

石井クリニック だより

第70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

そうだ 温泉コンパニオン！

葦の会 理事長 石井 義則

表題がJR東海のキャッチコピーのようになってしまういました。今年、年が明けてから週末、温泉に行く機会が増えました。まず、年明け早々、金沢の湯涌温泉を訪問しました。金沢市内からバスで約50分かけて向かいました。「旅館 やました」に宿をとりました。前田家の藩主が愛用したお湯で柔らかさがありました（写真1）。竹久夢二の作品も宿に多く展示されており目の保養にもなりました。



写真1

次に北京都の奥伊根温泉です。車で京都駅から2時間半。道中、天橋立を見学し、伊勢神宮に奉られる天照大神、豊受大神がこの地から伊勢に移されたという故事から元伊勢と呼ばれる古社である元伊勢籠神社も参拝しました、宿は「油屋別邸和亭」です。部屋付きの露天風呂から見える日本海は最高でした。佐渡在住時以来、久々に海から昇る朝日を堪能しました（写真2）。



写真2

三つ目は信州で最も古い歴史をもつ温泉の一つ別所温泉です。宿は「玉屋旅館」でした。美人の湯としても有名で泉質は最高でした。上田交通別所線で上田駅から約40分です。温泉周辺には歴史の遺産も多く、長楽・安楽・常楽のいわゆる三ヶ寺も参拝しました。加えて、善光寺の厄除け（南向き）だけでは片参りとなってしまうようで、北向観音も参拝して参りました。外湯の真田幸村の隠し湯である「石湯」も堪能しました（写真3）。



写真3

最後に新潟の松之山温泉です。草津温泉、有馬湯の一つです。これまた、越後湯沢駅からほくほく線で50分余りです。まつ

だい駅から更に、送迎バスで20分。「鄙の宿 ちとせ」に宿泊しました（写真4）。薬湯だけあり、フレージング効果でしゅうか？身体の疲れが大分癒されました。雪深く有名な棚田は見えませんが、雪の中のブナ林は日本の原風景を感じさせてくれました。



写真4

この3月で還暦を迎えるに辺り、否が応でも身体の劣化は避けようがありません。職業上、身体の痛みを診る立場です。自らの気持ちと身体のメンテナンスも兼ね、時間を見つけて、今後も温泉訪問を続けていこうと考えております。

ラグビーワールドカップ2019

野口 英雄

2019年は新天皇と新元号のもとで、新しい時代へと移り変わる区切りの年です。それと同時に、史上初めてラグビーワールドカップが日本で開催される年です。国内各地で予選が予定されていますが、そのうち3試合が熊谷市で開催されることは皆さんもご存じのことだと思います。観戦の玄関口となる熊谷駅前では、少し前から拡張工事が始まっており、プレ大会も開催されるようになって徐々に盛り上がりを見せています。とある3月の晴れた午後、試合会場の熊谷ラグビー場を訪れてみました。ラグビー場は広大な運動公園の北西の隅にあります。

平日の午後であり行事はなく、内部に立ち入ることはできませんでしたがきれいなスタンドと養生中の芝を覗くことができました。ことサブグラウンドも含めると周りを一周するだけでも10分以上かかりました。北面はまだ周囲の舗装など外構で工事終了していない部分もあり、全貌が明らかになるのはもう少し先になりそうです。西側には毎年春に行われている全国高校選抜ラグビーフットボール大会2019年から2039年大会までの優勝校を記すことになる真っ新たなプレートがあり、その奥には2018年まで行われてきた過去の戦績を刻んだ19枚の金

属プレートが並んでいます。花園ほど全国的に有名ではありませんが春の高校ラグビー聖地としての伝統を、そしてこれからもこの伝統を受け継いでいく強い志を感じました。9月にはここで各国の代表チームが国の威信をかけて予選の試合に挑み、その迫力を目の前で体験できるまたとない機会が訪れます。その後、このスタジアムはパナソニックワイールドナイツのホームグラウンドになることが最近発表されました。日本有数のラグビーの聖地としてラグビーとともに歩んでいく熊谷を応援し続けたいと思います。



