

石井クリニック だより

第83号

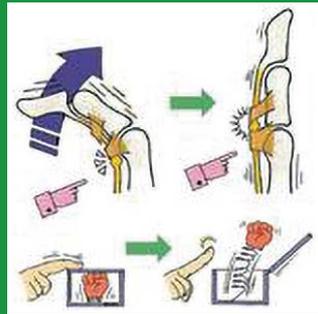
医療法人 葦の会
石井クリニック
発行責任者 野口 英雄
編集責任者 佐藤 潤香
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL(048)555-3519

特集

ばね指について 佐藤先生に伺いました

指は腱によって曲げ伸ばしをすることが出来ます。手を握ったりする強い力を発揮する筋肉は前腕にありその力を腱が伝えます。その通り道で指を曲げる屈筋腱が浮き上がらないように押さえているのが靭帯性腱鞘（じんたいせいけんしよ）と呼ばれるものです。丁度、その構造はベルトとベルト通しの関係に似ています。

この靭帯性腱鞘は指に部分にあります。指に部分が終わる指の付け根付近に力がかかり炎症を生じやすいたとところがあります。



その部分の腱や腱鞘が炎症を起こし、「腱鞘炎」になり、さらに進行すると引っ掛かりが生じばね指現象が起ります。これを「ばね指」と呼んでいます。

FAQ-①

注射が効果的と聞きました。注射で完治しますか、内服や自然治癒（リハビリ等も含め）は難しいものなのでしょうか？

残念ながらばね指を完治させる内服薬はありません。経過観察のみで自然治癒する事がありますので痛みなどの症状が切羽詰まっていなければ指のストレッチや安静を心がけて様子を見て良いと思います。症状が強くて困っておられるようであれば即効性がある治療、つまりステロイド注射や手術をお勧めします。

FAQ-②

注射は何度までできますか、

ステロイド注射で完治する（一年以内に追加治療を要さない）確率は50%くらいです。

回数を重ねるたびに効果は下がっていきますか？

ステロイドは腱を傷める副作用があるため当院では三回までとさせて頂いたいております。最近の論文では二回目の注射でも一回目と同様の効果が得られると報告されており特に効果が落ちるといった事はないと思います。再発した方のデータをまとめたところ一度の注射で平均五か月効果が持続しました。再発が早い方で三か月くらいです。

FAQ-③

手術はどのようなものになりますか？

ひつかりの原因となっている靭帯性腱鞘を切離します。局所麻酔の簡単な外来手術で所要時間は五分〜十分程度です。

FAQ-4

手術をしてもまた再発することはありますか？

基本的にありません。ごく稀に別の部位の腱鞘でばね指に似た病状を発症する方はいます。なお再発とは違いますが術前に指の第二関節が曲がって痛くなっている（PIP関節拘縮）場合があり、この症状は術後も残りますので注意が必要です。

FAQ-5

手術後は濡らせなくなりませんが、またどのくらいの期間で手術前と同じように指が使えるようになりますか？

当院では手術後四〜五日で一度手術の創部を確認してから濡らしてもらおうようにしています。創を直接濡らしたり汚したりしなければ手術日から普段通り指を使ってもらえます。

FAQ-6

腱鞘炎や、ばね指にならないような対策は何かありますか？

確実な対策はないのですが違和感やはばったさを自覚したら強い握力を要するような作業を避け指から手首をのばすストレッチをするようにしてください。腱の緊張を減じる事を目的としておりお風呂でやると特に効果的だと思います。



人物紹介 Profile

佐藤潤香 先生

- 担当分野 整形外科全般
- 専門分野 手外科疾患(手指・手・肘関節・手関節鏡手術)
- 認定医 日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会運動器リハビリテーション医
- 受賞歴 2017年 日本整形外科学会アメリカ合衆国訪問研修医師団(JOA-AOAトラベリングフェロー)
2016年 雑誌“Orthopedics” Blue Ribbon Article Award
2009年 群馬大学整形外科学教室同門会賞(基礎部門)
- その他 European Radiology 査読員2015-現在

unsung hero 縁の下の力持ち

当院を陰で支えて、力になってくれている方々

皆さんはあまりお見掛けすることが多くはないかもしれませんが、石井クリニック、笑顔いっぱい(デイケア、シヨートステイ)は日頃から多くの方の協力を得て日々皆さんにより良い医療や介護を提供することが出来ています。今回は石井クリニックを陰で支えてくれている縁の下の力持ちの方々を紹介します。

