

五省会ニュース

ご せい かい

NO.182



撮影 水田義彦

ふわりと宙に

トランポリンは不思議な運動器具だ。

スチール製の枠にゴムケーブルで固定された布製のベッドの上で跳ぶと、背丈の何倍も高く跳び揚がることができる。空を飛べない人間にとって、夢のように楽しい器具ではないだろうか。

しかも、空中ではバランス感覚や調整力、脳神経の発達などが促され、リンパ液の流れがよくなり免疫力が高まる。有酸素運動の効果もあるという。そのため昨今では子どもばかりか、大人もエクササイズやダイエットを目的に始める人が多

い。
実際体験してみたが、体が重いせいか、ふわりと宙に跳ぶことができなかった。

この夏、ロンドンオリンピックが開催された。体操の内村航平選手が個人総合で金メダルを獲得した。内村選手の跳馬は、目にも留まらぬほど速い空中回転ひねり技の連続だった。床の着地の正確さ、鉄棒の回転のダイナミックさ、空中姿勢の美しさは圧巻だった。そんな彼の天才的な空中バランス感覚は、小学校低学年のころ、トランポリンの遊びの中で養われたところだ。

目を輝かせ、トランポリンで遊ぶ子どもたちには、何が見えて

いるのだろうか。

「檸檬」同人 山本椋子

健康 セミナー 46



当院でよく行われている 〔膝前十字靭帯〕の治療

Sainou Sports Healthcare Seminar Vol. 1
平成24年9月1日開催

西能病院 整形外科 診療部長

根塚 武



●なぜ靭帯断裂がおきるのか？

スポーツ傷害で、発生する原因、メカニズムがわかっている、それに対する予防トレーニングを行うと、実際にそのスポーツのパフォーマンスが上がるかと私たちは考えています。

最近の当院における靭帯断裂の90症例を見てみると、原因はサッカー、スキー、バスケットボール、バレーボールによるものが大半を占めています。だからといって、このスポーツが危険というわけではありません。スポーツ以外では、音楽のライブコンサート中にジャンプを繰り返して横を向いた時に靭帯が切れたというケースもありました。

有名なサッカー選手、マイケル・オーウェンが試合で靭帯を切った時の動画を実際に見てみると、膝が内側に入つてつま先が外に出る、いわゆる「Knee in toe out（ニーイン・トーアウト）」の状態になっており、これが原因で靭帯が断裂しているのがわかります。

また「Knee in toe out（ニーイン・トーアウト）」以外にも、膝の上部にある股関節、体幹の重心位置が発生要因として大きく関与しており、姿勢の安定化を図る

ことが大事だといえます。

●どうしたら予防できるのか？

これ！という魔法はありません。原因の一つである体幹と股関節の安定化を確保することが予防策だといえます。靭帯断裂がどのような状況で起きたかを患者さんに聞いてみると、公式試合、練習試合、ミニゲームなどのケガがほとんどです。日頃から試合中のリアクションに耐えうる身体安定化を図ることが大切です。

●手術後のリハビリの重要性

切れた靭帯はバサバサで縫ってつけるというわけにはいかないので、自家組織を用いた再建術を行います。当院では主にハムストリング（その他、骨付き膝蓋腱、四頭筋腱）という腿の内側の腱を採取し、体

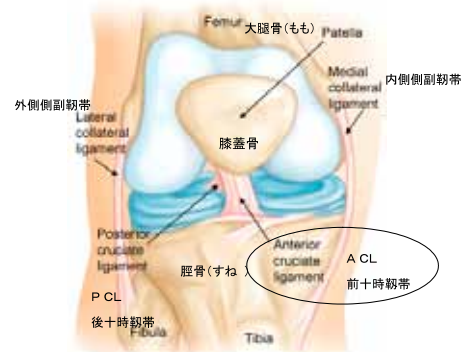
新病院の移転に伴い、「健康教室」を「西能スポーツ・ヘルスケアセミナー」として再開しました。第1回目は9月1日に根塚診療部長が標題の講演を行い、28名の方にお集まりいただきました。

