

回生 ニュース

社会医療法人 峰和会

K a i s e i N e w s

85号

2015.11月発行

発行/社会医療法人 峰和会
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/TCKnagoya

- 1 医療の現場から
「整形外科パート⑥足の外科」
- 2 あなたの街のお医者さん
「きのしたクリニック」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
交通案内(三重交通バス・シャトルバス時刻表)
- 4 鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
- 5 健康コーナー「医食動源」
・ロコモシリーズ ~予防体操(脚)~
・カラフルサラダ
- 6 回生.com
「ドクターズリスト」副院長 松島 康
- 7 Information

ほっと smile 他

Suzukakaiseihospital Christmas Concert

今年も、恒例の**クリスマスコンサート**を開催します。ゲストコンサートや職員によるハンドベル演奏、院内サークル「響」による三味線演奏など、内容は盛りだくさん。皆様のご参加、お待ちしております！

12月19日(土) 14:00より

病院1F エントランスホールにて

整形外科パート⑥

足の外科
Orthopedic surgery

今号でパート⑥となる整形外科シリーズ。
今回は足の外科についてお送りします。

■ 足の外科とは

足の外科といってもなかなかピンと来ないと思いますが、足部・足関節のトラブルは、整形外科では非常にポピュラーな疾患で、外反母趾、アキレス腱断裂、扁平足障害、足のスポーツ障害などがその代表的疾患になり、若い方と、年配の方で罹る疾患は異なります。若い方の場合、足首のねんざが多く、ねんざが適切に治療されれば良いのですが、ねんざ後にゆるみが残ることがあります。なかでも足首の不安定性が残る人に対しては、それを治療し運動ができるよう足の怪我に対して治療を行います。それに対して、年配の方で多いのは、扁平足や外反母趾、変形性膝関節症と同じような、足の変形性関節症があり、そういった疾患に対して治療を行っています。足の変形性関節症とは、足部の変形のこと、膝の場合、骨自体は太ももとすねの骨とお皿だけなのですが、足の場合は、多くの骨があるため、関節の数も多く、それぞれの関節の変形や痛みに対して治療を行っていくのでその分膝とは違う疾患も多くあります。原因は、膝と同じように体重がかかる、もしくは年齢とそれに付随した変化があるのですが、足の形でもともと扁平足の人とそうでない人で症状が出たり出なかったりすることがありますので、体重以外の要素、もしくは明らかな原因のない場合もありますが、この場合には足関節が不安定な人に生じることが多くみられます。

■ 予防について

予防という点では、膝と同じで、体重のコントロールは少なからず効果があります。また、足の指の力というのは、地面を掴む力が大切ですので、それが弱くなってくると体重がかかる方向ではない方向に力がかかることで症状が進行します。少し足の指を動かす運動をしたり、足で地面を掴む力を鍛えるようなリハビリをしていたことで予防につながります。

■ 自覚症状

普段の生活では症状は出ないけれど、長時間、長い距離を歩いた時に疲れが出て痛みが出るようになります。症状が続ようになった時には一度相談してください。歩行時の痛みが続く時には受診するきっかけになると思います。

■ 診断方法

足は、周りについている筋肉が少ないので、とても触りやすいんですね。レントゲンでわかる変化もあるのですが、触って動かしてみても、痛いか痛くないか、押してみても痛いか痛くないかなど、やはり触診をして動かしてみることが大切です。患者さんには、どんなお仕事をしているのか？どんな靴を履いて、どのような負担がかかっているのか？症状をしっかりお聞きし



中空 繁登医師

- ◆出身大学／三重大学医学部
- ◆専門分野／膝関節・足の外科、スポーツ整形
- ◆資格認定
 - ・日本整形外科学会専門医
 - ・日本整形外科学会リハビリテーション医
 - ・日本整形外科学会スポーツ医
 - ・日本体育協会公認スポーツドクター
 - ・三重大学医学部臨床准教授
 - ・補装具適合判定医

