年は一月にアメリカカロリングビーチでの基礎学会、二月にはサンディエゴでのAOS(臨床学会)の発表があり、当法人から世界に向けて発信して参ります。デンマークでのヨーロッパ整形外科学会にも多数演題をエントリしてあります。先ほどの社長さんの言う「お金の価値はいつでもどこでも流通する」という普遍性にある」という名言同様に「当法人で行う医療・介護が世界中どこにも通用する普遍性がある」と胸を張って言えるよう今年もスタップ一回頑張るよう今年も思っています。まさに「今年も万札のように頑張ります！」本年も宜しくお願いします。最後に新年早々に脳トレを如何でしょうか？写真は「生命」という題名のたまし絵です。お分かりになりますか？

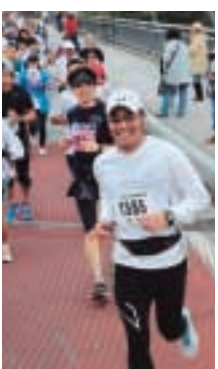


第一回軽井沢リゾートマラソン

野口 英雄
さる十月二十四日、軽井沢にて第一回軽井沢リゾートマラソンが開催されました。先号でも触れましたが、十月十日の新潟シティマラソンでは三十キロ地点で下肢の筋肉の痙攣により残念ながら棄権となってしまいました。あらためてペース配分の大事さを実感し、今回はそのリハビリ目的でペース配分を最大のテーマとしての挑戦です。

レース当日は雨が落ちてきそうな曇り空の下、かの有名なアウトレットの東隣にあるプリンスホテル駐車場に集合。第一回とはいえずが軽井沢、ハーフマラソン限定の大会なのに約五千名の参加者を集めて気温九度の中でのスタートとなりました。今回の目標はハーフ二十一キロを二時間です。少し遅めですが将来のフルマラソンを想定したペースとしました。線路下をくぐって矢ヶ崎公園を横目に見ながら旧軽銀座へ向けて北上、軽井沢ロータリーでV時に左折して別荘地の中を南西に向かつて走り、軽井沢警察署横の陸橋で五キロです。ここまではランナーが多く、道幅も狭いため自分のペースで走れません。でも二十八分とまあまあペース。ここから

ゴルフ場を左に見ながら十八号ハイパスまで南下、再び北上して新幹線沿いに西へ、湯川ふるさと公園で十一・四キロが一時間。少しペースが上がってくるも余裕十分です。その後コースを戻るように走り、南が丘の軽井沢インドアテニスコートまで十六・二キロで一時間三十分。体力も余裕綽々、今日のコンディション最高。このままでは疲れもなく、走った実感も湧かないな、と思い、残り五キロをペースアップすることにしました。十八キロ地点でピンクのウェアを着た女の子を囲んだ集団を抜きます。飛ばしていたので顔は見ませんでした。残り一キロはほぼダッシュしてゴールすると一時間四十九分。ベストタイムよりは少し遅いですが、二週間前は二十キロでふくらはぎが痙攣して歩かざるを得なかったのが、余裕のゴールにペース配分の重要性を改めて実感したレースでした。



後日スポーツ新聞に安田美沙子さんが一時間五十三分で完走したという記事が、せめて顔だけでも見ておけばよかったです。

サプリメントは自己責任で

武田 光宏

サプリメントとは文字通り「Supple=補う」食品という意味で、栄養補助食品とも呼ばれ、近年のブームは、多くの人が食の安全だけでなく、より健全な成長や発達、健康の維持に必要な栄養分を摂取したいという欲求によるものです。

医薬品とは当然、分類が異なり、サプリメントは大規模な治験によって安全性や効果を確認する必要があるため、「痛み」に効く」といった直接的な表現では効能・効果がうたえられません。そのため、「階段の昇り降りが楽になった」など情緒に訴えかけてきます。同時に、研究結果が示されていても、販売元の企業がなんらかのメリットを期待して、研究機関に資金援助などをしている場合があり、データを改ざんするようなことはないにしても、企業の思惑とは違う「都合の悪いデータ」は発表しないということも考えられます。また、品質の維持に医薬品ほどの厳格さが求められないため、その品質にもばらつきがあり、データが多くあるからといって妄信してはいけません。

「高価な製品だから効かないはずがない」という人間の心理を巧みに利用しているのです。これは「効く」と思っただけで、実際には効果が疑わしい物質を飲んで症状が軽く感じる「プラセボ効果」というものです。

