

# 回生 ニュース

特定医療法人斎寿会回生病院

K a i s e i N e w s

54号

2010.9月発行

発行/特定医療法人斎寿会回生病院  
 編集/鈴鹿回生病院  
 所在地/鈴鹿市国府町112番地1  
 TEL/059-375-1212  
 FAX/059-375-1717  
 URL/http://www.kaiseihp.com  
 編集協力/TCK Nagoya

- 1 医療の現場から  
整形外科パート④/肩関節疾患
- 2 あなたの街のお医者さん  
「中野整形外科」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表  
鈴鹿回生病院専門外来担当医師一覧表
- 4 交通案内(三重交通バス・シャトルバス時刻表)  
鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表  
鈴鹿回生病院附属クリニック専門外来担当医師一覧表
- 5 健康コーナー「医食動源」  
・疾患別シリーズ ~肩関節周囲炎(五十肩)~  
・南瓜の杏仁豆腐
- 6 回生.com  
「鈴鹿回生病院の看護部vol.2」  
医志蘇通
- 7 Information  
・心臓ドックはじめました。  
・メタボ健診 etc.

## 今年の夏祭り

8月7日(土)、今年も入院患者さんや外来通院中の患者さんが少しでも楽しく明るい気持ちで過ごしていただけるように夏祭りを開催しました。当日は地域の皆さんも沢山ご参加いただき、コンサート、バザー、健康相談、レクリエーション、カラオケ大会を行い大変盛況でした。  
来年もたくさんの方のご来場をお待ちしております。



オカリナ演奏



三味線演奏



カラオケ大会



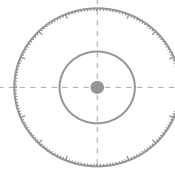
バザー



健康相談



レクリエーション



# 整形外科パート④

## 肩関節疾患

Orthopedic surgery



今号でパート④となる整形外科シリーズ。今回は肩関節疾患についてお送りします。

肩関節は人体の中で最も可動域が大きい関節で、特殊な構造をしているため、その構造が様々な疾患の原因となります。中高年の男性に多い「肩腱板断裂（損傷ともいいます）」、スポーツをしている10代20代に多い「反復性肩関節脱臼」などはその代表的な疾患です。ここでは「肩腱板断裂」についてお話ししましょう。

### ■ 肩腱板断裂とは

上腕骨頭を掴むように付着している4つの筋肉（肩甲下筋・棘上筋・棘下筋・小円筋）をまとめて腱板と言います。三角筋（肩の表面側にある大きな筋肉）とともに、腕を挙げるのに重要な筋肉です。肩腱板断裂とは、それらの筋肉の腱部分が切れてしまう疾患で、具体的には肩峰（けんぼう）に骨棘（こつきょく）というトゲのようなものができ、腱との間で摩擦が生じて腱が断裂して痛みが発生します。

### ■ 原因

#### ◆ 外傷性

転倒して肩を強打するなど大きな外傷で起こります。中年以降になると重い物を持った時など軽微な外傷でも起こります。

#### ◆ 非外傷性

加齢や長年にわたる肩の酷使で、徐々に腱が擦り切れます。

### ■ 症状

肩の運動時痛や挙上困難があります。「安静時の痛み（特に夜間痛）」「腕を挙げる時や降ろす時の痛みやひっかかり」「腕を上げた状態での作業がつか

い」「腕が上がらない」などがあります。

### ■ 診断

腱板損傷はレントゲンにはうつらないために以前は「五十肩」として片付けられてしまっている場合も多かったです。近年ではMRIなどの診断機器により損傷の部位や大きさを正確に判定できるようになってきました。

### ■ 治療方法

まずは保存治療（痛み止めの内服やヒアルロン酸の注射、リハビリなど）を行います。

保存療法で改善しない場合や、疼痛・機能障害が強い場合には手術を行います。

### ■ 手術方法

当院では、関節鏡を用いた鏡視下腱板修復術を行います。従来は、正常な筋肉を切り離して悪い部分を直すことしかできなかったのですが、当院で行っているこの術式では、1. 正確な診断と精密な処置 2. 正常組織への侵襲と術後の痛みが少ない 3. 傷跡が小さいなどのメリットがあります。ただ、特別な機械や高度な技術が必要なため、肩の専門医のいる病院でしか行うことができません。三重県でもこの手術を行える病院は少なく、当院では年間60件の手術を行っています。

