

2011年秋号

五省会ニュース

ご せい かい

No.178

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



月光に映える立山連峰

撮影：橋爪 清

冲天の月

太陽が姿を隠し、冲天の月が強い光を放ち始めた。秋の月はひとときわ明るい。

窓のあかりが一つまたひとつともし始めるころ、空は刻々と濃い藍色に染まり、雪を頂いた立山連峰がシルエツトのように浮かびあがる。

いつの間にか家々の窓から光が溢れ、月あかりに照らされた街が暖かい色に包まれた。

窓の奥では晩御飯の支度ができたらしい。熱々のおでんや栗ご飯からおいしそうな匂いがある。子供たちは宿題を終え、テレビを観ている。会社員は帰宅途中の車の中だろうか。車のライトが光の帯になって眩しい。まだ残業中の人たちもいることだろう。病院では入院患者の食事の時間だ。

今日一日が静かに終わろうとしている。世界中のどこへいっても、窓の中に庶民の平凡でかけがえのない暮らしがあった。

三月十一日の東日本大震災によって、被災地ではこの平和な光景が消えてしまった。大切な家族と財産を根こそぎ奪われた人々の絶望を癒す術を知らない。一日も早く、かの街の窓に家族団らんの光景が戻ってくることを祈らずにはいられない。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本棧子

健康 セミナー 44



痛みのない生活へ

膝の痛みと治療について

(北日本新聞社主催 いきいき健康セミナー)
2011年7月23日 明治安田生命ホール

西能病院整形外科 診療部長

根塚 武



右・西能病院 医師・根塚武
左・西能病院 理学療法士・岡本留美
岡本療法士は運動療法Ⅱ「マルモリ体操」を映像で紹介、実践を呼びかけました。

能のために、膝関節には半月板があり、関節包に包まれています。その内側には滑膜があり、粘り気のある関節液を作り出しています。骨と骨がぶつかる部分の表面は軟骨におおわれ、なめらかで滑りやすくなっています。関節液は軟骨同士の摩擦を少なくする働きをしています。また、靭帯や筋肉によって関節がぐらつかないような仕組みになっています。それが何らかの理由で破綻すると関節に痛みを持つようになります。

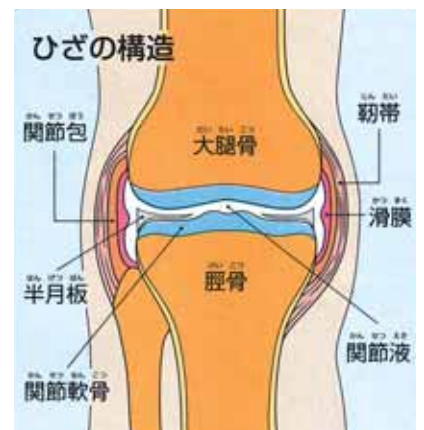
●変形性膝関節症

慢性的に膝の痛みが発症する場合、多くは変形性膝関節症です。膝関節の軟骨がささくれだつて弾力性がなくなり、磨り減って骨と骨がこすれあい、滑膜にも炎症が起きてきます。日本人は内側が磨り減り、

O脚になる傾向があります。初期は歩き始めや階段昇降時に痛みがあり、可動域が制限され、足が真直ぐに伸びず、正座ができなくなります。次第に骨がすり減り、かみ合わせが悪くなって膝の変形が起つたり、膝関節に水がたまり、動かすと痛みがあるようになります。

●原因

明らかな原因がなく、加齢など



に伴うものを一次性といいます。

先天性、外傷性(靭帯損傷、半月板損傷など)、関節炎(リウマチ、結核、化膿など)、血友病に伴うものなど明らかな原因のあるものを二次性といいます。メタボ(肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病など)も原因のひとつです。

●治療法

*薬物療法

薬で膝関節痛を和らげ、炎症を押さえます。それだけでなく、運動療法を補助するために使います。

*膝の水を抜く

滑膜がなんらかの刺激を受けて、吸収する以上に多量の関節液を排出して起こるのが関節水症です。たまった水が滑膜を刺激してさらに関節液が増えて症状を悪化させます。この関節液を注射器で抜きます。

