

石井クリニック だより

第50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

Think Positive!

石井 義則

2月は観測史上初めての大雪に見舞われました！それも2度です。私の部屋から写した葦の会の南面の風景です(写真)。私自身は、幸か不幸か、雪国の大学出身かつ、県立六日町病院や県立妙高病院など、そして北は山形の私立荘内病院や秋田赤十字病院などあの程度の雪は経験済みでしたのでさほど驚きはありませんでした。しかし、2月15日(土)の出勤には普段10分程度の通勤時間が3倍掛かりました。

リハビリ科を中心としたスタッフも頑張つて敷地内の除雪をしてくれました。当日の出番である武田先生、伊藤看護師長も熊谷から徒歩で通勤してくれました。頭が下がりました。介護スタッフも含め、患者さんや利用者さんにご提供するだけのサービスを提供しようとするスタッフのプロ意識を実感できました。大雪は大変でしたが、葦の会にとつてはスタッフの団結心を確認できる良い機会になりました。何事も私のモットーでありますThink Positive!です。
いよいよ消費税8%の4月を迎えます。Think positive~捉えれば社会保障に回るお金が充実するこ

とになり医療介護にはプラスです。但し、この文章を書いている3月3日現在、4月から行われる診療報酬改定の最終的な数字がまだ通達されておりません。医療費が公共料金だとすれば、施行まで1か月を切った時点で明らかに足りないのは毎度のこととは言えちよつと可笑しいことです。法人としての年度計画立案もそれが明らかになってからならざるを得ません。可及的速やかに、実施3か月前にはクリアにして頂くシステムを作り上げて頂くことを願うばかりです。

さて、3月末から4月にかけては、葦の会の重要イベントである人工関節友の会の開催と鉄剣マラソンへの参加があります。花粉症の方には辛い季節ですが、この時期は、雪から桜と日本の四季を感じる最高の季節になります。葦の会も運動器を扱うプロの集団として益々の努力を重ねて参ります。どうぞ平成26年度も宜しくお願いします。



東京オリンピックとバスケットボール

野口 英雄

のように同じバスケットボールなのに二つのリーグの合体は簡単ではありません。実際2010年に、2013年までにリーグを統合する調印式を行ったにもかかわらず現在も分裂状態です。

ソチオリンピックは大きなトラブルもなく成功裏に無事閉幕しましたが、次回の平昌オリンピックを主宰する韓国ではお家芸と言われたスピードスケートショートトラックで有力選手の他国流出が問題になりました。その原因は国内スケート連盟の内部分裂のようですが、同じことが日本国内でも起こる可能性があります。FIBA(国際バスケットボール連盟)は日本バスケットボール協会に対し、異なる二つのトップリーグを持つ分裂状態を早期に解消するよう要請しました。解消されない場合、連盟からの除名処分を含む厳しいペナルティが課せられるようです。

葦の会でサポートしている埼玉県で唯一のプロチーム埼玉ブロンコスがbjリーグに所属しています。国内にはもうひとつ、NBL(旧日本リーグ)が2013年秋よりスタートしました。この二つのリーグはおのおのの試合のルールに違いがあり、プロ野球のセリーグ、パリーグのように単純に分けられるものではありません。例えば外国籍選手のプレーできる数もbjでは2~3人に対し、NBLでは2~1人となっています。こ



のように同じバスケットボールなのに二つのリーグの合体は簡単ではありません。実際2010年に、2013年までにリーグを統合する調印式を行ったにもかかわらず現在も分裂状態です。さて、2020年に東京オリンピックが開催されることはもうみなさんもご存知でしょう。自国開催のメリットはオリンピック出場権を争わなくても出られることです。ところがもし日本がFIBAから除名処分された場合、自国開催なのに日本代表はオリンピックに出られないということになります。そうすると優れた才能を持った日本人プレイヤーはどうするでしょう？日本版ビクトル・アンが何人もでてくるかもしれません。FIBAの要望を受けて、日本バスケットボール協会は2014年2月11日、突如として2016年までにNBLとbjリーグを統合して新たな男子プロリーグを発足させることを決めました。NBLにもbjにとつても突然の発表で困惑しているらしいです。が、東京オリンピックで日本代表の勇姿が見られないなんてことのないように、お願いしますよ！河内さん!!

