

五省会ニュース

ご せい かい

NO.185

特定医療法人財団五省会

西能病院

整形外科センター 西能クリニック

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



風にのって —完成間近の新湊大橋—

橋をかける

富山新港にかかる日本海側最大の斜張橋「新湊大橋」。全長六百メートル、東西主塔の高さ百二十七メートルで昨年九月二十三日開通した。

晴れた日には立山連峰や能登半島、日本海を一望できる。また、初代海王丸や海を走るヨットを上から眺めることができるのも嬉しい。

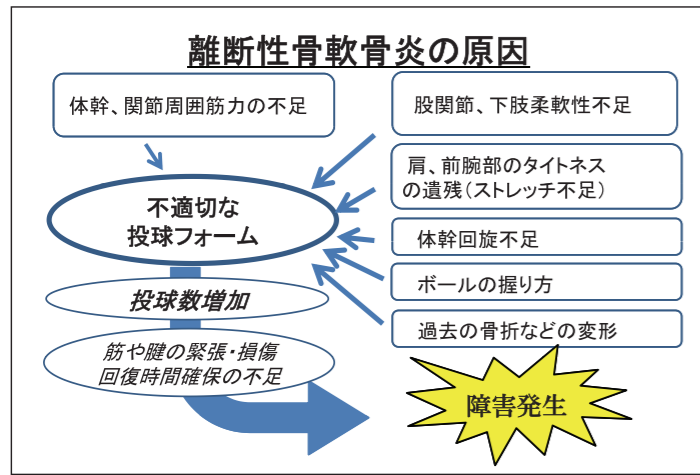
橋のない時代、対岸は見えていても手が届かない遠い場所であった。やがて流れがゆるい川には舟を横につないだ舟橋を、渓谷には蔓を編んだ吊り橋がかげられるようになった。

戦後、橋梁技術の進歩によって丈夫な橋がかげられるようになった。おかげで距離が近くなり、時間が短縮され、人の動きや流通は様変わりした。そればかりか情報の交流も飛躍的に拡大した。

橋は場所と場所をつなぐものだが、心のかけ橋というように、人と人を結ぶ大切なものでもある。相手の心に橋をかけようとしても、偏見や憎しみがあれば築けない。相手を理解し、自分の立ち位置や考えを知ってもらうためには対話が必要だ。対話によって相互に理解しあえば、民族と民族、国と国の間に強固なかけ橋が築けるだろう。

碧い海とカラフルな帆を眺めていると、気分は白いカモメになって空を飛んでいた。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 棧子



● **後方型野球肘**
肘の後方を痛めるケースは小学生にあまりみられず、身体の成長が始まる中学生以上に多くみられます。
〔上腕の後ろの筋に引っ張られておきるタイプ〕では、引っ張られる部分の「腱の炎症」や、肘の後ろの骨が引き離されてしまう「疲労骨折」がおきる場合があります。また、〔肘が伸びるときに骨同士がぶつかっておきるタイプ〕では、肘を伸ばす動作を繰り返すことで、骨同士が衝突して骨のかけらができたり、骨がコブ状になって曲げ伸ばしが徐々にできなくなってしまうものがあります。
後方型は手術になる場合が多いのですが、術後の治りはよく、復帰状

● **野球肘の種類**
「外側型」「内側型」「後方型」
「野球肘」には三つの種類があり、治療方法がまったく異なり、様に休めばよいわけではなく、ストレッチなどを行うことで早く治せる症例、関節鏡など侵襲性の少ない新しい治療法で早期に試合復帰できる症例など様々です。
「野球肘」は「休ませる」のではなく、競技を続けながら治せる場合も多いので、正確に診断する必要があります。肘以外の肩や股の柔軟性、体幹筋力の強化、そして正しいフォームを身につけて、再発を防止しましょう。