我々も日々の診療で患者さんからサプリメントについて聞かれることがよくあります。非常に分子が大きいヒアルロン酸やコンドロイチンなどは、内服しても、消化管で分解、吸収され、血流に乗って、病変部位の関節軟骨に到達するかどうかは、そのままの形では非常に難しいと現在では考えられています。折角、服用したものが身になっていないかもしれないのです。また、理論的によいとされるものでも、実際に人に投与したときには効果がどこか、副作用やアレルギー反応が起こる場合もあります。甚大な健康被害が問題になれば、販売中止にまで追い込まれるのでしようが、それを選ばないため、毒にも薬にもならない無難な分量を口にさせられているだけなのかもしれません。

「高価な製品だから効かないはずがない」という人間の心理を巧みに利用しているのです。これは「効く」と思っただけで、実際には効果が疑わしい物質を飲んで症状が軽く感じる「プラセボ効果」というものです。我々も日々の診療で患者さんからサプリメントについて聞かれることがよくあります。非常に分子が大きいヒアルロン酸やコンドロイチンなどは、内服しても、消化管で分解、吸収され、血流に乗って、病変部位の関節軟骨に到達するかどうかは、そのままの形では非常に難しいと現在では考えられています。折角、服用したものが身になっていないかもしれないのです。また、理論的によいとされるものでも、実際に人に投与したときには効果がどこか、副作用やアレルギー反応が起こる場合もあります。甚大な健康被害が問題になれば、販売中止にまで追い込まれるのでしようが、それを選ばないため、毒にも薬にもならない無難な分量を口にさせられているだけなのかもしれません。

十三年員 今年もがんばります!

看護課 土屋 千鶴

明けましておめでとつございませう。私が入職して、十三年の月日が経とうとしています。今では看護職員も十八人となり、伊藤師長を中心に、十八人の仲間と共に、いろいろな課題に日々取り組んでおります。私が入職した平成十年は、「元気がいっぱい・笑顔いっぱい」の建物もなく、今の診察室がリハビリ室でした。当時の様子を知っている方はいらっしやいますか?そして月日は流れ、医療も介護も出来る素晴らしい環境となり、今では私たちも少しですが、介護の現場もお手伝いさせて頂いております。これで章の会・全体を見ることができ、医療と看護と介護が繋がった、という思いがして、とても嬉しく思っております。

昨年より手を専門とする佐藤先生が入職され、膝の石井理事長、武田先生、足の野口院長と開院以来初となる医師四人体制となり、近年では県内外を問わず多くの患者様が来院されます。それに伴い、手術も増加し、もつと四千件を迎えようとしています。毎日のように手術が入っているため、先生方もワイシャツネクタイではなく、手術着でいることの方が多いかも知れませんね。ちなみに、白衣・カーディガン・手術着にもクリニックキャラクターのポーンちゃんの刺繍を入れて、スタッフの気持ちを一つにしています!

今年も患者様からのご要望に耳を傾けたいと思っております。そして、試行錯誤しながら、より良い医療を提供できるよう、元気がいっぱい笑顔いっぱい頑張りますので宜しくお願い申し上げます。

ヒアルロン酸について

看護課 野崎 笙子

ヒアルロン酸は、グリコサミノグリカンというムコ多糖の一種です。関節液や関節軟骨に含まれ、関節の動きを良くしたり軟骨のすり減りを抑え、痛みを改善する働きがあります。しかし残念ながら経口摂取によるヒトでの有効性については、信頼できる科学的裏付けは見当たりません。内服したヒアルロン酸は、消化管で分解され、一部が血中に吸収されますが、関節軟骨や、関節液に移行するかどうかは確認されていません。痛んだ関節に直接注射する事で、加齢などにより減少したヒアルロン酸を補い、関節の動きを良くし、痛みを抑える事ができるのです。二十年前からヒアルロン酸の注射が、病院用の医薬品として使用されているのに対し、内服の医薬品がないのはそのためです。



放射線と放射能の違い

放射線課 轟 幸司

私は小さい頃レントゲン室では常に放射線が出ていたものだと思っていました。こう思ったのも放射線と放射能の意味を分かっていなかったからです。放射線と放射能は違います。実際、レントゲンの撮影では電氣的に放射線(X線)を出しているのに撮影時に0.01秒〜1秒程度のごく短い時間しか放射線は出ていません。放射能とは「放射線を出す能力」という意味です。これは、放射性物質のことを指します。

放射線とは「放射性物質から出る線、線、線などをいい、レントゲンの撮影に使うX線もその仲間です。」原子力発電所の「放射能漏れ」って言葉をみなさん耳にしたことがあるとは思いますが、これは放射性物質が排水や空気に混じって原子力発電所の外に出てしまつてことです。一方で「放射線漏れ」という言葉もあり、原子力発電所内の放射性物質から発生した放射線が、壁を突き抜けて外に漏れ出すことを言います。今後放射線にまつわる報道があった際は、この違いに注意してもらえると良いと思います。

