



# ようそろ

## 特集2

### 富山マラソン2016への道

ご近所めぐり

熊野地区で

“おいしい”を訪ねる

## 特集1

関節の痛みを忘れて、  
快適な生活を送りたい

# 人工関節置換術

2016  
Summer  
Vol.197

五省会マラソン部の練習風景 撮影：大里泉

## 医者の不養生

アマチュアスポーツの裾野が広がっている。朝晩の街路をゆく市民ランナーの姿は見慣れた景色だし、マラソンイベントは全国各地の観光資源となった。自転車乗りのツーリング紀行は酒場の人気演目で、フィットネスクラブの駐車場は駅前よりも混んでいる。かつて日本の大人たちはもっと不健康だったように思う。仕事第一で無趣味。休日は茶の間に転がり、到底真似できないプロ選手の妙技に批評を加える。やがて一人前の中年ともなれば少々の病気を持たないほうが恥じ入らねばならない。そんな禍々しさとともにあるのがわたしの知る大人たちの世界だった。そうした大人の典型とも言えるのが、他でもない医師ではなかったか。人より健康に通じているべき職業人でありながら、存外、自分の身体に無頓着だったり、俺だけは大丈夫と思っていたりする。他人のためならば我が身を賭して職務に尽くす人々なのに、むしろそうだからこそ、というべきなのだろうか。

「医者の不養生」というジレンマは、専門職ゆえの自己犠牲の矜持と、そこに少々の恥じらいを添えた、古典的な日本人観を表象していたように思う。医療者たちのそうした不器用さに微かな憐情を抱いてしまう自分を否定はできないが、それらを博愛として美化する時代は過ぎ去ったのだろう。現代では健康商品のコモーションを見ない日はないし、生活習慣を整えることは紳士淑女のたしなみとなった。それがスポーツ振興の後ろ盾となっている一面もあるだろうし、健康な肉体が躍動するアスリートの美は誰もが抗えない魅力を得ているのも確かだ。医療費の抑制というロジックを持ち出さずとも、この先、健康増進や疾患予防の分野は拡大を続け、人はますます健康を欲するようになる。わたしたち医療者も不養生の誘惑を脱し、プロフェッショナルとしての役割を果たさねばならない局面を迎えている。



手術件数  
2014年 3件  
2015年 8件

# 人工肩関節

## 2013年から承認された新しい手術

肩は荷重関節（体重を支える関節）ではないので、股関節や膝関節などに比べると人工関節手術の頻度は低いです。肩関節に炎症が起ると強い痛みを生じるため、睡眠が障害されたり腕を挙げられなくなるなど、日常生活に支障をきたし、手術が必要になる場合があります。

雪国である富山県は、雪かきなどで肩を痛める方が多いようです。肩は荷重関節ではないですが、動脈や神経などが集まっているので細心の注意を払って治療を行っています。



はしくち しん  
**橋口 津医師**  
専門分野：  
関節外科、スポーツ障害、  
肩関節外科、骨軟部腫瘍治療  
趣味はサンゴと海水魚の観察。  
餌を食べている姿を眺めるのが好き♪

## 最近注目されている「リバース・ショルダー」

フランスでは1986年より使用されてきましたが、日本国内では新しい手術。ある程度の手術経験や日本整形外科学会の定める講習会を受講しているなど、実施する医師に基準が設けられており、現在は決められた病院でしか行うことができません。



橋口医師が  
県内で初めて  
手術しました！

### 肩可動域がぐっと広がる！

通常の人工肩関節は、上腕骨側にボール状の骨頭があり、肩甲骨側が受け皿のような形状をしていることによって肩を動かします。リバース・ショルダーはその形状を逆にし、肩甲骨側に骨頭をつくり、上腕骨側に受け皿をつくり、この逆転が肩のメカニズムを向上させ、関節可動域および肩自動運動を促進させます。

