

五省会ニュース

ご せい かい

NO.166

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



立山弥陀ヶ原

撮影 吉岡隆一郎

錦秋

富山県に住むものにとって、一番自慢できるものの一つが立山であろう。四季折々の雄大な景色はいうまでもないが、秋は特に紅葉がすばらしい。三十数年前のこと、父親代わりだった七十七歳の祖父が、

「この世の土産に、今年は立山の紅葉が見たい」と言った。私はその年の春結婚し、初めての子どもを身ごもっていた。少しためらったが、祖父のたつての願いを叶えたいと思い、夫と供にケープルカーとバスを乗り継いで深まり行く秋の室堂へと向かった。

標高が高くなるにつれて、車窓から見えるパノラマは刻々と変化していく。常緑樹や茶色や金色に色づいた葉に混じって、深紅のナナカマドがまるで炎が吹き上がったように強烈な色彩で断続的に迫っては、流れ去っていく。

室堂は錦に彩られていた。空はどこまでも高く清々しい風が通っていき、一枚一枚のもみじが輝いていた。ハイマツの陰をちよこちよここと歩く雷鳥をみつけ、喜ぶ祖父。「来てよかった」と夫がいった。

白々とそびえる立山連峰と錦秋。やがてすべては雪に埋もれ、春にまた新しい緑が蘇る。何万年も繰り返されたこの大自然の営みの中、体内に息づく新しい命と、悠久の時の流れをしみじみ感じていた。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本棧子

健康
セミナー
36

腰痛について

西能病院 整形外科

信 清 正 典

●腰痛がおきるわけ

脊椎は、上半身の重さを支え、骨盤を介して両足に運動を伝えて、前後左右の動きなど運動機能を持つため、腰椎には常に大きな負担がかかっています。そのため、椎間板に亀裂が生じ、骨が変形し、さらに老化（20歳を過ぎるともう始まっている）により加速されます。これにより、変形した骨の細かい神経が刺激されて起きるのが、椎間板障害や変形性腰椎症です。また、突出した椎間板やずれた骨が神経根を刺激することによって腰痛と足の痛み（坐骨神経痛）がでます。これが椎間板ヘルニアや腰椎すべり症です。

●腰痛の種類

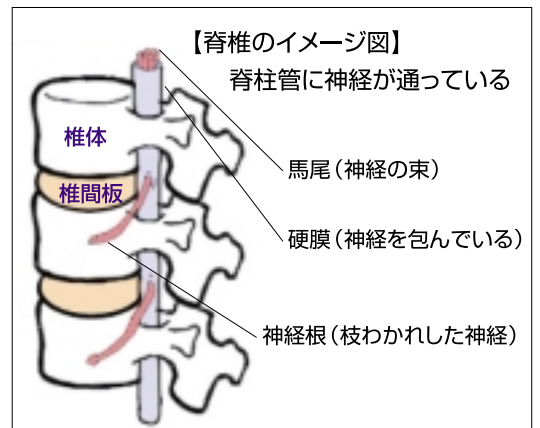
腰痛には、急性のものと慢性のものがあります。急性腰痛、いわゆる「ぎっくり腰」は椎間板や骨・神経に急に無理がかかったときに起こりやすく、強い痛みがあります。中腰で動作をしたり、重いものを持つたり、体を捻ったりしたときに起こりやすいので、要注意です。一方、慢性腰痛は、老化した腰椎に無理がかかる状態が継続することが原因となって、重だるい痛み、ときには強い痛みがあります。

●腰痛の予防

〈日常生活のポイント〉

同じ姿勢を長時間続けない、不意な動作に気をつける、肥満に気をつけるなどが一般的な注意事項です。その他、

- ・ 硬めの布団で、膝をやや高くして寝るとよい。痛みが強いときは膝の間に枕を挟むと楽。
- ・ 腰痛があるときは、腹ばいで手と膝で四つんばいになり、背筋をまっすぐにしながら立つ。
- ・ 椅子は、背当て肘掛のあるものに深めにかける。立つときは、片方の足をできるだけ椅子の後方へ引いて、背筋をまっすぐに立て立つ。



