

2008年4月1日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.164

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 竝



水辺の春

撮影 中村 勇

絢爛に、やがてかなしく

さまざまの事おもひ出す桜かな

松尾芭蕉

芭蕉ならずとも、誰にも桜の思い出はある。

富山市の街中を流れる松川は、桜の名所であり、私にとってもお気に入りの場所だ。

遠いむかしの黄昏時のこと。その日とても辛いことがあって、ふさぎ込んで歩いていると、桜橋に差し掛かった。ふと顔を上げると、橋の両側に満開の薄紅色の桜が川面に届かんばかりに枝を垂れていた。花の生命が溢れ出し、優雅さの中に激しさを秘めていた。あまりの美しさに圧倒され、立ちすくんだ。それから毎日、桜を見に行った。花は次第に艶を増し、絢爛に咲き誇り、散り際の煌きを見せた。やがて、幾億の花びらはいつせいに散り始め、花筏となって流れていった。この光景を一生忘れまいと思った。

この季節のアルバムには楽しい顔がいっぱいだ。中学校や高校の入学式。春の遠足。桜下に興じた宴。家族で行った花見。

桜が満開になるとき、木の根っこも幹も、枝もすべてが桜色になるといふ。全身全霊で咲く桜がいと美しい。年を追う毎に爛漫さを増し、思い出とともに桜は心の中にも美しく咲くようになった。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本棧子

健康
セミナー
34

痛風治療

—最近の話題—

西能病院整形外科

仲井間 憲成

● 高尿酸血症のメカニズム

尿酸の原料であるプリン体は、古い細胞が死ぬとその細胞の中にある遺伝子が分解され、プリン体が放出されます。また、体内のエネルギーを運ぶATPという物質が分解するときにもプリン体が生産されます。プリン体のもうひとつの源は肉や魚などの食べ物で、生肉や肉汁、魚介類の卵などに多く含まれています。

通常人体には約1gの尿酸があり、毎日約0.6gの尿酸がプリン体から作られ、同じ量が尿に混じって排出されます。このバランスが崩れると尿酸値が上がりますが、これには尿酸の排出が悪いタイプと、尿酸が大量にできるタイプとがあります。

● 高尿酸血症の予防

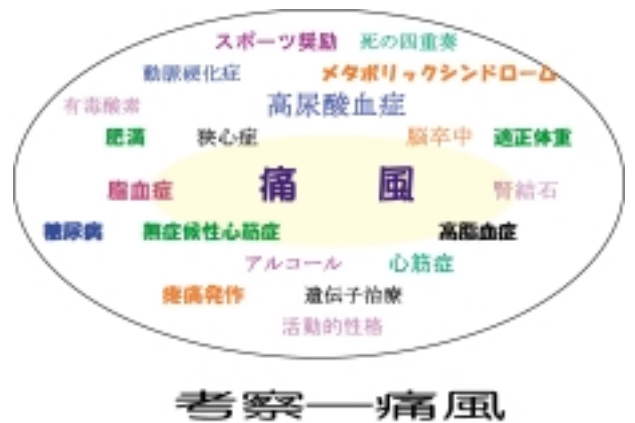
予防には、尿酸値のコントロールが大切です。

〈アルコール〉アルコール自体に尿酸値を高める働きがあるため、どんな種類のお酒でも飲み過ぎは禁物です。ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合までにとどめましょう。サウナのあとのビールはおいしいものですが、汗をかいて尿酸濃度が高くなっているときにビ

● 痛風の原因
痛風の原因は、「高尿酸血症」です。尿酸は体内でプリン体が分解してできる一種の老廃物です。なんらかの原因で血液中の尿酸の濃度が高くなりすぎた状態を「高

足の親指の関節などに尿酸が沈着し、突然の激痛に襲われるのが痛風です。患部が赤くはれ上がって布団もかけられないくらい痛みますが、2週間ほどで痛みは取れます。放置すれば年に1〜2回定期的に発作を繰り返します。

尿酸血症」といい、この状態が続くと尿酸が結晶となって足の関節にたまりやすくなります。これが痛風結節です。結節ができて発作が起こるまでは自覚症状はありませんが、健診で尿酸値が7mg/dlを超えるに要注意です。尿酸値を高いまま放置しておくと、痛風だけでなく、腎臓障害や脳血管障害、心臓の病気（狭心症・心筋梗塞）、高血圧、高脂血症などを起す危険性も高いことが分かっています。ホルモンの関係で、痛風患者のほとんどは男性です。