健康セミナー 49

やきゅうひじ

間違いだらけの野球肘予防

親子・指導者のための少年期スポーツ障害の知識

西能スポーツ・ヘルスケアセミナー第4回 2013年6月9日

黒部市民病院関節臨床スポーツセンター所長
黒部市民病院関節スポーツ外科部長
富山サンダーバース・チームドクター

今田 光一

第5回セミナーのお知らせ
小学生のための「スポーツ時の水分補給と補食の選び方」
講師 館川美貴子管理栄養士
公認スポーツ栄養士
(日体協/日本栄養士会)
日時 7月20日(土) 2時より
詳細はホームページ院内掲示板等をご覧ください。

● **予防にはストレッチが重要**
野球肘の原因は、単なる投げ過ぎではなく、フォームが悪い選手や肩や股関節が固い選手に多くみられます。本セミナーでは、ストレッチの指導もおこないましたが、予防のためには体幹を強化し、肘、肩、股関節のストレッチを日頃から入念に行うことが大切です。
また、定期的な検診を受けるとともに、異常があるときは速やかにスポーツドクターの診察を受けましょう。ここで肝心なのは、内側か外側かしっかりと尋ねること、内側であれば多くの場合、休むことも手術も必要ではありません。いたずらに不安を抱えずに適切な治療を選択していただきたいと思えます。

● **外側型野球肘**
〔グラフ1〕は年代別でどのタイプの野球肘が多いのを見たものです。小学生の受診者の3分の1近くが、外側型野球肘(赤い部分)です。肘の曲がる部分の軟骨を痛めてしまうタイプで、病名は「離断性骨軟骨炎」です。ほとんどが小学生時に発生し、治しておかないと肘の変形や曲げ伸ばしの障害が進行しやすく、競技者としての将来を大きく左右してしまうおそれがあります。
外側型の野球肘は、早期発見早期治療がとても大切です。早期発見に威力があるのは、「エコー(超音波)診断」です。X線で軽症に見えても、実際には重症で早く手術をす

野球肘検診を実施 多くが内側型野球肘

セミナー終了後、西能クリニックリハビリテーションフロアにおいて、希望者29名に野球肘検診を実施しました。講師の今田医師と当院根塚武診療部長がエコー検査を担当し、理学療法士がコンディショニングチェック(可動域、柔軟性等の評価)を行いました。

エコー検査はほぼ全員が初体験。肘関節にゼリーを塗られると表情が硬くなり、モニターを見ながら、医師から痛い部位や痛みを聞かれています。検査自体は「まったく痛くない」検査です。状態の説明を受け、ストレッチとフォームの矯正だけで練習を休む必要がないと言われ

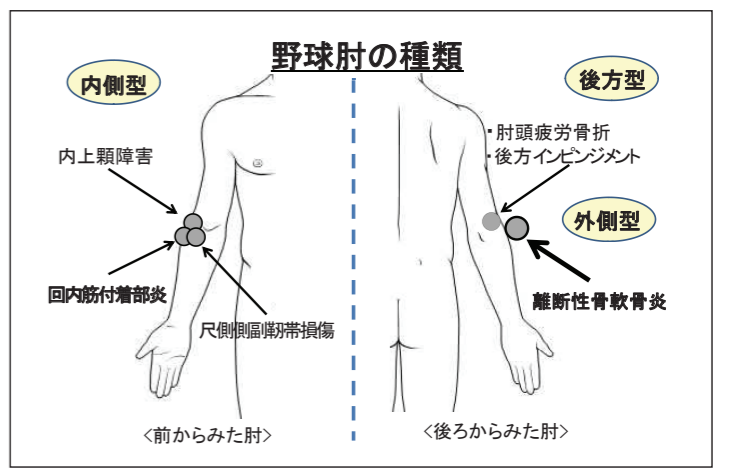
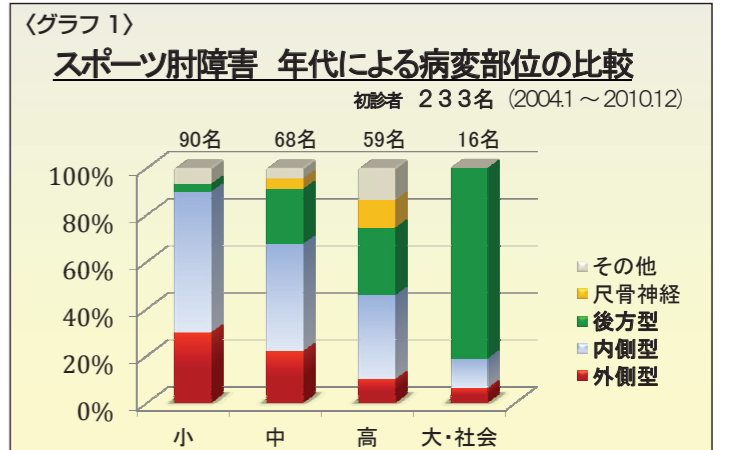
痛みや部位を聞きながらエコー検査して状態と今後の対応について話す今田医師

