

五省会ニュース

ご せい かい

NO.174

医療法人財団五省会

医療法人 西能病院

西能みなみ病院

介護老人保健施設 みどり苑

発行人 西能 淳

麗らかな秋の日、友人宅を訪ねると、庭にザルを並べ野菜を干していた。輪切りにした大根、ニンジン、ブロッコリー、椎茸。残り物のキャベツまである。風通しの良い場所で半日干し、お日様の味がする干し野菜を作っているのだという。

「干した野菜は甘みやうまいが凝縮されて、味もよくしみる。五日ぐら
いは持つので無駄なく食べられるし、調理時間も短縮できるのよ」

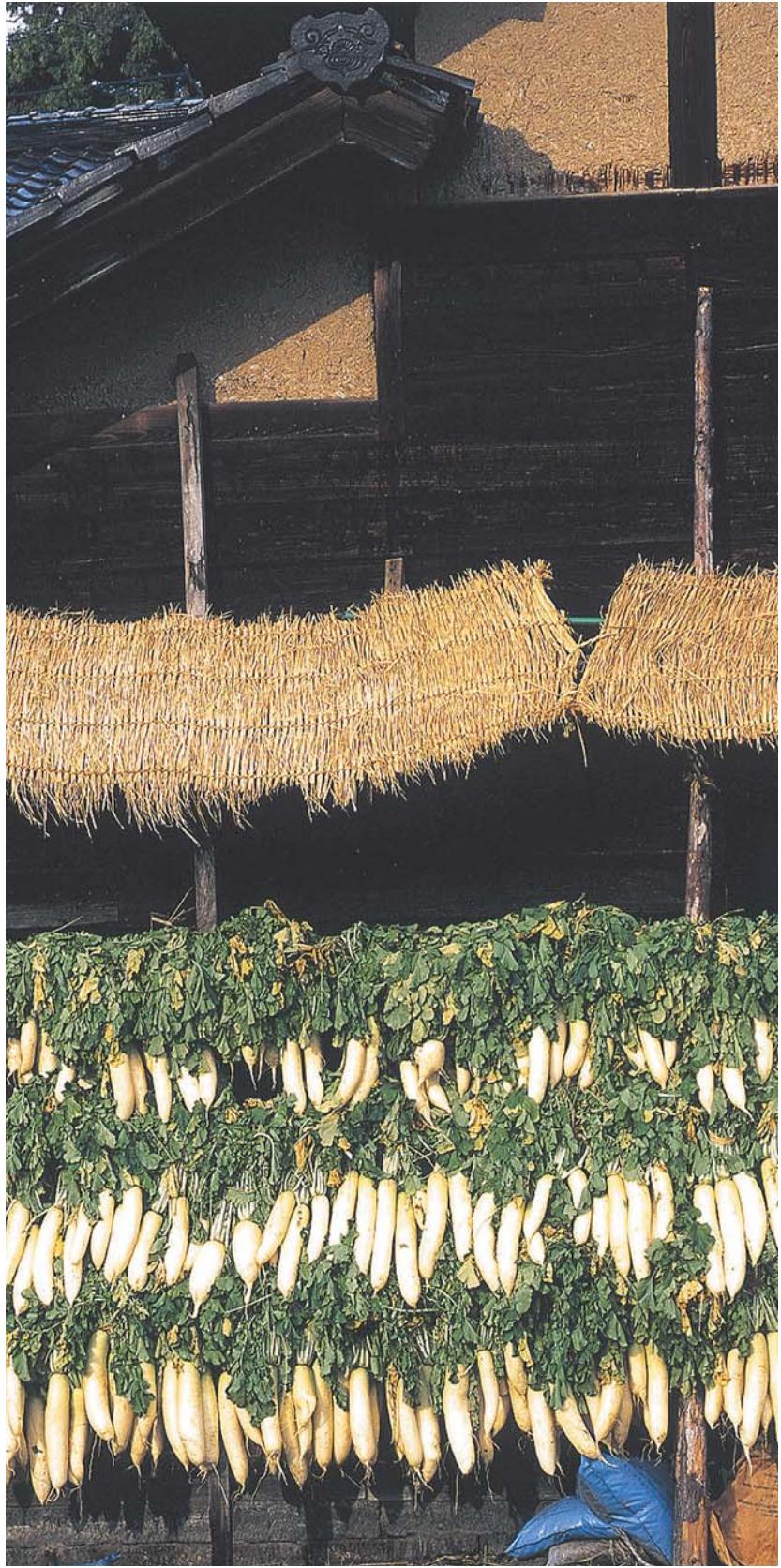
少量残ったニンジンや葉物の茎も干し、スープにするとおいしいと、作り置きの野菜を持たせてくれた。