て、できるだけ原因を見つけてあげることが重要です。

■ 大切なこと

足は、手や膝と違って靴や靴下で隠れていることが多いですね。外反母趾にしても多少の変化では来られず、皆さんぎりぎりまで我慢してから受診されることが多いので、初めての診察で手術適応になることも少なくありません。元々、四足歩行だったのが、人間は二足歩行に進化し、股関節、膝、足で体重を受けているのですが、股関節・膝に比べて、後回しにされがちですので、足は体重を支える大事な一部分であることを忘れないで欲しいです。

まだ足の外科の専門医は少なく、最近ようやくスポットライトをあびてきたのですが、数年ほど前までは、膝、脊椎、手の外科などに比べると、まだポピュラーではありませんでした。今は、随分、足を診る整形外科専門医も増えてきました。

歩行時・運動時に足の痛みがある時は是非ご相談ください。

連携医療機関紹介

きのしたクリニック



▲ 院長の木下 恒材先生

開院5年のフレッシュなクリニック

きのしたクリニックは、旭が丘交差点を300m程北上した閑静な住宅街にあります。白を基調とした明るい院内には、所々に緑があしらわれ落ち着いた雰囲気広がります。

院長の木下恒材先生は、近畿大学医学部を平成3年（1991年）にご卒業後、消化器外科をご専門とされ、近畿大学附属病院、上野総合市民病院（現伊賀市立上野総合市民病院）、村瀬病院、桑名市民病院（現桑名西医療センター）、三重県立総合医療センターなどの医療機関で勤務医としてご活躍されたのち、平成22年2月（2010年）この地に開業されました。

医師を目指したきっかけ

幼少の頃から、文系か理系かで言えば、理系が好きだったという先生。理系でも機械を扱う工学系より、人と接する医師という職業に憧れたといいます。「医師はカッコいいというイメージがあ

りましたね。中でも外科を選んだのは、ドラマや手塚治虫さんの漫画でも活躍する主人公の外科医に魅了されたという、そんな単純な理由からです（笑）」

この地域は色々な意味で発展していく地域であると思い、開業の地として選ばれたとおっしゃる先生ですが、開業をしたきっかけを伺うと「長い間外科医として執刀していた訳ですが、いつまでメスを握ることができるかわからないと思う部分がありました。診療所は歳を重ねても続けていけます。18年間の経験を生かし、末永く地域密着型のホームドクターとして役に立ちたいと思ったのがきっかけかもしれません」。

現在先生を筆頭に、看護師2名、事務員3名の6名で診療を行っています。

胃腸系はお任せください!

外科医として消化器を専門に研鑽を積まれ、胃腸科、腹部臓器に関しては、見逃さない自信があると自負される先生に胃腸系で気をつける事を伺うと、「例えば、胃腸風邪などをひいたあと、良くなるいつも通り食べてしまうんですね。そこは少し慎重になっていたいて、少しずつ慣らして行って欲しいですね。私自身も、体調が回復してきたな、と思うとついお腹いっぱい食べてしまうこともあります。せっかく治りかかっているのに、ぶり返すということも良くあることなんですね。併せて、胃腸系で代表的な疾患は、胃腸風邪、胃痛などですが、そこから大きな病気がみつかる場合もあります」。