新しいエコー機器が導入されました

医局 佐藤 潤香

今年に入って約七年ぶりに当院の超音波エコー機器がリニューアルされました。今までの機械と比べて小型でコンパクトなため移動がしやすく看護師さんにとっては楽です。また今回のものはタッチパネル方式が導入され操作ボタンやつまみが少なくかなり簡便化されています。(この辺は直接患者さんには関係ないことですが)

すっかり整形外科診療にも定着したエコーですが、おさらいしますと主に浅いところにある筋肉、靭帯、腱、腱鞘などを見るためのものです。これに対しレントゲンやCTは主に骨を見るために利用するもの、またMRIは両方を広く浅く全体的に見ることができ、エコーは放射線ではありませんので身体への悪影響はありません。例えば妊婦さんでも問題なく使用できます。

エコーは診察室に常備されており気になるところをその場で見ることができ、肉離れ、手指の腱鞘炎、足首や膝、手首の腱炎や靭帯損傷、各部位にできたしこりなどに特に利用価値が高いと言えます。導入されたエコーでは解像度が格段に改善されています。画像を拡大しても画像の質が劣化しませんので小さな組織もすぐきれいに見えます。4月までにはMRIも新規リニューアルされる予定で、これからの利用者の皆様にさらにより情報を提供できると思っています。



骨粗鬆症の予防・運動療法

in健康フォーラム

金井 統哉

12月9日に行田市の未
来図書館の中にある市民
フォーラムで骨粗鬆症の
予防・運動療法について
発表してきました。当日
は330人と多くの方が
来られ、実際にどれくら
い片足立ちが出来るか実
施しました。皆さん、健
康のことにすごく気を使
われており、熱心に聞い
ている姿にとっても感心さ
せられました。

皆さん、骨粗鬆症とは、
どんなものなのか？どん
な運動をしていけば予防
できるのか？知っていま
すか？

骨粗鬆症というのは、
骨がスカスカになって骨
折しやすくなる病気のこ
とを言います。骨粗鬆症
になってしまうと、手や
肘をぶつけたり、しりも
ちをついたり、くしゃみ
などのわずかな衝撃でも
骨折してしまいます。骨
折をしてしまうと、歩く
のが大変になったり、寝

たきりで介護が必要になる
リスクが高くなってしま
います。こういったことを防
いでいくために転ばない身
体や丈夫な骨を作っていく
ことが大事になってきま
す!!

運動の種類としては、
1つ目として散歩やジョ
ギングなどの有酸素運
動、2つ目に片足立ち運
動などのバランスを鍛え
る運動、3つ目として筋
力トレーニングをしてい
くのが大事になってきま
す。少し運動の紹介をし
ていきます!

①有酸素運動

・1日30分、1週間に5
〜6日くらいが目安に
なってきました。いきなり、
毎日といわれても継続が
難しいため、工夫として
は、買い物に車で行くと
ころを、歩きで行ったり
すると継続しやすいのか
など感じます。

②バランス運動

・転ばないように手すり

のある所やテーブルの近
くに立っていただき、出
来るだけ長く片足立ちを
行います。

③筋力トレーニング

・座った状態で膝の曲げ
伸ばしやつま先上げ、踵
上げを行うことでふくら
はぎや太ももの筋肉を鍛
えていきます。
上記の運動を継続してい
くことが骨粗鬆症予防や
転倒予防に繋がってきま
すので、頑張ってください
ましょう!

来年度も内容は変わり
ますが実施すること
なので、興味がある方は
是非、足を運んでみてく
ださい!!