楽しく美味しく

看護課 吉澤



今回、紹介するのは日清の方々です。

当院の入院患者さんや笑顔

いっばいの利用者の方々、そして我々スタッフの食事を作ってくださっています。

栄養バランスを考えた食事、患者さんや利用者さんの状態に合わせた形態で、毎日色々な食事で元気をくださります。他にも行事ごとの特別メニューがあったりと、食事で季節を感じさせてくださり、様々な食事の楽しさを提供してくださります。食事は生活をするうえで欠

かせないものであり大きなエネルギー源になります。

この場を借りていつも本当にありがとうございます。

夏を乗り切る水分補給

介護課 五十嵐・今田

暑さも本格的になり汗が止まらない時期になってきました。この時期になると、熱中症、脱水症状で搬送などのニュースをよく目にします。

コロナウイルスが流行しただしてからは、この暑さの中でマスクの生活をしなくてはならないので、いつも以上に暑苦しい日々です。

そして屋内外、年齢や性別は関係なく暑さは襲ってくるものです。今回は皆さんにこの暑さを乗り切るための水分補給のあれこれについてのお話が出来ればと思います。
①1度にまとめて飲まない

水分補給は夏場において非常に大切なことではありませんが、1度に大量の水分を取ってしまうと、かえって体内の電解質バランスを崩し、体調不良を引き起こしたり、腎臓にも負担がかかってしまいます。

また、冷たいものを飲みすぎてしまうと下痢を起し、せつかく水分を取ったのにそれ以上に排出されてしまいます。

大切なのはこまめな水分補給になります。喉が渇く前に、1度にたくさん飲まないことを心がけましょう。

②飲み物について

皆さんはペットボトル症候群という言葉をご存じでしょうか。

これは、ジュース、スポーツドリンク等の糖の入った飲料を多量に飲む習慣が続くことによつて起きる急性の糖尿病

です。酷いと昏睡状態にまでなってしまうと言われています。適度な糖や塩分は必要ではありませんが、過度な摂取には注意が必要です。

①②のことに注意して偏りのない適度にこまめを意識していきましょう。

もちろん、食事や睡眠など健康の基本も忘れずに！最後に、私たちが好きで勧めめる食材はスイカになります。

スイカは成分の約9割が水分と言われています。塩を掛けても美味しいので水分塩分同時に摂取できる二石二鳥フードです。

ゴーヤを育て始めました

医事課

春の暖かさも徐々に暑さへと変わり、夏の訪れを感じるようになってきました。

さて、当院では毎年恒例で

あるゴーヤを育て始めました。夏ごろには受付で皆さんにもおすそ分けできるようになるかと思えます。

ゴーヤは苦くて苦手な方や、食わず嫌いをしてしまう方も多いかと思えますが、ゴーヤは非常に栄養が多く、高血圧の予防やむくみの予防だけでなく、ビタミンCも豊富であることから健康だけでなく美容にも効果的

と言われています。

ちなみに、ゴーヤ(ゴーヤー)というのは沖縄の方言であり、苦いウリを表す言葉で、和名はツルレイシやニガウリとなっているそうです。

以前沖縄を舞台にしたNHK連続テレビ小説の「ちゅらさん」で登場したマスコットキャラのゴーヤマンが登場したことや、沖縄料理の中でも特に人気のあるゴーヤチャンプルからゴーヤーとい

う名前が広がってきたといわれているそうです。

私はどうしても苦みが苦手な1つです。

今回調べて美容にもいいとの事なのでこれを機に克服出来ればと思っています。

皆さんのおすすめの調理方法(出来れば苦みを感じにくい方が...)があれば是非教えてください。

写真は5月中旬に撮影したものとなります。この新聞が発行される頃にはどこまで伸びているか楽しみです。





新入職員紹介

本年度新入職員の紹介をさせていただきます。
リハビリ科3名、看護課2名、医事課・介護課各1名
新入職員一同、皆さんの力になれるよう精一杯努めて
まいりますのでよろしくお願いいたします。
今回は皆さんに色々な質問をしてみました！



リハビリ科

介護 (ショート)