患者さんへのメッセージ

～小さな診療所ですから、血液検査の結果もすぐはできませんし、CTなどありませんが、初期症状のトリアージは

DATA

TEL 059-380-0777

住所

鈴鹿市東旭が丘2-17-8

診療科目

●胃腸内科 ●外科 ●内科 ●肛門内科
●リハビリテーション科

診療時間

午前／9時00分～12時00分
午後／3時30分～7時00分

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

休診日

火曜午後、土曜午後、日曜、祝日



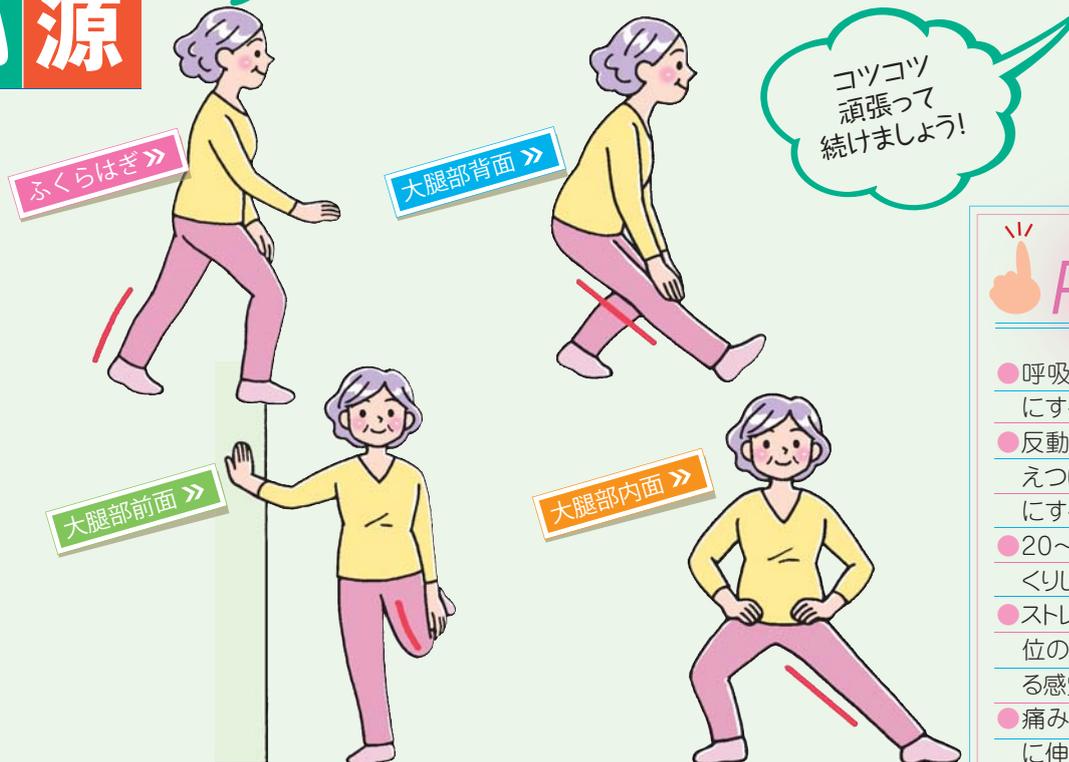
しっかりやらせていただきます。当院で対応できる場合とそうでない場合の見極めが大切です。当然、大病院の先生方もそれを望んでおられるはずで、中には、大きな病気が隠れているか否か疑わしい場合もありますので、精密検査を必要とする場合は、鈴鹿回生病院さんのような基幹病院へご紹介させていただきたいと思います。私自身のモットーとしましては、患者さんのお話をしっかりと聞き、丁寧に診療していきたいと思っています。～
今後も地域のホームドクターとしてのご活躍を期待しています。



ロコモシリーズ ロコモ予防体操 (脚)



理学療法士
南 隼人



Point

- 呼吸は止めないようにする。
- 反動をつけたり、押さえつけたりしないようにする。
- 20~30秒程度、ゆっくりしっかり伸ばす。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸張する感覚を意識する。
- 痛みを感じない程度に伸ばす。

※次号ではロコモ予防体操(体幹)をご紹介させていただく予定です。

発信@
栄養管理室



管理栄養士
田川久美子

ピックアップ食材
ベビーリーフ

●ベビーリーフ

ベビーリーフは発芽して10~30日以内の野菜の幼葉で、水菜やほうれん草、小松菜、テーブルビート、レタス、からし菜、エンダイブ、ルッコラなど30種類程の野菜のうち数種類を彩り良く組み合わせて販売されています。成長した野菜と同じ分の栄養を小さい葉で摂取できる栄養価の高い食品で、レタスに含まれる栄養素と比較すると、どれをとってもベビーリーフの方が優れています。葉がやわらかくボリューム感が出やすいですが、1回の摂取量は10gに満たないことが多いので、他の野菜と組み合わせて摂取するようにしましょう。

カラフル
サラダ



【材料】(4人分)