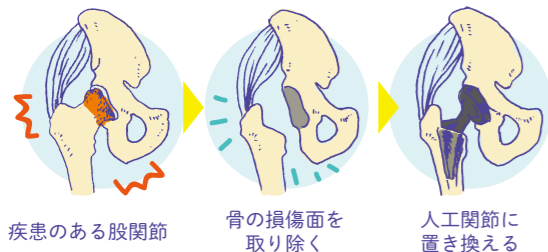
### 再手術できないというリスクも

ほとんどリハビリをしなくても肩関節を動かせるようになりますが、肩関節の構造を変えてしまうため、再手術できないなどのリスクがあり、70歳以上でなければ手術を受けることができません。

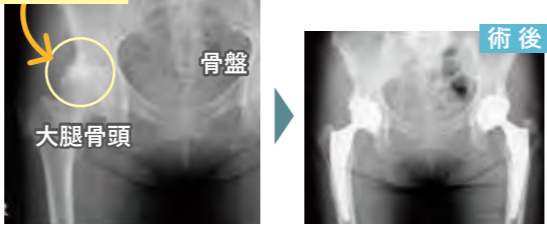
# 人工股関節

## 術後の満足度が高い手術です

膝関節と同様に、30年以上前から日本国内で行われており、ほとんどのケースで症状の改善が期待できる手術です。生まれつき骨が変形しやすい「白蓋形成不全」や骨が腐ってくる「大腿骨頭壊死」などが原因で関節が損傷し、強い痛みや変形により、歩く・座る・立つといった基本的な動作が制限されることがあります。手術は、保存的治療によって痛みがとれない場合に行われます。



## 大腿骨を支える白蓋の形状が不完全



60代女性「白蓋形成不全」2013年に右側を手術。術後の経過も順調だったため、2014年に左側も手術を行いました。

人工股関節置換術で一番重要なのは、術前計画（手術前のシミュレーション）をしっかり立てることだと考えています。脚長差が生じないように特に注意を払って手術を行います。手術後は痛みもとれ、概ね普通の生活を送ることができます。



おたや あつし  
**御旅屋 宏史医師**  
専門分野：  
股関節外科、整形外科一般  
趣味は庭の芝生の手入れ！  
きれいにするのが日課です

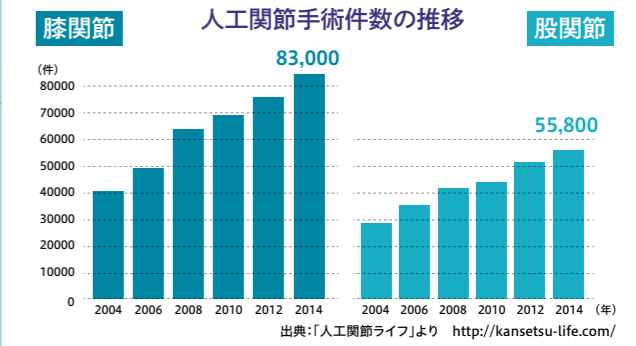
手術件数  
2013年 36件  
2014年 23件  
2015年 42件

# 西能病院 人工関節置換術

特集1 関節の痛みを忘れて、快適な生活を送りたい

人工関節置換術は、痛みを伴う関節を取り除き、チタンやセラミックなどの人工物で造られた関節に置き換えて、関節の機能を温存・回復する手術です。国内では2014年度時点で、膝関節が約83,000件、股関節が約55,800件の治療実績があり、約10年間でおよそ2倍に増加しています。他の治療と比べ「痛みをとる」効果が大きいのが特徴です。本号では、西能病院で行われている人工関節置換術について、専門医3名に紹介していただきます。

手外科  
ようそ vol.190  
(2014年秋号)で  
特集しました！



# 人工膝関節

## 人工関節を用いた代表的な手術です

膝関節は毎日体重の負担を受けているため、加齢とともに軟骨が損傷し、骨の変形が進みます。人工膝関節置換術は、変形性膝関節症や関節リウマチなどにより変形した関節を、人工関節に置き換えることで痛みを除去します。日本国内で30年以上前から行われている手術で、整形外科では一般的な治療法として定着しています。