手の腱鞘炎

佐藤 潤香

みなさん、腱鞘炎(けんしやうえん)という病名は聞いたことがあるのではないのでしょうか。では腱鞘ってなんでしょう?指や手首を動かす動力源はもちろん筋肉ですが、この力を伝えるロープのよくなものが腱です。指を伸ばして手の甲を眺めてみてください。細長い紐みたいなものが見えますね。表面からは見えませんが手の平側にも走っています。腱は関節近くの骨にくっついて、関節を曲げたり伸ばしたりします。このロープがうき出ないように滑車の役割をする組織が腱鞘です。代表的な腱鞘炎を二つ紹介します。

ばね指

手の平側の指の付け根が痛い!指を曲げる腱の腱鞘炎です。特に朝方指が曲がったまま伸ばせなくなる。伸ばそうとすると急に抵抗がとれてピン!とばねみたいに指が伸びます。ひどくなると日中もこの症状が出てきます。指の使い過ぎが原因ですが、患者さんのなかには特に覚えがない方も多いようです。妊娠前後期やメタボリック症候群、糖尿病の方は腱の周りが腫れやすくなるので特に注意が必要です。発症して日が浅ければ腱鞘内にス



が腫れやすくなるので特に注意が必要です。発症して日が浅ければ腱鞘内にス

テロイドの注射をすると治る可能性があります。ずっと我慢していると指がますますのびなくなってきました。こうなると手術の適応です。腱鞘を切開すれば確実に症状はなくなりやすくなります。外来手術で十分程度です。手術は嫌!でも何度モステロイドの注射をすると腱が傷んでしまいますから二、三回しておくべきです。なり始めのころはお風呂に入った時などにゆつくり指をのばすストレッチを試してみてください。

ケルバン腱鞘炎

親指側の手首の外側にも腱鞘があり、こちらの腱鞘炎です。親指を動かす腱が通っています。釣りの時遠くに釣り糸を上げるような手首の動作をすると、ギヤツ!痛みが出ます。ひどい場合は腫れが出ます。ずっと我慢していると腱鞘が肥厚して固い結節が皮膚から触れるようになります。治療はばね指とほぼ一緒ですが、軽いうちは夜間等にシーネで手首を固定すると効果があります。なかなか治らない場合、やはり患者さんの希望により手術をします。



と効果があります。なかなか治らない場合、やはり患者さんの希望により手術をします。

介護の現場から

利用者様 特別寄稿

「元気いっぱい」を利用して

新年あけましておめでとございます。丸山 麟一
始めに私の俳句を紹介致します。

「賀状見て 今年も元気 友の顔」
「新年を 迎えて祝う 家族かな」
「孫達に 囲まれてゐる 冬ぬくし」



私が「元気いっぱい」にお世話になって5年が過ぎ、今年で6年目になります。5年の間、利用者の皆様を始め、スタッフの温かいご協力と励ましを頂き、ほとんど休むことなくリハビリに努めて参りました。

私は三十歳代から糖尿病を患っており、また七十歳を過ぎてから腰部脊柱管狭窄症になり、ほとんど歩くことができず、苦勞して居りました。

しかし「元気いっぱい」にお世話になり、リハビリに一生懸命取り組みまして、最近少しずつ歩けるようになりました。立ったり座ったりすることも、前より苦にならなくなりました。

その為に今まで行けなかつた旅行にも行けるようになり、今年も家族旅行や地域グループの旅行にも参加致しました。

「秋の空 噴煙棚引く 浅間山」
「紅葉狩 金精峠 雲の上」

毎日が楽しく、リハビリやカラオケに団体操等に張り切って居ります。これらもスタッフの皆様の温かい思いやりのある介護のおかげと思つて居ります。本当に有難う御座いました。これからもよろしくお願い致します。

「秋空に 白く化粧する 白根山」

「コメディカル勉強会

理学療法士・介護支援専門員 高橋 賢

まずは「コメディカル」という聞き慣れない言葉の解説から始めましょう。これは「医師と協働して患者の治療やケアにあたる医療スタッフの総称」であり、看護師や保健師、薬剤師、リハビリ職、臨床検査技師、栄養士などの医療従事者のほか、社会福祉士、介護福祉士などの福祉職も含まれます。つまり「コメディカル勉強会」は、医療と介護の連携を図るために、こうした職種間で理解を深めるための勉強会なのです。



