

# 石井クリニック だより

## 第54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 藤 潤 香  
〒361-0037  
埼玉県行田市大字下忍1089-1  
TEL (048) 555-3519

### 新年度を迎えて

医療法人 葦の会 理事長 石井 義則

平成27年も明けて、早いものであつという間に3月まで終了しました。この間、葦の会新年会、アンチエイジングを積極的に取り入れている山形県鶴岡市の美咲クリニック <http://www.nisaki-inc.com/> 訪問(写真1)、福岡での人工関節学会での発表(写真2)、そして、ラスベガスで開催されたアメリカ基礎学会での発表と国内外を積極的に動き回りました。各地で取り入れた有益な情報を葦の会を訪れてくれる患者さんや利用者の方々に積極的に還元していきたいと思っています。

この4月からも葦の会の行事は盛りだくさんです。4月は、恒例の人工関節友の会、鉄剣マラソンでのメディカルサポートがあります。学会関連では、5月は神戸での日本整形外科学会、プラハでのヨーロッパ整形外科学会、リヨンでのSAKOS学会でそれぞれ医局より発表の予定です。もちろん、リハビリ科、看護課からも発表予定が目白押しです。葦の会での治療成績や取り組みを同業者に客観的に評価して貰う絶好の機会と捉えております。そこでの評価や助言を取り入れ、更なるレベルの高い医療・介護を提供できると確信しております。

さて、新年度の努力目標ですが、

まず介護部門ではショートステイ2Fの個室化によるハード面の質の向上が中心になります。在宅介護の範疇にはない(施設介護への橋渡しの役割でない)新たな運用ができればと、スタッフ一同頑張っております。医療部門では再来年4月の消費税10%前に何がしかのハードの整備を考えねばなりません。医療の質の向上に直結する計画を練り上げる予定です。ソフト面では、石井放射線技師が晴れて看護師免許を獲得し、新たなハイブリッド看護師(他資格+看護師資格保有者)が誕生です。その成長ぶりを温かく見守って下さい。

医療・介護共々、ハード面、ソフト面でも更なる充実が図れた1年だったと振り返ることのできる年にしたいと思っています。



写真1

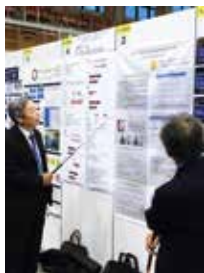


写真2

## 東京マラソン 2015

野口 英雄

今年で8回目を迎えた東京マラソンは、少し前に某国の過激派組織から発信された警告のため厳重なセキュリティのもと、9時すぎに無事スタートを切ることができました。自身2回目の挑戦であり、コースの雰囲気はわかっています。前回よりも冷静にレースを進めることができる余裕の代わりに、前を走っている仲間がいなかったため追いつく目標がありません。2012年で苦しかったのは雷門の28kmからだだったので、そこから35kmまでの7kmをどう乗り越えていけるか、を今回のテーマにしました。皇居までの10kmを、調子に乗って飛ばさないように手綱を引きまします。先頭集団が折り返してくるのを横目に見ながら品川駅までの15kmまでペースを保ち、折り返して中間地点の銀座を目指します。すると19km付近で前方にソバージュの髪形をした男性が付き人と一緒に黙々と走っています。追いついてみると、元ベルディの北澤豪さん。がんばってください！と声をかけ(写真を撮ったのに保存されてなかった！)、そのままの勢いで銀座へ。京橋を過ぎ、少し脚が重くなってもまだ余裕があること