干し野菜

切干大根や干し椎茸、干瓢などは昔からおぶくろの味に欠かせない。それを家庭で、どんな野菜でも干してしまっていうのが発見だつた。早速、生椎茸とかぼちゃを干してみた。焼くと、ほくほくして誠に美味だつた。

インターネットで検索すると、手軽な干し野菜のレシピがたくさん載つており、干し野菜料理の専門店まであるというのに驚いた。

かつては、晚秋にたくさんの大根を干し、大樽に沢庵漬けにして保存したが、近頃は小家族になり、食生活も変化した。塩分控え目に、栄養バラ



実りの秋

撮影：稻崎貞博

健康セミナー 41

学校における 運動器疾患・障害の予防

(9月10日大泉中学校での講演より)

西能病院整形外科診療部長

根塚 武



中学生になると、サッカー・野球、バスケットボールなどクラブ活動での運動が活発となり、ケガをすることがあります。大泉中学校の生徒を対象に、U20日本代表チームのチーム・ドクターをしていたときの映像などを使って事例を交えて、講義しました。

ケガはある程度、予防できます。ウォーミングアップが重要ですが、成長期における身体の特徴を考慮した効果的な運動方法もあります。

また、ケガをしたときには、直後の処置が肝心です。すぐに患部を固定して冷やします。その後に、状態を見て受診します。

● 急性外傷の応急措置

頭文字からRICEと呼びます。
R（安静 Resting）患部を固定する。
I（アイシング Icing）氷や流水で

患部を冷やし、内出血を止める。
C（圧迫 Compression）痛んだ部位を圧迫する。
E（挙上 Elevation）患部を心臓よりも上にあげ、腫れを引かせる。

以上の処置を行い、回復の兆しがなければ速やかに医療機関を受診するようにしてください。

専門的な器械を使い、集中的に理想的な治療を行えば、想定される半分くらいの期間でスポーツ復帰できることもあります。なかなかそのようになることは難しいかもしれませんね。ただ一般の人であろうとプロであろうと、骨や靭帯や皮膚という組織が治る力には違いはありません。

関節の大きな特徴は、「可動性」と「安定性」、「動くが痛みがないこと」です。捻挫するとこれらが損なわれ、痛みと腫れを起こし、体重をかけられない、立てない、歩けないという状態になります。

捻挫したら、どうするのか？ まず、アイシングをしてください。ダンボールなどを切つて患部が動かないよう固定、タオルなどあてて足を包帯で巻いて圧迫し、アイシングのパックか、洗面器に氷を入れた水に足を入れてしばらく冷やします。

映像で、実際の事例を紹介しました。

E（挙上 Elevation）患部を心臓よりも上にあげ、腫れを引かせる。

C（圧迫 Compression）痛んだ部位を圧迫する。

E（挙上 Elevation）患部を心臓よりも上にあげ、腫れを引かせる。



アイシング



圧迫

● 足首の捻挫

足首のケガでとくに多いのが捻挫です。足首の関節は、脛骨（スクエア）と腓骨（外くるぶし）によってできた溝に距骨がはまり込んだ溝は多くの靱帯で支えられています。構造上

足の甲は外には向きにくく、内側を向くように捻りやすく、多くの場合は外側の靱帯を傷めます。

関節の大きな特徴は、「可動性」と「安定性」、「動くが痛みがないこと」です。捻挫するとこれら

が損なわれ、痛みと腫れを起こし、体重をかけられない、立てない、歩けないという状態になります。

捻挫したら、どうするのか？ まず、アイシングをしてください。ダンボールなどを切つて患部が動かないよう固定、タオルなどあてて足を包帯で巻いて圧迫し、アイシングのパックか、洗面器に氷を入れた水に足を入れてしばらく冷やします。