未曾有の大雪にみまわられて

武田 光宏

みなさん、2月中旬の大雪大変でしたね。熊谷地方気象台の観測では、最深積雪量62cmで統計開始の1896年以来、観測史上最高を記録し、100年に1度ともいわれた未曾有の大雪となりました。雪国の大学を卒業した自分もここまでの大雪はあまり記憶がなく、ある意味初体験で、朝起きて窓の外を見た瞬間にこれはただ事ではなく、交通機関は全く機能しないだろうと瞬時に判断し、この地域の方にはありがちなこととは思いますが、御多分に洩れずスタッドレスタイヤを所持してはなかったため、職場まで歩いていくと覚悟を決め、即座に距離から所要時間を試算し、1時間半はかかるだろうと見積もり、早速完全防備の準備をして出発しました。途中、なるべく車の轍や人が歩いた足跡を辿りながら、歩くようにしましたが、欲が出て、近道だと考えて進んだ少し幹線から逸れたわき道は、まだどなたも通った形跡がなく、自分でその道を切り開いていくしかなく、逆に少し余計に時間がかかってしまいました。未開の地を新雪の感触を自分の足裏で感じながら開拓していくフロンティア精神にも似た爽快感、満足感、充実感を味わいながらでしたので、辛い、大変だというよりはどちらかというと楽しみなながら通勤することができました。どなたかがすでに通った道は歩きやすく、足元を見ずに、一寸先を見据えて快調に進んでいくことが出来る道は足元を初めて開拓する前人未踏の道は足元をよく見て、慎重に一步一步、一心不乱に確実に歩を進めなければならず、道すがら人生になぞらえ万感交わり、考えさせられる大変貴重な時間となりました。

自画自賛したわけですが、それもひとえに、当然いると思っ、当院にいらして下さる患者さんへ肩透かしを食らわせた、大幅に期待させたり、無駄足を踏ませたり、落胆させるわけにはいかないとのおもてなしの心意気から達成できたのだと思います。これも言うなれば、当院のモットーの1つ「診療所としての温かさを保つ」ということに繋がっているのだと感じます。

また普段からウォーキングを365日毎日欠かさず行うことで、ちよつとやそつとことでは、へばらない持久力へとこれなれない精神力、時間を読める健脚力を身につけていたことも力だったと思います。手術に挑む心構えにも相通するものがあると思っ、悲観的に準備して、樂觀的に対処せよ」という自分お気に入りの名言があるように、皆さんもいつ何時、天変地異が起こつて帰宅困難者になるかわからず、しかも首都直下型地震を始め、その可能性は日に日に高まっていますので、普段から、準備に余念がなきように健康増進に励んでいただきたく、またそのお手伝いを当院でさせていただきますければ幸甚に存じます。

最後に蛇足ですが、今回の大雪では、朝方、雪から雨に変わったことで湿り気を含んだ重い雪になってしまったため、カーポートがその重みに耐え切れず、ものの見事にやられました！。グ



看護課より

論文掲載！

看護課 山本 武司

ナースマン山本です。このたび『整形外科看護』という雑誌の論文投稿に掲載されました。クリニックに入職して11年たちました。が、やっと目標の一つがかないました。大きい喜びと同時に私を支えて協力していただいた石井理事長をはじめ先生方、師長、看護スタッフに本当に感謝しています。また、帰りが遅くなつても文句を一切言わなかった家族にも感謝しています。

論文が掲載され思うことは、自分の実力のなさ感謝の気持ち、そしてカルテを振り返り当院の歴史を感じました。あと4年で私も40歳になりますので、いい40歳を迎えられるように日々努力を続け、いつまでもポジティブに頑張りたいと思います。今後も自分のスキルアップのためにも、業務以外にもこのような論文活動も頑張りたいと思います。