### ■ 予防

「肩が痛い」という方の中には、ご自身で「四十肩、五十肩だろう」と判断され、医療機関を受診されない方もいらっしゃいます。心あたりの方は、お近くの整形外科にかかりましょう。また、



福田 亜紀医師

◆ 出身大学 / 三重大学医学部  
◆ 専門分野 / スポーツ整形外科  
（膝・肩関節などの関節鏡視下手術）  
◆ 資格認定  
日本整形外科学会専門医  
日本整形外科学会スポーツ医  
日本体育協会認定スポーツドクター  
日本医師会認定健康スポーツ医  
日本整形外科学会リウマチ医  
日本整形外科学会脊椎脊髄病医  
日本臨床スポーツ医学会評議員  
日本オリンピック委員会強化スタッフ

肩腱板断裂と症状の似ている「四十肩、五十肩」は「肩関節周囲炎」と言われ、原因は明らかではありませんが、肩関節痛や拘縮などを引き起こす疾患を指します。今号の医食動源リハビリコーナーで五十肩の予防運動を紹介しています。肩腱板断裂の予防にもなりますのでぜひやってみてください。



## 連携医療機関紹介

### 中野整形外科



◀ 中野謙二先生

#### 「誠」

中野整形外科は、神戸高校の東側にあります。広い駐車場が備えられており、便利です。

院長の中野謙二先生は、昭和52年神戸大学医学部をご卒業後、三重大学附属病院、草の実学園、県立志摩病院、国立津病院（現在の三重中央医療センター）、山田赤十字病院、兵庫医大、市立四日市病院などで脊椎脊髄分野、スポーツドクターとしての研鑽をつまれば平成元年7月1日、この地に開業されました。御尊父さまをはじめご親戚もお医者さまという医者一族で、特に迷うことなく医師を目指されたといえます。そんな先生、新撰組が大好きで、「誠」一字に命をかける、この言葉をポリシーに診療にあたっておられます。

開業当初は19床の有床診療所で大勢の患者さんが訪れたそうです。有床診療所だったこともあり、日曜日でも休まず診療していたのですが、この7月から日曜診療をやめることになりました。先生は、



「日曜診療をやめる一番の理由は需要がなくなったことです。当初は日曜診療をしているクリニックも少なく日曜の午前中だけでもかなりの患者さんが訪れましたが、ここ最近半分以下に減りました。また数年前から無床診療所となったことや職員の希望もあり、開業以来続けてきた日曜診療はやめることになりました」と感慨深く話されました。

#### 若さの秘訣

先生がスポーツドクターである所以は、先生ご自身がスポーツが大好きで、今までもソフトボール、野球、卓球、サッカーなど、様々なスポーツをやってこられたことから。幼少時代を兵庫県神戸市で過ごしたこともあり、野球は根っからの阪神タイガースファン。そして現在でも続いているのはゴルフで、2003年の回生病院ゴルフコンペ「院長杯」では優勝されるほどの腕前です。そしてライバルは加藤公先生なのだとか。先生の若さの秘訣は普段から体を動かしておられることのようにです。

#### G・A・Y

「うちのクリニックのスタッフはとても優しいのが自慢です」と先生。嫌なことがあったら内輪で発散して、患者さんに



はとにかく優しいと評判です。「当院では『G：元気で、A：明るく、Y：優しい』略して『G・A・Y』を職員含め自身も心がけています。元気であるのが大前提で、元気でないければ、明るくも優しくもなれません。新入職員には、必ずこの話をするんですよ」と話される先生。取材に伺った日も『G・A・Y』な歓迎を受けました。

## DATA

TEL 059-382-6110

#### 住所

鈴鹿市神戸三丁目5-11

#### 診療科目

●整形外科 ●理学療法科

●リウマチ科

#### 診療時間

午前／9時00分～12時00分

午後／4時00分～7時00分

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	×	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	×	×

#### 休診日

土曜午後、木曜、日曜、祝日



#### 患者さんへのメッセージ

「多少の事は我慢してしまう、そんな患者さんが増えていると思います。でも、どんな病気でも早期発見早期治療が大切です。お体のことで何かあったらまず罹って欲しいですね。何科へ罹ったらいいかわからない患者さんもみえます。仮に私の専門外の疾患だったとしても、当院にお越しいただければ、専門の診療所を紹介します。また、手術や検査が必要な場合などは回生病院さんや鈴鹿中央総合病院さんなどの大きな病院を紹介します。当院を窓口として利用してください。この地に開業して21年、いつまでも街のお医者さんとして地域密着型の医療を続けて行きたいと思っています」。