ベビーリーフ	40g (1袋)
水菜	100g (1/2袋)
トマト	400g (小2個)
舞茸	100g (1P)
レンコン	60g (中1/2節)
さつまいも	60g (中1/3個)
揚げ油	適量

ドレッシング

胡瓜	50g (中1/2本)
玉葱	30g (小1/4個)
オリーブ油	大2
ワインビネガー	大1
A 粒入りマスタード	小1/2
チキンコンソメ	小1と1/2
黒こしょう	少々
粉チーズ	小1

【作り方】

- ①水菜は2cm、トマトは5-7mm輪切りにしておく。
- ②レンコンは皮をむきスライスし、酢水に漬けアクをぬぎ、ザルにあげて水気をきっておく。舞茸は適当な束になるようばらし、さつまいもは2cm角に切っておく。
- ③2を160~170度の油で素揚げしておく。
- ④ドレッシングを作る。ボウルにAを合わせ、みじん切りにした胡瓜と玉葱を軽く水気を切っている。
- ⑤器にトマト、水菜、ベビーリーフ、素揚げした野菜を彩りよく盛り付け、ドレッシング、粉チーズをかけて出来上がり。

【栄養成分】 1人分

エネルギー	170kcal	塩分	0.5g
蛋白質	3.5g	食物繊維	3.6g
脂質	11.2g		

このコーナーでは毎号当院のドクターを紹介してまいります。

Doctors List

松島 康 まつしま やすし 呼吸器外科 副院長

専門領域:呼吸器外科、肺癌診断治療、気管支内視鏡、禁煙外来

資格:日本外科学会専門医、日本胸部外科学会認定医、日本呼吸器外科学会指導医、日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医・指導医、日本臨床細胞学会細胞診専門医、日本医師会認定産業医、日本禁煙学会専門医、三重大学医学部臨床准教授、東京医科大学外科派遣教授



Q1. 出身地はどちらですか？ 幼少時の思い出を聞かせてください。

大台町(旧宮川村)父母の実家。これが故郷ですが、私は久居で生まれ、幼稚園から高校卒業まで松阪で過ごしました。宮川は夏の遊び場で、親戚と蚊帳を抱えて川原でキャンプ。川に放



り込まれて泳ぎを覚えました。松阪では開業間もない我が家は忙しく、父は過労で倒れ1年以上入院。その年、伊勢湾台風は我が家の屋根を見事に吹き飛ばし、初めて腰を抜かす経験をしたのが小学1年の秋です。健康だけには恵まれた私はおかげですくすくと育ち、器楽部に入っては背の高さからコントラバス担当。弾けもしない楽器に四苦八苦しておりました。(写真は小学校6年三重県健康優良児で表彰されたとき、元気になった父親、家族で新聞掲載用にとられたものです。)

Q2. なぜ医師をめざしたのですか？

やはり医師だった父の背中を見て育ったからでしょうか。ただ、小学6年生のときに読んだ朝日新聞の連載「癌でも笑って死ぬるんだ」という記事が強く印象に残っており、そのことががん治療という今の道へと進むきっかけだったのかもしれない。実際医師になってから東京の図書館でその記事を探した事があるのです。結局見つかりませんでした。

Q3. 呼吸器外科を専門にしたのはなぜですか？

学生時代は漠然と外科系に進みたいと考えていました。病院で臨床実習を重ねていくうち当時大学での呼吸器外科のアカデミックさに惹かれたのだと思います。

Q4. 趣味や好きな事、(ストレス発散方法など)は何ですか？

映画も好きですが、学生時代から続けているテニスでしょうか。「へた」ながらボールを打っている。ストレス発散には抜群の効果です。それと実家で愛犬に遊んでもらっているとき、これも捨てられません。

Q5. 今後力を入れて行きたい事は何ですか？

肺癌治療はもちろんですが、ならない工夫一次予防や早期発見二次予防も大切な癌対策です、現在青少年へのタバコ学習などを行っていますがさらに拡大禁煙外来を含めた予防に力を入れて行きたいと考えています。

