

石井クリニック だより

第71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

第92回日本整形外科学会学術総会で 発表して参りました！

葦の会 理事長 石井 義則

令和元年5月9日から12日にパシフィコ横浜で開催された学術総会において「人工膝関節全置換術を行った末期内側型変形性膝関節症患者の内外側弛緩性の検討」をポスター発表して参りました(写真1)。葦の会で人工膝関節手術を行った患者さんの術前の膝関節の安定性を評価した研究です。多くの質問も頂きました。今回は、自らの発表もさることながら、多くの発表(把握しただけでも5演題)で当院からの論文が引用されておりました。当院から発信した情報を基に様々な研究が大学や大きな医療施設で行われていることに充実感を得ることが出来ました。令和の時代もアカデミックな情報を発信出来る葦の会を堅持していきたいように頑張りたいと思います。



写真1

そうだ、温泉に行こう！

和倉温泉総湯編
葦の会 理事長 石井 義則

平成31年3月31日、金沢市内から車で1時間。和倉温泉総湯に出掛けました(写真1・2)。



写真1



写真2

和倉温泉は全国ホテルランキングで1位の加賀屋さんもある有名な温泉地です。総湯は入湯料が440円でお安く、泉質も柔らかい、

呑める温泉でトライしました。が、塩っぱ苦い味でした。2倍に薄めて飲むすれば胃腸病や貧血病などに良いとされているようです。「開湯以来約1200年かわらぬに、地下の花崗岩に含まれる水晶をくぐりぬけ、とうとうと湧き出る和倉温泉」がキャッチコピーです。サウナも併設され、露天風呂、立ち湯などコスパは素晴らしく良かったです。総湯の前にある能登ミルク(写真3)とジェラートも満喫しました。缶ビールでも喉も潤し総額1500円で上質の時間を過ごせました。金沢から特急電車でも1時間です。金沢へお出かけの際は是非お立ち寄りを！



写真3

ラグビーワールドカップ2019 続編

野口 英雄

もうすぐやってくるラ

グビーのワールドカップ、前号では新しくなった熊谷ラグビー場のレポートをお伝えしました。熊谷市内も道路の舗装、拡張工事が急ピッチで進んでいます。6月5日には改装なった熊谷駅前広場で記念式典も行われ、徐々に大会ムードが盛り上がってきました。熊谷ラグビー場では9月24日ロシアvsサモア、9月29日ジョージアvsウルグアイ、10月9日アルゼンチンvsアメリカの3試合が行われます。日本代表と開幕戦を戦った後の世界ランキング20位のロシア代表と、17位のサモアは試合前のセレモニーにハカがみられるのでこ

れも大きな楽しみです。

過去4大会連続出場で通算4勝を挙げているランキング12位のジョージアに対し、サッカーの古豪ではありますがラグビーでは過去2勝しかしていない16位のウルグアイがどう対抗するか、過去ベスト4に2回進出して実績十分の10位アルゼンチンとスポーツに親しむ国民性で地力のあつる15位のアメリカとの戦いも楽しみです。

皆さん観戦チケットは確保できたでしょうか？私は1年以上前の2018年1月に熊谷パックという、熊谷ラグビー場の予選全試合を観

戦できるチケットの抽選に残念ながら落選しました。しかしながらダメもとで応募していた東京パックに当選してしまい、悲しいやら嬉しいやら。何はともあれ東京スタジアムで9月20日開幕戦からの5試合を観戦できることになりました。熊谷に住んでいるのに調布市までラグビーの試合を見に行くという微妙な？経験を楽しみたいと思っています。



桜前線を追いかけて

医局 佐藤 潤香

今回は仕事と無関係の事を書きます。以前より自分がリタイアして暇になったら桜前線を追って桜の名所を巡る旅行をしてみたいと思っていました。去る4月、半端に残った有給休暇を消化したいけどわが家の事情で遠出ができません。ため、ちょうど良い予行演習と思い新潟・長野方面を車で回ってきました。新潟長野は面積が大きいので桜の開花は各地でバラバラ、毎日スマホと睨めっこして桜の開花情報と天気予報を見ながら、最善のルートと宿を考えました。ちなみにシーズンオフの平日なので温泉宿はどこもガラガラで前日でも予約が取れます。しかしながらそもそも満開時期を予想するのが難しいです。開花が早かった去年と比べると今年は開花が遅すぎました。行ってみたらまだ全然咲いてないという残

念などころも。結果的に新潟の新発田城、鳥屋野、新潟の上越の高田公園、長野の松本城、上田公園を巡ってきました。三大夜桜の高田城と最後の上田城ではなんと満開の桜を拝むことができ、終の美(？)を飾ることができました。今回は幼い子供がいて夜桜を見ながら旨い酒をキユツと一杯なんていう訳にはいきませんでしたが、自分が年寄りになったら毎年このような旅にトライして花見酒を楽しみたいと思います。



さきたま火祭り

介護課 松村あや

今年も5月4日(土) さきたま火祭りに参加してきました。

ではないかと思ひます。

葦の会のブースでは、骨密度測定、医療・介護相談窓口を設け、

来年も、ブース出展しますので来場した際は気軽に立ち寄り下さい。

介護に関するアンケートも実施しました。

また、介護に関するご相談・お問い合わせがありましたら、随時受け付けております。

当日は、快晴で夏日と言われるほど気温上昇した為、開店前の早い時間から多くの方が来場されました。毎年測定に来る方、呼び込みにて初めて立ち寄った方へ、パネル展示や対話を通して、石井クリニックの医療・介護の認知度向上が図れたの