ールで追い討ちをかけるのは痛風を促進しているようなものです。

〈食事〉プリン体を多く含む食品でも「絶対にダメ」ということではなく、食べる量と適正カロリを護り、バランスのよい食生活を心がけましょう。

〈日常生活〉過度の緊張やイライラは痛風の引き金になることがあります。ストレスをためないよう、また、水分を充分にとると、尿の量が増え、尿酸が排出されやすくなると同時に尿路結石の予防にもなります。

〈その他〉

- ①適正体重を維持する。
- ②汗をかいたら水分補給する。

- ③軽い運動を毎日継続する。
- ④ストレスを上手に解消する。

●痛風—最近の話題

1 痛風患者には、同時に睡眠時に大きな軀をかき突然呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群（SAS）の人が多くといわれます。SASには、経鼻的持続気道陽圧療法などがあります。

2 痛風の薬には、高血圧を下げると同時に尿酸排泄促進作用を發揮する降圧薬ロサルタン（商品名ニューロタン）やコレステロール値を下げながら尿酸値を下げる高脂血症治療薬フェノフィブラート（リピディル、リパシチル）などがあります。

3 食事療法は続けると効果があ

ります。肉類・魚介類を避け、乳製品・植物性蛋白質・乳製品蛋白質を摂取して改善します。尿酸を水溶性のアラントインに分解する酵素、ヒト組替型ウリカーゼが開発されました。この酵素は、造血器腫瘍の化学治療中に合併する腫瘍溶解症候群の予防にも役立つとの朗報です。

4 尿酸血症7.0mg/dl、薬物療法開始基準8.0mg/dl、コントロール目標6.0mg/dl以下）と呼ばれる専門家が合意している治療基準があります。尿酸値が上がる前に日常生活習慣を管理することが大切です。

5 「6・7・8のルール」（高尿酸血症7.0mg/dl、薬物療法開始基準8.0mg/dl、コントロール目標6.0mg/dl以下）と呼ばれる専門家が合意している治療基準があります。尿酸値が上がる前に日常生活習慣を管理することが大切です。

（西能病院健康教室講演を編集しました）

高尿酸血症のセルフチェック

日常の心掛けで病気の進行を止めることができます。ABCのどれかに当てはまり、1～8のうちで3つ以上思い当たる人は要注意です。

A	健診で「尿酸値が高い」といわれた
B	尿路結石と診断されたことがある
C	血縁に痛風にかかった人がいる
1	体重が20歳より10%以上増えている
2	食欲旺盛で、つい食べ過ぎてしまう
3	ビールが好きで、ふだんからよく飲む
4	高血圧である
5	中性脂肪が高いと指摘をされた
6	マシントレーニングなど強い運動をしている
7	サウナで汗を流すのが大好き
8	仕事などでストレスがかかる立場にいる

カルテの余白

五省会のドクターを紹介します

囲碁に想う



西能病院院長
西能 竝 (65歳)

得意分野	脊椎外科 スポーツ医学
趣味	囲碁 スポーツ観戦
好物	晩酌のつまみ ラーメン
尊敬する人	松下幸之助

私が小学生の頃、祖父が近所の仲間を家に呼び、囲碁を打つことがよくありました。それをそばで眺めるうちにルールを覚えてしまい、やがて祖父の相手を務めるようになって、いつしか囲碁の面白さに魅了されていきました。

金沢大学の医学部に進学してからは囲碁部に入部、熱心に先輩の指導を受けていたはずだったが、いつの間にか「趣味と実益？を兼ねた中国語のゲーム」にシフトしていったことも、今は懐かしい思い出。医師となつてからは趣味に費やす時間もなかなかありませんでしたが、そんな中でもよき対局相手に出会つて、「一同どうですか」とお手合わせを願ひ、囲碁を通じて色々な方との交流が育まれたように思われます。

我が家では、日曜日にNHK教育テレビで放映されるトーナメント戦をビデオに録画することが長年の約束事となっており、全対局逃さず観戦しています。囲碁の世界は知れば知るほど奥が深く、数多くあるゲームや競技の中で、もっとも「知の楽しみ」を与えてくれる競技ではないかと思えます。国際的なステージでは、中国や韓国の棋士が圧倒的な強さを誇っていますが、日本のプロ棋士が彼らを倒し、世界一の栄冠を手に入れる日を待ち望んでいます。