●ACLとは

ACLと聞いてまず思い浮かべるのは、サッカーのアジア・チャンピオンズ・リーグでしょうか。本日はお話しするACLとは、Anterior Cruciate Ligamentの略で、前十字靭帯のことを指します。膝の真ん中にある長さ3cmくらいの紐で

（図1）、後十字靭帯とともに大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）を結び、足が伸びたり曲がったりする動きを支えています。

いったん損傷したACLは自然治癒しません。放置しておく、膝の不安定性により二次的な損傷が生じ、手術による治療が必要になります。2010年のデータによると日本では年間1万4千件の靭帯再建手術が行われています。富山県では約140件の同手術が推計され、そのうち約半数を当院で行っています。



<図1> AAOS ホームページより転載

外で処置を加え、ACL附着部の骨に穴を開け、正常靭帯に近似させて再建するという方法を取っています。術後の治療法は表1の通りで、時間をかけてリハビリを行うしていきます。

手術後のリハビリの重要性は次の3点です。①最終目的はスポーツ復帰②再受傷をしない③術後はその時期にできることを可能な限り最大限やっていくことが大切。

術後の経過日数によってリハビリ内容は異なりますが(表1参照)、全体を通して大事なことは、あわてずに自分にできることをやるということです。

● 予防リハビリ・プログラム

靭帯断裂の予防リハビリは股関節や身体をまっすぐにするメニューが多く、姿勢を保持することを目的としています。

予防プログラムに関しては、国内内では女子サッカー、女子バスケ、スケートボール、スキーの3団体が予防プログラムのDVDを出しています。また国際サッカー連盟は、「FIFA11+」という傷害予防プログラムを取り入れており、日本サッカー協会のホームページからダウンロードできます。このインスト

<表1> 術後リハビリの流れ

術直後	膝装具固定
術翌日	免荷歩行、SLR、足関節周囲筋ストレッチ 患部外・体幹筋・膝装具固定し筋トレ
術後1週	膝関節可動域訓練、CPM(屈伸機器)開始
術後1週	1/2 荷重開始、スクワット、エアロバイク
術後1週	全荷重開始、レッグランジ、階段昇降
術後3カ月	ジョギング
術後4~6カ月	競技練習開始(個人差あり)
術後6~12カ月	競技復帰(個人差あり)

ラクターは私と西能病院 診療技 術部リハビリテーション科 岡本留美主任を含め富山県には4名が登録されており、正式に勉強をしています。

今回は11月10日(土)に開催します。テーマは「ジュニアのためのスポーツ栄養―基本的な食生活から練習や試合のときの食事について―(仮)」。

講師は公認スポーツ栄養士(日体協) / 日本栄養士会)の西能みなみ病院・館川美貴子管理栄養士です。詳細は別途お知らせいたします。

カルテの余白

五省会のドクターを紹介します



整形外科医長
おたやあつし
御旅屋 宏史 (37歳)

湯めぐり

訳あって、私は高校時代ほぼ毎日、銭湯での「入浴生活」をしていました。その頃の自宅近くには、規模は違うものの徒歩圏内に昔ながらの番台のある銭湯が3軒あり、その時の気分により散歩もかねて銭湯に通ったものでした。

そんなこともあり、私は風呂が大好きで、社会に出た後も富山市内の総合病院で麻酔研修中も結婚したばかりの妻と銭湯めぐりをしました。

その後長野県に赴任。そこはとなりに野沢温泉村があり、近くに戸狩温泉、渋温泉、馬曲温泉、少し足を伸ばせば草津温泉と、味のある温泉の宝庫。田舎ということもあって露天風呂から見える景色は絶景であり、またそれが日常という幸福は、なかなか都市部で味わえるものではありませんでした。

そんな私が、一度は入ってみたいと憧れ続けている温泉があります。松本市にある扉温泉明神館の立ち湯「雪月花」です。浴室と景色の一体感がまさに絶妙と評判の湯なのですが、何度も予約しようとするところまでは行くものの、御縁がない状態のまま今に至っています。

今年子どもが誕生し、まったく異なるステージに突入した我が家にとって、「雪月花」に辿り着くのはいつの日になるかとやむを得ず...



