

五省会ニュース

ご せい かい

NO.168

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



contents

- 健康セミナー
手根管症候群について
- カルテの余白
浅野 裕
- トピックス
料理リハビリ
- 患者さん利用者さんの声
ぼればれ
- 健考クラブ
楽しく介護
- 診療案内
お知らせ

写真：東城 武志

利賀の春祭り

長い冬が終わり、ふきのとうやわらび、ぜんまいが大地から芽吹き、山桜がやさしい花を咲かせる季節が山間の村にもやってきた。

利賀の春祭りには、五穀豊穡と家内安全を願って獅子舞が奉納される。獅子舞は地区ごとに伝承され、勇壮な舞いを競い合う。子どもたちは長刀や獅子とり棒を持ち、緊張しつつも、勇ましく誇らしげに獅子を先導する。こうして子どもたちの村の祭りに加わり、大人になっていく。

祭りの日には県外で働く息子や町で暮らす娘、孫たちも帰省し、いつもは静かな村にも子どもたちの声が響く。郷土料理が振舞われ、久方ぶりの家族団欒は、ことさら嬉しいものである。

利賀は『秘境五箇山』とも呼ばれ、平家落人伝説や民謡の宝庫でもある。雅な「こきりこ節」や雄雄しい「麦や節」は無形文化財に指定され、歌い踊り続けることで守られ、時代を越えて息づく。近年は「世界演劇祭」や特産品のそばによる「そば祭り」など新しい祭りも定着し、これを目当てに訪れる人たちも多い。雪で閉ざされた空間で時間を掛けて醸成された伝統文化や食などは来訪者たちを惹きつけてやまない。

今年の春祭りは五月三〜五日。東海北陸自動車道が全線開通し、たくさんの方が訪れるだろう。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本椶子

健康 セミナー 38

しゅ こん かん 手根管症候群に ついて

西能病院 整形外科

堂 後 隆 彦

手がシビれたり、物をつまみづらくなったら、「手根管症候群」かもしれません。素人判断は禁物、ときには、頸椎椎間板ヘルニア、脳卒中、糖尿病、神経内科の疾患等が原因のこともあるので、専門医による診断が必要です。

● 手根管症候群とは

シビレは、神経が障害を受けるとその神経の通っている末端に起きます。正座をすると、血管や神経が圧迫されて、血液不足に弱い神経がパニックを起こし、足がシビレるといふ症状が出ます。このように、神経が圧迫をうけると、圧迫されているところではなく、神経の通っている先がシビれるのです。

手には主に尺骨神経と正中神経という二つの神経経路があります。このうち、正中神経は、

手首の手のひら側にある骨と靭帯に囲まれた手根管という狭いトンネルの中を、指を曲げる腱とともに通っています。この中で①腫れる②骨が出っ張る③靭帯が厚くなる④中に余計なものができるなどして神経が慢性的に圧迫を受け、手先のシビレや親指の運動障害を起こすのが手根管症候群という病気です。

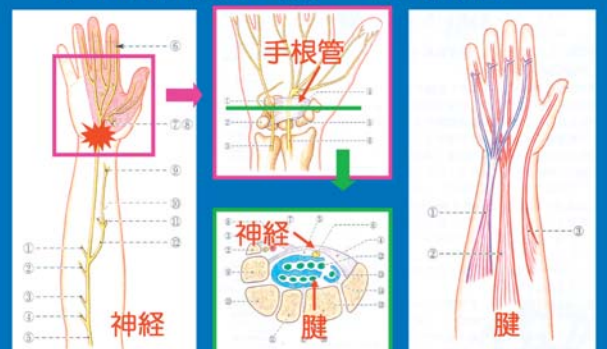
● 原因

重労働など手の過度の使用、骨折やガングリオンなどによるトンネルの狭窄、妊娠や透析治療などが原因となつて起こることもありますが、その多くは原因不明の特発性のものです。圧倒的に中年以降の女性に多いといふのも、この病気の特徴です。

● 症状

①中指を中心に薬指から親指にかけてのシビレがこの病気の主な症状です。②夜間や明け方近くになつて手のシビレや痛さで目が覚めたり、手を振ると楽になつたりすることがあります。③親指の根元の筋肉がやせて、ものがつまみにくくなることも

手首の狭い所 “手根管”



あります。これは筋肉の動きに関与する「運動神経」という種類の神経まで障害されたため、病気が重症化したサインといえます。

● 診断

診察では、感覚の鈍い場所が正中神経の領域と一致しているか、手首を叩いたり、手首を手のひら側に1分位に曲げたりしてシビレが増強するかなどを調べ、さらに親指の根元の筋肉がやせていないかを確認します。その他に、X線検査や神経伝導速度を測定することがあります。また、

