

# 石井クリニック だより

## 第61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年目の新春です！

葦の会 理事長 石井 義則

毎年決まり文句のように、TIMEFLIS！です。葦の会も20年目を迎えました。この20年、変わらないもの、変わったもの、考えれば枚挙に暇がありません。変わらないものの筆頭は当院のモットーである「診療所としての温かさをもちながら、レベルの高い医療を提供する」だと確信しております。その「高い医療」の第三者評価として2016年のみでも13編の英論文を発表しました。勿論、国内外での学会発表もスタッフ一同頑張った結果です。興味のある方は是非法人のホームページ（裏表紙参照）を覗いてみて下さい。一方、変わったものの筆頭は、スタッフだと思

います。開院当初から頑張ってもらっているのは唯一、看護課の土屋主任のみです。現在、看護課で中心となり活躍して貰っております。スタッフも生身の人間です。スタッフの入れ替わりは、組織の新陳代謝と前向きに捉え、時代が変わっても変えてはいけない開業当初からの「モットー」は頑固に守り続けていくと決意を新たにしております。

年末には、新潟日本文理理事長の神田氏の取り計らいで、ジュビロ磐田の前GMである加藤 久氏と会食の機会がありました（写真）。J創設当時の話やJ2降格からJ1への再昇格の話、そして13年以上に渡る沖縄サッ

カーへのボランティア活動の話も熱く聞かせて貰いました。これらの貴重な情報も当院を訪れるスポーツ選手への治療にも生かして行こうと考えております。

この1年も葦の会で治療や介護サービスを受ける皆さんにより良いものをご提供できるようスタッフ一同頑張っております。本年も宜しくお願ひします！



### 石クリからのお知らせ

医事課

①午後の受付が13時からとなりました！！

診察・リハビリ希望の方は受付をされましたら番号札をお取り頂き、待合室でお待ち下さい。

②「思いやりスペース」駐車場に設置！！

クリニック前と脇のコンクリート駐車場に「思いやりスペース」を2台分新設しました。歩くことがつらい、痛みが強い方の為の優先スペースとなっております。

皆様よろしくお願ひ致します。



みなさまの「おもいやり」をお願いいたします

# アジア人同士のコミュニケーション

野口 英雄

去る11月16・17日に奈良市にて毎年恒例の日本足の外科学会が開催されました。今年は引き続き18・19日にアジア足の外科学会が同じ会場で開かれるという合同ミーティングでした。毎年参加している足の外科学会は、自分の発表はもちろん、リハビリテーション科の森先生にも発表してもらい、また座長として二つのセッションを仕切るなど、例年のごとく忙しいスケジュールでした。その中のひとつで、アジアで活躍しているドクターを3名招いて講演してもらおうというセッションがありました。3名はそれぞれ香港、台湾、そして韓国のドクターです。彼らのプレゼンテーションはもちろん英語です。同じアジア、そして隣国であるのにもかかわらずお互いの母国語がわからない、英語なしには会話も成り立たないという現実をいつも実感します。それは過去の歴史によるものであることは明らかですが、それでも海外に出たときに、カタコトでも「アリガト」と現地の人に言ってもらおうと嬉しくなります。ですから、日本にやってきてプレゼンテーションをしてくれるドクターにも緊張を解いてもらおうと発表前に母国語で声をかけるようにしています。「こんにちは」を香港ではネイホウ、台湾ではニーハオ、韓国

ではアンニョンハセヨ、挨拶なら難しいことはありません。アジア人同士、簡単な会話くらいできるよう外国語に向き合ってみたいと感じました。



能舞台を拝借する学会場

# いつのまにか骨折＝脊椎圧迫骨折

佐藤 潤香

最近テレビCMで「いつのまにか骨折」という言葉を聞くようになりました。そうです。桃井かおりさんが出てるあれです。正式な病名は脊椎圧迫骨折といいます。年をとって骨がもろくなると大きな外傷もなく、物を持ち上げたり急に立ち上がったたりして背骨が折れることがあります。特に女性は閉経後急激に女性ホルモンの分泌が低下する事により骨がもろくなります。「いつのまにか骨折」は一般の方にも覚えやすく非常に良いネーミングだと思います。圧迫変形がひどくなると背骨の曲がりが生涯残り慢性痛、筋力低下ひいては日常生活の機能障害につながりますので早期発見と予防が大切です。原因が特になく腰や背中が痛くなったという六十五歳以上の女性にMRIを撮るとかなりの確率で圧迫骨折が見つかります（レントゲンだと見逃される事が多い）。まずは骨密度検査を受けてみてください。今は骨密度を上げるだけでなく骨折予防が科学的に証明されている良い薬が何種類かあるので必要であれば薬物治療をお勧めしています。

最近テレビCMで「いつのまにか骨折」という言葉を聞くようになりました。そうです。桃井かおりさんが出てるあれです。正式な病名は脊椎圧迫骨折といいます。年をとって骨がもろくなると大きな外傷もなく、物を持ち上げたり急に立ち上がったたりして背骨が折れることがあります。特に女性は閉経後急激に女性ホルモンの分泌が低下する事により骨がもろくなります。「いつのまにか骨折」は一般の方にも覚えやすく非常に良いネーミングだと思います。圧迫変形がひどくなると背骨の曲がりが生涯残り慢性痛、筋力低下ひいては日常生活の機能障害につながりますので早期発見と予防が大切です。原因が特になく腰や背中が痛くなったという六十五歳以上の女性にMRIを撮るとかなりの確率で圧迫骨折が見つかります（レントゲンだと見逃される事が多い）。まずは骨密度検査を受けてみてください。今は骨密度を上げるだけでなく骨折予防が科学的に証明されている良い薬が何種類かあるので必要であれば薬物治療をお勧めしています。