映像で、実際の事例を紹介しました。

E（挙上 Elevation）患部を心臓よりも上にあげ、腫れを引かせる。

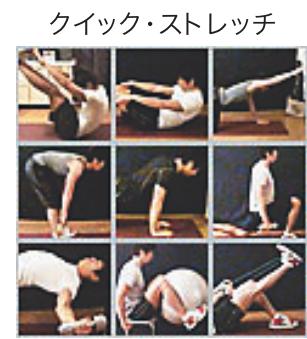
C（圧迫 Compression）痛んだ部位を圧迫する。

E（挙上 Elevation）患部を心臓よりも上にあげ、腫れを引かせる。

足首捻挫の応急処置

● 前十字靱帯の損傷

激しく膝をひねったり、過度に膝が伸びたりして無理な力がかかりると、靱帯が切れます。スポーツの最中、ころんだり膝をねじつたりしなくとも、急なストップやジャンプのときに膝を伸ばして着地すると切れることがあります。動画の映像で見ると、ジャンプしたり踏ん張る瞬間に他の選手との接触がなくとも崩れるように倒れています。多くの場合ブチッという音がして、膝が抜けるような不安定な感じがあり、痛み、腫れが起き、膝の中に血がたまります。



自分の体重や筋力を利用して行なうことができる

● 膝のしくみと前十字靱帯再建手術

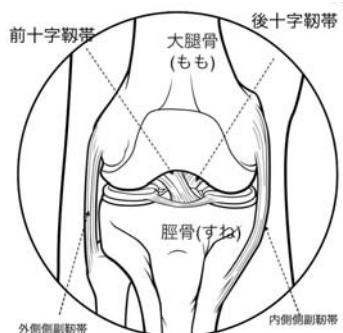
膝には大別して、ふともも（大腿骨）とすね（脛骨）の骨、それを覆う軟骨、4つの靱帯と半月板、そして膝蓋骨があります。

治療のひとつに、切れた靱帯の代わりの腱を自分の膝の裏の内側

がなくとも崩れるように倒れています。多くの場合ブチッという音がして、膝が抜けるような不安定な感じがあり、痛み、腫れが起き、膝の中に血がたまります。

● 予防

などからとり、ひも状に束ねて移植する、前十字靱帯再建手術があります。県内では主に3つの病院で年間約128件の同手術が推計され、そのうち約半数を私が執刀しています。



膝関節の図

成長期には筋肉より骨が先に伸びるので、腱が引っ張られて、どうしても身体が硬くなります。ケガの予防には、トレーニングで筋肉を鍛えるしかありません。良い筋肉というのは、柔軟性があるけども、力が発揮できる筋肉をいいます。短時間で効果的に鍛える方法が研究されています。ウォーミングアップも、ストレッチと反動を使つて短時間でできます。指導される先生から、正しく学んで、まずはケガをの予防に努め、そして、スポーツを楽しんでください。

● 海を創りませんか？

○蹄疫に鳥インフルエンザ、タレント知事など、それなりによく耳にすることのある宮崎県ですが、実は、私の生まれ故郷です。今は時間の流れで私の本籍しか残っていませんが、幼少期、よく磯遊びに行つておりました。それは、祖父が漁師だったこと、港町で生まれたことが表向きの理由ですが、要は、田舎で娯楽があまりなかつたことが現実でしようか…。理由はともあれ、幼少期から水中生物が好きで、海、川、問わず、いろいろ捕まえては家に持つて帰り、飼育という名の無益な殺生を繰り返していました（いつ思い出しても酷いことをしていたと慙愧しておられます）。

思春期になつてようやく、知識のない生物飼育の罪深さに気付きました。そして、熱帯魚の飼育本を読んで勉強を始めるようになり、想像以上にお金が必要であるという寂しい現実が分かることともに、私の情熱も冷めていきました。

しかし、三つ子の魂白までといいます。やはり、生物を飼うのが好きなのでしよう、社会人となつてからは、珊瑚と海水魚を飼育し始めてしました。なぜ、後悔しているような文章かといいますと、非常に手間と知識、それにお金がかかります。しかし、その手間暇以上に綺麗ですし、「自分の海」を作つているという充実感や達成感があります。

もし、私の海に興味がありましたら気軽にお声をかけて下さい。胸焼けするほどのマニアックなお話をご提供させていただきます。



カルテの余白

五省会のドクターを紹介します



西能病院 整形外科手術部長

橋口 津(40歳)

得意分野	スポーツ障害 骨軟部腫瘍治療
スポーツ	テニス
好きな言葉	人間万事塞翁が馬
ほしいもの	カリスマ性と勇気

患者さんやご家族からのご提案・ご要望について、各部門の責任者が回答いたします。



ご意見箱の声に応えて

Q 「ご意見箱に入れた投書はどう扱われるのでしょうか？」

A 五省会では、三施設（西能病院・

西能みなみ病院・みどり苑）に「ご意見箱」を設置して、患者さん・利用者さんやそのご家族の声をお聞きしています。これは、皆様のお気づきの点・ご要望などの「生の声」を、医療・福祉サービスの向上や業務改善に反映させるための取り組みです。