エコーの画像を見ながら、根塚医師から状態の説明と注意点を聞く小学生

肘や肩、股関節の可動域の角度を測定、柔軟性などの評価を行う

● 当院ではスポーツドクターによる野球肘診療や、スポーツリハビリを行っています。

● **内側型野球肘**
内側型野球肘は、肘の内側に原因があり、小学生の野球肘の半分以上が内側型です。大部分は骨につく腱や筋のタイトネスによるもので、ストレッチ不足やフォームの異常が原因になっています。



おいしく

ヘルシーメニュー

いよいよ夏本番!! 夏バテに負けない体を作ろう!

夏は体力が消耗しやすい季節です。汗とともに、ビタミン類やミネラル類が流出するので、毎日の食事できちんと栄養素を補う事が大切です。熱中症予防や治療には、経口補水飲料などを利用するのも効果的です。



●ゴーヤチャンプルー (2人分)

ゴーヤ	中1本	ごま油	大1
豚こま	100g	塩こしょう	少々
卵	2個	本だし	小1
木綿豆腐	1/2丁	酒	小2
人参	3cm	醤油	大1
		かつお節	適量

- 豆腐を手でちぎり、レンジで2分加熱、水切りする。
- ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとり、2mm幅にスライスして塩を少々振りもみこみ、よく水洗いする。
- 人参は、縦に3mm幅の短冊、豚肉は一口大に切り、塩、こしょうしておく。卵は溶きほぐす。
- ごま油を熱し、①を炒め、焼き色がついたら取り出す。
- ごま油を熱し、豚肉、人参、ゴーヤの順に炒め、本だしを入れ、④の豆腐を戻し、酒、醤油で味を整え、卵をからめる。
- 器に盛り、かつお節をたっぷりかける。

●めかぶと長芋の梅肉和え (2人分)

めかぶ	1パック	イカ	100g
長芋	100g	梅干	1個

- 長芋は縦3cmの千切りにする。(洗わない)
- めかぶ(40g)をパックからあけ、①の長芋と混ぜる。
- いかは輪切りにして、さっと塩ゆでし、冷やす。
- 梅干は、包丁でたたき(練り梅でもいい)、盛り合わせる。

●はちみつグレープフルーツゼリー (2人分)

グレープフルーツ	2個	水	約50cc
粉ゼラチン	5g	レモン汁	小1
水	大2	ミント、チェリーなど	
はちみつ	50g		

- ゼラチンを大きじ2の水でふやかしておく。
- グレープフルーツは、半分を飾り用に果肉を取り出し、残りは絞り果汁にする(果汁+水で200ccにする)。
- 鍋に水とはちみつを入れ、火にかける。はちみつが溶けたら火からおろし①を加えてよく混ぜる。②の果汁とレモン汁を加えて粗熱をとる。
- 粗熱がとれたら器に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固め、ミント、チェリーなどを飾る。

TOPICS トピックス

地域のみなさまの病院として 西能みなみ病院 整形外科開設1年



診察室とリハビリフロア間を往き来して診療に当る市村医師

維持期や生活期の リハビリテーション病院として

西能みなみ病院に整形外科が開設してから1年経ちました。富山市南部地域の医療ニーズにより広く心えることを目指し、西能病院副院長の市村和徳医師と、西能みなみ病院管理者の浅野裕医師(ともに整形外科専門医)の二名体制で診療を行っています。五省会の医療グループ全体としては、西能クリニックでは外来診療、西能病院では手術を中心とした急性期の医療を受けもつていきます。一方、当院では維持期のリハビリ療法を行い、とりわけ高齢期の運動器疾患の患者さんが充実した日常を過ごされることをめざしています。