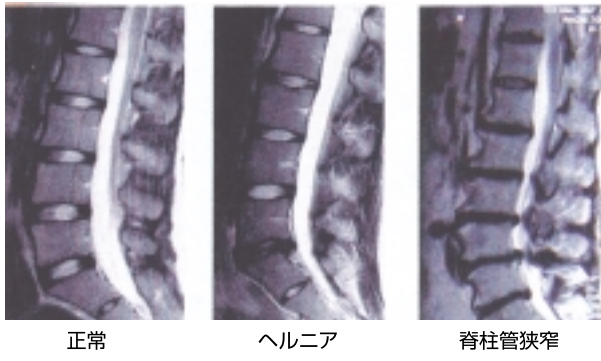
腰は、月（からだ）の要（かまめ）と書きます。「腰痛」は、二本足で立つ人間の宿命として、高齢者ばかりでなく、10代から働き盛りの方まで幅広い年代におき、6割から8割の人が一度は体験する痛みです。

●背骨・腰のしくみ

脊椎（背骨）は「椎骨（ついでつ）」という骨が26個連結してできています。上から頸椎（7個）、胸椎（12個）、腰椎（5個）、仙骨、尾骨があり、骨盤に連結しています。椎骨と椎骨との間には、

軟骨（椎間板）がはさまり、クッションの役割をしています。脊椎は腹筋や背筋などの多くの筋肉や靭帯で支えられ、それらの総合的な働きによって、いろいろな姿勢を保ち、運動が可能となります。脊椎はS字にカーブしていることで、姿勢のバランスを保ったり、しなやかに体を動かしたり、運動による衝撃や筋肉の負荷を緩和しています。また、脊椎には硬膜という神経を包んでいる袋が入っていて、そこから神経根が枝分かれして体全体に伸びて運動や知覚を伝達しています。

【椎間板ヘルニアと脊柱管狭窄症のMRI上の違い】



正常

ヘルニア

脊柱管狭窄

・立ち続けるときは、足を交互に踏み台（約10cm）に乗せるとよい。
 〈腰痛体操のすすめ〉
 腰椎体操により、腰椎を支える腹筋と背筋を鍛えます。朝起きる時と寝る前の2回をめぐに、力まず、ゆっくり、毎日続けることが大切です。テキストなどがありますが、痛みが強いときは止めましょう。

●腰痛の治療

〈自分でできること〉
 急性の場合、3日間は安静にしますが、できる範囲のことはしたほうがよいでしょう。入浴できる

程度の痛みであれば、局所をゆつくり温めます。また、コルセットで臍の下を締めます。慢性の場合、腰痛体操やコルセット、入浴するとよいでしょう。

〈病院〉

症状が改善されなければ病院で診察を受けます。手術が必要な場合もありますが、根気よくやれば、8割から9割は保存的治療でよくなります。

・器具・理学療法—コルセット、腰椎牽引、ホットパック、超音波など

・薬物療法—消炎鎮痛剤、筋弛緩剤、安定剤など

●他の原因でおこる腰痛

腰痛の原因には、他にもいろいろあります。

骨粗鬆症（圧迫骨折）が代表的ですが、若い人に多い腰椎分離症（いわゆる疲労骨折）や外傷によるものがあります。ごく稀には、

骨のがん、内臓のがんの転移、化膿性脊椎炎、内臓疾患（腎臓の病気・尿路結石・婦人科の病気など）が原因となるものがあります。不安があれば整形外科を受診しましょう。

（2008年9月西能病院健康教室講演より）

カルテの余白

五省会のドクターを紹介します



西能病院副院長

増田 明 (55歳)