投書は毎月回収し、理事長・病院長・各部門の責任者で構成される運営会議で報告され、一つひとつの方の意見について、ご要望への対応や業務改善の方向性を検討し、対策を実施しています。

その内容は、窓口応対や療養生活に関するクレーム、設備や施設の不備に関するものなど様々です。

● 職員個人に対する意見の場合は、本人に事実関係を確認して適正な対応を指示、他の職員とも情報を共有し、事後の応対に備えるため、ミーティングの場などで事例を報告しています。

● 病院・施設の設備等の改善要望も多く寄せられます。できるものについてはすぐに対応、病棟のシャ

ワールームや、手すり、血圧計、洗面所の消毒液などを設置しました。

施設の老朽化や予算の関係でできぬものもありますが、今後の検討課題とさせていただいております。

きつい叱咤をいただくことも

あれば、それと同じほどの感謝やおほめの言葉もいただきます。職員一同、これらの言葉を謙虚に受け止め、時には反省し、時にはやりがいや喜びを共有しながら、日々の勤務の糧としています。

これからも、どんどん率直なご意見をいただきますようお願いいたします。

（西能病院 事務部長）



南栗山地区
介護予防ふれあいサークル
さくらの会 さん



みどり苑介護教室で

**ぱ
れ
ぱ
れ**

くゆつくり・おだやかにく

ちょっと元気になる話

もうつとうれしかった…」との声も。

新しい住宅団地で、いろいろな地域から集まっているので、相手を認め、悪口を言わないという不文律があります。若い人は、先輩から学び、年長者は、若い人達から元気をもらつて、三十歳の年の差をこえて、仲がいいのが自慢です。

「さくらの会」は、南栗山公民館を活動拠点とした介護予防ふれあいサークルで、昨年からほぼ毎月みどり苑の介護教室に参加しています。月二回、六〇代から八〇代の会員一五人で軽い運動や趣味活動を楽しんでいます。中には要支援の方もいますが、みんないつしょに、音楽に合わせて体操をしたり、合唱、ゲーム、折紙などをします。動いているのは手先ばかりではありません。話のほうもはずんで、情報交換も盛んです。会員には福祉推進員もいて、一人暮らしや介護の必要な方の見守りを行い、必要な場合には民生委員や包括支援センターに連絡しています。

（会員座談会より）



歌謡曲に合わせて体操（南栗山公民館）

ストロング イズ ビューティフル

みどり苑認知症専門棟介護福祉士

草島 司



男なら誰でも一度は、男らしい、たくましい肉体に憧れることができます。

私も憧れ、高校を卒業し、結婚した現在も、筋肉トレーニングで励んでいます。そのメニューなかで、自分が最も多いのが、ベンチプレスという種目です。「そんなの聞いたことも見たこともないわ?」という方は、インターネットで調べてみてください。専用のベンチに横になり、バーベルを持ち上げるということがわかるはずです。

始めたばかりの頃は、身体つきは普通の人と変わらず、ベンチプレスの錘も70kgを上げるのが精一杯でした。しかし、絶対に100kgまでは持ち上げるという目標を持ち、仕事で疲れた日も、パチンコで負けた結婚式の前日でも、はたまた結婚式の前日でも、トレーニングを続けました。おかげで、始め

た頃とはまったく別人のようになり、今では100kgを超えて、140kgを扱えるようになりました。

おかげで、人間は目標を持ち、努力することで、自分自身に大きな成長を与え、夢をかなえることができるのだと実感しました。

そんな私の次の目標は、150kgまで記録を伸ばし、大会に出場することです。明日をめざして身体を鍛えています。

最後に、身体作りをしようと思つてている方へ一言アドバイスを。

「トレーニングは、こんな身体をつくりたいというイメージを持ちながら取り組むのが一番」



ベンチプレスの大金をめざして
自宅で毎日欠かさず練習

● 体調管理

まずは体調を確認しましょう。入浴は体力を使うものです。体調が優れないときは無理をしないほうが良いです。また、冬は脱衣室や浴室の気温が下がって、

（入浴のための環境整備）



浴室内・浴槽付近の各種手すり

人は入浴することによって衛生を保つたり、爽快感やリラックス効果を感じたりします。とくに日本において、入浴は大変な生活習慣です。しかし、介護が必要になった時、入浴という行為は入浴する本人にとっても、介護する側にとっても負担が生じやすいものです。そのため入浴行為自体が嫌になつたりします。今回はそういったときに役立つポイントを紹介します。