第4回となる今回は約50名のケアマネジャーにご参加頂きました。私が「理学療法士の診かた」というテーマで、我々理学療法士が専門とする「人の動きの評価」の方法を実演交えて解説し、参加者の方々にもやもやもらいました。実際にケアマネジャーがご利用者様の調査の際に活かせる技術になるのではと思ひ企画したところ、狙い通り?なかなかの好評を頂くことができました。また講義した「介護サービスの実施調査」では、行田市は埼玉県内でもショートステイの利用が多いという統計報告がされてありましたが、よく分析してみるとショートステイの事業所が少ない市町村と変わらない、つまりまだまだ十分に利用されていない状況が見えたことも付け加えておきます。

こうした医療と介護の職種勉強会や交流により、ケアマネジャーを中心とした、地域の在宅介護の環境が良い方向へ向かうよう、これからも章の会から情報発信を続けて参ります。

お料理もう一品

栄養・給食係

エリンギと帆立のナムル風

材料 (4人分)
 エリンギ..... 5 ~ 6本
 帆立..... 4個
 にんにく..... 1/2かけ
 酒..... 大さじ1
 砂糖..... 大さじ1/2
 醤油..... 小さじ1/2
 塩..... 小さじ1/2弱
 白髪ねぎ..... 1/2本
 こま油

作り方
 エリンギは5mm幅の輪切りにする。
 フライパンにごま油大さじ2強を熱し、1と帆立を入れ、中火で炒める
 しんなりしたら、にんにくを加えてざっと炒め、調味料を加える。汁がなくなるまで炒めて器に盛り、白髪ねぎをふんわり盛る。



初めまして

ステツプアップ 森川 良子

9月から居宅支援事業所にケアマネージャーとして採用されました。机上の勉強から実務へと移り戸惑いながらの二ヶ月でした。介護の現場から離れケアマネとして巣立つ不安、スタッフの皆さんの暖かいご指導を受けながら少しずつ仕事の流れも理解できず不安が安定に変わりつつあったところでした。

初めて担当を任せられたご利用者様とご家族のホッとされた笑顔を見たときにケアマネになってよかった、先輩たちもこういう気持ちを感じながらがんばっているんだなと実感することができました。
 介護の仕事に関わったのが五十年代初め、「十年遅かったな」と悔やんだこともありました。ご利用者様、自分自身のためにとスキルアップを心がけてきました。今こうして石井クリニックで仕事ができること、また諸先生方の専門性と研究姿勢、リハビリ・施設の充実度そして職員の礼儀ただしさを目の当たりにし、その一員になれたことをうれしく思います。
 経験不足ではありますが誠心誠意勤めてまいります。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。

血管年齢を調べてみませんか？ 動脈硬化検査のご案内

イルミネーション点灯

毎年恒例のイルミネーション
今年はこんな感じになりました。

「心疾患（心臓病）」、「脳血管疾患（脳卒中）」につながる動脈硬化を調べるため『動脈硬化検査』をご用意いたしました。
 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・過度の飲酒など思い当たる方に定期的な検査をおすすめします。



検査料金：2,500円（消費税込み）
 検査時間：約10分

検査でわかること

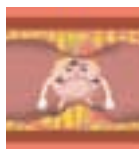
動脈の硬さ

CAVI（キャビ）
 心臓足首血管指数は動脈の硬さの程度を表します。



動脈の詰まり

ABI（エービーアイ）
 足関節上腕血圧比は動脈の詰まりの程度を表します。



混雑状況によりお受けできない場合がございますが、申し込みは17：30頃までをお願いいたします。



新年あけましておめでとうございます。2011年のスタートを飾る石井クリニックだより第37号いかがでしたか。
 記事にもありましたが、野口院長の馬拉ソニックにかける情熱と目標に対する意識の高さにはいつも驚かされるとともに、自分自身としてもいい刺激にさせていただいています。それにも安田美沙子野口院長です（笑）
 ちなみに、今年2月11日にも野口院長とリハビリ科スタッフ数名で東松山にて開催される『森林公園完走馬拉ソン大会』に参加して予定。
 年末年始と寒い日が続いておりますが、皆さま、健康には十分気を付けてお過ごし下さい。

編集後記

外来診療医師担当表 (整形外科・リハビリ科)

	月	火	水	木	金	土	日(9時-11時)
午前	一診 佐藤	二診 佐藤	交代	武田	武田	交代	交代
午後	一診 武田	二診 野口	交代	野口	石井	交代	
午後	一診 野口	二診 石井	交代	佐藤	佐藤		
				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・脳外科外来を月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。