得意分野	顔面・眼瞼痙攣の治療 帝王切開の麻酔
趣味	学生時代は陸上部 現西能野球部部長
苦手な食べ物	骨の多い魚 漬け茄子
尊敬する人	自分の限界がわかる人 (福田康夫)

健康づくりは、掃除とドライブから

群馬県伊勢崎市に生まれ、昭和54年10月に富山医科薬科大学（現富山大学）に就職しました。麻酔科医となつて30年、この間麻酔薬や医療機器の進歩にはめざましいものがあります。昔の薬から最新の薬まで全ての薬を使い、アナログからデジタルへの変化を体験した世代です。

趣味は？と聞かれても、これですというほどの趣味はありません。野球は好きでしたが、コントロールが悪く、負け投手でした（写真）。ゴルフも「スウィングはいい」とほめられるのですが、スコアに結びつかず、五省会のコンペしか参加しません。いつか理事長の囲碁の相手にと思いつつ、それも手つかずの状態です。

最近では、休日の朝の掃除が趣味となっています。2時間ほどかけてダスキンモップで家中をくまなく拭き取ると、全体でこぶし大のほこりやゴミが取れます。風呂、台所、トイレの順で掃除を進めます。家では「ダスキン君」と呼ばれ重宝がられています。が、がらばりすぎると月曜の朝は右肩や肘に痛みが出てきます。

車はプリウスを8年、16万*乗っています。故障もなく、燃費がよいので、我ながら先見の明があったと思っています。燃費がよいので走りすぎて、決して「エコ」にはなっていない。数年先には電池自動車が普及すると思うので、それまでは乗り続けたいと思います。



1982年



「授賞式は緊張しましたが、私たちの日頃の取り組みが評価されたことは大きな自信になりました」と米原管理栄養士。



西能病院 「ピック食」の研究が 日本病院学会の優良演題賞を受賞!

● 患者さんの身になって生まれたアイデア

昨年、第57回日本病院学会でポスター発表を行った西能病院栄養科の「ピック食」の研究が優良演題賞に推薦され、今年7月、山形県で行われた第58回日本病院学会の総会の席上で、発表者の米原恭子管理栄養士（共同研究者：大下理、山本早苗）が表彰されました。

ピック食は、体を起こせない方や手が不自由な方など、整形外科の術後患者さんに特徴的なADLに着目し、ピック（楊枝）に刺した状態で食事を提供するもの。本誌でも度々ご紹介してきましたが、食材や調理法の創意工夫はもちろん、患者さんの身になってアイデアを形にした姿勢が評価され、総数519演題の中から見事、受賞の10演題に選ばれました。

● 五省会研究発表会で選ばれた2演題を発表



今年は全国から462演題が発表されました。

また、今年の演題としては、放射線科の染谷真人技師、リハビリテーション科の中島真理子理学療法士が、日頃の業務の中で見つけた研究テーマをポスター発表。活発な質疑応答が行われるなど、全国から集まった医療従事者の中で多くの学識と知見を得てきました。



選手やチームスタッフ、そしてマスコットキャラクターの「ライカくん」にも元気をもらいました!

9月30日、今年誕生した県民サッカークラブ・カタレ富士の選手5名と楚輪博監督らが、地域貢献活動の一環としてみどり苑を訪れました。利用者約70名は、選手たちとサッカーボールを使ったゲームを楽しみ、笑顔と活気にあふれた一時を過ごしました。

カタレ富士交流会



利用者とデイルームで将棋を楽しむ新保小学校の児童

TOPICS トピックス

ボランティアさん、ありがとう ～ボランティア活躍報告 in みどり苑～

「ボランティア活動」という言葉から何をイメージされますか。ボランティアの語源は、ラテン語の「自由意志」ですが、見返りを求めず、誰もが暮しやすい豊かな社会をめざして、自発的にいろいろな団体や人とつながりをもちながら取り組む社会活動のことです。そのひとつに、高齢者施設でのボランティアがあります。