1 天田 桃花

出身: 埼玉県本庄市
趣味や特技: 趣味は登山や景色が綺麗なところに行き行って写真を撮る事で特技は走る事です。
もしも宝くじが当たったら: 海外旅行に行きたいです。余ったら貯金します。
何か一言: 社会人一年目で不慣れな事も多いですが、一日でも早く石井クリニックに貢献できるように日々精進して参りますのでよろしくお願いいたします。

4 栗原 直輝

出身: 埼玉県熊谷市
自分を漢字一文字で表すと: 自分の魅力を漢字一文字で表すには難しすぎる。
最近感動したこと: 動物番組を観て色々考えさせられた。
何か一言: 常に笑顔で一人一人の気持ちに寄り添えるように日々精進します。宜しくお願いします。

2 佐藤 陽平

出身: 秋田県秋田市
憧れの人 or 尊敬している人: 長谷部誠
世界の舞台上で自分をコントロールし、挑戦する気持ちを持ち続けているため。
学生の頃頑張っていたこと: 中学、高校と陸上部で長距離を頑張っていました。
何か一言: 一日一日を大切に常に成長する気持ちを持って、切磋琢磨して頑張っていきたいと思っております。

5 小久保 優香

出身: 埼玉県羽生市
好きな言葉: ありがとう
子供の頃からかわらないと思う所: バスケが好きです。
何か一言: 頑張ります。よろしくお願いいたします。

6 堀口 天

出身: 埼玉県神川町
今1番行きたいところは: ヴェネツィアです。海に浮かぶ街をこの目で実際に見たいです。
子供の頃の思い出: 後に自分が大家族の長男になるとも知らずにビッグダディをテレビの世界と他人事のように見ていた幼きあの頃がある意味思い出に感じます。(現在9人きょうだいの11人家族です。)
何か一言: 新たなステージで不慣れな事もありますが、常に向上心を持って取り組み、成長できるよう頑張っていきたいと思っておりますので是非ともよろしくお願いいたします。

3 中島 大河

出身: 静岡県 浜松市
学生の頃は何部: 中学、高校とバスケットボール、大学ではアメリカンフットボールをしていました。
最近あった嬉しかったこと: 素晴らしい環境で毎日働けていることが嬉しいです。
何か一言: 毎日の研鑽を怠らず、患者さん一人一人に寄り添った理学療法士になれるよう、新人らしく元気に頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

医事課

7 長谷部 真穂

出身: 埼玉県行田市
好きな季節: 秋
落ち着く瞬間: 自分のスマホで音楽を聴いているとき。
何か一言: 石井クリニックに貢献できるように、頑張ります。



外来担当表

		月	火	水	木	金	土	日 (9時~11時)
午前	8:30 } 12:00	石井	野口	石井 (変更有)	野口	野口	交代	交代
		佐藤	佐藤		佐藤	交代		
		高橋	高橋		高橋			
午後	15:00 } 18:00	野口	佐藤	石井 (変更有)	野口	野口		
		高橋	高橋		高橋	佐藤		

☆受付時間 日曜は午前 9:00~11:00となります。
☆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。
最新の情報はクリニックのホームページをご参照ください。

石井クリニック公式
Instagram



編集後記

今年も半分が終わる日に日に暑さが増し夏本番になってきました。
今年から夏祭りや、花火大会など所により開催される場も所により、徐々に活気が戻ってきたように感じます。

皆さんは催涙雨(さいいるいあめ、さいいるいう)という言葉をご存じでしょうか。
これは七夕の日に降る雨のことを言います。七夕の日に雨で会えなくなってしまう織姫と彦星の涙から取られている言葉になります。
私(編集後記著者)はこの催涙

雨という言葉を使った俳句で賞をもらったことがあり嬉しかった思い出があります。
ちなみに前日の7/6に降る雨は洗車雨と言われており、織姫に会うために彦星が自らの牛車を洗っている水だと言われています。
雨が降ると織姫と彦星が会えないと言われ催涙雨という言葉もあ

りますが実は雨の日にもカササギという鳥が橋を架けてくれているんですよ(語説あり)
こんな話から、カササギは愛の懸け橋となる縁起のいい鳥として親しまれています。
今年はどうな天気になるでしょうか、皆さんの願い事が届きますように。