を確認しながら28kmの雷門へ。折り返すとまもなく両大腿が痙攣しはじめましたが、ここは想定内。少しペースを落とし、30kmの給水でストレッチをすると脚がよみがえってきました。走り出すとまもなく前方に追い抜いたはずのソバージュさんが！彼も頑張っているんだと思いつつも、男の闘争本能はたとえ相手が過去一流のアスリートでも変わりません。一度抜いた相手は追い抜きます。モチベーションも上がってきます。が、筋肉の疲労は変わりません。35km手前で再び大腿が痙攣すると、たまらず次の給水で芍薬甘草湯を飲み入念なストレッチ。コースに戻るのとまたまた目前に北澤さん！痛い脚を無理やり持ち上げて追い抜き、意地で走り続けます。40kmの給水も無事過ぎ勝利を確信した矢先、41kmを過ぎたところで突然左大腿が痙攣して走れなくなりました。沿道の声援も後押ししてくれませんが、筋の休息とストレッチのために約1分を必要とし、何とか足を引きずりながら走ってゴール。今回も42km走り切った！充実感に浸るのもつかの間、既にゴールエリアで報道陣に囲まれてインタビューを受けるソバージュさん。試合に勝って勝負に負けた気分でした。でも北澤さんの脳裏には何度も抜かれた石井クリニックTシャツのロゴマークが焼き付いたことでしょう。

# マレット指(槌指)

佐藤 潤香

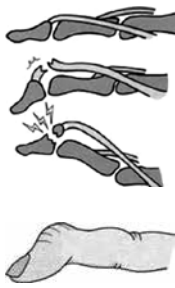
いよいよ新年度スタートです。本年度も頑張ってください。さても前回は引き続き手の疾患シリーズです。今回は指の第一関節が伸びなくなる疾患「マレット指」を説明させていただきます。

指を伸ばしている時、不意に指が曲がるような力が加わり(たとえば指先にボールが当たると)気がつくとも第一関節が伸びない:これがマレット指です。「マレット」とは「木槌」の事です。この疾患の病態は①腱が付着している骨が剥離骨折してしまった、もしくは②第一関節を伸ばす腱が切れてしまった、のいずれかの状態です。①を骨性マレット、②を腱性マレットと区別します。

骨性マレットの場合、治療は比較的容易です。というのは骨折部が癒合すればかなりの回復が期待できるからです。骨折のずれが小さければそのままギプス固定をすれば癒合するのですが、ずれが大きければ手術が必要となります。針金やスクリューで骨折部を固定しますが、何を使うかは骨折の仕方により異なります。ギプス、手術いずれにしても4~5週間の固定がおおよその目安でその後、指の第一関節を動かさ始めます。再骨折予

防のため不意に指を曲げる事(スポーツ、力仕事等)は3カ月くらい避ける必要があります。

腱性マレットの場合は骨性に比べて治療が難しく、非常に悩ましい疾患といえます。断裂する部分の腱は非常に薄く膜のようになっているため一度切れると回復が悪いのです。切れた腱は手術で縫えばいいのでは?と思われるかもしれませんが、実際のところ縫った場合、縫わない場合で結果が違ったというエビデンス(証拠)はありません。はつきり言ってしまうと手術のメリットは切れた腱をきちんと縫合したという安心感、といえましょう。装具やギプスで固定する方法もありますし、それが煩わしければ針金で第一関節を固定しておく方法もあります。この疾患では患者さんの希望をよく聞いて治療方針を決めるようにしています。最終的にある程度指の伸展が悪くなる事が多いので、後遺症を減らすために長めのギプス固定が必要となります。6週間の固定がおおよその目安です。その後の注意は骨性と同様です。



# フットサルチーム始動!

理学療法士 和田 直也

みなさんは、「フットサル」をご存じでしょうか? フットサルとは、簡単に説明すると5人制のミニサッカーです。オフサイドなし、選手交代自由、接触プレーは反則など、誰でも気軽にプレーが出来るようにルールが工夫されている為、ジュニアから中年、女性まで幅広く参加できるスポーツとして人気があります。

そこで、リハビリ科を中心にフットサルチーム(A Cリガメンツ)を作りました。リハビリ科スタッフにはサッカー経験者が少ないですが、運動神経が豊富なスタッフが揃っていますので、2チーム作れる程のスタッフが参加してくれています。活動内容としては、練習時間が取れませんので、練習試合や大会に参加したりしています。2月には、初心者や経験者が混合された大会に参加し、見事に準優勝することができました。着実に技術と経験が積みま