また、当院では内科の診療も行っています。内科常勤の石原元医師と、高齢医学専門医の森本茂人医師(金沢医科大学教授)と石神慶一郎医師(金沢医科大学水見市民病院)が担当し、脳血管疾患や神経系疾患の患者さんの入院治療に対応しています。

みなみ病院のリハビリの特徴

当院の整形外科・リハビリ科は午前9時から正午までの診療です。この間、医師は、診察室と、リハビリ治療室を行き交いながら歩行や訓練の状態を観察し、言葉を交わ



患者さんから状態を聞き、回復状態を確認する浅野医師



入院患者さんのリハビリの様子

してより効果的な方法を検討しています。

浅野医師は、「富山市南部は農村地帯でもあり、長年の農作業で膝や腰に疾患を抱えた患者さんが多くいらっしゃいます。それでも日常の農作業や広い家の管理など仕事は休めません。薬や注射で痛みを押さえながらいま以上悪くならないように、さらにはQOLをあげようと、リハビリスタッフも、患者さんといっしょに頑張っています」と。

昨年西能病院で手術を受け、現在みなみ病院のリハビリに通われている患者さんからは、「リハビリのスタッフや設備も充実しているし、往復で30分は節約できるので、近いほうを利用しています。万一調子が悪くなっても、西能病院との連携ですぐに検査データなどが伝えられるので安心です。先日、身体障害者駐車場に停車できるように、手帳と駐車許可証の手続きをしてもらい助かっています。診療だけでなく生活の質まで配慮しているところが信頼できますね」との、うれしい言葉をいただきました。

通院バスの患者さん

ある天気の良い朝、通院バスに同乗、通院中の患者さんたちとお話しました。

「腰が痛い。ホットバックと牽引をしてもらうと楽になる。家に帰って、畑に出ていると、痛くなるけど仕方がない」

「スタッフも親切で、いつも待っていたよと迎えられる、うれしい」
「家族に送り迎えを頼むと、長時間待つて

西能みなみ病院巡回バス

西能みなみ病院では、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しております。



- 西荒屋・秋ヶ島コース (月・水)
8:30発 富山刑務所・健康パーク経由
- 栗山・惣在寺コース (月・水)
9:30発 下大久保・誓教寺経由
- 上野・辰尾コース (火・木)
8:30発 熊野公民館・地鉄建設経由

※事前に連絡をいただければ、停留所以外でもご指定の場所に停車します。

もらうのは気が引ける。通院バスがあるからリハビリが受けられる」
「一人暮らしで、近くに買い物ができるところもない。リハビリをしてなんとか暮らしている状態で、バスはありがたい」
「行き帰り、ドライブしているようだし、知り合いになった人たちと話をするのも楽しみで、気分転換になっている」と。
その日も乗車する予定の方が現れないので、どうされたのだろうかとうみんな心配される様子に、温かいものを感じました。

市村医師は、地域連携室長として五省会グループ内で効率的な医療・介護連携を推進しています。「みなみ病院はリハビリ施設やスタッフがそろっていることに加え、デジタル画像管理システムにより西能病院と診療情報を共有しています。現在、高田の西能クリニックは待ち時間が長くなっております。富山市南部の方は通院時間も節約できますし、通院バスもあるので、両病院の機能を使い分けていただければと思っています。西能クリニックに通院中の方で、リハビリはみなみ病院でと思っても言い出しにくいという声も耳にしますが、遠慮なく担当医師にお伝えください。グループ全体で最適な診療を提供いたします。」と話しています。

西能スポーツ・ヘルスケアセミナーVol.3 一流選手は12歳までに育てる

特別講師 並木磨去光氏

4月20日、西能病院において、サッカー日本代表のアスレチックトレーナー、並木磨去光（まさみつ）氏による講演会が開催され、選手と保護者約70人が熱心に話を聞きました。