診診連携、病診連携に積極的に取り組まれている先生。今後も「街のお医者さん」としてご活躍されることでしょう。

# 鈴鹿回生病院の看護部

当院の看護部の看護理念に基づいた取り組みや部署紹介、実際に当院で勤務しているナースの声を連載で紹介いたします。vol.2では、主任ナースのインタビュー紹介です。

## Q1 病棟の特徴は？

内科、整形外科、整形小児の病棟です。

## Q2 病棟の環境は？

電子カルテを使用していることで情報の共有ができることや看護計画も標準化されており便利です。そこからいかに患者さんのニーズをキャッチして、より個性のある看護の提供ができるよう日々努力しています。

## Q3 病棟の雰囲気は？

急性期の病棟のため、活気に満ちあふれています。

## Q4 病棟スタッフの自慢は？

アイデアマンがたくさんいることで、常に「こうしてみよう!」と業務改革を積極的に行っています。また、ワーキングママのお手本がたくさんいて、育児と仕事の両立に苦しみながらも、励まし合いやっぱり看護が好きだから続けたいという思いで頑張るママが自慢です。

## Q5 主任の主な仕事は？

なんと言っても業務改善!日々スタッフがやりやすく仕事ができな  
いか?良質な看護を提供するには、どうしたらいいか?常には言  
いませんが頭にあります。スタッフの精神面のフォロー、と言いた  
いですがなかなかフォローしきれいていません(反省)。その他師長  
代行や委員会の事など言い切れないほどです。



3A病棟/津田京子

suzuka kaisei hospital  
**Nurse  
Information**  
vol.2

看護部の理念のもと、患者さん中心の看護サービスの提供に取り組んでいます。看護部では、患者さんの信頼と満足を得るため、看護実践の一つひとつを積み上げ、社会人として成長できるようさまざまな研修や教育に力を注いでいます。ナースには「人を想う心を持ち続ける」、「常にチャレンジ精神をもち取り組む」を基本姿勢として成長してほしいと願い、私たちはこの実現を目指した教育環境と職場環境を整備することに努めています。

## Q6 最近感動したこと、うれしかったことは？

担当患者さんから退院の時、「良い看護師さんばかりですね」とお褒めの言葉をいただいた時ですね。

## Q7 やりがいを感じていますか？

時につらくなりますが、病棟がいい方向に変わっていったり、スタッフが生き生き看護しているとうれしくなります。

## Q8 これからの目標

スタッフがイキイキ看護できるためには、どのように関われば良いかを見つけることです。

## Q9 これから看護師として仕事をされる方へ

最初は困難もたくさんあると思いますが、毎日同じ仕事ではないおもしろさ、人対人の関わりの重要さ、あたたかさを感じ自己成長できるととても魅力ある仕事です。ともに良い看護サービスが提供できるようがんばりましょう。

## いしそつ 医志蘇通 C O L U M N

### ご意見箱にお答えします。

**Q** 車椅子を使用していて、シャワーをする時に、車椅子を外に置き、中に入る時に片足でケンケンをして入るため、良い足を痛めることがあります。中に手すりを付けるとか、段差をなくすとかの改善してほしいです。

**A** ご不便をお掛けし申し訳ございませんでした。早速確認をさせていただきました。手すりの配置の見直しをさせていただきます。御意見有難うございました。

### ◆◆ お褒めの言葉をいただきました ◆◆

6A病棟に母が入院していますが、お掃除の方も看護師さんもとっても話しやすく、いつも笑顔でニコニコ対応してくださるので、とても気分がいいです。母も喜んでいるので、これからも頑張ってください。