## 「ナビゲーションシステム」を使って手術を行っています！

赤外線 CCDカメラなど最先端の技術を活用し、膝関節のさまざまな計測を行います。患部の状況を画面に表示しながら手術を行うことができるので、医師は手術結果までの正確な道のりを判断することができます。

限られた時間の中で、より正確で安全、スピーディーな手術を行っています！

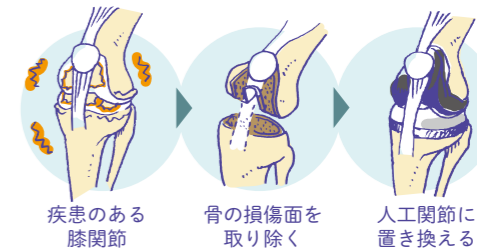
いさわ ともひろ  
**岩澤 智宏医師**  
専門分野：  
整形外科一般、関節外科（特に膝、肩）、  
スポーツ障害  
趣味はバスケットボール。週1回練習してダイエットにも励んでいます！



## 2種類の手術方法があります！

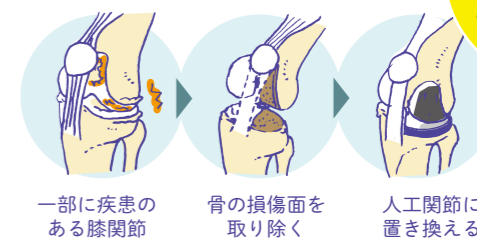
### 膝関節全体を置き換える

#### TKA (人工膝関節全置換術)



### 傷んでいる関節部分のみを入れ替える

#### UKA (人工膝関節単顆置換術)



全置換術に比べると皮膚の切開や骨の切除量が少なくなるため、より早期回復が期待できます！

膝関節は、太ももの骨(大腿骨)、すねの骨(脛骨)、ひざの皿(膝蓋骨)からなる関節です。変形の程度によりTKAかUKAかの適応を判断します。



五省会 facebook ページで  
情報発信中!!

f 五省会  
www.facebook.com/goseikai/



チェック  
してね!

五省会を身近に感じてもらえるはず! 記事の一部をご紹介!

毎月14日「医師の日」に、五省会の  
三人の院長が月替わりで一筆啓上!



ドクターの  
プライベートが  
垣間見られます!

増田 明 Dr.(西能病院 病院長)、山田 均 Dr.(西能クリニック 院長)、  
西島 美知春 Dr.(西能みなみ病院 病院長・みどり苑 施設長) のコラムです。



月曜は  
**Good Morning!**  
グッド・モーニング

五省会 4 施設の各部署が  
“現場の内側”をお見せします!

### お食事紹介

季節の行事にあわせたメニュー  
や、運動機能の低下を防ぐ「ロ  
コモメニュー」など、病院で提  
供しているお食事を紹介。



### イベント紹介

「看護の日」イベントやセミ  
ナーなど、参加していただ  
けるイベントを告知・報告  
します。

### 他にもいろいろ...

学会発表や  
研修

互助会各部の  
活動報告!

今年もやって  
きました

### ランナーズセミナー 今後の予定

#2 7.2.sat 14:00~16:00  
@西能病院

応募は締め切らせていただきました。

ランニング障害の予防と  
本番までのコンディショニング

山田 均 医師  
(整形外科センター西能クリニック 院長)  
日本体育協会公認スポーツドクター



身体のチェックとエクササイズ

石吾 亘 理学療法士  
(西能病院スポーツリハビリ担当)  
日本体育協会公認陸上競技指導員

#3 7.10.sun 14:00~16:00  
@西能病院

応募は締め切らせていただきました。

ランナーの食事と水分補給

館川 美貴子 管理栄養士  
(西能病院) 公認スポーツ栄養士



#4 7.30.sat 13:00~14:30  
@西能病院

あと3ヶ月! 宇佐美彰朗  
ランニングクリニック

~夏対策と10.30までにやるべきこと~  
宇佐美 彰朗 さん  
元五輪マラソン日本代表  
(メキシコ・ミュンヘン・モントリオール)



残り  
わずか  
!!!

