

# 石井クリニック だより

## 第62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 佐藤 潤香  
〒361-0037  
埼玉県行田市大字下忍1089-1  
TEL (048) 555-3519

### 20年目の春本番です！

葦の会 理事長 石井 義則

つい先日、正月が来た！  
と思っているとあつとい  
う間に4月を迎えること  
になりました。この間、  
法人でも少しずつの改革  
がありました。大きなも  
のはりハビリの予約制導  
入です。患者さんにとつ  
て、一番のメリットは、  
フリーの頃と比べ、待ち  
時間の解消ができたこと  
だと思えます。新規や予  
約なしの患者さんにもで  
きるだけご迷惑のから  
ないようスタッフ一同全  
力投球しますので、寛大  
なお気持ちで受け入れて  
いただければと思います。

同時期、看護課から2  
演題、医局から2演題、  
新潟・沖縄で発表があり  
ました。当院でのリウマ  
チ医療、人工関節医療を  
同じ業界の方から評価を  
受ける貴重な機会でもあ  
ります。何れも多くの質  
問を頂き、当院での医療  
行為がしつかり評価され  
ていることを実感できま  
した。個人的には、3月  
16日からアメリカ基礎学  
会での発表もございま  
す。引き続き、第三者評  
価に耐えうる医療行為、  
介護サービスの提供に努  
めてまいります。

向かう3か月も葦の会  
にとって様々な恒例行事  
が目白押しです。4月1  
日は人工関節友の会、2  
日は鉄剣マラソンです。  
5月4日は、さきたま火  
祭りでの介護啓蒙活動、  
6月にはグリーンンカーテ  
ンの植え込みです。特に、  
5月末から1か月、佐藤  
医師の全米行脚（日米交  
換のトラベリングフェ  
ロー）があり、不在にな  
りますので、院長と私の  
2人態勢になります。2  
年に一度、全国から6名  
の精鋭が選出される名譽  
なことです。できるだけ  
皆様にご迷惑をおかけし  
ないように頑張りますので  
よろしく願います！  
ちょっと遅いですが、  
元旦マラソン（荒木体協  
の皆様感謝です）後、利  
根大関から見た初日の出  
と、学会での発表後、新  
潟福祉大学の森教授と  
首里城まで走ったスナツ  
プを掲載します。ご笑覧  
ください。



### リハビリ予約制 について

3月からリハビリが予  
約制となりました。待ち  
時間が大幅に減少され  
「待ち時間が少なくなっ  
て良かった」との声を多  
く頂いています。

予約の流れ：リハビリ  
後、受付で次回以降の希  
望日時・スタッフを伝え、  
空き状況を確認し予約を  
取ります。次回の予約時  
間に予約カードを持って  
来院してください。

※当日予約も可能です  
ので、電話連絡し空き  
状況をご確認ください。

※キャンセル・変更等の場合は  
受付時間内下記の電話番号までご連絡下さい。  
※ リハビリ開始を希望される場合はお早めにお越しください。  
※ 受付時間後に連絡される場合は希望外加算が発生いたします。  
※ 予約時間に変更された場合はキャンセル料をいただいております。

受付 時間	月～金曜日		土曜日	日曜日	予約の受付 時間
	AM	PM	AMのみ	AMのみ	
診察	8:30 ～12:00	13:00 ～18:00	8:30 ～12:00	8:00 ～11:00	診察
リハビ	8:30 ～11:00	14:00 ～18:00	8:30 ～12:00	8:30 ～12:00	リハビ

☎ 048-564-0021

# 東京マラソン 2017報告



野口 英雄

新コースになった東京マラソンを走ってきました。いままではセキユリテイの問題でお台場ゴールでしたが、当初からの実行委員会の願が叶い、東京駅丸の内側になったそうです。そんな今シーズンは十分な走り込みができなかったのが記録よりも楽しく走るのが目標です。

号砲一発、いつものように沿道から大歓声中、自分のペースを音声で教えてくれるアップルウォッチが全く聞き取れないので速度に気をつけながら走ります。飯田橋で外堀通りとお別れし、日本橋で10kmランのゴールを横目に見ながら浅草へ北上、15kmの雷門で折