タマゴからヒナになりました。

看護課 福田めぐみ 岡田 唯

第43号のクリニックだよりにて准看護学校に通うと報告させていただきました。このたび、無事に卒業を迎え資格試験にも合格し4月より准看護師として石井クリニックで働かせていただくこととなりました。学校に通うにあたり、いろいろと支えてくれたスタッフの皆様、顔を見程度声をかけて頂いた皆様、この場をお借りして、御礼申し上げます。ありがとうございます。

これから准看護師として現場での知識・技術を磨いていきます。未熟ですが、早く一人前の准看護師になって少しでも皆様の役に立てるよう頑張りたいと思います。ご指導・ご鞭撻の程よろしくお願い致します！



心筋症について

放射線科 江澤 宣和

心臓が血液を全身に送るポンプ機能は、心筋という筋肉によって行われますが、この心筋の病気を心筋症といいます。

心臓の壁が厚くなり、十分に血液を送り出せなくなる肥大型心筋症や、壁が薄く伸び、血液を送り出す力が弱くなる拡張型心筋症などがあります。

運動した時などに、息切れや動悸といった症状がみられることがあります。が、はつきりした症状があらわれ、た時には重症化していることも多いようです。

診断には心臓超音波検査が優れており、当院では基本的に手術前のみ行う検査ですが、いづれにしても脳ドックと同様、用心は前にあり！ですので、紹介させていただきます。



正常



肥大型心筋症



拡張型心筋症

ジョギングと水泳について

医局 佐藤 潤香

皆さんは定期的な運動をされていますか？自分は健康のため週に二、三回程度プールで泳いでいます。海なし県出身で小学校にもプールがなかったため、そもそも泳ぐ必要性もなかった自分が泳ぎ始めたのはたまたま以前住んでいたアパートが公営プールに近かったためです。ちょっと行ってみるから始めようと思ったのが性にあっていたようで気づけば十一年も続けていることに。当初は平泳ぎで五十メートル程度だったのが今ではクロール、背泳ぎを含め二キロは泳ぐようになりまし。一方ジョギングはやらす嫌いが続いていたが行田鉄剣マラソンが当施設の恒例行事となっていたため、尻を叩かれる格好(?)で一年前から走り始めました。今回はジョギングと水泳にどの程度ダイエット効果があるのか調べてみました。

ジョギングの場合、体重(kg)×距離(km)÷消費エネルギー(kcal)×これで大体の消費カロリが求められます。ジョギングがこのような公式を用いることができるのは、距離によって消費されるエネルギーに個人差がほとんど出ないからです。

一方、水泳の場合は、個人の技量や経験、体格の差によってその泳ぎに差が出てきます。例えば、一かきで進む距離、使う筋肉、脂肪量による浮力の違い、水の抵抗など。様々な要因によって違いが出てくるので、スキルがある程度に達していないと、想定された運動量にとどきません。

水泳法にはクロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの四つがあります。これらの消費カロリを五十キロの人、三十分泳いだ場合でインターネットのカロリ計算サイトで調べてランニングすると①バタフライまたは速めのクロール 二八八キロカロリ ②平泳ぎ 二六二キロカロリ ③遅めのクロール 二一〇キロカロリ ④背泳ぎ 一八三キロカロリとなりました。ちなみに遅めの水中ウォーキングだと一〇五キロカロリです。平泳ぎが意外にカロリ消費するんですね。他の泳法で疲れた時に背泳ぎが楽に感じるのでこれが納得です。

ジョギングはお金をかけずに手軽に誰でもできるのが魅力です。マラソン大会参加など楽しみもできます。水泳には汗がそのまま流されるので爽快感があります。消費カロリが多いのが特徴です。ただ水中に浸かっているだけでも空気中に対して、約二十倍のカロリ消費が行われる場合です。そして水中で運動している、四倍もの消費カロリとこのこと。ダイエット効果は水泳の方が高そうですが脂肪燃焼のためには有酸素運動を続けたいといけません。水泳ですぐ息が切れてしまう人は無酸素運動になってしまいうまく泳げない泳教室に回り道する必要があるようです。あとプールの塩素で結構肌が荒れます。整形外科的観点では肩が痛いときはジョギング、膝が痛いときは水泳(クローリング以外はだめ)でしょうか？