トレーニング  
時の注意!

- ☀️ 涼しい時間帯に練習しよう  
朝や夕方など涼しい時間を利用しよう!
- 💧 こまめに水分補給しよう  
ノドが渇いたら水分が足りない合図!
- 🏃 無理のないペースで走ろう  
あくまで目標は42.195km。  
長く走れるペースをつかもう!



15.41km  
1時間47分でした!



中距離だった私には、15kmなんて  
想像がつかない距離です!!  
当日まで調子を上げていってください!

☆vol.198 富山マラソン直前スペシャルに続く!

当日までに身につけるべきマラソンの知  
識を、各分野の専門家が4回シリーズで  
お伝えしていきます。

### 富山マラソン2016 応援企画!

### 地域交流セミナー「西能スポーツ塾」

## 富山マラソン ランナーズセミナー

#1 2016.6.19 sun  
@富山県総合運動公園 陸上競技場

勇気が湧いてくる笑顔のフルマラソン!  
~けがなく、楽しく、完走しよう~

講師 ウルトラ100kmマラソン 元日本代表選手  
田中 寿美子さん

#### 第1部 講義

レース直前までのトレーニング方法やス  
ポーツ栄養学に基づいた身体づくり、メン  
タルコントロールなど、マラソンを楽  
しく走るコツを教えてくださいました。  
「マラソン当日の3週間前に30kmを  
走ってみてください。どれくらいのペ  
ースで走り切れたか、30kmを走ったと  
きに体がどういう状況になるのかなど

55名のランナーに  
ご参加いただきました!



を確認し、それを基本に当日のレース  
展開を考えましょう。走った後、多少  
の疲れは残りますが、3週間かけて抜  
けていくので大丈夫です!

#### 第2部 実践トレーニング

ランニング時の理想のフォームなどを  
学んだ後、トラックにて1000mの  
タイム計測を行いました。



今日のタイムを、今  
後の練習の目安にし  
てくださいね!



45°の意識  
正しい前傾姿勢を取るこ  
とが、無理のないラン  
ニングにつながります。

# 富山マラソン 2016 への道

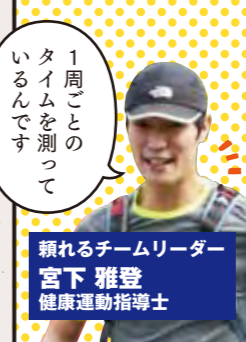


財団五省会は富山マラソンの  
オフィシャルパートナーです

## 走れ! 五省会マラソン部

前号で紹介したマラソン部。  
終業後や休日を利用して練習していると聞き、  
突撃取材を行いました!

ようそろ編集部  
オーサト  
高校時代は陸上部!





西能病院

看護の日イベントを行いました

5.7



新聞紙で防災グッズも作りました！

スリッパとコップ

健康や介護保険に関する相談窓口や、血管年齢や体組成の計測コーナーが設けられ、延べ275名の地域の方々にご参加いただきました。骨密度測定に挑戦したようそろ編集スタッフ(20代)はなんと「58歳程度」という結果に…。日頃の生活を見直すよい機会となりました。

カンゴサウルス賞を受賞しました

5.25

平成25年度より3年間、看護職員の仕事と生活の両立支援に取り組んできたことが評価され、日本看護協会主催の「看護職のワーク・ライフ・バランス推進「カンゴサウルス賞」」を受賞しました。今後も質の高いサービスを提供できるよう、働きやすい環境づくりに努めてまいります。