他の病気が原因でないかを詳しく調べます。

● 治療方法

もともと窮屈な手根管の中が腫れると余計神経が圧迫されてしまうので、まずは腫れを抑えることが治療の中心となります。炎症を抑える飲み薬や貼り薬を処方したり、夜間手首を動かさないようにサポーターをつけるなどします。また、手根管内に強力な炎症止め（ステロイド）を注射することもあります。

このような保存的治療を行ってもよくならない場合や親指の

筋肉がやせている場合など、手術をお勧めすることがあります。

「手根管開放術」は靭帯を切開して広げる手術で、最近では2センチ位の創で行える「小切開法」や内視鏡による手術も行われています。また、他の腱を使つてつまみにくさを治す「対立再建術」を同時に行うこともあります。

初期の状態で治療を開始すれば、きちんと直すことのできる病気なので早めの受診、早めの治療をお勧めします。

（2009年2月26日西能病院健康教室の講演を編集しました）

“手根管症候群”の症状

薬指から親指にかけてのシビレ



※ 夜間や明け方強くなる



※ 振ると少し楽になる



簡単にできるチェック法

①手首を叩いてみる



②手首を手のひら側に一分間曲げてみる



※ 中指あたりにシビレが出たら要注意

カルテの余白

五省会のドクターを紹介します

子どもといっしょに



西能みなみ病院リハビリテーション科

浅野 裕 (47歳)

得意分野	リハビリテーション医学
趣味	自動車 冬はスキー
苦手な食べ物	何でもおいしくいただけます
尊敬する人	島左近 (智勇兼備の老武者)

私は二十歳で腰椎椎間板ヘルニアとなりました。腰痛持ちのためスポーツはあまり得意ではありません。そんな私ですが、二十歳に始めたスキーだけは今も続いており、毎冬スキーに行っております。学生時代には巧くなりたいたいと思ひ、それなりの回数を行きましたが、医師として働き出してから時間的な余裕もなくなり、病院や医局の付き合いで滑りに行くことが主となり、回数はたいぶ減つてしまいました。

しかし、六年前に、今年中学一年生になった長男がスキーを始めてからは、子どもにスキーを教えることを大義名分に滑りにいくようになり、スキーに行く回数は少し増えました。三年前からは、小学四年生の次男もスキーを始めましたので、回数はさらに増え、この冬は子ども二人とほぼ毎週末行きました。

思い返せば、六年前に長男にスキーを教え始めてから、小学一～二年生でボーゲン覚え、三～四年生でシテムターンに挑戦し、五～六年生の頃には私より巧く滑れるようになり、「オヤジ、遅いよ」といわれるようになればいいなと思つています。現在、長男は難易度の高いコブ斜面でなければ、中～上級者向けの急斜面をパラレルターンで普通に滑れるようになっており、ほぼ私が想定した通りの上達具合となっております。

これからは私自身が巧くなつていかないと、本当に子どもに追い越されてしまいますので、親子で楽しく競い合つていきたいと思つていきます。





おいしく

地産地消で健康づくり

ヘルシーメニュー

丈夫な骨をつくる

骨は体を支える柱。骨の材料となるカルシウムを毎日の食事から十分に摂取することが大切です。そして、カルシウムの吸収を促すたんぱく質やビタミン、ミネラルなども上手に組み合わせるよう工夫しましょう。



<メニュー>

- ◇ ご飯
 - ◇ スープ
 - ◇ 魚(旬の魚)のムニエル
 - ◆ 白ネギ(富山産)のグラタン
 - ◆ なばな(富山産)の昆布和え
 - ◇ フルーツ
- エネルギー：770kcal
タンパク質：27g
カルシウム：300mg

<レシピ> 材料1人分

◆ネギのグラタン

- 富山産白ネギ・・・30g
- じゃがいも・・・30g
- 牛乳・・・30g
- 生クリーム・・・30g
- ピザ用チーズ・・・10g
- バター・・・2g
- コンソメ・・・1g
- 塩・・・0.8g
- こしょう・・・少々

- ①白ネギは、ななめ切り、じゃがいもは7mmほどの厚さに切り、水にさらす。
- ②じゃがいもは電子レンジにかけ、やわらかくしておく。
- ③牛乳・生クリーム・白ネギ・じゃがいも・調味料を鍋に入れ、沸騰させないように10分ほど煮る
- ④耐熱用の皿にバターを薄く塗り、③を入れる。ピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。