り返すと気持ちも落ち着いてきます。両国を過ぎ中間地点の門前仲町へ。ペースを守って日本橋まで戻れたものの、銀座手前の27km過ぎで予定より早く両ハムストリングスに痙攣が発生。しかしこれは想定内で、用意しておいた芍薬甘草湯を一包、給水と一緒に流し込みます。ただ、銀座の目抜き通りで鈴なりの応援の中を走れずに歩くのは残念でなりません。

銀座交差点に近づくと薬が効いてきたのか、再び走り出すことができました。最後の折り返しの品川駅は36km地点、田町から品川までたった2kmの距離が永遠に長く感じます。ようやく折り返したと思ったら、一時治まっていた両足の痙攣が再発。もう一包漢方を使うものものはや回復する

余力は残っていませんでした。正味10kmのウォーキングになってしまいました。タイムは4時間59分、なんとか5時間を切れました。

新しいコースの圧巻は最後の1kmです。有楽町駅前からゴールまで、途切れることのない熱い声援が周囲のビルに反響して圧倒的です。東京マラソンは当選しないと走れません、半分近く歩いても完走できるのでぜひ一度応募してみてください。感動すること請け合いです。



最初は石原さん、2回目は舩添さん、今回は小池さんでした。

## 新しい母指CM関節形成術

佐藤 潤香

母指CM関節症は母指の付け根の関節が痛くなる病気で、最近新しい手術が減ってきて炎症が起きやすくなると同時に関節の靭帯がゆるくなるため骨が重脱臼して外見上も骨が出っ張ってくるようになります。この病気で悩んでいる方は多いのですが、大部分はシップや装具などを使いながら病気が付き合っていくだけです。ただ痛みがたつらくて手術を希望される方も少なくありません。今まで①関節を固定してしまうか、②付け根の骨を取って関節を形成するか主に二つの方法がありました。今まで②の手術をする場合は関節が安定するように周囲の腱や靭帯を犠牲にする必要があったのですが、最近新しい手術が開発されました。母指と人差し指の間を強い糸で橋渡しすることで関節を安定化することが可能になりました。つらい痛みが続いていて何とか痛みから解放されたいという方はご相談ください。



【お知らせ】5月末より一か月ほど整形外科学会の特別プログラム参加で渡米するため留守になります。大変ご迷惑をおかけしますがどうぞよろしくお願いいたします。

### 肉離れに 気をつけましょう！

リハビリテーション科  
三枝慎弥

こんにちは！4月になり気候も温かくなってきましたね。皆さんも身体を動かしやすいようになってくる季節ではないでしょうか。私も日頃の運動不足を解消しようと、4月2日(日)に鉄剣マラソンを走ります！(5km。)

私のように運動不足の人が急に運動すると、恐いのがケガです！そこで今回はスポーツで多くみられる『肉離れ』について少しお話ししたいと思います。聞いたことのある方が多いと思います。肉離れとはスポーツなどでの急激な筋活動により、筋肉が部分断裂を生じたものです。陸上競技やサッカーなどに多く

みられ、ふくらはぎ(下腿三頭筋)、太ももの前(大腿四頭筋)、裏(ハムストリングス)、内側(内転筋)に多く発生します。症状としては、スポーツ中の急な足の痛みや歩行障害、患部の腫れ、内出血などがあります。受傷後早期は、RICE処置(Rest:安静、Iceing:冷却、Compression:圧迫、Elevation:挙上)が基本となります。また、重症度により適切なリハビリが必要になる場合もあるので、医師の診断を受けてください。

そして、重要なのが『予防』です！肉離れの原因にはフォームなどの問題もありますが、やはり基本は筋肉の柔軟性ストレッチです。以下に主な筋肉のストレッチ方法(図1~3)をご紹介しますので、参考にして

てください。また、トレーニング後にはストレッチと並行してマッサージや交代浴などで筋肉の循環を良くし、硬くならないよう日頃からケアを行うことが大事です。皆さんも運動前後にはしっかりとストレッチを行い、ケガを予防し楽しくスポーツを行っていきましよう！