●**膝関節の仕組み**
関節機能には、安定性・可動性・無痛性の3つの条件が必要です。膝関節は歩くだけでも体重の4倍、階段の昇り降りでは7倍の荷重を支えています。可動域をもちながら安定して機能し、しかも痛みがあつては困ります。それらの機

青木雅人整形外科部長 「日本脊椎脊髄病学会指導医」に認定

西能病院整形外科・青木雅人部長は、「脊椎脊髄病学会指導医」に認定されました。青木医師は、これまでに勤務した病院で、主に脊椎脊髄疾患の手術的治療に積極的に取り組み、多くの症例を経験されました。このたび、そうした経験と業績が認められ、日本脊椎脊髄病学会より指導医に認定されたものです。



脊椎脊髄病学会指導医
青木 雅人部長

来年の3月で創立五十周年を迎える西能病院の診療の柱は、脊椎疾患の治療です。青木医師は西能病院の長い歴史に最新の知識と技術を持ち込み、現在の脊椎疾患の治療チームの中心となっています。

一昔前には積極的な治療ができなかったような脊椎の病気でも、現在では医療機器の進歩によって手術が可能となるものが増えてきました。

腰や首の痛みでお困りの方や脊椎脊髄に関する疑問、不安などを感じている患者さんのお役に立ちたいと考えておりますので、安心してご来院ください。

西能病院 「手外科基幹研修施設」に認定

手の外科治療を得意分野とする西能病院・堂後隆彦医師は、このほどその診療実績を認められ日本手外科学会より「手外科専門医」に認定されました。あわせて病院としても、臨床実績が豊富な医療施設として、富山県内においても数少ない「手外科基幹研修施設」の認定を受けました。



手外科専門医
堂後 隆彦 医長

日常生活において重要な役割を持つ「手」は、多数の骨・関節、靭帯、筋肉や神経によって構成されており、その治療には緻密な技術が必要とされます。手外科は、おおよそ肘から指先までを診療範囲とし、骨折、痛み、しびれや動きの障害について、専門的見地から診療を行います。

手首の手術の際には、手関節鏡という小さな内視鏡を用いた治療を行っています。この最新の技術を用いることで、より正確な診断、より侵襲の少ない手術が可能となります。

スポーツ時の肘や手首の痛み、中高年の指、手関節や肘関節の障害など、「手」の障害でお悩みの方は、受診の際にご相談ください。

変形した膝関節の表面を取り除いて、

なにごとも継続が肝要です。

*人工膝関節置換術
以上の保存的療法で症状を和らげることができなくなった場合、変形した膝関節の表面を取り除いて、

*運動療法

痛みがひどい場合は、脚上げ体操から始めます。ボールを利用して筋力をつけるボール体操もあります。歩いててもそれほど痛みのない人にはウォーキングがおすすめです。週3回、1回20分から30分程度歩いてみましょう。痛みのある人は、テーブルに両手をつけて1回百歩で1日2セットの足踏みをします。水中ウォーキングは浮力のため膝関節に負担が掛からず、水の抵抗で筋力訓練になります。なにごとも継続が肝要です。

*温熱療法

機器で保温したホットパックや、超音波、赤外線、レーザー、電気で膝を温めて、血液の循環を良くします。新陳代謝が増し、痛みのもととなる物質を除外し、関節や筋肉のこわばりを取り、動きやすくするなどの効果があります。

*ヒアルロン酸の注入

はれて痛みがひどい場合は、ヒアルロン酸を注射します。ヒアルロン酸には粘り気と弾性があり、潤滑油として関節などを円滑に動かす働きをします。

人工関節に置き換える手術があります。

いずれも、自己判断しないで、主治医や理学療法士と相談して進めてください。

●予防—日常生活での注意

膝関節へのダメージを避けるために、脚や太ももの筋肉を鍛える運動をしましょう。長時間の歩行や正座を避けて、膝にかかる負担を軽くし、膝を温めて血行を良くします。太りすぎないように適正な体重を維持することも大切です。また、ケガがもとで膝への負担が大きくなることもあるので安全な環境づくりを心がけましょう。