**A** お褒めのお言葉ありがとうございます。今後とも患者さんに満足していただけるよう努力してまいります。

疾患別シリーズ 肩関節周囲炎（五十肩）

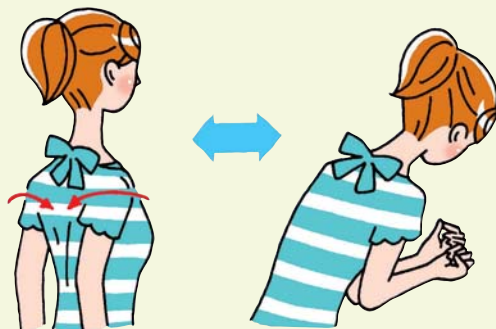
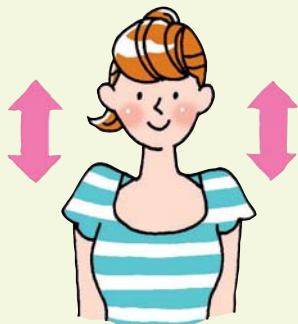
いわゆる五十肩は中高年に多く発症し、肩関節の痛みと運動制限を主とする疾患で、加齢による筋肉・柔軟性の低下もひとつの原因と考えられます。肩体操で五十肩を予防しましょう。

リハビリテーション課  
作業療法士  
廣瀬 富二



step 1

肩をすぼめゆっくりあげて、ゆっくりおろします。



step 2

胸をはります。胸の前でひじとひじを寄せるように小さくなり、背中を丸くします。

step 3

おじぎをして、肩の力を抜きます。腕の重みで自然に脇が開くようにして3~5秒保持しましょう。



Point

- \*入浴等で肩を温めて行くと、より効果的です。
- \*息を止めずにゆっくりと行いましょう。
- \*一日数回に分けて一度に20回程度行いましょう。
- \*痛みが増強する場合は、無理な運動は避け早めに医師に相談しましょう。

発信@

栄養管理室

管理栄養士  
安田 明代



●かぼちゃ

南瓜には大きく分けて、日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・ペポかぼちゃの3種類があり、栄養価も各々が異なりますが、その中でも西洋かぼちゃはカロテン、ビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは油に溶けやすい脂溶性のビタミンで、身体の中での主な働きとして血行促進、血栓予防、ホルモン調整などの作用があり、かぼちゃ100gで一日に必要な量の約半分を摂取できます。皮にも栄養分が含まれる為、皮ごと食べることをお勧めします。

●ポイント

ホクホク感が喉の通りを邪魔する原因の一つで苦手な方も多いため、今回は爽やかな杏仁豆腐とかぼちゃを合わせて、食べやすいデザートに仕上げました。皮ごと食べるのが苦手な方はチップス状にするとよいでしょう。

ピックアップ食材  
かぼちゃ

南瓜の杏仁豆腐

【材料】5人分

杏仁豆腐ミックス粉	60g
豆乳	250cc
水	50cc
南瓜（裏ごし）	100g

シロップ

クコの実	15粒程度
ざらめ	40g
水	200cc
レモン汁	小さじ1

【栄養成分】1人分

エネルギー	101kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.9g
糖質	23.4g



【作り方】

- 鍋にミックス粉、豆乳150cc、水を入れよく混ぜあわす。
  - ①を火にかけて木べらでよくかき混ぜながら加熱し、そこへ裏ごしした南瓜を入れ、完全に沸騰させ火を止め、残りの豆乳100ccを加えて混ぜる。
  - ボールに流し入れ粗熱をとり、冷蔵庫で2時間以上冷やし固まったら、お玉やスプーンで盛りつけ、できあがり。
- \*シロップはお好みでかけて召し上がってください。

◆シロップの作り方◆

クコの実を分量外の水でもどし、ざらめ、水、もどしたクコの実を耐熱皿に入れ、ざらめが溶けるまで15分ほど蒸すか、電子レンジで加熱する。そこへレモン汁を加えてできあがり。

## 女性外来新設のお知らせ

8月18日(水)より川口香医師による女性外来を開始いたします。

**日時: 毎週水曜日 午後1時~4時まで**

**場所: 研修棟2階 婦人科診察室**

**受付場所: 病院外来受付**

**対象年齢: 15歳以上**

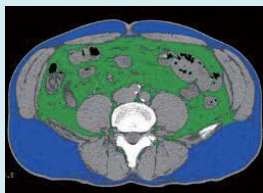
※完全予約制となります。ご注意ください。

※女性外来とは・・・女性の為の外来です。診療科は特定せず、患者さんの訴えに耳を傾け、可能な範囲での治療を目指します。専門性を要する治療が必要な場合は、速やかに専門医へご紹介させていただきます。詳しくは、外来受付までご相談ください。