# 元気いっぱいが新しくなりました

## リハビリテーション科 和田直也

皆様、あけましておめでとうございます。

私が石井クリニックに入職して5年が経とうとしています。リハビリテーション科は変わりにくく、皆様方の健康増進に向けて、日々勉強に励み、治療をおこなっています。

さて、当院の介護施設では、通所リハビリテーション（元気いっぱい・笑顔いっぱい）とショートステイを展開させていただいています。いずれも、利用者様の自立した生活を支援させていただくにあたり、ご家庭での生活目標を設定したうえで、リハビリを提供させていただきます。

当院の介護施設の特徴



として、理学療法士が配置されていることで専門的な視点から運動機能や生活動作にアプローチすることが可能な点が挙げられます。実際に、通所リハビリスタッフは、利用者様のご自宅に訪問する機会があり、ご家族やケアマネージャーを交えて家屋の環境を拝見します。生活の場にはリハビリスタッフが飛び込むことで、自立支援をより円滑

に進めることができると考えます。今回、元気いっぱいでは、充実したリハビリが提供できるように室内のレイアウトを変更し、運動スペースを拡大することで、リハビリが効率良く行える環境作りを目指しました。環境を変え、利用者様がまた新たな気持ちでリハビリに取り組んで頂けると幸いです。最後にになりましたが、リハビリスタッフ一同、今後も日々精進して参りますので宜しくお願いします。

# ロコモ健診について

看護課

あなたの『骨』と『血管』は健康ですか？  
寝たきりにならない、元気な身体でいるために、自分の身体をしっかりと知ることが大切です。  
当クリニックでは、予約不要!! 時間もかからず手軽に『骨密度』と『血管年齢』の検査が行えます。ぜひ、健康な身体づくりのきっかけに健診を受けてみてください。いつでもお気軽にスタッフへお声がけ下さい。

- ①骨密度……………500円
- ②血管年齢……………800円
- ①+②セット…1,000円

# 山梨県へ職員旅行

放射線科 今野 貢

昨年9月に2日間に分かれ日帰りバス旅行に行ってきました。

小雨の降る中フジッコワイナリーでの試飲や工場見学をはじめ、武田神社を参拝し、最後は勝沼・紅玉園で皮ごと食べられるシャインマスカットを堪能し、帰りは連休お決まりの大渋滞に巻き込まれたものの無事帰宅。色々なスタッフとの交流もあり充実した1日でした。

フジッコワイナリーにて



1日目グループ



2日目グループ

# お料理もう一品 栄養・給食係

## 里芋といかの煮物

### ■材料 (3人分)

- ・煮いか..... 1杯
  - ・里芋..... 300g
  - ・醤油..... 大さじ2
  - ・みりん..... 大さじ1
  - ・酒..... 大さじ1/2
  - ・砂糖..... 大さじ1
  - ・出し汁..... 400g
- (お好みで人参など)  
※生のいかを使用する場合は下処理して下さい。

### ■作り方

- ①里芋の皮を剥き、大きければ半分に切る。
- ②鍋に出し汁を入れ、火にかける。煮立ったら里芋を入れる。
- ③調味料を入れ、落とし蓋をして里芋が柔らかくなるまで中火で10分煮る。
- ④里芋が柔らかくなったらいかを入れ、汁気が無くなるまで煮て出来上がり。



## まつたけ幼稚園児来所

介護課 上田 勇喜

皆様、新年あけましておめでとうございます。年が改まり、厳しい寒さの中にもすがすがしさが感じられる日々になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

昨年の11月29日(火)に毎年恒例行事となっている、まつたけ幼稚園の園児が来所されました。

竹組の皆さん総勢百名ほどおり、園児の姿や大きな声が聞こえてくると利用者様から自然と笑みが溢れていました。園児と一緒に音楽に合わせてジャンケンを行ったり、手を繋いだり、楽しく笑顔で過ごされていました。

利用者様の中には、会話の最中に、お孫さんの事を思い出したのか涙を流している方もおりま



した。帰り際に、園児手作りの「アンパンマンのメッセージカード」を頂きました。園児達に手渡して渡されると皆さんとても良い笑顔で「ありがとう」「大切にすね」と感謝の気持ちを伝えていました。

これからも皆様の記憶に残り心に響くような行事を企画していきたいと思えます。

## 新入職員紹介



はじめまして、大嶋淳と申します。9月からステップアップでケアマネとして勤務しています。居宅ケアマネとして8年弱の経験があります。毎日勉強の日々で自分なりに利用者・家族の情報を頭に入れ先輩たちの仕事ぶりを見ながら日々を送っています。満足のいくケアプランができるよう頑張りたいと思います。これからよろしくお願ひします。

## 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

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。

ね。石井クリニック職員一同、気持ちを新たにトリのように羽ばたける1年にしていきたいと思えます！