西能病院の受付で会えます！

みどり苑

第16回 みどり苑 各種屋台 納涼祭 ゲームコーナー

平成28年 8.6 午後～

五省会職員によるバンド演奏

介護の現場で頑張る留学生を訪ねました！

富山福祉短期大学の留学生、トゥムル・トゥルポルドさん(モンゴル国出身)が4月よりみどり苑の仲間に加まりました。平日は短大で介護を学び、土・日曜日はみどり苑で食事介助などの実践にて対応力を身につけています。「日本の医療は進んでおり、衛生面の意識も高いのでとても勉強になります。スタッフの皆さんも優しく指導してくださいました。五省会ではこれからも留学生への支援を積極的に行ってまいります。」と笑顔で話してくださいました。



日本語ペラペラ

大運動会が開催されました

利用者さんが紅白に分かれ、「パン食い競争」「新幹線ゲーム」「玉入れ」など熱戦を繰り広げました。結果は、571対523で赤団の勝利！楽しいひと時を過ごすことができました。



5.25

カッコいいダンスに見とれました！

キッズダンスサークル「プリティキッズ」さんが来苑。アクロバットも盛り込んだ、カッコいいダンスを披露してくれました！



6.4

五省会

“働く女性のセンパイ”として意見交換会に参加しました！



6.17

富山県民共生センター「サンフォルテ」

再就職のために必要な知識やコミュニケーション力などのスキル習得を目指す講座、「女性の再就職パワーアップ応援塾(全5回)」(主催:富山県)が、開催されました。第5回は働く先輩女性との意見・情報交換会。入職15年目の岩崎貴久子さん(みどり苑)がロールモデルとして参加し、仕事と子育て・家事を両立する際に職場や家庭で心がけていることとお話させていただきました。



子育てしながら仕事をしている“センパイお母さん”が多いため、とても理解のある職場です。再就職にあたり子育てと仕事との両立に悩んでおられる方がたくさんいると思いますが、“良い出会い”は必ず生まれるので、焦らずに活動を続けてください！

みどり苑 介護支援専門員 岩崎 貴久子さん

2度の産休・育休を経て、現在は時短勤務で働いています！

五省会の主な取り組み

- 子育て支援として、保育料の3割を手当てとして支給
- 年に一度、3日間連続のリフレッシュ休暇を設置
- 記念日休暇制度
- 育児短時間勤務制度 など

平成24年度「元気とやま！仕事と子育て両立支援企業表彰」を受賞！

富山県健康増進センターと提携しました！

健康増進センターが実施する健康診断のオプション検査として、みなみ病院の脳ドックが受けられます。

午前 富山県健康増進センター 健康診断

移動

午後 西能みなみ病院 脳ドック

検査日 月曜・火曜(祝祭日のそく)

ご予約は 富山県健康増進センター

076-429-7578

受付: 平日 9:00 ~ 17:00

後期高齢者医療制度で費用の助成が受けられます

対象 富山県後期高齢者医療制度加入者

助成額 費用の2分の1

検査日 火曜・木曜(祝祭日のそく)

1 西能みなみ病院で脳ドックをご予約

076-428-2373

受付: 8:30~11:30, 13:30~15:30

2 受診日の14日前までに下記で申請

■保険年金課(市役所1階) 各行政サービスセンター担当課

富山県国民健康保険の助成も受けられます。

西能みなみ病院の脳ドックがさらに受けやすくなりました！



Gokinjo Meguri at Kumano

職員が五省会4施設のご近所(神明・新保・熊野・五福)をめぐり、魅力を再発見するコーナー。4回にわたりお届けします。



第2弾は、西能みなみ病院とみどり苑のご近所、熊野地区・若竹町をご案内します。高齢化が進むなか地域みんなで手を取り合い、助け合っている地域です。取り組みを行っている地域です。みなさんの笑顔と美味しい食べ物に出会うことができました！