◆なばなの昆布和え

- なばな・・・60g
- 切り昆布・・・0.5g
- 醤油・・・3g

- ①なばなは、たっぷりのお湯で茹でる。
- ②食べやすい長さに切り、しっかり水をしぼる。
- ③②に切り昆布を入れ、醤油で和える。

生活歴に着目した料理リハビリの試み

～楽しく作って おいしく食べる～



バンダナとエプロンを着けて、いざスタート。玉ネギ、しいたけ、牛肉など、次々と切られていきます。「それにしても、おいしそうなお肉ですこと！」

● **職員のチームプレイで実施**
料理リハビリは、月1回午前中2時間ほど、3階の家族介護室の調理設備を使用して行っています。参加者は在宅復帰が近い方と生活不活発になっている方です。メニューは「簡単な家庭料理」をテーマに、水分と栄養が充分にとれ、洗い物が少なく済むということで、井物と具だくさんの汁物の組み合わせです。メニューも参加メンバーに食べたいものなど意見を聞いて決めています。

当苑の料理リハビリを担当するのは作業療法士、看護師、介護福祉士、管理栄養士などです。①生活リハビリ中の体調管理②能力に応じた作業の準備③認知症

高齢者のリハビリの目的は、「生活の質(QOL)」の向上、「いきがい」の獲得、「日常生活動作(ADL)」の維持・回復といわれています。みどり苑では週2回から3回の理学療法士による機能訓練を行うとともに、看護・介護、作業療法士などのスタッフにより「生活リハビリ」を実施しています。しかし、なかには環境の変化から生活リズムが作れず、生活不活発となる入所者も少なくないことから、個々の生活歴に着目、調理作業を主体とした「料理リハビリ」に取り組んでいます。



前左：温泉卵とノリがたっぷりトッピングされた牛丼
前右：みぎす豆腐の味噌汁
後左：みかん
後右：ブロッコリーと大根のサラダ

長さ」「豆腐はさいの目」など簡単な指示で次々と形を整えられてポウルに入ります。「通り切り終わったところで、「洗わなくちゃ」とさっと立って、使い終わったまな板と包丁を洗う方も。牛丼は、肉を炒めて一旦取り出し、玉ねぎ、しいたけ、しらすを炒めて味を調え、肉を戻して出来上がり。

ご飯が炊けると盛り付けです。牛丼のおいしそうな匂いにつられて、いつもはあまり食の進まない方もこのときばかりは完食！エプロンとバンダナをたたんで、「ごちそうさまでした」

●今日のメニューは？

3月18日、8人の参加メンバーで「牛丼」と「みぎすの味噌汁」を調理。まな板の上の材料は、「えのきは1センチの

の方には作業手順を確認するための声掛け④身長に合わせての作業台の調整⑤マヒがある場合には調理道具の工夫、⑥在宅でも簡単に作れるメニューの提案などの援助を行っています。



「みぎすのすりみは骨粗しょう症の予防になりますよ」



「不公平がないように、上手に盛り分けてくださいね」



「お味はどうですか？」
「おいしさに決まっているじゃありませんか」

西能みなみ病院でも調理訓練を開始



西能みなみ病院では在宅復帰に向けて、必要な調理訓練を行っています。作業療法士が1対1で、献立・材料準備・切る・煮る・後片付けなど一連の基本動作を確認します。

参加者からは「役割分担して作業ができて、嬉しい」「久しぶりに料理を作り、楽しかった」「入所者同士で話げできた」など、次回が待ち遠しいようです。職員にとっても「個性や人柄がわかる」「現役のころの姿が垣間見える」など入所者の意外な能力を発見し、在宅復帰を支援するモチベーションになっています。今後はひとり住いの高齢者でも安全なIHコンロなど調理器具の使い方訓練を取り入れるなど、在宅に向けての指導といった新しい試みに取り組んでいく予定です。

(みどり苑管理栄養士 坂井重紀)

●在宅復帰の支援

現参加メンバーは今回が2回目、他の人への気遣いも生まれ、慣れたのか手際がよくなり、所要時間は短縮されました。梅村作業療法士によれば、「前回は工程を指示したが、今回は参加者の慣れた手順を進めてもらい、見守りを中心に行った。しばらく調理しなかった人も、昔とつた杵柄で、取り組むうちに手順を思い出し、これがまた、自立への自信につながる」とのこと。

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】

寝台車での受診

家で転んでしまいました。受診したいのですが、うまく歩けません。寝台車での受診は可能ですか。また、車椅子が必要な場合はどうしたらよいでしょうか。



ストレッチャーは受付に申し出てください

（回答）車椅子やストレッチャー（寝台車）での受診も可能です。待合室では、当院のストレッチャーに移乗して待っていただくこととなりますので、ご了承ください。できるだけ早く診察できるよう配慮いたします。