Q6. 紹介を希望する疾患を教えてください

検診精査例はもちろん、長く続く咳や治りにくい肺炎など少しでも不安な症例、判断に困る症例がありましたらいつでもご相談ください。

Q7. 学生時代の思い出をお聞かせください

寮で騒いで、飲んで、引越しはリヤカーで、飲んで、夏はテニス合宿東医体で終わり、飲んで、冬はテニス仲間とスキーで、飲んで、あまり学問の思い出はありません。(写真は大学6年、大学のテニスコートです)



大学6年…大学のテニスコートにて

Message

患者さんへのメッセージ

肺がんは不治の病ではなく早期発見治療で十分治療は可能です。当科では手術以外でも可能な限り対応できるよう体制を整えていますので、お気軽にご連絡、ご相談ください。

防災訓練

9月25日(金) 附属クリニックで防災訓練を行いました。この地域で震度5強の地震が発生したと想定し患者さんの避難誘導、消火栓を利用した初期消火、消火器の操作を行いました。



中学生職場体験

9月7日(月) から4日間。平田野中学校の生徒さん2名が職場体験を行いました。「将来、看護師になりたい」、「薬剤師になるために本等で調べている」と、強い意気込みで語ってくれた生徒さんがとても印象的でした。最終日には、「患者さんが優しく話かけてくれたので、笑顔で話をすることができた」「これからの職業選びや進路選択に生かしていきたい」と話してくれました。



身障者専用駐車場の利用について

多くの方が利用する障害者等用駐車スペースに対象とならない人が駐車しているために、おからだに不自由のある方が駐車できない問題が発生しています。ご利用される皆様の相互理解のもと、適正にご利用をお願いします。なお、敷地内は事故防止の為、時速20キロの制限速度を設けています。

11月14日は、「世界糖尿病デー」です

世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が年々世界的に拡大している状況を受け、世界規模で糖尿病抑制に向けた啓発活動を推進する目的として指定されました。当院でも、糖尿病について多くの人に正しく理解していただくため、糖尿病教室を担当しているスタッフがそれぞれの専門分野で糖尿病について知っていただきたい内容のポスターを掲示します。詳しくは病院・クリニック各所にある掲示板の案内ポスターをご覧ください。

場所 クリニック多目的室 **期間** 11/9(月)～11/20(金)

第12回 健康セミナーを開催します

11月28日(土) 13:30～ 研修医棟3階にて

皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

参加無料

- 講話**
- ・健診で見つかる肺の病気(健康管理センター長 作野 功典)
 - ・知っておきたい乳がんのお話(婦人科医師 川口 香)
- 内容**
- ・運動をやってみよう(健康運動指導士 深間内 誠)
 - ・他、体脂肪率測定、健康相談等。詳細は院内の配布資料をご参照ください。

年末年始休診のお知らせ

12月29日(火) から 1月3日(日) は休診となります。

病院の理念

生命への奉仕

病院の方針

- ▶ 地域の基幹病院として医療と健康の増進に貢献します
- ▶ 個人の尊厳を守ります
- ▶ チーム医療を推進し医療の質を向上させます
- ▶ より安全で高度な医療を提供します
- ▶ 働きやすく健全な病院運営に努めます

ほっと smile

患者さんスリーショット



今回ご紹介するのは、当院で股関節の手術を受けられた箕浦さん、橋倉さん、加藤さんです。お三人は入院する前からリハビリを通じてお友達となり、手術に際しては、先に手術を受けられた方から、体験談とともに入院生活で「あると便利なアイテム」をいろいろ教えていただいたそうです。彼女らもまた次に股関節の手術を受けられる方へ伝えたいと話されています。

あると便利なアイテム

1 マジックハンド (リーチャー)
 → くつを整える、カーテンをひく、下に落ちたものを拾うのに便利



2 S字フック
 → ベッド柵に吊るして、よく使うものを近くに置くようにする



3 ソファークッション
 → 横向きに寝る際の脱臼予防など



編集後記

今回は「整形外科パート⑥」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。



病院のボランティアの方に毎週美しく生けていただいております。(病院玄関)

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1

TEL059-375-1212 mail:info@kaiseihp.com