ハートフル・ケア



入浴①

● 浴室の整備

改修の必要性を検討してみましょう。脱衣室の大きさ、浴室や浴槽への出入り時の段差、浴槽のタイプなど、家庭によつて違います。手すりをつけるだけで浴槽から立ち上がりやすくなることがあります。浴室には大変滑りやすいので、転倒防止への対策も必要です。

介護保険が利用できれば、浴室改修にかかる費用の一部が軽減されるかもしれません。ケアマネージャーさんに相談してみましょう。

（みどり苑支援相談員 長嶋千尋）

居室との急減な温度差が心臓や血管に負担を与える、急変を引き起こす危険もあります。脱衣室を暖めておいたり、お湯の温度を高くすぎないことなどで防ぐことができます。

診療科	平日診療(月～金)						休日診療(土・日・祝)		
	時間	月	火	水	木	金	時間	土	日・祝
整形外科	午前 (8:30～11:30)	市村 和徳 信清 正典 青木 雅人	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦	仲井間 憲成 川口 善治 他1名(交替制)	根塚 武 仲井間 憲成 他1名(交替制)	市村 和徳 松下 功 信清 正典	午前 (8:30～11:30)	市村 和徳 信清 正典 堂後 隆彦	交替制 西能 健 (第3日曜)
	午後 (4:00～6:30)	堂後 隆彦 根塚 武 (5:30～) 他1名(交替制)	仲井間 憲成 信清 正典 青木 雅人	市村 和徳 松下 功 橋口 津	根塚 武 (～6:00) 橋口 津 堂後 隆彦 ★スポーツ整形も行います	市村 和徳 青木 雅人	午後 (1:30～4:30)	根塚 武 橋口 津 青木 雅人 ★スポーツ整形も行います	交替制 西能 健 (第3日曜)
内科	午前 (8:30～11:30)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	松井 祥子 (呼吸器／～11:00) 森田 弘之 (消化器／11:00～)	森田 弘之 (消化器)	大黒 正志 (老年病)	午前 (8:30～11:30)	鈴木 康弘 (消化器)	休 診
	午後 (3:00～5:00)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	休 診	午後	休 診	休 診
内科 糖尿病	午後 (3:00～5:00)	小林 正							都合により担当医が変更になる場合があります。
眼科	午前 (10:30～12:00)					中村 友子			ホームページ「週間担当医師」で最新情報をご確認ください。
麻酔科	午前 (9:30～11:30)				増田 明 (顔面・眼瞼痙攣外来) ★予約制				
リハビリテーション科				午前8:30～11:30 午後4:00～6:30			午前8:30～11:30 午後1:30～4:30		

午前9:00～12:30	月	火	水	木	金	土	日
内 科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	石神 慶一郎	休 診
リハビリテーション科	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	休 診	浅野 裕	休 診

- 入所サービス
- ショートステイ

- デイケア(通所リハビリテーション)
- 居宅介護支援事業所

ボランティア募集 月・火・木・金の午前・午後
入浴後のドライヤーかけ／利用者様の活動サポート／話相手

お知らせ

■ 辻医師の診療終了のお知らせ
西能病院 辻陽雄医師（富山大学名誉教授）の外来診療は平成22年9月の診療をもちまして終了しました。



■ みどり苑 秋の行事
<みどり苑祭>
11月 6日(土)10:00～16:00
講演：『生活習慣病について』
西能みなみ病院 石原元医師
民謡踊り：富山みずほ民謡会様
健康コーナー：骨密度測定
「地産地消（秋ヶ島産野菜）」バイキング、作品展示 など

■ 消防操法大会で入賞

去る9月1日、富山消防学校において「第5回 消防操法大会」（主催：富山市危険物安全協会）が開催され、富山市内各事業所の自衛消防隊員が、初期消火技術の動作・スピードを競いました。西能病院・みどり苑・西能みなみ病院からも、8名の隊員が参加。女子屋内消火栓3位入賞、消火器の部の男女で入賞しました。



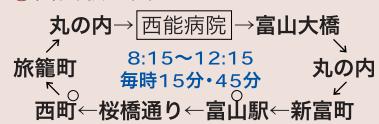
西能病院通院バス

月曜～土曜 午前運行(日曜、祝日は休み)

○印は常時停留所、その他は臨時停車します。

★詳細は受付でおたずねください

①富山駅・西町コース



②婦中・長沢・金屋方面



③吳羽・中老田・北代・田刈屋方面