両方やってみると疲れる筋肉が全然違うことがよくわかります。皆さんも適度に楽しく運動してください。

森林公園マラソンを走って

リハビリテーション科 久保田圭祐



みなさん、走つてますか!?去る平成26年2月11日に国営武蔵丘陵森林公園完走マラソン大会が開催され、野口院長や桜井統括を始めとするリハビリスタッフ9名、計10名の石クリマラソン部で参加してきました。今回は10キロの部にリハビリスタッフ4名、ハーフの部に野口院長とリハビリスタッフ5名がエントリーしました。ちなみに僕は10キロの部でした。10キロという距離を走るのは人生で初めてでしたが、業務後に毎日リハビリ室のトレッドミルで密かに練習をしていました。そして何を思ったかリハビリを担当している『笑顔いっぱい』の利用者のみなさんに「50分を切ります!」と勢いで言ってしまう、プレッシャーのかかる初レースとなりました。最初10キロの部がスタートし、40分後にハーフの部がスタートとなりました。レース序盤は様子を見ながら徐々にペースを上げていくつもりでしたが、これでもかというほど繰り返されるアップダウン、そして記憶にも新しい大雪の影響によるぬかるみ、そして寒さ、ある意味最高のコンディションの中、僕にとっては壮絶な10キロとなりました。ラスト1キロに待ちうける心臓破りの登り坂はとにかく過酷で、何度もくじけそうになりました。しかし、石井クリニックに入職して約1年、今まで頑張ってきたことを思い出し、絶対にあきらめないで走り切ろうと思いました。レース結果は50分



41秒、目標である50分を切ることはできませんでした。しかし、この環境下で50分台で走れたという達成感と『笑顔いっぱい』の利用者のみなさんの優しい言葉で、今回参加して良かったと思ひ、そして僕のマラソン欲を掻き立てるものとなりました。マラソン後は、みんなでおいしいビールと焼き肉を堪能しました。4月6日には毎年恒例の鉄剣マラソンもあるため、またしつかり準備をして頑張りたいと思います。

ここで、ジョギングやランニングなどをされる方に向けて、とおきのストレッチ方法をお教えしたいと思います。1つ目はハムストリングスという太ももの裏の筋肉です。図1のような姿勢で30秒伸ばしてください。痛すぎない程度に伸ばすのがポイントです。2つ目は腸腰筋という股関節の付け根の筋肉です。図2のような姿勢で同じように30秒伸ばしてください。みなさんもこれらのストレッチを行い、体を柔らかく保ち、怪我のないように運動を行ってください。

入職をして半年が経過して

介護課 上田 勇喜

私は以前、飲食業に携わっておりその中で、お客様に「ありがとう」と笑顔で言われ、その瞬間に人の喜ぶ笑顔や人のために何かをお世話になっていた祖父母にかか恩返しをしたいという思いがありました。

初めは緊張し、慣れない業務の中で皆さんに迷惑や心配をかけてしまいました。それでも利用者様や職員の方が優しく接して下さり楽しく充実した日々の中で働かせて頂いております。

働き始めて半年が過ぎ、徐々に仕事に慣れてきました。利用者様と、緊張せずに話せるようになり、皆様と楽しく元気にレクリエーション等ができるようになりました。それでもわからない事や戸惑う事が沢山ありますが、利用者様から「君がいたら元気になるよ」「いないと寂しいよ」などの言葉を頂けるようになりとても嬉しく思い、これからも皆様を元気にできるような介護士になれるよう日々努力していきたいと思っております。