車椅子が必要な方は、正面玄関入口に準備してありますので、お気軽にお申し出ください。その他、受診にあたり不便な点やご要望がありましたら、受付または看護師に声をかけてください。

（西能病院看護部長 境 美代子）

【みどり苑】

介護保険料金改定について

平成21年4月より介護保険の利用料金が変わったと聞いています。近いうちに、私の母も施設へ入所したいと考えていますが、今までの料金とどこが違いますか。

（回答）今回の改定は施設、在宅サービスともに料金の一部が見直されました。

施設サービスに関しては基本料や各種加算の一部が変わりましたが、ので、若干料金が変わりましたが、平成18年に行われた改定ほど大きな変更ではありません。

利用される方の介護度や必要な加算、世帯収入額によって料金が決まりますので、入所前に料金をお知りになりたい場合は当苑までご相談下さい。

また当苑ホームページからも料金体系をご確認いただけます。
（みどり苑支援相談員 長嶋千尋）



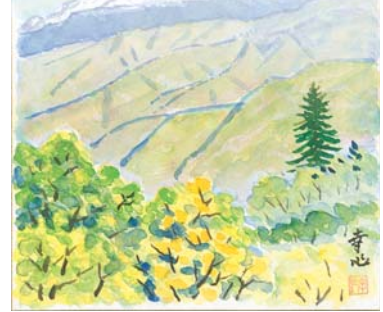
車イスは正面玄関にあります

ぼれぼれ

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

西能みなみ病院患者
田村米利子さん（89歳）



障子を射す光も日々明るさを増す早春の午後、田村米利子さんは、娘の紀美子さんと退院後の生活をあれこれ話し合った。

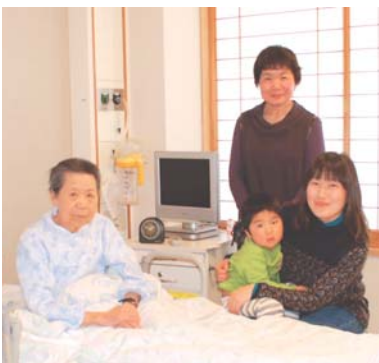
昨年11月、田村米利子さんは腰痛から肩まで全身が痛くなり、同じ姿勢を続けるとなお痛みが増して、我慢しきれずに入院した。それから三カ月、ようやく痛みから解放され、退院の日も決まって、気持ちも前向きになってきた。紀美子さんは、退院後の準備に余念がない。部屋のクロスを明るいい色に張替え、所要所に手すりを付け、電動ベッドの予約も済ませた。病室の荷物も少しずつ、持ち帰っている。

少し不安なのは食事。病院では「五分菜」なので、家でも市販の食品を組み合わせつつうまく栄養が

摂れるか、場合によっては栄養補助食品が必要ではないかなど、入手法法なども検討する。

米利子さんは、家に帰ったら夫の幸作さんが書いた絵を見るのを楽しみにしている。40歳を過ぎてから絵を描き始めた夫に連れ添って、車で全国各地にスケッチ旅行に出かけた。山などに行くときは道具箱を運び、そばで絵が完成していくのを見守った。やがてその油絵が県展で大賞を取り、上野の美術館に出展したこともある。米利子さんには大切な思い出だ。

孫5人、ひ孫6人も米利子さんの退院を心待ちにしている。「小さなひ孫たちとジグソーパズルで遊ぼう」、そう思うと退院の日がなお待ちどおしくなってきた。



娘の紀美子さん、孫の麻美子さん、ひ孫の直樹くん囲まれて

ホノルルマラソン 完走しました

西能病院総務課主任 和泉 有香



昨年12月14日、ハワイで開催されたホノルルマラソン2008に出場しました。

午前5時、夜明け前の空にスタートの合図で打ち上がる花火にまず大感激。クリスマスイルミネーションで輝くワイキキの街並、ダイヤモンドヘッドから見渡すきれいな海、憧れのカハラの高級住宅街、そしてカピオラニ公園…。走りながらハワイのビュー・ポイントを満喫しました。ハワイはちょうど雨季。連日荒れた天気で、当日も走り出すと雨が降りだしましたが、夜明けとともに回復し、青空の下で気持ちよく走ることができました。沿道の応援やボランティアの数が多く、バンド演奏で応援してくれる場所では気分が盛り上がり、自然と走るのが速くなりました。ですが、35キロを過ぎる頃から徐々にペースダウン。走っては止まって屈伸の運動を繰り返しましたが、応援してくれた人、一緒に練習して励ましてくれた仲間の顔を