足湯のあまりの熱さにおののく父と泣きまくる娘 (瀬波温泉にて)

100歳の生活とご家族を支えて 超高齢社会の医療とケアを考える



「百寿」のお祝いを受けられた金岡不美さんとご家族



104歳の高木スズさんとお孫さん・ひ孫さん



趣味の水彩画に取り組まれる西嶋きぬさん

すこやかな「百寿」のみなさま

みどり苑と西能みなみ病院には、今年百歳以上となられる方が4人いらっしゃいます。みどり苑の高木スズさんは最高齢の104歳。今年可愛いひ孫さんたちといっしょに誕生日を祝われました。西能みなみ病院に入院中の庭田キクエさんは、今年8月、百歳を迎えられました。踊りが大好きで、毎日交代で見舞いに訪れる娘さんたちと元氣におしゃべりしておられます。水彩画が趣味の西嶋きぬさんは、今年11月、晴れて100歳を迎えられます。これまではお子さんたちの助けを借りてひとり住まいを続けられ、冬場だけみどり苑に入所されています。が、この夏からは生活の基盤を施設に移されました。それぞれにご家族の愛情と五省会スタッフの見守りに囲まれて、すこやかな「百寿」を過ごしておられます。そして、この9月に百歳を迎えられたばかりの金岡不美さんは、今日も悠々自適に車椅子で苑内を自走しておられます。

長生きの秘訣は、気楽身楽

金岡不美さんは、9月13日の誕生日に富山市・県などからお祝いを受けられました。「大正元年大阪生まれで3人兄妹の長女。小学校高学年のときに父を亡くし、故郷の富山に戻りました。女学校を出て、19歳で金岡家に嫁ぎ、娘二人を育てました。ようやく戦争が終ったと思ったら、村会議員をしていた夫が40代で亡くなり、その後

は自分が熊野村役場に勤めて家を守りました。退職してからは富山市婦人会の役員を務めたり、新聞にエッセーなどを投稿したりと、生き甲斐のある人生です」とサクサクとお話されます。長生きの秘訣は「気楽身楽に生きること」、モットーはみどり苑のスローガンと同じ「明るく、たのしく、すこやかに」だそうです。

超高齢社会と社会的支援

本年9月1日時点で、全国の百歳以上の高齢者は昨年より3676人増え、はじめて5万人を超えました。富山県内では616人（内87%が女性です！）を数え、最高齢の女性は109歳、男性は105歳です。みどり苑でも、平均年齢は12年前の開

設当初の81歳から5歳伸び86歳となりました。介護度も平均2.5から3.5へと上がり、より多くの介護が必要となっています。ご家族からは「親が長生きしてくれるのはうれしいし、本当は家で気の向くままに過ごしてほしいが、老老介護で自分の身がもたない」という声がよく聞かれます。親が百歳となれば子世代は70〜80歳代。親子ともに体力が低下していくなかで、家族

介護にはおのずと限界があります。最後まで住み慣れた地域で生活するには社会的支援が必要とされ、老健や療養型病院の役割が日増しに大きくなっています。

超高齢者の医療

「高齢者特有の病気というのは、実はありません」。西能みなみ病院内科の石原元

医師は、「高齢になるほどいくつもの慢性疾患をあわせもつことになるため、悪化させない状態で病気と付き合っていくことが肝心です。直接的に危険なのは高熱の出る誤嚥性肺炎などで、看護師はもろろん栄養士、言語聴覚士、介護士などと協力して日頃から予防に努めています」と話しています。

整形外科では、90歳を過ぎた方でも膝関節や股関節を人工関節に置換する手術などを行っています。歩行時の痛みが軽減され、生活が充実し、生きる意欲が戻ったと喜ばれる方も大勢いらっしゃいます。リハビリについても、体力や筋力を維持させ、日常生活に必要な動作をおこなうための「維持期」「生活期」のリハビリのニーズが高まっています。