おいしく

地産地消で健康づくり

ヘルシーメニュー

富山の秋の食材を使ったお手軽料理

新米の季節となりました。そのまま炊いて食べてもおいしいですが、富山牛を巻いて、行楽にも便利な少し変わったおにぎりにしました。おかずにもなり、手軽に食べられます。汁物、コンポートをそえて、どうぞ。

☆富山牛肉巻おにぎり (材料1人分)



ご飯	150g
菜めしの素	1g
牛肉もも薄切り	75g
酒	小1
砂糖	小1
しょうゆ	小1
白ゴマ	少々
サラダ油	適量
エネルギー	480kcal
たんぱく質	18g

<作り方>

- ①牛肉を広げ、Aの調味料につけておきます。
- ②炊けたご飯に菜めし素を混ぜ、俵型おにぎりを作り、冷めます。
- ③②の冷めたおにぎりに牛肉を巻きます。
- ④フライパンに油をひいて熱し、②の肉の巻き終わりを下にしておにぎりを焼きます。
- ⑤残った調味料もフライパンに入れ、全面を焼きます。
- ⑥焼けたら、皿に盛りごまをふります。

☆具だくさんだんご汁 (材料1人分)



だんご粉	20g
水	15ml
焼豆腐	30g
白菜	40g
里芋	30g
人参	10g
椎茸	10g
本しめじ	10g
えのきたけ	10g
白ねぎ	10g
味噌	10g
だし	
エネルギー	150kcal
たんぱく質	6g

☆いちじくのコンポート (材料1人分)



いちじく	1個 (100g)
砂糖	30g
レモン汁	小1
赤ワイン	大1
エネルギー	170kcal
たんぱく質	0.6g

<作り方>

- ①いちじくのへたを切ります。
- ②鍋にいちじくを重ならないように並べ砂糖、レモン汁、赤ワインを入れ、ひたひたになるよう水を加え、弱火でことこと煮ます。
- ③10分ほど煮ていちじくがやわらかくなったら火を止めます。

TOPICS

トピックス

これからの地域を見つめ、これからの医療を考えて 新・西能病院 来春オープンに向け進行中!



秋空のもと、鋭意進行中の建設現場。手前右側は4階建て鉄筋コンクリート造の「西能病院」、左奥が2階建ての鉄骨造、「整形外科センター西能クリニック」。9月末時点の進捗率は26%で、これから設備・内装工事へと掛かっていきます。

平成24年春、西能病院は、これからの医療に求められる質の高いサービスを提供する「整形外科専門病院」として新生オープンします。本号では、新病院のコンセプトや特徴、目指す医療についてご紹介します。

●北陸随一の整形外科病院をめざして

当院は、昭和37年の創業以来、脊椎疾患を主体とする「整形外科の西能病院」として地域の皆さまの信頼をいただけてきました。これまでの半世紀に積み上げてきた信頼と実績を、新病院ではさらに「ブランド」と呼べるレベルにまで高めていきたいと考えています。

高度専門化の進む現代の医療では、整形外科の分野だけでも、脊椎脊髄疾患、スポーツ障害、手の外科、膝や肩などの関節疾患、骨折等の外傷など、部位や領域ごとに専門的な治療技術が求められています。新病院では、各領域の専門性に通じた医師やスタッフを充実させるとともに、最新の手術環境や診断機器をそろえ、より高度な医療ニーズに応えられる病院づくりを実現します。

●快適な環境デザイン

医療施設に求められるものは第一に医療の質ですが、病气や怪我で日常生活を離れて来院される患者さんの立場になれば、少しでも快適な時間を過ごしてもらえ、環境づくりも重要です。近年、欧米や東南アジアの先進的な病院の影響もあり、医療の環境デザインは劇的に様変わりしつつあります。