を思い出して何とか踏ん張り、初マラソンを無事走り切ることができました。ゴールした瞬間、達成感や安堵、感動、感謝…。なんとも言えない気持ちで涙があふれて止まりませんでした。

ホノルルマラソンは、マラソンという過酷な競技に遊び心で参加できるおらかさがあり、制限時間も無く、スタートからゴールまで歩き続ける人にも楽しさを与えてくれる魅力ある大会です。「人生一度は42・195キロという距離を走ってみたい」と興味をお持ちの方、ホノルルマラソンはおすすめです。

私も再度目標を設定し、今後も楽しみながらマラソンを続けます。



青い完走Tシャツを着て記念撮影

ハートフル・ケア

楽らく介護

その14

食事①

人にとって食事は何よりも大切な行為です。そして生活の中で大きな楽しみになっている方も多いと思います。

元気な時はこの「食べる」という行為に気を使うことはないのですが、病気や加齢などで「食べる」ことに何らかの支障が出てきた時に、人は「食べる」ということの重要性に気づかされます。

今回は、家庭で介護する際に、この「食べる」ということの重要な点や介護方法をアドバイスしていきます。

●「食べる」ということ

人が口からものを食べるということの動作は一見簡単そうに見えますが、実は「食べ物を準備する―食べ物を認識する―口

元へ食べ物を運ぶ―嚙む―口腔内で塊を作る―飲み込む」という複雑なことを行っています。この過程で何らかの支障が出れば、「食べる」ということがたちまち困難になってしまいます。

また「食べる」という行為は脳や内臓や様々な筋肉にも大きな刺激を与えます。人の体の中の様々な機能は使うことで活性化していきますし、使わないと退化もします。一日数回以上、人は「食べる」動作を行っているもので、これができなくなると衰える機能も出てきます。

次回より、「食べる」という動作の中で、支障が出てきた部分に焦点を当てて改善方法などをアドバイスします。

(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 站 市村 和徳 信清 正典	根塚 武 (9:00～) 橋口 津 堂後 隆彦	西能 站 仲井間 憲成 辻 陽雄 (隔週 9:00～) 川口 善治	西能 站 仲井間 憲成 根塚 武	信清 正典 青木 雅人 松下 功	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 站 堂後 隆彦	仲井間 憲成 市村 和徳 信清 正典	橋口 津 青木 雅人 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 青木 雅人 川口 善治 (5:30まで)	午後 (1:30～5:00)	根塚 武 橋口 津 青木 雅人 ●スポーツ整形 も行います	交替制
内科	午前 (8:30～12:00)	川上 恭右 (消化器) 森田 弘之 (消化器)	川上 恭右 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	川上 恭右 (消化器)	森田 弘之 (消化器)	午前 (8:30～12:00)	中山 康弘 (消化器)	休診
	午後 (3:00～5:00)	川上 恭右 (消化器)	松井 祥子 (呼吸器)	森田 弘之 (消化器)	川上 恭右 (消化器)	森田 弘之 (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	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

■診療体制

4月より診療体制が変更になります。
上記診療体制一覧表をご覧ください。

■新任医師の紹介

青木雅人(あおきまさと)
整形外科 常勤
日本整形外科学会専門医
脊椎脊髄病認定医

■西能病院平成20年(1～12月)手術実績 **手術件数 1,031件**

脊椎(頸椎前方固定, 椎弓形成)	15件	関節(人工膝関節置換術)	66件
脊椎(腰椎ヘルニア摘出, 椎弓切除, 前方固定)	102件	靭帯 膝十字靭帯形成術(関節鏡下の靭帯断裂形成術)	58件
骨折(上肢, 肩, 鎖骨)	111件	靭帯 手	5件
骨折(下肢)	117件	靭帯 足	8件
骨折(大腿骨頸部:CHS, γネイルなど)	47件	腱 手	15件
関節(肩・上肢)	81件	腱 足(アキレス腱など)	33件
関節(人工骨頭置換術)	28件	膝 関節鏡手術	156件
関節(人工股関節置換術)	21件	手肩足 関節鏡手術	58件

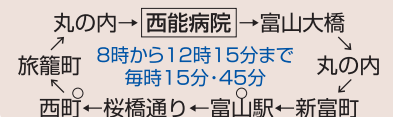
西能病院通院バス

月曜～土曜 午前運行(日曜、祝日は休み)

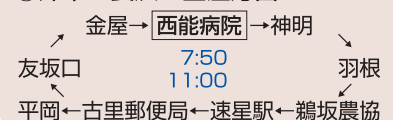
○印は常時停留所、その他は臨時停車します。

★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・田刈屋方面