最後に、優しく時には厳しく指導して下さい先輩職員の方々や、孫のように私を温かく見守って下さる利用者様が、元気で楽しく過ごせるようこれからも全力でサポートし頑張っていきたいと思っております。

お料理もう一品

栄養・給食係

ミルク葛餅

■材料

- 牛乳…… 300ml
- 砂糖……60g
- 片栗粉……55g
- きな粉……10g

■作り方

- ①厚鍋に片栗粉と砂糖を入れ、木しゃもじでよく混ぜる。
- ②①に牛乳を少しずつ加える。
- ③②を木しゃもじで混ぜながら火にかける。
- ④加熱されると餅状になるので、木しゃもじでなめらかに練る。
- ⑤流し缶を濡らし、④を流し入れる。
- ⑥固まったら、適当な大きさに切り、好みできな粉や黒蜜をかけて食べる。

●ポイント 固めるときは、冷蔵庫ではなく、常温で。

*食べやすいので、牛乳が苦手な方にもおすすめです。



二：デイケア基本料金上乘せ
 デイケア「元気いっぱい」「笑顔いっぱい」の基本料金は上がりますが、加算は上がりません。介護度によって引き上げ料金は異なりますが、1ヶ月あたり、要支援1は21単位、要支援2は42単位、要介護1〜5の場合は、1回の利用につき、6〜12単位上がります。4月以降のデイケア利用料金については、利用の事業所や担当ケアマネにご確認下さい。

要支援 1	4970 単位	→	5003 単位
要支援 2	10400 単位	→	10473 単位
要介護 1	16580 単位	→	16692 単位
要介護 2	19480 単位	→	19616 単位
要介護 3	26750 単位	→	26931 単位
要介護 4	30600 単位	→	30806 単位
要介護 5	35830 単位	→	36065 単位

引き上げられます。(左表参照)
 一：区分支給限度基準額引き上げ
 介護サービスの使える限度額が引き上げられます。
 今回デイケア利用者様に関係の深い項目を取り上げます。
 改定が行われます。
 率8%引き上げに伴い、介護報酬

平成26年度介護報酬改定について
 ステップアップ 川畑 和子

まず、先生方の挨拶から始まり、乾杯の挨拶後、他部署の職員と交流を深めながら豪華な料理を堪能しました。今年は、例年と違ってテーマに沿って1つの絵を作り上げる各テーブル対抗のゲームが行われ、私がいたテーブルは入賞することができました。敗者復活戦もあり、とても盛り上がりました。今回初めて新年会の係を任せられ、色々不安もありましたが、良い経験をさせて頂きました。今後より良い医療を提供できるように頑張っていきたいと思っております。

平成26年1月12日、東京都千代田区にある「ホテルニューオータニ」にて医療法人葦の会の新年会が開催されました。当院の先生方をはじめ、日頃お世話になっている関係者の方々にご出席いただき、盛大に行われました。
 医事課 武井 文音

新年会について



お知らせ
 平成26年度診療報酬改定により、平成26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、何かご不明な点がございましたら、お尋ね下さい。



編集後記
 石井クリニックだよりも今回で第50回となりました。今までありがとうございました。石井クリニックをご利用の皆様には、療の知識やクリニックのことを広く知って頂くため、皆様にもっともっと読まれるようなクリニックだよりを目指して少しずつ改善を重ねていきたいとおもいます。これからもよろしくお願ひします

外来担当表(H23.12.1~)

		月	火	水	木	金	土	日(時~11時)
午	二診	石井	野口	交代	野口	石井	交代	交代
前	三診	佐藤	武田	(原則2診)	佐藤	武田	交代	
午	二診	野口	石井	15時~18時	石井	野口		
後	三診	武田	佐藤	(原則2診)	武田	佐藤		

☆受付時間 月曜~土曜 午前 8:30~12:00 午後 15:00~18:00
 ※リハビリ(物療)は14:00から行っています。
 日 曜 午前 9:00~11:00
 ☆休診日 土・日曜の午後/祝日 ☆診療は手術により適宜変更することがあります。