● みどり苑・ボランティアさん

みどり苑では、さまざまな「ボランティアさん」を受け入れ、「利用者さん」との交流と支援をお願いしています。二〇〇七年度は、演芸グループ、新保地区ボランティアグループ、保育園、新保小学校、興南中学、高校、専門学校・大学生、社会人など、年間延べ七三一人の方々が様々な活動をされました。孫やひ孫のようなかたかご保育園児との「かたかご交流会と誕生会」や、毎月の「季節の行事」での演芸グループによる歌や踊りは利用者の楽しみとなっています。夏休み中のサマーボランティアや授業の一環としての学生・生徒によるボランティアもあり、納涼祭・みどり苑祭などでは付き添いや模擬店などの補助をお願いしています。

● 喫茶ボランティア

みどり苑ならではのイベントに「全国銘菓おとりよせ喫茶」があります。月に数回、おやつタイムに、全国から取り寄せた銘菓とコーヒーやお茶を希望者に提供しています（有料）。現在6名の定期的なボランティアさんと、学校が休みの時など単発で来てくださる学生さんにはこびなどをして頂いています。

「お年寄りの方と話すのが好きだから」という優しい思いで参加してくださいました富山短大の学生さんからは、「機会があったら、また挑戦したい」と言ってもらいました。今年から節句の行事食を飾るカードの作製にもご協力いただき、みどり苑のフードサポーターとしても心強い存在です。

● ボランティアさんの感想から

学校などから感想をいただくことがありません。「耳が遠い方とお話できるかな不安だったが、なんとかコミュニケーションが取れて、気持ちを受け止めることが

できた」という大学生、「何かしてあげるといふより、自分のほうが元気をもらって、感謝したい」という中学生、また、「好きだからできる仕事で、不思議なパワーをもっているようだ」という職員についての感想もありました。毎年、当苑へ就職したいと希望する学生がおられ、それもうれしいことです。

● 社会参加 はじめの一歩を

「ボランティアしてみたい!」と思っている人でも、「自分には介護や福祉の知識や経験がなく、何をすればいいのかわからない」と言われます。当苑では初心者の方も活動に参加できるようにボランティア・オリエンテーションを行い、はじめに活動の目的と内容を説明し、椅子の押し方などをお伝えしています。人生の先輩を敬う気持ちをもって接し、プライバシーを尊重すること、わからないときや体調の不調を訴えられたときには職員に告げること、自立のためになるべく利用者が自分でされるのを見守ることなどをお願いしています。

現在、みどり苑では、「ボランティア便り」を発行、ボランティアさんを募集しています（8頁参照）。関心のある方は、「喫茶ボランティア」から始められませんか。

（みどり苑支援相談員 長嶋千尋）



かたかご交流会と誕生会:誕生会のあと、「げんこつ山のためきさん...」とかたかご保育園ほしくみの園児とともに手遊びをしてくつろぐ利用者

(上) 喫茶ボランティア:おいしいお菓子とボランティアさんとの会話で活気が生れ、単調になりがちな生活が華やきます



(下) 民謡踊りや吹奏楽、合唱、ピアノ演奏など多彩なグループの方々に来て頂いています



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】

和式のトイレを洋式に

1階の外來患者用の女子トイレですが、洋式が一方所しかなく、いつも行列で困っています。ひざが悪い方が多いので、和式のところを洋式にしていただけませんか。

（回答）ご指摘のトイレについて、外來患者さんの増加が目立つことから、便器を和式から洋式に入れ替えました。

施設そのものが古くなっていることで、皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、可能な限り改善に努めますのでご理解ください。

（西能病院事務部長 金岡一之）

やわらかいご飯を

ご飯がこわい（硬い）ように思われます。皆さん、どう言っておられますか？

（回答）当院では、患者さんの病状や回復具合だけでなく、好みやご希望にもできるだけ配慮した食事づくりを目指しています。大勢の食事を同時に作るため、すべてのご要望にお応えできるわけではありませんが、ご飯については、炊く際にお釜を分けて、かためのものやわらかめのものをご用意