新病院では「一歩先の時代を見据えた環境デザイン」をコンセプトに、ホテルや飛行場をモデルとした洗練されたデザインやアメニティを取り入れています。

例として、外来の待合ロビーをカーペット敷きとし、診察前後の時間を穏やかに過ごしていただけるよう工夫を凝らしています。病室はプライバシーに配慮した和やかな空間に、29室ある個室は富山平野の豊かな眺めを望める4タイプの部屋を備えています。現病院で先行して進めている診療システムの電子化も、新病院では完全な形となり、効率的でわかりやすいシステムが整備されます。また、最新の調理機器をそろえた大型の電化厨房では、当院のよき伝統である美味しい食事づくりにもこだわります。

●地域に貢献する奉仕の医療

五省会の理念である「信頼と奉仕」。この短い理念に込められた医療の本分は、建物や場所が変わっても変わることはありません。「病气や怪我に休みはない」という初代理事長の方針で昭和63年から続けている休日診療は、新しいクリニック

新西能病院建設現場

夏祭り開催

去る8月20日の夕刻、新西能病院建設現場において夏祭りを開催しました。「神明地区にこんな病院ができるんだろっ？」という近隣の方々の期待にこたえて、建設現場において、病院職員と、地域の方々、鹿島建設現場職員や作業員などとの交流のついでを企画したものです。

開会に際して、鹿島建設工事現場責任者よりあいさつがあり、西能淳理理事長が、地域の方々へ病院受入れへの感謝の言葉を述べ、酷暑の中で働く工事現場スタッフをねぎらいました。また、病院職員の紹介を行い、増田明病院長らから、地域の病院として親しまれるよう、その役割に努めたいと抱負が語られました。

会場には、焼き肉、焼きそば、かき氷などの飲食コーナー、射的、ヨーヨー釣りなどのお楽しみコーナーがあり、約300人の方が参加しました。

遠慮がちに降っていた小雨も、焼肉の匂いや子どもたちの歓声で小止みとなり、盆踊りもあって、にぎやかな涼納の夕べとなりました。



▲新病院建設現場で開催された夏祭り。近隣の方々、工事現場職員・作業員の皆様が、病院職員がつくった焼肉・焼きそばで、交流を深めました

クにおいても継続します。また、富山医療圏全体の医療体制を守る観点から、救急医療にも可能な限りの受け入れ体制を確保します。近隣住民の方々のニーズが高い内科や健診も、総合的な一般外来として引き続き行っていく予定です。

みどり苑 厚生労働大臣表彰
優良特定給食施設として

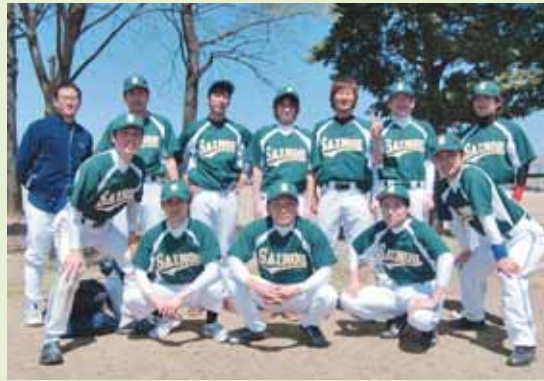
9月7日、全国栄養改善大会において、みどり苑は優良特定給食施設として表彰を受けました。介護施設としては早期にNST（栄養サポートチーム）を立ち上げ、多職種協働で栄養ケアに取り組み、嚥下困難者のための美味しい食事がづくりをとおして入所者の低栄養予防に努めた開所以来の取り組みが認められたものです。

今後も週4回のミーティングと昼食でのラウンド調査といった日常的な活動を継続し、認知症摂食障害や口腔ケアなどの課題に取り組む、高齢者の自立を支援していきたいと張り切っています。



広島での表彰式に出席したNSTメンバー

西能ベースボールクラブ
高隆卯月杯で奮闘



クラブの面々。西能理事長も奮闘しました。

去る9月4日（日）、第11回高隆卯月杯野球大会（大会長：高見隆夫市議／五省会評議員）に、当法人の有志で結成した「西能ベースボールクラブ」が参加しました。当チームは「五省会3施設間の交流を図る」をモットーとする、結成6年目、部員数18名のチームです。本大会3回目の参加で、目標であった公式戦初勝利（17対3）を果たしました。2回戦は2対3と惜しくも敗退となりましたが、職員の結束力が固まる大変有意義な時間となりました。