第26回 新潟リウマチのケア 研究会に参加してきました

看護課 福田 めぐみ

3月2日(土)新潟県新
潟市にある新潟ユニゾン
プラザにて行われた『新
潟リウマチのケア研究
会』に参加させて頂きま
した。新潟は新幹線で
あつという間!でした。
この研究会は毎年開催さ
れ、当院も毎年参加させ
て頂いています。

今回は『二期的人工膝
関節全置換術後の鎮痛剤
使用回数と比較』という
演題で、当院で両膝の手
術を行った方が初回手術
と2回目の手術では鎮痛
剤を使用した回数に差が
あったのか?という研
究・発表をさせて頂きま
した。今後は皆さんが手
術をする時に少しでも痛
みを緩和できるように、鎮
痛剤を使用するタイミン
グも含めて研究を続け
ていきたいと思えます。

表彰されました

放射線科 轟 幸司

2月20日(水)に熊谷の
ホテルガーデンパレスで
表彰を受けました。
正式には行田市医師会
優良職員表彰というもの
です。

事前に表彰者代表とし
て、一言コメントするよ
うに言われていたので、
当日は他院の先生方を前
にして、とても緊張して
いました。でも、なんと
か(お酒の力をかりて?)
やり遂げることが出来ま
した。

今回の表彰は自分だけ
でなく、石井理事長をは
じめ先生方や各課のス
タッフの支援があつての
ものと思っています。最
終的には、ご飯もおいし
く、楽しめました。



お料理もう一品 栄養・給食係

スナップえんどうの梅和え



■材料(1人分)

- スナップえんどう……6本
- 梅干し………1個
- 白だし………小さじ1/2
- 鰹節………少々

■作り方

- ①スナップえんどうの筋を取り、茹でる。
- ②スナップえんどうを半分に分ける。
- ③梅干しの種を取り除き、刻む。
- ④スナップえんどう、梅干し、白だし、鰹節を混ぜ合わせて出来上がり。

平成最後の准看護師

介護課 吉澤 翔平

初めまして！この度准看護師としてクリニックに移動することになりました吉澤と言います。現在笑顔いっぱいショートステイで勤務をしているため顔や名前をご存知の方もいらっしゃると思いますがこの春から准看護師となります。一昨年から准看護学校に通わせていただき先日無事卒業式を迎えました。このような機会をいただき本当に感謝しています。卒業式に言われ、そうかあと感じましたが平成最後の准看護師となります。自身の翔平という名前の由来が平成に飛翔出来るようにということをお母に聞き、平成が終わる前に新たな道へ羽ばたけるように頑張らなくてはと感じました(笑)。

少しそれてしまいました。が、この2年大変と感じる事もありましたが、何度も優しく話を聞いてくださった浦野課長をはじめ「いつか必ず笑って話せる時が来るから頑張れ」という三堀主任からの言葉、そして、勤務の度、すれ違う度に、「頑張つてね」「吉澤さんなら大丈夫」と利用者様、スタッフからも多くの言葉を頂きました。その一言一言が大きき力となり、励みとなっていたことを今も強く感じています。「寂しい」と話をして下さる利用者様の言葉には自分自身も寂しい反面、そう思っていただけることにやりがいや幸せを感じました。入職当初、介護に對しては右も左もわからない状態でしたが、介護課スタッフの温かな指導があり、介護士として、社会人、人として大きく変わることが出来たので



はないかと感じています。そして利用者様と関わっていく中で沢山の大切なことを知ることが出来ました。皆様から教わったことを忘れず、新たな一歩を踏み出していきます。この場を借りまして、多くのサポートをして下さったスタッフの方々、応援をして下さった皆様へお礼申し上げます。これから准看護師として多くの知識を学び、多くの技術を経験し皆様に安心感を与え一人でも多くの方の力になれるよう准看護師になれるよう努めていきたいと思えます。

ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

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		

*毎月第2火曜日午後 スポーツ膝関節外来

☆受付時間 月曜~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

寒さが去り、暖かく過ごしやすい季節になりました。みなさんお花見には行かれましたか？今年も満開の桜を見たいですね。そして出会いと別れの季節でもあり、当院でも新しい職員が入職しました。これから職員一同一丸となって頑張っていきたいと思えます。