現在、並木氏はU-17日本代表チームのトレーナーを務め、その経験を生かし、若い競技者の育成に携わっています。当院根塚武医師はチームドクターとして、同氏とともにU-19日本代表のスタッフに加わっていました。はじめに、「あなたはどこまでも空高く私を飛ばせてくれる」と、厳しい練習がアスリート育てることが映像で紹介されました。

並木氏は、次のように話しました。「12歳までに、好き嫌いをなくし、万遍なく栄養を取って身体をつくり、



「自分で考えるサッカーを子どもたちに」と話す並木氏



参加者が見守るなか、体幹トレーニングの方法を説明する並木氏

17歳までに、試合に向けて、自分でコンディショニングをできるようにすることを目標にするように。トレーニングや試合では、常に100%力を出し切ることが肝心である。ふだんから、スケジュールを考えて自主的に行動することを習慣づけ、練習であっても100%の力を出せるようにしよう。動作、回復、栄養、考え方をライフスタイルとして整え、身体能力の基礎となる筋力をつけて、技術やパフォーマンスの向上に努めてほしい」

その後、参加者のテルプゴフ・コンスタンチン君の協力で、体幹トレーニングや、パフォーマンスアップとケガ防止に役立つアクティブ・ストレッチの方法が紹介されました。会場との質疑応答も活発に行われ、熱気にあふれたセミナーとなりました。

みどり苑で大運動会開催

―新種目開発で全員参加―

5月28日、みどり苑では恒例の第13回大運動会を開催、入所者、通所利用者のみなさんとスタッフが一体となつて楽しみました。

選手宣誓、ラジオ体操に引き続き、パン食い競争、風船大玉送り、輪投げ・玉入れなど3種目の競技が行われ、車椅子の方々も参加しました。輪投げでは、台を移動して手をめいっばい伸ばして輪を掛けられるようにしました。



「手を伸ばして掛けてください」と、輪投げ競技

職員も、着膨れ競争や応援余興など、利用者さんとともに汗をかきました。

今年の運動会は、「全員参加」をモットーに、一人ひとりの状態に応じて、能力を十分に発揮できるように職員が工夫し、喜んでいただきました。

昼下りのひとときをお楽しみください いれたてコーヒーサービス

毎週火曜日午後2時30分から1時間、西能病院病棟デイルームで「いれたてコーヒーサービス」（無料）を行うことになり、オープン当日の6月18日は、西能病院栄養科の米原管理栄養士と辺井調理士がバリスタとしてコーヒーをお出ししました。

患者さんはもちろん、お見舞いのご家族やお友だちといっしょにリフレッシュしていただきたいと食事サービスの一環としてはじめたもので、リハビリを終えた患者さんや同じ病室のみなさんでテーブルを囲み、「久しぶりのコーヒーの香りに、退院したような気分」と、お話も弾んだようです。



杖やギプスの方には席までお持ちしますので、遠慮なく申し出てください

第1、3、5週は3階デイルーム、第2、4週は2階デイルームでお待ちしています。

パーカッションで 広がる世界

みどり苑介護福祉士 高橋 舞



「S・O・B」という社会人吹奏楽団をご存知ですか。毎年みどり苑のクリスマス会で演奏しているバンドで、団員60名、コンクール、定期コンサート、慰問と、活発に活動しています。私もそのメンバーで、パーカッションは打楽器です。映画音楽、ミュージカル音楽などポピュラーな曲を中心に、明るく華やかでキレのあるサウンドと楽しい演出を特徴としています。私自身も勤務の傍ら、演奏を楽しんでいます。

最近、あらためて音楽はいいなあと感じています。介護福祉士として、利用者さんが歌や音に反応して歌ったり、身体を動かしたりいつもとは違う動きをされるので、これを

リハビリに活用できないかと考えています。みどり苑には「遊びリレーション」というプログラムがあります。そのなかで、歌をきっかけに体験を回想し、体験談を聞かせてもらい、自発性や活動性を引き出せないかと思索中です。