ヘルシーメニュー

サンドイッチ2種



手軽に作れるえびたまごサンド、少し変わった和風の豆腐ステーキサンドを紹介します。豆腐ステーキサンドは豆腐となす、ゴマドレッシングの組み合わせがサラダのようでパンと意外に合います。いつものサンドイッチの具の材料やパンを変えてみるのも新鮮です。フルーツサンドも加えて、アウトドアにいただくのも楽しいですね。

■ えびたまごサンド

〈材料〉2人分			
パン	2個	マヨネーズ	大3
えび	4尾	塩・こしょう	適量
卵	2個	バター	少々
アボカド	40g	レタス	2枚

- 〈作り方〉
- ①えびは一口大に切り、茹でる。
 - ②アボカドは一口大に切る。レタスは水洗いし、水気をきる。
 - ③卵は溶き、スクランブルエッグを作る。
 - ④えび、卵、アボカドをマヨネーズ、塩、こしょうであえる。
 - ⑤パンに薄くバターを塗り、レタスをひき④を均等に盛り付ける。エネルギー（1人分）527kcal

■ 豆腐ステーキサンド

〈材料〉2人分			
食パン（10枚切）	4枚	オリーブ油	大匙1
木綿豆腐	100g	なす	20g
（付けだれ）		トマト	40g
酢	大匙2	きゅうり	10g
にんにく	1/2片	レタス	2枚
生姜	1/2片	ゴマドレッシング	大匙2
しょうゆ	大匙2	バター	大匙1

- 〈作り方〉
- ①豆腐ステーキを作る。木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りをする。4等分に切り、付けだれに10分程つける。
 - ②茄子をたて4等分に切り、トマト、きゅうりをスライスする。レタスは水洗いし、水気をきる。
 - ③茄子をフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
 - ④木綿豆腐も両面焼き色がつくまで焼く。
 - ⑤食パンは2枚1組にして、バターを塗り、ゴマドレッシングを塗る。レタス、きゅうり、トマト、木綿豆腐、なすと重ねサンドし、冷蔵庫で15分ほどなじませ切り分ける。エネルギー（1人分）339kcal

（西能みなみ病院 栄養管理）

TOPICS

トピックス

平成19年西能病院整形外科手術の報告

専門性の強化と「患者さんにやさしい手術」をめざして



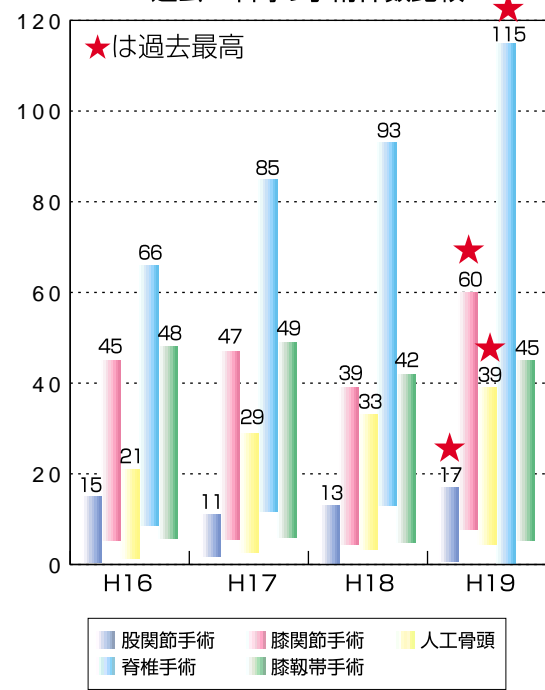
整形外科の急性期病院である西能病院では、それぞれの専門分野をもった整形外科専門医、麻酔の専門医、そして熟練した手術室の看護師の協働のもとで、年間一千例を超える手術を行っています。

●各専門分野と医師

平成19年（1～12月）に行われた手術について紹介します。年間の手術件数は1,022件（うち全身麻酔によるもの814件）でした。昨年は腰（腰椎ヘルニア、脊椎管狭窄症）や頸の脊椎手術が飛躍的に増えました。これまで脊椎の手術は西能病院院長、非常勤の富山大講師・川口善治医師が中心となって行っていました。4月から常勤医師として信清正典医師が加わったことで、手術件数が対平成18年比24%増という結果につながりました。

