



し はつどう
医療法人 積発堂 富永草野病院



広報誌

げんき



げんき君

Genki

理念

技術に心を通わせて、地域に「元気」を吹き込みます。

基本方針

- 急性期医療に積極的に関与しつつ、介護・予防を含む広い視野に立って地域に貢献する。
- 奉仕の心で、患者さんが元気になるお手伝いをし、私たちスタッフも元気をもらう。
- 情報は慎重に状況を検討して開示し、徹底確実に管理する。
- 安心安全な医療を目指し、高度かつ心の通った技術を提供できるように、自己研修と人材育成に努める。
- 医療人である前に社会人として、常にチームワークを心がける。



股関節の痛みでお困りの方へ

いとうともゆき
整形外科 伊藤知之

股関節痛ってわかりますか？ よく腰からくる神経痛と間違われることがあるのですが、足の付け根を人から捻られた際
でてくる痛みが、股関節由来の痛みと言われております。

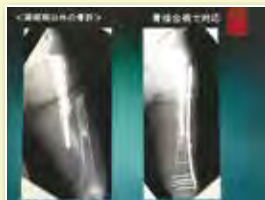
自宅でもできるセルフチェックとして四の字検査（パトリックテスト：右図）というものがあります。痛い側の足を反対の膝にのせて四の字をつくり、上から押してもらいます。このような検査で足の付け根が痛いときは、股関節内に炎症が起きていることが予想され、軟骨がすり減った状態である変形性股関節症であることが多いと言われております。レントゲンで関節の隙間が少なくなっていれば間違いありませんが、ごく早期ではX線で分からないこともよくあります。また股関節の受け皿が浅い寛骨臼形成不全症では、その程度が軽いと、はじめは気が付かないこともよくあります。高齢の方になると、土台となる背骨や骨盤の傾きが変わり、軟骨がすり減ってくる、または弱い骨が潰れてくることもあります。そのような場合は、まずは通いやすい近くの整形外科で、生活指導や運動療法・薬物療法などの対症療法を行ってみることが基本となります。一度すり減ってしまった軟骨がもとに戻るわけではありませんが〈すり減ったこと〉が重要ではなく、〈痛み〉が患者さんにとって一番の問題となるため、患者さんがその痛みと今後も付き合っていくかどうかの方針を決める上で大事になります。



パトリックテスト

そのような治療を行っても問題が解決できない場合には一度専門医にみてもらうことも大切です。傷んだ関節を取り替える手術（人工股関節全置換術）は、関節の痛みが劇的に改善することが期待できるためポピュラーな手術になっています。とても良い手術ですがその反面、正しく手術を行わないと脱臼や破損などのトラブルが早期に起きることがありますし、ナビゲーションなどを使っても、その計画が正しいかどうかは未だわかっておらず、未解決な問題点も残っています。さらに正しく手術が行われても、滅多に起きませんが感染などが生じると大変なことになってしまうこともあるため、一番大事なことは手術以外の方法はないか？ 手術をするならば御本人が手術に何を求めるかということをしかりと聞いてもらえる施設で相談することだと思います。

日本医師会生涯教育講座 病診連携講演会



11月30日に、日本医師会生涯教育講座 病診連携講演会が越前屋ホテルにて行われました。講師は、10月より当院に着任された伊藤知之先生、また、札幌医科大学 名越智教授をお招きし、それぞれ「合併症ゼロをめざした人工股関節全置換術」、「骨粗鬆症患者における人工股関節置換術後の大腿骨近位部に対する薬剤の影響」の演題でご講演いただきました。人工股関節置換術の必要性、手術のリスクと治療後の回復経過など、様々な症例をもとにご説明いただきました。講演には、中越地区の医師、看護師、理学療法士等が参加し、大変勉強になりました。



管理栄養士
長橋の

おなかもちも
ポカポカに…

おすすめ冬メニュー

ひき肉団子中華風



277Kcal 塩分1.6g

材料(4人分)

豚ひき肉 …… 220g	片栗粉 …… 大さじ1	油 …… 大さじ1
ねぎ …… 28g	揚げ油 …… 適量	中華だし …… 小さじ1
おろし生姜 …… 8g	白菜 …… 200g	塩 …… 小さじ1/2
卵 …… 1/2個	チンゲン菜 …… 120g	こしょう …… 少々
醤油 …… 小さじ2	人参 …… 40g	片栗粉 …… 大さじ1と1/3
塩 …… 少々	ヤングコーン缶 …… 40g	
酒 …… 小さじ2	生しいたけ …… 40g	