てきていますので、今後も試合を多くこなしていきたいと思えます。また、私たちがケガをして、みなさんのリハビリに支障が出ないように気をつけます(笑)。

活動場所は鴻巣・深谷のフットサル場です。ご興味あれば対戦相手を募集していますので、一緒にフットサルをやりましょう! リハビリ科までよろしくお願ひします。



# バスケットチーム始動!

作業療法士 李 陽秀

みなさん、バスケットボールをした経験はありますか? 今年から本格的に石井クリニックのバスケットボールチームを発足しました。チーム名は「ANKLES」。そう、足首です。元々、石井クリニックでbリーグの埼玉ブロンコスの子供たちが活躍しています。しかし、自分達でバスケットをすることは少なく、チームを作ろうという話が出て、早2年:ついにその話が軌道に乗ることとなりました。チーム人数は少ないながらも、時間がある時には体育館を借りて練習をしています。自分も中学生以来バスケットをしておらず、久しぶりに始めましたが全く身体が動きません。しばらくやっていなかったら体力も感覚も衰えていたので、やはり運動は定期的に行うのが大事だという事を痛感しました。

その「ANKLES」ですが、今年の1月末に深谷ビッグタートルで行われた深谷市民大会に参加しました。チーム発足して初試合は55対53で辛くも勝利することが出来ました。やはり試合で勝つというのは気持ちいいものですね。最終的にはベスト4の結果を残すことが出来ました。

これからは頻回に練習を重ねつつ、また試合や大会に参加しようとしている為、応援のほどよろしくお願ひ致します。





# 新年会を終えて

平成27年1月11日、グランドプリンスホテル新高輪にて総勢127名を迎え医療法人華の会の新年会が開催されました。石井理事長の挨拶に始まり、今回は衆議院議員の野中あつし様にお忙しい中お越し頂き、新年の挨拶を賜りました。

今年も、平成25年度入職職員による余興が行われました。「石井クリニック劇団」と称し、2014年流行語大賞にも選ばれた日本エレキテル連合のものまねや、妖怪ウォッチ体操を愉快に踊り会場を湧かせました。医事課の後輩も身体を張って頑張っていました。

くじ引き大会も行われ、浅草の名店今半のすき焼きセットや本マグロセットなど豪華賞品目白押しで、日頃の運が試される瞬間でもありました。私は、今年は運が良かったのか見事商品をゲットすることができました。

また、恒例の表彰式の中の「10年勤続者表彰」では6名の方が表彰されました。その中の1人である看護課の福田めぐみさんにインタビューを行いました。「振り返ってみると良いこと大変なこと様々なことがありましたが、あつという間の10年だったと感じます。10年という節目を迎え、初心を忘れず事に励み、より良い医療の提供に今後も携わっていきたいです」と話していただきました。私は今年で勤続5年目を

医事課 平井 さおり



迎えようとしています。石井クリニックを築き上げてきた先輩方を見習って、さらに飛躍できるように精進していききたいと思えます。

今回、私は医事課の先輩と司会を務めました。最初はたどたどしい司会でしたが、会場が盛り上がるにつれて緊張もなくなり、無事に会を終えることができました。大勢の方々の前で司会は今後の人生において良い経験となりました。

最後になりましたが、1年の始まりに課の枠を超え職員の交流を図ることができました。仕事の面でもチームワークを活かし医療の連携を深め、患者様一人一人に温かい医療が提供できるようにつなげていきたいです。



# ダブルライセンス

看護課 石井寿徳

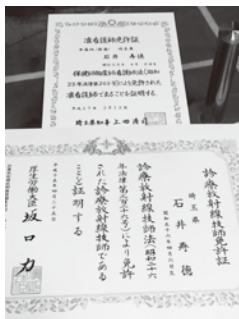
四月より放射線科から看護課に移動した石井です。

放射線技師の身でありながら准看護師校へ入学するという、なかなか希有な行動で周囲に驚きを与えてから早二年。この度、無事に卒業し准看護師免許を取得することが出来ました。結果、これまた希有な准看護師と放射線技師の二つの資格持ちとなりました。

ダブルライセンスは法律関係の仕事などでは珍しくありませんが、医療系の資格になると大変珍しいようで、多くの方々に不思議がられます。どうも医療系の資格は、それぞれ専門性が強いために複数取得してもあまり有用性がないと感じられてしまうようです。しかし、私は次のように考えています。