また、膝関節、股関節の人工関節手術も当院の過去最高の件数を記録しました。特に膝の人工関節手術は60件を数え、対前年比54%の増加です。当院ではジマ1社の人工膝関節を使用していますが、北陸3県の医療機関で一番手術件数が多かったということです。膝の靭帯の内視鏡手術（前十字靭帯、後十字靭帯）は根塚武医師の得意分野です。内視鏡手術では、手術時の傷が小さく回復が早いことから、患者さんの負担を軽減することができます。根塚医師は膝の靭帯手術においては、県下のスポーツマンの間に定評を得ています。

過去4年間の手術件数比較



同じく橋口津医師も、認定スポーツドクターとしてスポーツ傷害の治療に力を発揮する一方、非常勤の富山大講師・松下功医師とともにリウマチや股関節手術にも積極的に取り組んでいます。また、肩（肩脱臼、肩板損傷）の内視鏡手術については、北海道の「えにわ病院」から玉井幹人医師をお迎えし、指導を受けながら手術を行っています。高齢化社会を迎え、大腿骨頸部骨折に代表される骨折手術も増えています。こちらは診療部長の市村和徳医師が中心となり、患者さんの全身状態を観察しながら手術を行っています。人体の中でも精密な手の傷害は、堂後隆彦医師の得意分野です。手術用具を自作するなどして新しい知見を得ながら、手の手術に取り組んでいます。

●新しい麻酔用鎮痛薬で痛みを抑制

全身麻酔は当院の手術件数の8割を占めており、その管理は麻酔の専門医である増田明がすべて行っています。大きなニュースとして、平成19年4月より、新しい麻酔用鎮痛薬（麻酔に使う痛みどめ）

平成19年 1-12月 手術実績

日本整形外科学会認定整形外科専門医10名（非常勤医含む）

総件数	1,022件
脊椎（頸椎前方固定、椎弓形成）	15
脊椎（腰椎ヘルニア摘出、椎弓切除、前方固定）	100
骨折（上肢、肩、鎖骨）	116
骨折（下肢）	104
骨折（大腿骨頸部：CHS、γネイル）	40
関節（肩・上肢）	59
関節（人工骨頭置換術）	39
関節（人工股関節置換術）	17
関節（人工膝関節置換術）	60
靭帯 膝十字靭帯形成術（関節鏡下の靭帯断裂形成術）	45
靭帯 手	2
靭帯 足	30
腱 手	15
腱 足（アキレス腱など）	25
膝 関節鏡手術	159
手肩足 関節鏡手術	45

●患者さんにやさしい手術
術前後の管理の面でも、患者さんの安全を第一に、さまざまな取り組みを進めています。術後患者さんの早期回復をサポートする視点から、食事摂取の早期開始、酸素投与の軽減、点滴の早期抜針など、「スリムな術後管理」に努めています。また、手術器械のセット化や、手術室への歩行入室など、限られたアメニティや医療資源を有効活用するための取り組みも実践しています。医療技術や薬の進歩にはめざましいものがあります。今後も積極的に新しい技術や工夫を取り入れ、「患者さんにやさしい手術」を進めていきたいと考えています。（副院長 増田 明）

が保険適応となりました。鎮痛薬には、長年にわたって同じ薬が使われてきました。それがこのたび三十五年ぶりに新しい薬が発売されたのです。全身麻酔では、手術中の痛みを取り去ることが最も大切です。痛みの抑制が十分だと、血圧が上がったり、脈が速まったりして、心臓に負担がかかってしまいます。当院でもさっそく新しい薬の使用を開始したところ、効き目がより早く、痛みを抑える働きも強力になりました。手術中の血圧や脈拍の変化が少なくなると、高齢者でも体の負担が少なくなり、より安全に全身麻酔が行えるようになりました。