利用者さんと音楽に刺激されて、仕事でもいろいろな可能性を見出そうとする意欲が生まれてきています。

このバンドに誘われて14年、打楽器全般に関心が広がっています。ドラムに挑戦したり、楽器を手づくりしたり、4人でパーカッショングループを作ってイベントに出たりと自分でも驚くくらい活動的になりました。音楽によって日常とは異なる世界を経験し、人との出会いもあり、未知の自分と遭遇するような喜びを感じています。



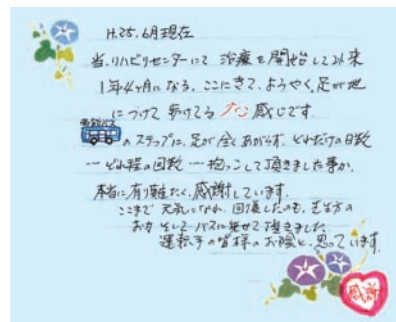
前列右からひとり目

ぽればれぽればれ

くゆつくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

西能クリニック患者さん
加藤康子さん(68歳)



涙を希望に変えたりハビリ

「先週末では一段ごとに足をそろえていましたが、今週から一足一段になり、上がる度に視界が開けてくるようです」と、弾むように話されるのは、加藤康子さん。

2年半前、重い荷物を持ったまま、雪に足を取られて右後十字靭帯を損傷、その後反射性交感神経性ジストロフィーという難病にかかり、身体に電気痛が走り、寝ていても激痛がある状態になりました。治療のため右足の腰から下をギブスで固定、しばらくして外すと、右足が動きません。追い打ちをかけるように右脛骨が数カ所不完全骨折を起しました。それでもあきらめず、なんとか杖をついて歩けるようになりました。

昨年2月、友人から西能病院を

勧められ診察に訪れ、山田均医師から「足の感覚を取り戻して、日常生活が送れるようにしよう。僕たちもいっしょに頑張るから」と励まされて、リハビリに通うようになりました。ポートラムで富山駅北口に着き、地下道を歩いて正面で通院バスに乗るのですが、最初は足が上がりず、運転手さんに抱きかかえて乗せてもらい、また降ろしてもらいました。

それから1年4カ月。辛い辛いリハビリでしたが、ようやく希望が見えてきました。これまで家事を担ってくれた夫と温泉に行きたい、自分で運転して大好きなドライブに行こう、と。そして、「9月に、3人目が生まれる横浜の二男の家に子どもたちの世話をしに行くことに決めました。今、私にあるのは感謝のみ」と、笑顔が輝きました。



二度は寝たきりを覚悟しました。でも、元気になる！「心で、症状を訴え、よくなりたいたい！」と言いました」と加藤さん

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 武津 橋口 隆彦 新井 隆彦	山田 均 橋口 津 川口善治(9:00～)	山田 均 根塚 仲井 間憲成 新井	山田 均 信清 正典 御旅屋宏史	信清 正典 青木 雅人 堂後 隆彦	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 新井 隆彦	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	橋口 津 御旅屋宏史 新井 隆彦 西能 健(第3)	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 運動・物理療法	

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 午後3:00～5:00	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	田代 将人
麻酔科	平日(予約制) 午前9:30～11:30		増田 明 [顔面・眼瞼痙攣]			

- ★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・代診などの情報をご覧いただけます。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

■みどり苑納涼祭

8月3日(土) 14:00～19:00

模擬店

ハワイアンバンド「ホクラニ」様来苑予定

■看護の日のイベント in 西能病院

5月11日(土) 10時から15時まで、西能病院1階エントランスホールにおいて、看護の日のイベント「いのち感じよう看護の日」を開催しました。新病院では初の看護の日のイベントで、西

能病院のナースたちは、血圧測定や骨密度測定、血管年齢測定などを通して地域のみなさんと触れ合いました。一番人気が高かったのは骨密度測定で、約100名が測定されました。来年も、ぜひご参加ください。



「ドキドキ感じよう体験」で自分の心音を聞いたら!

**西能クリニック 西能病院
通院無料バス**

月曜日～土曜日午前運行
(日曜・祝日運休)

- ①市内コース (五福一駅前-西町)
- ②婦中コース ③呉羽コース

★詳細はホームページまたは受付でおたずねください



△自由乗車です。バスが来たら手を挙げて合図してください。