図3 太ももの裏のストレッチ



図2 太ももの前のストレッチ



図1 ふくらはぎのストレッチ

### 鉄剣マラソン頑張ります！ 放射線科 轟 幸司

4月2日(日)恒例の行田市鉄剣マラソンがあります！私が鉄剣マラソンに参加するのも今年で3年目となります。体力維持とダイエットのために始めましたが、体力は維持どころか運動を始めてから風邪をひくことが少なくなりました。しかし、ダイエットに関しては走った分の「自分へのご褒美」が多いせいか成功していません。鉄剣マラソンでは毎回終わったあとと数日間足を引きずって歩くのですが、今年の目標は！終わったあととも足を引きずらないことです。今年も頑張ります。

今年も当法人から石クリオリジナルのTシャツを着て参加します。当日、石クリオリジナルのTシャツを見かけたら声援よろしくお願いします。

### 第47回日本人工関節学会 看護課 山本武司

2月24・25日に沖縄で行われた日本人工関節学会に石井理事長と発表に行ってきました。石井先生は2演題、私は1演題を発表し、各セッションで我々の発表が一番多くの質問を受けることができ、全国の先生に興味を持っていただけました。見に行く時間はありませんでしたが、学会会場の近くではプロ野球のキャンプが行われていました。シーズンに向けての準備として行われるキャンプですが、私たちも学会に向けて多くの準備をします。どの業界でも、当たり前ではありませんが「準備が重要」だと再認識しました。



沖縄コンベンションセンター前 (右から大森教授・石井理事長・山本)

# お料理もう一品 栄養・給食係

## アスパラと海老のソテー

### ■材料 (3人分)

- ・アスパラガス…………… 1束
- ・海老…………… 200g
- ・おろしにんにく…………… 少々
- ・酒…………… 大さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・ブラックペッパー…………… 少々
- ・オリーブ油またはサラダ油 …… 大さじ1

### ■作り方

- ①海老は殻と背わたを取り、背に切り込みを入れ、酒に漬ける。
- ②アスパラガスは斜めに切ってさっと茹でる。
- ③フライパンに油、にんにくを入れ火にかける。香りがでてきたら海老を入れ、中火で中に火が通るまで炒めてアスパラガスを加える。
- ④塩、ブラックペッパーを振り、味を調えて出来上がり。



## 「元気なこぼろ」の「笑」新年会

介護課 上 畝 譲

新年会ではスタッフによる二人羽織が毎年恒例になっており、これを見なくては一年が始まらないというほどです。(笑) 昨年は「お化粧」で、今年は王道の「食事」を行いました。利用者様が声で誘導してくださるのですが、中には全く違う場所へ誘導する方もおり、皆で大爆笑でした。

「笑うことは健康に良い」と皆さん聞いたことはありませんか？ 笑うことで免疫力が上がったり、自律神経のバランスを整えたり、脳の働きが活性化される等、様々なプラスの効果があると言われています。「笑う」ということをたくさんの人と共有し合えるようこれからもスタッフフー同心がけてまいります。元気いっぱいでは、新しい試みとしてマゲロの解体ショーを昨年末に行い、大画面テレビの設置、トイレの増設など、今後もご期待ください。



## さきたま火祭り (介護相談会・骨密度測定会)

介護課 中島 順一

5月4日(木・祝)に行われる「さきたま火祭り」の会場にて、今年も『介護相談会』を開催いたします。また、同じブースにて毎年好評の『骨密度測定会』も行います。

わかりづらい介護のことや、石井クリニックと同敷地内にある、通所リハビリテーション「元気・笑顔いっぱい」、短期入所生活介護(シヨートステイ)「笑顔いっぱい」等、介護施設についてなど、スタッフへお気軽に質問してください。皆様のお越しをお待ちしております。



## 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

寒い日が続いていましたが、花の蕾もふくらみようやく暖かい春を迎えました。みなさんもこの穏やかな季節を楽しんでください。当院も新しいスタッフが加わり新年度がスタートしました。気持ち新たに頑張りたいと思います。