ぽ
れ
ぽ
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 患者さん
八ッ橋 和磨さん（29歳）



画像はイメージです

フットサルを楽しむために

膝の靭帯断裂は予期せぬアクシデントでした。6月、いつものようにフットサル（おもに室内で行われる5人制のミニサッカー）の練習をしていました。着地して踏ん張ると同時に、左足からポキポキ、ポキッという音がはつきり聞こえました。しりもちをついた途端、激痛に襲われ、一時過ぎてようやく一息つくことができました。

翌日、西能病院に来てMRIを撮ると、前十字靭帯の断裂でした。経過をみながら治療法を決めていくということで、1カ月後に再診、これからもフットサルなどスポーツを楽しみたいと思い、手術することに決めました。とはいっても、新聞社のスポーツ担当の記者とし

ては夏のシーズンはかきいれどき、9月1日に手術を受けました。小杉の社会人フットサルチーム「ソフトマウンテン」に入ったのは2006年のこと。試合には出ていないものの、リフレッシュとエクササイズを兼ねて週1回の練習にはできるかぎり参加していました。練習により確実に技術が上がっていき、自分なりの達成感があり、生涯スポーツとして続けたいと思っています。

取材に追われる日常からしばらく離れて、色々見えるようになってきたことも多いのですが、取材の現場に1日でも早く復帰したいと、リハビリに励む日々です。

（9月13日談）



理学療法士の助言を受けながらリハビリする八ッ橋さん

釣り気分転換

みどり苑事務部長

若宮 一郎



私に魚釣りを教えてくれたのは、父でした。私が幼稚園

児の頃に当時の放生津潟（今は埋め立てられ、地名のみ残っている）で開催された、父の職場での家族対抗釣り大会に連れて行ってくれたのがきっかけです。

新しい釣竿（当時はリールなど無く、ただの細い竹竿）を買ってもらって弁天島で初めてハゼ釣りをしたことを、今でも昨日のことのように思い出します。その時の楽しかった記憶が、小学校・中学校時代には神通川でのフナ釣りや四方漁港でのキスやカワハギ釣りとなっていました。

その後、しばらくはご無沙汰となりましたが、銀行員となって各地へ転勤するたびに釣り好きなお取引先との出会いから、石川県ではチヌ釣り、福井県では鮎釣りを、愛知県ではアマゴ・イワナ釣りを伝授いただき、海・川・溪流とそれぞれの楽しみ方を知りました。

なかでも、休日の早朝に握り飯とお茶を持って出かける山間の溪流釣りでは、川音や鳥のさえずりを聞きながらイワナやアマゴとの勝負に専念しました。その時間は日頃の仕事や雑事から完全に解放され、釣果抜きに気分爽快で、精神衛生上からも私には一番の気分転換になったものです。

最近では、異常気候などから各地でクマの出没が多発しており、溪流釣りも危険と隣り合わせの感があります。また、還暦を迎えた年齢も重なり、出かける機会が減り少なくなり、それまでも、みどり苑の事務部長の職務に慣れましたら、クマが出ない季節に溪流釣りにでも出かけようかと考える昨今です。



秋の一日ハイキングに

ハートフル・ケア

楽しく介護

その24

認知症①

今回から認知症について説明していきます。

高齢者が徐々に増えてきている日本においては、認知症の患者さんも徐々に増えています。とはいえ、まだまだ認知症が身近な病気であると感じている方は少ないと思います。

しかし認知症は病気ですので、いつ誰が発症するかわかりません。もちろん発症しないように脳を活性化させることは大事ですが、今のところ認知症には完全な予防策はありません。脳を沢山使った第一線でバリバリ仕事をしている方が発症することもあるのです。