みどり苑は生活の場

「看護師と介護士が協働で、その人らしい生活を送っていただくのが私たちの役割」と語るのは、みどり苑の関待子看護介護部長。「適切な介護を提供するために、3ヶ月に一度ケアプランを見直し、プランにそって生活リズムを整えます」。加齢や慢性疾患により突発性の症状が起きる頻度は高まりますが、それを予防しながら早期の在宅復帰を支援するのが老健の役割です。苑では、積極的に栄養指導や口腔ケア、排泄ケアなどを行う一方、誕生会や料理教室などを開いて活気とコミュニケーションに富んだ日常をめざしています。地域の方々や保育園児のボランティア、さらには慰問や看護・介護研修などを積極的に受け入れているのもそうした一環です。

1世紀を超えて人生を歩んでこられた先輩方をご家族や地域とともに支えていく。それがわたしたち五省会の大きな願いであり、大事な務めです。



3人の娘さんたちと100歳の誕生日を祝い、うれしくて踊りだされた庭田さん

おいしく
ヘルシーメニュー

骨 元気メニュー

カルシウムが多めの食材でお手軽に

年をとっても元気でつらつとしている人は、骨がじょうぶです。骨の健康に欠かせない栄養素カルシウム、その吸収をたすけるビタミン等を上手に組み合わせて食べましょう。



A マスタード風味のマリネ (4人分)

さんま (3cm長さの筒切り) 2尾	A 粒マスタード	大さじ2
白ワイン	砂糖	小さじ1
塩・こしょう	黒こしょう	少々
エリンギ (縦半分切る)	レモン汁	大さじ1と1/2
しめじ (小房に分ける)	オリーブ油	大さじ3
黄ピーマン (一口大乱切り)	イタリアンパセリ	大さじ1

- ①エリンギ、しめじ、黄ピーマンはグリルで焼く。
- ②さんまに白ワインをふり、しばらくおく。水気をふきとり塩・こしょうをしてグリルで焼く。
- ③①、②が熱いうちにAの合わせ調味液に漬け込む。

B おからの炒め物 (4人分)

おから	100g	ひじき (戻して)	20g
牛肉 (バラ肉)	60g	糸コン (下ゆで)	60g
人参 (千切り)	40g	牛乳	80cc
ごぼう (ささがき)	40g	すき焼きたれ	大さじ6
葱 (斜め切り)	60g		

- ①牛肉、野菜類、ひじき、糸コン、おからを炒める。
- ②牛乳、すきやきのたれを入れ、混ぜ合わせながら炒める。

C 白玉だんごのゴマソース (4人分)

白玉粉	200g	A 練りゴマ (白・黒どちらでもよい)	15g
絹ごし豆腐	200g	砂糖	15g
		塩	少々
		水	20g

- ①白玉粉に絹ごし豆腐を加えて、耳たぶくらいの固さになるように練る。(豆腐の水分によって様子をみながら混ぜる)
- ②練りゴマに調味料と水を加えてソースを作る。
- ③白玉を丸め茹でて浮き上がったら水にとり、水気を切って器に盛る。
- ④ゴマソースを上からかける。

整形外科センター 西能クリニック
フロアマナージャーが
お手伝いします



笑顔の素敵な高松さん（左）と小森さん（右）

9月より、西能クリニック1階外来フロアに、新しく2名のフロアマナージャーが配属になりました。フロアマナージャーは診療時間中フロアに立ち、患者さんお一人おひとり視野に入れ、必要に応じてお手伝いをしています。入口から受付の近辺では、手順のご案内や介助などを主に、診察受付では、診察室入室までのご案内、また予約電話を受けています。

再診受付のお手伝いしたとき、「あなたがいてくださって、助かったわ」といわれ、そのときの患者さんのほっとされた笑顔がふたりの励みになっています。お声をかけてい

ただければ、どんな小さなことでも対応いたします。

「フロアマナージャーの主な業務」

- ・受付手順の問い合わせ対応
- ・受付から診察室入室までの患者さんの案内
- ・自動再来機、自動支払機の案内
- ・車いす、ストレッチャー、車への移乗介助
- ・待ち時間その他の問い合わせ対応
- ・予約電話の対応、その他