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。

【西能病院】

換気扇の設置を

2階の食堂には換気扇がないので、なんとなく臭いがします。換気扇を取り付けてもらえませんか。

（回答）天井に換気扇が取り付けられていますが、設備が古くなり、機能が十分ではありませんでした。ご指摘を受けて、すぐに新しいものと交換いたしました。

（事務部長 金岡一之）

【西能みなみ病院】

自販機の設置を

周囲にあまりお店がないので、何か食べ物の自販機を置いてはいかがでしょうか。

（回答）当院では、西能病院隣接の売店「シープ」の協力を得て、毎週火曜・木曜・金曜の昼食前の時間帯に、パンやおにぎり、ジュ



販売員の山口さん
「いつでも声をかけてください」

ース類などの巡回販売を行っております。おむつなどの生活用品もありますので、ご利用いただければ幸いです。自販機の増設についても別途検討いたします。

（事務部長 土代正治）

【みどり苑】

1階のトイレの数を増やして

通所リハビリの利用者ですが、昼食後や帰宅バスの出発前にトイレが混み合います。譲り合っていますが、待っているわけにもいかず困っています。

（回答）申し訳ございません。長らくご迷惑をおかけしましたが、昨年10月より改修工事をおこない、女性用トイレを新たに2カ所設けました。混み合う時間帯は職員が誘導いたしますので、ご不自由な場合はお申し付けください。

（事務部長 黒田松雄）



バリアフリー対応のトイレを設置

ぽればれ

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

入院患者さん（西能みなみ病院）
経明烈子さん（78歳）



歌謡舞踊を踊る経明さん

リハビリはつらくもあり、

楽しくもあり

一昨年の十二月のこと、私は脳疾患で緊急入院を余儀なくされました。思いもかけない大変な出来事で、その後数ヶ月間記憶が途絶えていましたが、どうにか食物がのどを通り始めた頃から本格的なリハビリ生活に入りました。その甲斐あって、ようやく会話もできるようになりました。まだ左半身にマヒは残るものの、右手で少しずつ車イスをこぐこともできるようになりました。

昨年五月末、西能みなみ病院に転院し、現在は「自宅復帰」という目標に向けて、リハビリに精を出す日々です。病棟はとても明るく快適で、テイルームから四季折々に変化する立山連峰を眺めたり、

入院患者さんたちと談笑したりと、有意義に過ごしています。なんといいっても、楽しみはお食事タイムで、バランスよくバラエティにあふれた献立で、毎日美味しくいただき、満足しています。

リハビリは決して楽ではありませんが、唯一の趣味である歌謡舞踊を踊れるようにと前向きに取り組んでいます。担当の中谷先生をはじめ、リハビリスタッフの和やかな雰囲気と親身な指導、励ましのおかげで、家に帰る日が近いことを感じています。この1年余り、毎日欠かさず午前午後代わる代わるに來ては世話をし、話し掛けてくれたみなさんのおかげでここまで回復できたものと、あらためて感謝しています。

山里が桜の花で埋もれる四月がとても待ち遠しい、この頃です。

（杉山恵子さんによる代筆）



姪の杉山恵子さんとともに
リハビリ訓練室で

ハッピー・ウォーキング

みどり苑通所リハビリテーション
看護主任 草野恵子



最近、早起きして夫と愛犬の銀といっしょにウォーキングをしています。空気はおいしく、四季の移ろいを肌で感じ、「こんな素敵な風景が新鮮に映ります。また、夫婦の話も弾み、顔馴染みもできて話題も豊富になりました。

ウォーキングのきっかけは、加齢とともに膝や腰に痛みが出始めたことでした。夫、子ども、孫の三世代での家族スキーをとてもしみにしていましたが、もはや激しい運動はムリと思い、負担の少ないスポーツをしようと考えました。以前、「老いは足からやってくる。中高年はウォーキングのよくなる有酸素運動をする」といわれてのを思い出して、まずは歩くことにしたのです。

振り返ってみれば、私は幼稚園

から小学校までの七年間、自宅から約1時間も歩いて学校に通って来ました。行き帰りもいろいろ楽しかったし、足腰だけは強く、たくましく育ちました。おかげで、中学時代は百メートル走では県大会六位という記録を持っています。また、ソフトボール、水泳、スキー等も大好きです。ただ勉強はというと…。

というわけで、食事も美味しく、ダイエットも兼ね、一石四鳥以上かなと思いつつ、楽しく歩いています。職場でも天気の良い日には昼食後の休憩時間を利用し、苑の周囲を早歩きで五〜六分程度歩き、太ったかなと思つたら、十分から十二分程度にし、自分のベスト体重を維持しています。寒い季節にはサボっていますが、春になったら、新しい出会いを楽しみに、再開しようと思つています。