ご近所めぐり Vol.2

熊野地区で“おいしい”を訪ねる



案内人 西能みなみ病院 地域連携室 社会福祉士 たけだ まなみ 武田 愛美さん

Kumano & Shinbo Map



若竹みんなの家

地域の憩いの場で、元気をいただく！

空き家を活用した高齢者サロンです。映画鑑賞会やランチ会などが開かれ、高齢者の閉じこもり防止や地域コミュニティの強化につながる憩いの場となっています。「ボランティアでの活動は大変なことも多いですが、皆さんのイキイキとした笑顔が見られると、喜びもひとしおです」と明るく話す七山さんの姿に、こちらも元気をいただきました。

富山県若竹町2丁目103 活動日時: 毎週水曜 10:00~15:00

今後 NPO 法人を立ち上げ、要支援の方や認知症の方を支える活動をしたいと思っています。



代表 七山 政廣さん 副代表 河上 清子さん

お好みふくちゃん

できたてアツアツのお好み焼き！

地元の人に30年間愛され続けているお好み焼き屋。テイクアウトもOKで、注文が入ってから一枚一枚丁寧に焼いてくれます。お母さんのイチ押しは「風変わった「ごぼうのお好み焼き」。自家製マヨネーズがかかった、シャキシャキの食感がたまらない一品です。取材中、20年以上通い続けているというお客様にも遭遇。アットホームな雰囲気ほっこりとした時間を過ごすことができました。



仲良し親子3人でお店に立っています！

自家製マヨネーズはとっても濃厚♪

具材にはごぼうに昆布で健康あり!!

西能みなみ病院 地域連携室 武田 愛美

076-429-2731

富山県若竹町6丁目64

11:30~18:00

火曜日

昆布の消費量が多い富山県ならではの!



昆布がたっぷり入った「コンボール」もおすすり!



午前中は自由時間。この日は、麻雀デー!

男子会もあります! オジさんたちも料理します



五省会栄養士によるランチ会♪

笑いヨガや講演など、地域交流セミナーも行っています。7月27日(水)には西能健医師が「整形外科医のロコモの話」と題してお話します!

みんなの家 元気がめかえり ボランティア

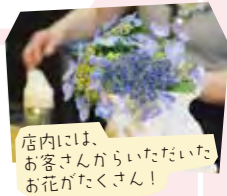
西能みなみ病院 地域連携室 武田 愛美

珈琲倶楽部 あすか

優しいママに癒されるお店

“心が落ち着く”と地元の人に大人気の喫茶店。隣に座っていた常連客のお母さんは、「ママに話を聞いてもらおうと、とても穏やかな気持ちになるの。本当に素敵なお店よ」とにっこり。美味しい珈琲とママの笑顔に誘われて、何度でも行きたくなるお店です。

076-429-8557 富山県若竹町2丁目126 9:00~18:00 日曜日



店内には、お客さんからいただいたお花がたくさん!

ママさんの笑顔に癒される居るの 西能みなみ病院 地域連携室 武田 愛美



<http://www.sainouhp.or.jp/>

担当医は都合により変更になる場合があります。  
ホームページ上の「外来診療スケジュール」にて  
休診・代診などの情報をご確認ください。

整形外科センター  
**西能クリニック**  
富山市高田 71 番地 1 ☎076-422-1551

再診予約専用ダイヤル  
整形外科 ☎076-422-1552  
リハビリ ☎076-422-1553  
電話予約：月～金  
午前 8:30～12:00  
午後 1:30～5:00