元氣とやま！

仕事と子育て両立支援企業
表彰されました

去る8月31日、高志会館において富山県主催 平成24年度「元氣とやま！仕事と子育て両立支援企業表彰」が開催され、当法人が優良企業として表彰されました。五



西能理事長が石川県知事から表彰状を頂きました

省会では、地域の皆さまに選ば

る病院・施設であるためには、医療・介護の現場の担い手であるスタッフに選ばれ、愛される組織でなければならぬと考え、とくに仕事と子育てを両立しながら働くことのできる職場環境づくりに取り組んできました。今回、そのような取り組みを評価いただいたの受賞となりました。

これを励みにして、これからもスタッフ誇りをもって仕事ができる、働きがいのある職場を築き、良質な医療・介護の提供を目指してまいります。

消防操法大会で
男女とも堂々の入賞

去る8月30日、富山県広域消防防災センターにおいて「第7回消防操法大会」（主催・富山市危険物安全協会）が開催され、晴天のもとで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・スピードを競い合いました。

五省会も法人として事業所混合の消防隊を編成して8名の隊員が参加。連日の炎天下での練習の成果が実り、3人1チームの屋内消火栓の部では男子チームが3位入賞



（全17事業所）、女子チームが2位入賞（全5事業所）し、個人競技の消火器の部でも男女ともに入賞を果たすことができました。日頃から防災意識を高めていきたいと思

新病院ナイススポット



スポーツジム？いいえ、西能クリニック2階リハビリフロアのリハビリ用マシンです。明るい日差しを浴びながら気持ちよく運動できます。

バスケットボールに 育てられて

西能クリニックリハビリテーション科

根尾 汐里

小学四年生のときに初めて小学校のバスケットボールチームに入ってから現在までの十数年間、私は「バスケ」とともに歩んできました。「砺波東部小学校」女子チームでは厳しい練習で鍛えられ、県代表として東京の全国大会にも出場しました。練習の成果が目に見えて、毎日が楽しかったです。

中学でも同じメンバーで続け、3年生のときにはキャプテンになりました。チームプレイがうまくいかないと、みんなを代表してしかられました。コーチが若かったのでいっしょに入って練習してもらい、毎日基本を繰り返して、身体でタイミングを覚えめました。しかし、最後の大会の初戦で前十字靭帯を切り、悔し涙を飲みました。

高校はバスケの強い龍谷に入りましたが、術後の二年は試合に出ることができませんでした。そのリハビリ中励みになったのが、車いすバスケットをしている同級生の宮島哲也さんでした。いっしょにリハビリをしたこ

ともあります。二年生になって試合に復帰しましたが、無意識にひざをかばい、思うようなプレーができませんでした。

そんなことから、専門学校は選手の健康管理やスポーツ障害の予防を学ぶ「トライデントスポーツ科」に入りました。現在リハビリテーション科で事務をしていますが、スポーツ障害で通う若い患者さんの気持ちに痛みほどよくわかるので、少しでも寄りそって、回復へのサポートをしたいと思う日々です。



小学校6年生のときの写真(左)

ハートフル・ケア

楽しく介護

その27

認知症④

今回は認知症になった方への対応についてご紹介します。認知症の症状は人それぞれですので、対応方法も人それぞれです。しかし接し方には共通の部分もあります。その部分を説明していきたいと思えます。

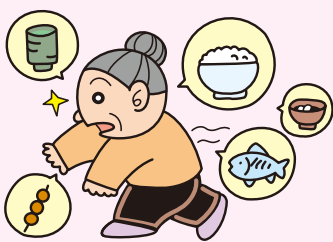
●アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症の特徴は「もの忘れ」が目立つことです。この「もの忘れ」によって「もの盗られ妄想」や「徘徊」など様々な症状を引き起こします。例えば財布を片付けたこと自体を忘れてしま、「財布がない、盗られた」と介護者などを責めます。また、トイレの場所を忘れてしまう、何故自分がここにいるか忘れてしまう、どこに行こうとしていたか忘れてしま