ここまで読まれた方の中には「最近忘れっぽいけど大丈夫かしら？」と心配になった方もおられるかもしれません。そこでそもそも

認知症とは何かということから説明していきます。

では「認知症」と「もの忘れ」はどのように違うのでしょうか。一般に「もの忘れ」は物事の一部を忘れてしまうことに対し、「認知症」は物事そのものを忘れてしまい、支障がある状態であるといわれています。例えば「もの忘れ」は食事をした後メニューを忘れてしまうような状態をいいますが、「認知症」は食事したこと自体を忘れてしまい、何度も食事を催促してしまう状態をいいます。

「認知症」とは脳の機能が何らかの理由で障害され、記憶や判断をする機能を低下させ、それによって日常生活に支障をきたす状態なのです。

認知症の方を介護していく際には大変なこともあります。認知症とは何かを知り、適切に介護できるように、次回よりアドバイスしていきたいと思えます。

（みどり苑支援相談員 長嶋千尋）



働き盛りの方でも認知症にかかることがあります

予約専用ダイヤル 受付時間 月曜～金曜 8:30～12:00 / 1:30～5:00 受診前日までにお電話ください	診察予約 外来診察室直通	076-441-2657	再診の方のみご利用ください。 初診の方は直接ご来院ください。
	リハビリ予約 リハビリ治療室直通	076-441-3157	物療リハビリ(消炎鎮痛処置)の患者さんは 予約対応できません。

都合により担当医が変更になる場合があります。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。

診療科	受付時間	平日診療(月～金)					休日診療(土・日・祝)	
		月	火	水	木	金	土	日・祝
整形外科	平日 午前8:30～11:30 休日 午前8:30～11:30	市村 和徳 信清 正典 青木 雅人	根塚 武津 橋口 隆彦	山田 均 仲井間憲成 橋口 善治	山田 均 根塚 武成 仲井間憲成 御旅屋宏史	市村 和徳 信清 正典 西能 健	信清 正典 青木 雅人 堂後 隆彦	交替制(2名)
	平日 午後3:00～5:00 休日 午後1:30～4:30	山田 均 御旅屋宏史	仲井間憲成 青木 雅人 西能 健	山田 均 市村 和徳 松下功(3:00～)	堂後 隆彦 御旅屋宏史 西能 健	山田 均 根塚 武 青木 雅人	橋口 津 御旅屋宏史 西能 健	交替制(2名)
	平日(完全予約制) 午後5:00～6:30	堂後 隆彦	信清 正典	松下 功	橋口 津	山田 均		
内科	平日 午前8:30～11:30	森田 弘之	森田 弘之	松井祥子(~11:00) [一般・呼吸器] 森田弘之(11:00～)	森田 弘之	大黒 正志 [一般・老年病]	休診	休診
	平日(金曜午後除く) 午後3:00～5:00	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	休診	休診	休診
麻酔科	平日(予約制) 午前9:30～11:30		増田 明 [顔面・眼瞼瘻]					
リハビリテーション科		午前8:30～11:30 午後3:00～6:30 (5:00～完全予約制)					午前8:30～11:30 / 午後1:30～4:30 (日・祝 午後は電気治療のみ)	

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

■みどり苑祭

11月5日(土) 10:00～16:00
 活動発表:『食で健康を支えます!』
 みどり苑管理栄養士 坂井亜紀
 民謡踊り:富山みずほ民謡会、他

■喜多方ラーメン・笹かまで東北を応援
 みどり苑納涼祭で、東日本大震災被災者チャリティーメニューを販売しました。当日の売上63,000円は、8月31日、日本赤十字社東日本大震災義援金口座へ寄付しました。ご支援ありがとうございました。

■消防操法大会 3位入賞
 8月31日、富山県消防学校(富山市友杉1614)で「第6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をしました。



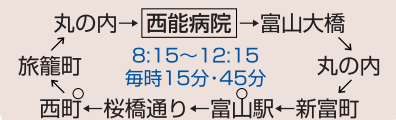
■物故者法要 - 西能みなみ病院
 去る8月12日西能みなみ病院において法要を営み、この1年間に亡くなられた方々のご冥福を祈りました。

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・田刈屋方面