	平日診療						休日診療	
	受付時間	月	火	水	木	金		土・日・祝
整形外科	午前 8:30～11:30	●市村和徳 ●信清 正典 ●青木 雅人 ●西能 健	●山田 均 ●橋口 津 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●橋口 津 ●西能 健 ●川口 善治 (9:00～)	●山田 均 ●橋口 津 ●岩澤 智宏 ●仲井間 憲成	●山田 均 ●信清 正典 ●堂後 隆彦 ●奥田 鉄人	午前 8:30 ～ 11:30	交替制
リハビリテーション科	午後 3:00～5:00	●山田 均 ●西能 健 ●御旅屋 宏史	●信清 正典 ●青木 雅人 ●岩澤 智宏	●山田 均 ●市村和徳 ●松下 功	●山田 均 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●青木 雅人 ●岩澤 智宏	午後 1:30 ～ 4:30	交替制
	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	午後 2:00～6:00	※初診受付は午後 5:00 まで			●松下 功			

★午後5:00～6:30  
こちらの時間帯は、診療・リハビリとも完全予約制となっております。

**西能病院** 富山市高田 70 番地 ☎076-422-2211

	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30 午後 3:00～5:00	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●松井 祥子 (~11:00) ●亀井 哲也 (11:00～)	●亀井 哲也	●今西 信悟 ●東 祥嗣
麻酔科 (予約制)	午前 8:30～11:30 午後 3:00～5:00		●増田 明 ●吉山 毅	顔面・顔顔痙攣外来		



**西能病院・西能クリニック**  
●呉羽コース  
●婦中コース  
●富山駅・西町コース  
月～金曜 午前運行

**西能みなみ病院** 富山市秋ヶ島 145-1 ☎076-428-2373

	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:30～11:00 午後 1:30～3:30	●西島 美知春 ●原田 淳	●西島 美知春 ●原田 淳	●原田 淳	●西島 美知春 ●原田 淳	●西島 美知春 ●原田 淳	富山大学 脳神経外科
脳ドック	午後 1:30～3:30		○		○		
内科	午前 8:30～11:00	●石原 元	●森本 茂人	●石原 元	●大黒 正志	●石原 元	●石神 慶一郎
整形外科 リハビリテーション科	午前 8:30～11:00	●岩澤 智宏	●市村和徳	●市村和徳	●西能 健	●市村和徳	整形休診 リハビリ 再診のみ
短時間型 通所リハ	平日 午前 9:30～11:30 午後 1:00～3:00、3:00～5:00						

**西能みなみ病院**  
●新保地区コース  
●熊野地区コース  
月・水・木曜 午前運行

自由乗降です。バスがきたら手をあげて合図をしてください。  
運行ルートや発着時刻は、ホームページまたは受付でおたずねください。

介護老人保健施設  
**みどり苑** 富山市秋ヶ島146-1 ☎076-428-5565

- 入所サービス ボランティア募集!
- デイケア [時間] 月・火・木・金の午前・午後 (通所リハビリテーション)
- ショートステイ [内容] 入浴後のドライヤーかけ、利用者への活動サポート、話し相手
- 居宅介護支援事業所
- 訪問リハビリテーション

「ようそる」の由来

「このまままっすぐ前進せよ」を意味する航海用語です。海軍兵学校の「五省」を医療の信条とし「信頼と奉仕」の医療・介護をまっすぐ貫いていこう、という思いが込められています。

4月1日より  
**訪問リハビリテーション**  
開始しました!

営業時間 月～金曜 9～15時  
提供地域 富山市(興南・堀川・速星・南部・西部・芝園校区)

担当の山崎&永井です。  
お気軽にお問い合わせください!

**みどり苑**  
訪問リハお問い合わせ  
☎080-1963-1623

編集後記 今回のふきだし

この夏はモンゴルに行ってみます。(S)  
夏キター! はじけましょう! (N)  
マラソン参加予定の皆様、  
体を壊さず完走目指しましょう! (Y)  
案外走れてビックリして、やせて、  
ハマるもんです。(H.K)  
熊野地区のみなさん!  
ありがとうございます! (T)  
コンボール食べに行きます! (T.K)  
関節治療の奥深さに驚きました。(M.K)

編集: ワールドリー・デザイン