うことでウロウロし、「徘徊」しているように見えます。

こうした症状が見られた場合どのように対応していけばよいのでしょうか？思わず本人さんの言動を否定してしまいそうですが、それがさらに症状を悪化させることがあります。もし自分の身に覚えのない行為を相手から指摘されたり、自分のした事が間違っていると聞かれたりすると、人は困惑するものです。認知症の方も行為を否定されれば困惑しますし、傷付きやすくなります。それによってなお興奮したり、落ち込んだりして症状が悪化していく可能性があります。まずは本人さんの話を聞いてあげること、そして本人さんの要求に多少でも応えることができれば、落ち着いて生活ができるかもしれません。

認知症の方への対応は大変難しいものです。専門家の意見などを聞きながら、本人さんが穏やかに生活できるようにしていきたいものです。



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	整形外科診察予約 外来診察室直通	076-422-1552	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。
	リハビリ再診予約 リハビリ治療室直通	076-422-1553	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。

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 橋口 津 堂後 隆彦	山田 均 橋口 津 仲井間憲成 川口 善治	山田 均 根塚 武 仲井間憲成	山田 均 信清 正典 御旅屋宏史	信清 正典 青木 雅人 堂後 隆彦	市村 和徳 橋口 津 御旅屋宏史 西能健(第3) 新井学(第1)	交替制
	平日 午後3:00～5:00 休日 午後1:30～4:30	山田 均 御旅屋宏史	信清正典(4:00～) 仲井間憲成 青木 雅人	山田 均 市村 和徳 松下功(2:00～)	山田 均 堂後 隆彦 御旅屋宏史	山田 均 根塚 武 青木 雅人			交替制
	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	青木 雅人			
リウマチ科	平日 午後2:00～6:00			松下 功					
リハビリテーション科		午前8:30～11:30 運動療法・物理療法	午後3:00～5:00 運動療法・物理療法	午後5:00～6:30 運動療法のみ		午前8:30～11:30 運動・物理療法	午後1:30～4:30 日曜午後は運動療法のみ		

西能病院

TEL 076-422-2211

富山市高田70番地
http://www.sainouhp.or.jp/

診療科	受付時間	平日診療(月～金)				
		月	火	水	木	金
内科	平日 午前8:30～11:30	森田 弘之	森田 弘之	松井祥子(~11:00) 森田弘之(11:00～)	森田 弘之	大黒 正志
	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	
麻酔科	平日(予約制) 午前9:30～11:30		増田 明 [顔面・眼瞼瘻瘻]			

- ★都合により変更になる場合があります。
- ★当院ホームページ上の「外来担当医師週間スケジュール」にて、医師の休診・代診などの情報がご覧いただけます。最新情報をご確認ください。
- ★通院無料バスの詳細はホームページ、または受付でおたずねください。

西能みなみ病院

TEL 076-428-2373

富山市秋ヶ島145-1
http://www.sainouhp.or.jp/~minami/

午前9:00～12:00	月	火	水	木	金	土
内科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	石神 慶一郎
整形外科/リハビリテーション科	浅野 裕	市村 和徳	浅野 裕	浅野 裕	市村 和徳	浅野 裕

介護老人保健施設 **みどり苑**

TEL 076-428-5565

富山市秋ヶ島146-1
http://www.sainouhp.or.jp/~midori/

- 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

■秋のみどり苑祭開催のお知らせ

- 11月3日(土) 1F・3F デイルーム
- 10:00～ 健康コーナー・相談コーナー
- 13:00～ ふれあい教室
講演「腰痛について」
講師:信清正典医師(西能病院)
- 14:00～ 富山みずほ民謡会様による演芸
- 15:15～ バザー
- ・各階に利用者様の作品を展示しております。
- ・食べて応援しよう!東日本大震災支援メニュー



西能みなみ病院巡回バス運行



11月19日(予定)より、西能みなみ病院でも、外来のみなさまにご利用いただけるよう3コースで無料バスを運行することになりました。詳しくは受付でお尋ね下さい。

- ①西荒屋・秋ヶ島コース(月・水)
- ②栗山・惣在寺コース(月・水)
- ③上野・辰尾コース(火・木)

※バスが来たら手をあげて合図してください。