しています。ご要望がありましたら栄養士までご相談ください。

（西能病院管理栄養士 米原恭子）

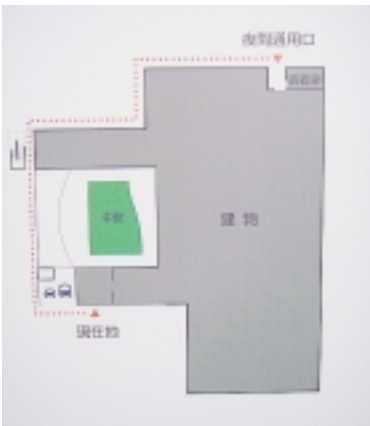
【みどり苑】

施設の窓口時間を長くして

先日、会社の帰りにみどり苑へ見舞いに行きましたが、すでに正面玄関が閉まっていました。窓口の対応時間を延長できませんか？

（回答）保安の都合上、みどり苑の正面玄関は夕方6時をもって施錠しております。恐れ入りますが、みどり苑または西能みなみ病院への時間外のご訪問（お見舞い）につきましては、「みどり苑西側通用品口」からお入りいただくようお願いいたします。担当者が対応させていただきますので、通用品口のインターホンでお知らせください。

（みどり苑事務部長 黒田松雄）



ぽればれぽればれ

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

西能病院入院患者
中西 眞純さん (23歳)



室堂での積雪調査 深さ6.6m

腰痛の再発と手術

中西眞純さんは、東京から富山大学に来て、「雪氷学」に出会い、来春は大学院に進む。

中西さんの腰痛が再発したのは、この夏、母校での教育実習中だった。中学・高校の6年間を過ごした学び舎での実習は順調に進み、放課後には野球部のコーチもして忙しくも充実した日々を過ごしていた。2週目の初めのこと、突然右足に引きつったような痛みとしばれを覚えた。高校生のときに一度経験しているので、なんとかやり過ぎそうとしたが、翌週の日曜日、従来にない激しい痛みに襲われた。翌日診てもらうと、やはり椎間板ヘルニアで、手術が必要だと言われた。将来のことを考える

と教育実習の単位は落とせない。神経ブロック注射で乗り切った。

家族のいる東京か、大学のある富山か、どこで手術を受けるか迷った。卒論もあるし、富山で考えたときには、頭に西能病院があったという。診察を受けると東京の病院と同じ診断で、期せずしてセカンドオピニオンを得ることに。家族もインターネットなどで西能病院や執刀医などの情報を得て、賛成してくれた。「手術の日、東京から母親が来てくれて、ホッとした」と中西さん。

「入院は、年配の患者さんや友人、家族と話をする機会となり、将来のことをゆっくり考えた。元気に走り回っているときはいいけど、先を見すえて優先順位を判断して、今しかできないことに集中することが大切な」



三段山登頂記念

「好き嫌い」で健康じゅり

ハンバーガーより新鮮野菜

みどり苑 総務副課長

小澤俊昭

私は、20代後半から働き過ぎで体をこわし、30代に入ってから交通事故の後遺症に悩まされて、運動という運動をできずにきました。こんな不健康きわまりない私

が、最近実践しているのは、食べ物物の「好き嫌い」です。いきなりふざけたことを申しましたが、真面目に言い直しますと、なるべく自然のものを自然のままに口にするように心がけているということなんです。そういえば、20代にあんなに好きだったM社のハンバーガー、ここ10年は食べていません。

この「好き嫌い」のそもそものきっかけですが、20年前のことを語らなければなりません。バブル絶頂期の東京で学生生活を送っていた私は、ご多分にもれず学業や就職活動よりもアルバイトばかりに精を出していました。そのひとつ、新宿の料亭で皿洗いをしていたとき、一緒に働いていた板前さんが若造の私に対して言っていた言葉が印象的でした。