作り方

- 豚ひき肉にみじん切りにしたねぎ、おろし生姜、卵、醤油、塩、酒、片栗粉を加えてよくこねる。1人3〜4個になるよう肉団子を作る。
- ①を揚げる。
- チンゲン菜は3cm角に切る。塩ゆでして水にさらし、冷めたら水気を絞る。
- 白菜は3cm角に切る。
- 人参は千切りにする。
- ヤングコーンは縦半分切って斜めに2等分する。
- 生しいたけは石づきを取ってスライスにする。
- 鍋に油を敷き、白菜、人参、ヤングコーン、生しいたけを加えて炒め、調味料と水を入れて煮る。沸いたら、チンゲン菜を入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③に②の肉団子を入れて煮る。

のっぺ



50Kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

焼き豆腐 …… 40g
人参 …… 80g
里芋 …… 120g
干しいたけ …… 2g
白滝 …… 40g
浜しぐれ …… 20g
ホタテ貝フレーク …… 20g
さとう …… 小さじ2/3
塩 …… 少々
醤油 …… 小さじ2
酒 …… 小さじ1

作り方

- 人参、里芋は1.5cm程度の乱切りにする。
- 干しいたけは水で戻して1.5cm程度の乱切りにする。(汁も使う)
- 白滝は2cmの長さに切る。
- 鍋に①②③と干しいたけの戻し汁と水を入れて煮る。調味料と浜しぐれ、ホタテ貝フレークを加えて火が通るまで煮る。
- ④に2cm角に切った焼き豆腐を加え、豆腐に火が通り全体的に汁が少なくなるまで煮つめる。

ボランティアさんの紹介



えちご楽笑会の皆さま

通所リハビリにお越しいただき、「笑い」という一番のお薬をもらっています。



ボランティアさん募集

当院ではボランティアをして下さる方を募集しています

【ボランティア窓口】

TEL 0256-36-8722

総務課 熊倉 までご連絡ください。

目からウロコ

Vol.15 障害者スポーツと パラリンピック









2020年に東京オリンピックに続いて開催される東京パラリンピック。メディアで取り上げられる機会も多くなりましたが、改めてご紹介します。

パラリンピック

障害のあるトップアスリートが出場するスポーツの祭典。4年に一度、オリンピックの終了後に同じ場所で開催されています。

パラリンピックの起源は1948年、医師ルードウィヒ・グッドマン博士の提唱によって、ロンドン郊外のストーク・マンデビル病院内で開かれたアーチェリーの競技大会です。第2次世界大戦で主に脊髄を負傷した兵士のリハビリの一環として行われました。この大会は回を重ね1952年に国際大会になり、1960年の同大会はオリンピックの開催都市ローマで開催され最初のパラリンピックと位置付けられました。ちなみに第2回大会は東京で1964年に開催され、この時に当初対象となった脊髄損傷による対麻痺患者（パラプレジア）の**パラ+オリンピック**で**パラリンピック**という和製英語が誕生し公式名称となりました。（後に対象者が切断や視覚障害者などパラプレジア以外の選手が参加したことからパラにはオリンピックと並行して行われる・もう一つのという意味のパラレルのパラが加わりました。）

2020年東京パラリンピック競技種目 (8月25日(火)~9月6日(日)13日間)

- | | | | | | |
|----------------|---|---------------|---|---|---|
| ①アーチェリー |  | ⑪パワーリフティング |  | ⑳パラバトミントン |  |
| ②陸上 | | ⑫ボート | | ㉑パラテコンドー |  |
| ③ボッチャ |  | ⑬射撃 | |  |  |
| ④自転車(トラック、ロード) | | ⑭競泳 | | | |
| ⑤馬術 | | ⑮卓球 | | | |
| ⑥視覚障害者5人制サッカー | | ⑯シッティングバレーボール | | | |
| ⑦ゴールボール | | ⑰車いすバスケットボール | | | |
| ⑧柔道 |  | ⑱車いすフェンシング | | | |
| ⑨パラカヌー | | ㉒車いすテニス | | | |
| ⑩パラトライアスロン | | | | | |