TEL: 048-555-3579 (笑顔いっぱい)



鉄拳マラソン

リハビリテーション科 比嘉大秀

4月28日は、鉄拳マラソンの日でした。今回で35回目の開催。私自身は、2回目の参加となりました。前は5km部を走り、今回はハーフの部に出場。ハーフマラソンは、以前に一度だけ走ったことがありますが。その際は、しっかりと大会に標準を合わせてコツコツと練習をして参加しました。しかし今回は、ハーフに参加すると決めてからマラソン当日までの期間で練習したのは1度だけ。それに加えてマラソン前日、友達と夜中まで酒を飲み、騒ぎ、睡眠もまともにとれず参加することになってしまいました。その時私は、「過酷な戦いになる」と悟りました。大会当日、天気は快晴。しかし、走るには風が強

くあまり良い環境とはいえませんでした。スタートの合図で一斉に飛び出しました。私は、後方に位置していたのでのんびりスタートを切りました。走ってみると、今まで見たことなかった行田の町並みを楽しむことができました。人生で初めての古墳もみることができました。「走る」という動作を通して、新しい刺激に触れる事ができとても良い経験になりました。沿道の声援や、差し入れなど周りのサポートがあったおかげで見事完走することができました。

石井クリニックの活動としては、マラソン参加者に対して骨密度・筋力測定を行っています。年をとると徐々に低下していく筋力と骨密度。それに伴い、骨粗鬆症やロコモティブシンドロームになってしまいう可能性も年々上がり、骨折や様々

な病気を引き起こす引き金になりかねません。それを防ぐためにも、現在の自分の体の状態を客観的に把握し、予防していく努力が大切だと私は思っています。「明日やろうは馬鹿野郎!」「いつやるの?今でしょ!」と、今この瞬間から行動することの大切さを訴えています。運動が億劫だなどと思ひ先延ばしにするのではなく、少しずつでいいので動く習慣をつけていきましよう。自分の健康に向けてほんの少しでも意識・行動を変えてみてはいかがでしょうか。



お料理もう一品 栄養・給食係

茄子とトマトの香味和え



■材料(3人分)

- ・茄子…………… 2個
 - ・トマト…………… 2個
 - ・きゅうり…………… 1本
 - ・みょうが…………… 1個
 - ・大葉…………… 5枚
- ☆合わせ調味料
- ・おろし生姜…… 小さじ1
 - ・ポン酢…………… 大さじ3
 - ・ごま油…………… 大さじ2

■作り方

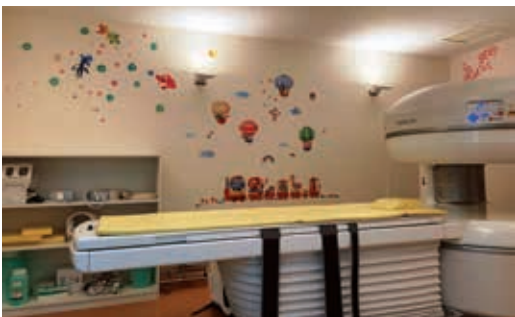
- ①茄子を小さめの乱切りにし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ②トマトときゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ③みょうがと大葉をみじん切りにする。
- ④カットした野菜を☆の合わせ調味料で和えて出来上がり。

新しいMRI装置になりました。

放射線科

3月末からMRI装置が新しくなっています。今回の装置もオープン型のMRI装置となっており、閉所恐怖症の方でも開放感があるため安心して検査を受けられます。さらに、従来の装置よりも音が静かでMRI特有の嫌な音は小さくなっています。

検査は30分から1時間と長めですが、被ばくがありません。低磁場のMRIではありますが、整形領域に限らず、脳外科領域でも高精細な画像が撮影できる最新のMRIです。今後は、季節に応じてMRI室の壁紙のシールを変えるなどして、居心地の良い検査環境作りにも取り組んでいきたいと思っております。



ホームページをリニューアル

看護課 山本

5月より、石井クリニックと介護部門のホームページをリニューアルしました。石井クリニックのホームページは診察の当番や活動報告など最新の情報を閲覧することができます。また介護部門では、ディケア・シヨートステイ・訪問リハビリの内容や利用料金などが一覧になっており、以前と比較し利便性が高いホームページとなっています。両方のホームページですが、近年ではスマートフォンを利用されている方が多いため、スマートフォン対応になっております。下のQRコードを読み取りぜひご覧ください。



外来担当表

※毎月第2火曜日午後 スポーツ膝関節外来

		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~土曜 午前 8:30~12:00
午後15:00~18:00(リハビリは14:00~)
日 曜 午前 9:00~11:00
- 休日
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。

- ホームページ
<https://www.ishii-clinic.gr.jp>

石井クリニック 介護部門

編集後記

令和を迎え、今年も暑い夏がやってきました！体調管理は大丈夫でしょうか？
屋外ではもちろんのこと、室内に居ても水分補給を忘れずに、熱中症に十分気をつけてください。

暑い夏を乗り切りましょう!!