『ダブルライセンスだからこそ見えること、出来ることがある。』

この考えを有言実行するために、これから准看護師としての仕事をしっかり覚え、そして、皆様の健康への力になれるように日々精進していこうと思えます。



放射線被ばく  
相談員講習会に  
参加してきました！

放射線科 轟 幸司

2月13日の金曜日から3日間放射線被ばく相談員講習会という講習会を受けて来ました。

会場は東京にある、世界貿易センタービル！その建物の31階で講習会があったのですが、東京タワーがとても近くに見えました。全国で東京でしかやらない講習会で、北は北海道から南は九州までと遠方から来ている人もいました。全国から30人しか受けられないって貴重ななんだろうなと思いました。

みんな500床とかの総合病院とか、公立病院とか、大学病院みたいな所から来ている人が多かったようで、そんな中での整形単科の石井クリニックは珍しい存在だったようです。

内容は講義を受けたり、傾聴訓練という話を丁寧で聞く訓練をしました。

講義は放射線の事や福島県の現在等について受けました。傾聴訓練は幾つかのグループに分かれて話をしたり、聴いたり、その様子を観察したりと緊張感のある訓練でした。

最終日に認定試験というものがあり、合格発表は3月末です。この号が出ている時には「認定放射線被ばく相談員」という資格を持つているはずです。

放射線被ばくの相談は当院レントゲン室までお願いします。

# お料理もう一品 栄養・給食係

## 菜の花のごま昆布和え

### ■材料 (●人分)

- ・菜の花 …… 1束
- ・かにかまぼこ …… 1パック
- ・だし入り白醤油 …… 大さじ1
- ・塩昆布 …… 2つまみ
- ・白ごま …… 大さじ1

### ■作り方

- ①菜の花をさっと塩茹でし、3cm幅くらいに切る。
- ②ほぐしたかにかまぼこを菜の花をボールに入れ合わせる。
- ③だし入り白醤油、塩昆布、白ごまを混ぜ合わせたら出来上がり。

(梅干しやちりめんじゃこを入れても美味しく出来ます)



以前は市販のアイシング材を入院される方にご購入いただいたていまして、「低価格で作成できないものか、と考えて作成に至りました。材料は使用済みの点滴パックに不凍液（凍らない液体）と吸水ポリマー（オムツに使われる）を混ぜて入れるだけ。当初は不凍液・吸水ポリマーに水を加えてしまい、「中身が腐敗する」「凍ってしまい硬くて使いにくい」などの失敗もあったようですが、試行錯誤の末に今回の配合に至りました。ゴムバンド付きでフィット感



「アイシクリン」をご存知でしょうか？もしかすると外来や入院時に「使ったことがある！」という方もいらっしゃると思います。「アイシクリン」は歴代の当院看護スタッフが研究に研究を重ねた結果、やっと(?)完成したオリジナルアイシングパックです。

**石井クリニク**  
**ノーベル賞**  
**アイシクリン**  
看護課

もしケガをして石井クリニックに来た際は「アイシクリン使いたい！」と遠慮なく言ってください！



メディカ出版社  
『整形外科看護』12月号に  
掲載されました

があり、タフな使用で袋が破れても、廃材の点滴パックに詰め替えるだけ、とエコな一面もある優れものです。  
またこのたび、当院の「アイシクリン」が整形外科の看護雑誌にも特集され、全国デビューとなりました！

## 外来担当表

		月	火	水	木	金	土	日(9時~11時)
午前	一診	石井	野口	交代	野口	石井	交代	交代
	二診	佐藤	石井		佐藤	佐藤	交代	
午後	一診	野口	石井	交代	石井	野口		
	二診	佐藤	佐藤		野口	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)は午後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。  
医療法人 葦の会 石井クリニック TEL 048-555-3519

## 編集後記

気候も暖かくなり、春の日差しが気持ちよく感じます。緑側で日向ぼっこをしながらお昼寝など、とても気持ちよさそうです。  
冬の寒い期間、家の中に籠ってしまっていました。が、時間の空いた時にはウォーキングにでも出かけたくなる陽気ですね。