競技名からどのようなスポーツか想像できるものから、???と思うようなスポーツもあると思います。写真と照らし合わせてみてください。

障害者とスポーツ

リハビリの一環として体力づくり・仲間作りなどを目的に始まった障害者スポーツですが、それは自立生活支援の手段となり、競技性の向上により自己表現の場となってきました。障害者スポーツにはパラリンピック競技だけでなくたくさんの競技があり、県内でも様々な団体が活動をしています。グッドマン博士の「失ったものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ」という言葉を体現する選手たちの活躍を是非ご覧ください！また近年では障害のない人も参加できる競技や大会が増えたり、アダプテッド・スポーツとしてルールや道具を工夫して、誰にでも対応する・参加できるスポーツとして対象者を広げてきています。ぜひ一度、一緒に競技してみてください！

入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート
Lobby Concert

詳細は院内パンフレットやホームページでお知らせ致します

- ♪ 1月26日(土) PM3:00~4:00
ニシカワバンド
- ♪ 2月23日(土) PM3:00~4:00
三条市吹奏楽団
- ♪ 3月16日(土) PM3:00~4:00
せっちゃんバンド、リセット
- ♪ 4月13日(土) PM3:00~4:00
片野大輔と仲間たち

- ♪ 5月25日(土) PM3:00~4:00
JCバンド
- ♪ 6月8日(土) PM4:00~5:00
リバーサイドジャズバンド&Tonton
- ♪ 7月
高英会
- ♪ 8月
クールナイツ&ナウパカフヲ



外来診療担当表

富永草野病院

2019.1月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~11:30)	整形外科	矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	伊藤 知之 <small>(下肢)</small>
				仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>	伊藤 知之 <small>(下肢)</small>	矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	
	リウマチ科		遠山知香子				
	形成外科	池山 有子					池山 有子
	内 科	青木あづさ			青木あづさ		
午後 (14:30~16:30)	整形外科	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	長谷川淳一 <small>(手の外科)</small>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	
		仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>		矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	伊藤 知之 <small>(下肢)</small>	仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>	

※外来は完全予約制です。(救急患者様を除く)

※ご紹介いただく際は、「FAX受診申込書」で事前予約をお願い致します。FAX番号(0256)35-6212

外来専用電話番号(0256)35-6211

富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00) <small>※月曜日は 整形外科11:00 新患受付終了 ※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了</small>	整形外科	長谷川淳一	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	中禮 康雄 <small>(11:00診察開始)</small>	矢澤 隆 <small>(10:00診察開始)</small>	矢澤 隆	中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	柳 京三
		渡辺 秀雄	坊 昭彦	坊 昭彦	長谷川淳一	渡辺 秀雄	仲村 一郎 <small>(1・3・5週)</small>
	内 科 <small>(循環器内科)</small>	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一 <small>(4週)</small>
午後 (15:00~17:30) <small>※金曜日は 17:00 新患受付終了</small>	整形外科	渡辺 秀雄 <small>(17:00診察終了)</small>	草野 望	坊 昭彦	草野 望	渡辺 秀雄	
		伊藤 知之	坊 昭彦				
		仲村 一郎 <small>(病院終了後)</small>					
	リウマチ科		遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>				遠山知香子 <small>(14:00診察開始 16:00診察終了)</small>
	形成外科	池山 有子 <small>(16:30診察終了)</small>		池山 有子	池山 有子		

※上記、外来診療担当表(病院・クリニックとも)は救急対応等により変更する場合がございますのでお問合せください。

※富永草野クリニック お問い合わせ電話番号(0256)32-0669

編集後記

また、新しい年を迎えました。新年なのに来年の話で恐縮ですが、今号の「目からウロコ」でご紹介させて頂いた東京オリンピック・パラリンピック開催もいよいよ500日余りとなります。

前回のリオのオリンピックの際に一部メディアで、パラリンピックをオリンピックより先に行った方がよいのでは、という話題がちらほら聞こえてきました。どうしても、オリンピックの閉会式が終わってしまうと注目度が落ちてしまうのです。いろいろな種目があるパラリンピック、東京2020では、注目度・人気が増すような取組みがあるといいですね。



しはつどう
 医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部
 〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212
<http://www.shihatsudo.or.jp>