今年も孫と三世代いっしょにタングラムで滑ってきました

ハートフル・ケア

楽しく介護

その11

排泄①

排泄は人が生きていく上で欠かすことの出来ない現象です。しかし、排泄の介助は、受ける方も行う方にも精神的負担が生じやすいものです。たとえ障害や老化のために身体に不都合が生じたとしても、できるだけ自分の力で排泄行為ができるよう工夫しましょう。

障害や老化のために身体に不都合が生じた場合、トイレに行くのが億劫になりがちです。そのため水分量を控えたり、外出を控えたりすることがありますが、水分摂取量の低下は脱水や認知症の進行を招くことがあります。外出量の低下はますます筋力を低下させるといふ悪循環を生じさ

せることがあります。このようなことがないように、まずはトイレに行きやすい環境を整える必要があります。

以前「環境づくり」でも説明しましたが、トイレに行くまでの経路やトイレ内に手すりをつけたり、段差を解消したりすること、トイレに行きやすい環境を整えることは大変有効です。すでにオムツを使用している場合でも、ポータブルトイレをベッド横に設置して利用するよう促していけば、少しずつトイレに行く感覚を取り戻せます。

ポータブルトイレは介護保険を利用すれば、安価に購入できますので、担当のケアマネージャーさんに尋ねてみて下さい。

(支援相談員 長嶋千尋)



家具調ポータブルトイレ

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 (8:30～12:00)	西能 市村 信清 竝 和徳 正典	根塚 武 (9:00～) 橋口 津 堂後 隆彦	西能 竝 辻 陽雄 (9:00～) 仲井間 憲成 川口 善治	西能 竝 根塚 武 仲井間 憲成	西能 竝 松下 功 信清 正典	午前 (8:30～12:00)	市村 和徳 信清 正典 堂後 隆彦	交替制
	午後 (4:00～7:00)	西能 竝 堂後 隆彦	市村 和徳 仲井間 憲成	橋口 津 松下 功	根塚 武 橋口 津 堂後 隆彦 ●スポーツ整形 も行います	市村 和徳 信清 正典 川口 善治 (5:30まで)	午後 (1:30～5:00)	市村 和徳 根塚 武 橋口 津	交替制 ●スポーツ整形 も行います
内科	午前 (8:30～12:00)	川上 恭右 (一般・消化器) 森田 弘之 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	森田 弘之 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	森田 弘之 (一般・消化器)	午前 (8:30～12:00)	中山 康弘 (一般・消化器)	休診
	午後 (3:00～5:00)	川上 恭右 (一般・消化器)	松井 祥子 (一般・呼吸器)	森田 弘之 (一般・消化器)	川上 恭右 (一般・消化器)	森田 弘之 (一般・消化器)	午後 (1:30～5:00)	休診	休診
眼科	午前 (8:30～12:00)			柚木 達也		圖師 眞弓	都合により担当医が変更になる場合があります。ご了承ください。		
麻酔科	午前 (8:30～12:00)			増田 明 (顔面・眼瞼痙攣 外来一予約制)					
リハビリテーション科	午前8:30～12:00 午後4:00～7:00						午前8:30～12:00 午後1:30～5:00		

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(第1・3・5) 森本 茂人(第2・4)	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

- 神経内科外来終了のご案内
平成20年3月をもちまして土曜日の神経内科の外来を終了いたします。ご了承ください。
- 「老人医療制度説明会」開催
4月から始まる「後期高齢者医療制度」の説明会が西能みなみ病院にお



いて開催され、患者さんやご家族、みどり苑デイケア利用者、近隣の方々など約50名が参加されました。

- 春を呼ぶ「ひな祭りコンサート」開催
3月3日、みどり苑において、ピアニスト・西能晶子さんとフルーティスト・目沢優紀さんのユニット「ひあふる」のコンサートが開かれました。演歌やクラシックの音色に聴き入り、「花の街」や「さくらさくら」などの童謡をみんなで合唱しました。



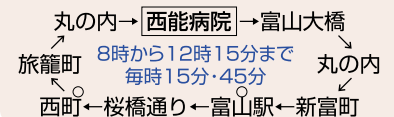
西能病院通院バス

月曜～土曜 午前運行(日曜、祝日は休み)

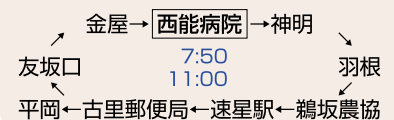
○印は常時停留所、その他は臨時停車します。

★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呉羽・中老田・北代・田川屋方面