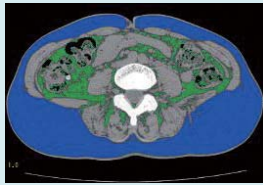


## メタボ健診はじめました

現在、テレビや新聞などで注目されているメタボリックシンドローム。これは内臓脂肪が腹部に蓄積し、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高い状態をいいます。腹部の脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪があり外から見ただけではわからないことが多く、CTを用いて測定することが望ましいとされています。当院ではCTと専用の解析ソフトを用いて診断し、専門医によるアドバイスを行っております。詳しくは当院の健康管理センターまたは放射線科までお気軽にお問い合わせください。



▲内臓脂肪型肥満



▲皮下脂肪型肥満

## 眼科外来を再開しました

9月より附属クリニックにて眼科の診療を再開しました。診察時間等は下記のとおりとなりますが、ご不明な点等は眼科外来受付までお尋ねください。

**診察日: 毎週金曜日**

**診察時間: 9:00~12:00 14:00~17:00**



病院のホスピタリティの方に毎週美しく生けていただいております。(病院玄関)

## 看護師国家試験対策講座のご案内

このたび、看護学生を対象に「東京アカデミー」による看護師国家試験対策(鈴鹿回生病院特別講座)を開催することとなりました。

**第1回 9月12日(日) / 第2回 9月23日(木祝)ともに10時~16時(1時間休憩)**

**場所: 鈴鹿回生病院 研修棟3階**

**講師: 東京アカデミー 岡林広一郎先生**

**対象者: 平成23年看護師国家試験受験予定者**

**参加費: 無料 昼食付き**

**お申し込みは**

<059>375-1212 (代表)

<059>375-1332 (看護部直通)

## 編集後記

今回は「整形外科パート④/肩関節疾患」を中心に、医療連携紹介などをお送りいたしました。皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報委員会までお寄せください。

鈴鹿回生病院 広報委員会

〒513-8505 三重県鈴鹿市国府町112番地

TEL059-375-1212

✉ mail:info@kaiseihp.com

## 今号のお知らせ

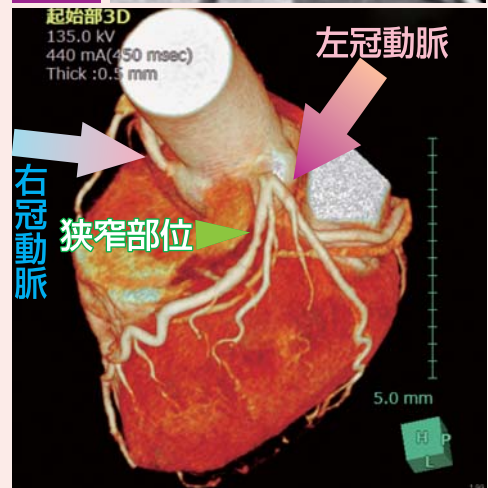
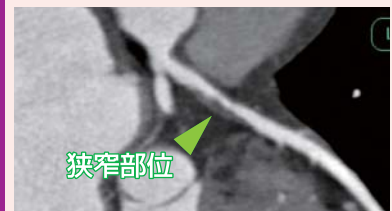
心筋梗塞は、動脈硬化により心臓の血管が狭くなり発症します。重篤な症状では命に関わり、早期発見が重要です。高血圧や糖尿病、肥満や喫煙歴のある方は心臓専門の検査が必要で「心臓ドック」をお勧めしています。詳しくは健康管理センターまでお問合せください。

TEL 059-375-1300

担当医: 循環器内科 斎藤 誉宏

担当技師: 放射線課 福田 剛史

◆◆心臓ドックはじめました



### 開設の理念

### 生命への奉仕

### 病院の方針

- ▶ 地域の基幹病院として皆さんの医療と健康の増進に貢献します
- ▶ 患者さんの生命と個人の尊厳を守ります
- ▶ チーム医療を推進し 患者さん中心の医療を行います
- ▶ 医療の質を向上させ 時代の要請する医療水準を保ちます

### 私たちの目標

- ▶ 誰もが適切な医療を平等に受けられるようにします
- ▶ 診療内容・医療情報を適切に説明し 患者さんが最適な医療を選択できるようにします
- ▶ 医療環境を整備し 快適に診療が受けられるようにします