「板前がやる味付けなんて二の次

で、素材の新鮮さが料理の一番の決め手。そして新鮮なものを美味しいと思って食べられる人は健康で幸せ」と。「田舎者」なら分かるだろうと言いながら、賄い食で富山の郷土料理を作り、残り物で弁当を持たせてくれて、ピンボー学生だった私を助けてくれました。

帰省して入院などを経験するなかで、ようやく板前さんのあの言葉思い出し、いまさらながら食べることの大切さに気づきました。現在はもっぱら、自宅の畑の採れたての野菜を使って、休日に料理をする程度ですが、あらためて新鮮な物を食べられることのありがたさを感じている今日この頃です。ちなみに私の得意料理は、…。ご想像にお任せします。



夏野菜のカレーはあまり炒めすぎないほうが…

ハートフル・ケア

楽らく介護

その13

排泄③

排泄はなるべく自分の力で行いたいものです。しかし、病気等により、どうしてもベッド上で排泄を済まさなければならぬということもあるかもしれません。そのような時の介助方法を説明します。

【尿器の場合】

尿器には男性用、女性用があります(図1)。まずは防水シート等を敷きます。次に膝を立ててもらい、こぼれないように陰部に尿器をしつかり当てます。女性の場合、尿の飛び散りを防ぐため、陰部へ尿器内にちり紙を垂らすとよいでしょう。時間がかかるようなら、砂囊等で固定させておく方法もあります。終わっ



(図1)



(図2)

たら陰部を拭き取り、パンツを上げます。

【オムツの場合】

テープ式紙オムツとパッドを併用するのが簡単です。まずはズボンを脱いでもらいます。そして紙パンツのテープを外し、陰部をウェットタオル等できれいに拭き取ります。横向きになつてもらい、汚れたものを片側半分内側に丸め、その後にきれいなものを半分丸めて敷きます。今度は反対側に横向きになつてもらい、汚れたものを抜き取り、きれいなものを広げます(図2)。仰向けになつてもらいテープを留め、ズボンを履きます。

ベッド上での排泄はやむを得ない時だけにして、体調が改善されてきたら、ポータブルトイレやトイレでの排泄ができるよううりハビリをしていきましょう。(みどり苑支援相談員 長嶋千尋)

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 (隔週) 仲井間 憲成 川口 善治	西能 根塚 竝 武 憲成 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 もを行います	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 もを行います
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			柚木 達也		柚木 達也			
麻酔科	午前 (8:30～12:00)				増田 明 (顔面・眼瞼痙攣 外来一予約制)		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。		
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

■みどり苑祭開催

日時：11月1日(土)
講演：「ヒートショックと
バリアフリー」
西能病院副院長 増田明
民謡踊り：富山みずほ民謡会
喫茶コーナー、バザー、健康コー
ナー(骨密度、血圧測定等)などを
開催します。

■物故者法要－西能みなみ病院

去る8月14日、この1年間に病院に
おいて亡くなられた方々のご冥福を
祈り、しめやかに法要を営みました。

■消防操法大会にて入賞

去る9月3日、富山消防学校におい
て「第3回 消防操法大会」(主催：
危険物安全協会)が開催され、各事
業所の自衛消防隊員がその動作・ス
ピードを競い合いました。西能病院・
みどり苑・西能みなみ病院から、8
名の隊員が参加。男子屋内栓の部・
消火器の部でそれぞれ入賞を果たし
ました。



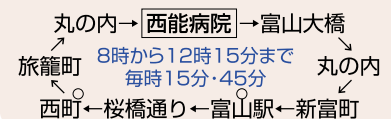
西能病院通院バス

月曜～土曜 午前運行(日曜、祝日は休み)

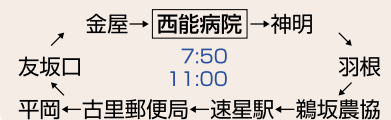
○印は常時停留所、その他は臨時停車します。

★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

