



日本医療機能評価機構



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。



## 野球肘って何? — 予防と早めの対応が重要です —

ちゅう れい やす お  
整形外科(上肢担当) 中禮康雄

10歳から16歳の野球少年の実に40%以上が肘の痛みを経験したことがあるといわれています。野球肘はなぜ起きるのでしょうか? 成長期の肘関節周辺には成長の元となる軟骨成分が多く、大人の肘とは違った弱い構造をしています。ボールを投げる瞬間(投球動作でこれを加速期といいます)肘関節には、外側にくの字に示なる外反という強いストレスがかかります。この動作が繰り返されることで、肘の内側には上腕の骨と前腕の骨との間で引っ張り合う力による関節靭帯附着部の骨のはがれる障害が、外側には逆に骨と骨とが衝突し合うことによる関節軟骨が壊れていく障害が生じてくるのです。小学生から中学低学年には肘の内側障害が、中学生から高校生にかけては肘の外側障害が一般に多く見られます。この障害は、野球に代表される物を投げるスポーツだけでなく、柔道や剣道などほかのスポーツでも同じストレスが繰り返され肘関節に加わると発症する場合があります。つまり、“野球肘”は、成長期の構造上弱い肘関節に、過度のストレスが加わることによって生じる“使いすぎ症候群”と言えるのです。ということは“使い過ぎ”だから適度に休みを取るのがいいわけですね。しかし、レギュラーが間近に見えてきたり、チームの中心選手だったりすると、我慢して、なかなか休まなかったりします。ですから子供さんが痛みを訴えて病院に来られるときは、かなり進行していて、レントゲン画像などではっきり異常が見える場合が多いと思ってください。当院では特殊な画像診断や単なる安静指導だけでなく、その発症原因が、肩や腰痛、下肢の障害によるフォームの崩れではないかもチェックし、リハビリスタッフによる肩関節周辺のストレッチや投球フォームのチェックもあわせて行うことで復帰時期の決定、再発予防指導を行っています。残念ながら症状が進行してしまった患者さんには手術治療も行っています。しかし成長期の関節を手術することは私たちにとっては最終手段ですし、復帰には1年はかかってしまいます。最善の方法は、何と言っても“野球肘”を生じさせないことです。子供たちにはこんな障害があるということをご家族の方もぜひ知っておいていただいで、早めに受診していただけるとうれしいです。

特集

健康運動指導士が教えます!

「肩すこやか体操」

富永草野  
メディカルフィットネス

- 近所の診療所 レディースクリニック石黒
- 富永草野病院の歴史 第10回
- ロビーコンサートのご案内



健康運動指導士  
が教えます！

# 肩あこやが体操



肩をいつまでも健やかに！！日々のケアが大切です。  
痛いから動かすのではなく、痛くなる前から常に動かす。これが重要です。  
痛みのある方は痛みの改善に、痛みのない方は痛くならないために。

## 棒を使った肩の運動

1



棒を肩幅で  
持ちます。



肘をしっかり  
伸ばしたまま  
両腕を頭の上  
まで上げてい  
きます。

**POINT!**  
目標は、両腕が耳  
の横になるように。

良い姿勢

**CHECK!**

腰の反りすぎ  
に注意。



4



元の姿勢に  
戻ります。



**POINT!**  
肘を開いたまま肩甲骨で  
下げるように意識するこ  
とがポイントです。

頭の上から棒を  
肩にかつぎます。



3

※肩の動きに左右差がある場合は棒やタオルなど使用し両手で運動すると動きにくい方も大きく動かすことができます。

## 胸開き(肩甲骨よせ)



**POINT!**

お尻の後ろで組んだ手を下に引っ張り胸を開く。肩甲骨が内側によってきます。肩は上がらないように。

## 腕の表側をのぼす



**POINT!**

横になる腕が伸びます。顔と体は前を向いたまま!!

## 腕の裏側をのぼす



**POINT!**

のぼす腕を折り曲げて背骨を触ります。その肘を反対の手で後ろに引きます。

〈痛みのある方はまず主治医に運動が可能かご相談ください〉

関節の痛みや体の不調もそこだけ治すのではなく、体全体を整えることによって痛みの改善は勿論、痛みや不調の出にくい体作りを目指しましょう！！  
メディカルフィットネスでは専門のスタッフがその方の健康状態、目的にあった運動を提供いたします。

■富永草野病院との関わりは？ 妊婦と新生児がほとんどの為、ご紹介する患者さんは少ないのですが、新生児の奇形（多指症や合指症）等は紹介させて頂いています。

■病診連携をどのように思われますか？ ソフトな婦人科とハードな整形外科のイメージで全く逆ですが、新生児奇形や腰痛症等で連携し合えると思います。

■開業されて何年経ちましたか？ 1980年（昭和55年）に石黒病院に勤めたので31年半になります。新しいこの建物では9年目になります。

■先生のご趣味は？ 開業する前に佐渡にいたことがあり、釣りににははまったことがあります。今は時間が取れず釣りに行けないので、釣り番組をテレビで見て空想しながら楽しんでます。

■先生のコピーは？ 「傾聴」です。

■先生の自己PR 学生時代に柔道をしていたので、体力だけは自信があります。夜中に起こされてもすぐ眠れます。

■夢がひとつ叶うとします。先生の夢はどんな夢？ 思う存分、釣りをやりたいですね。

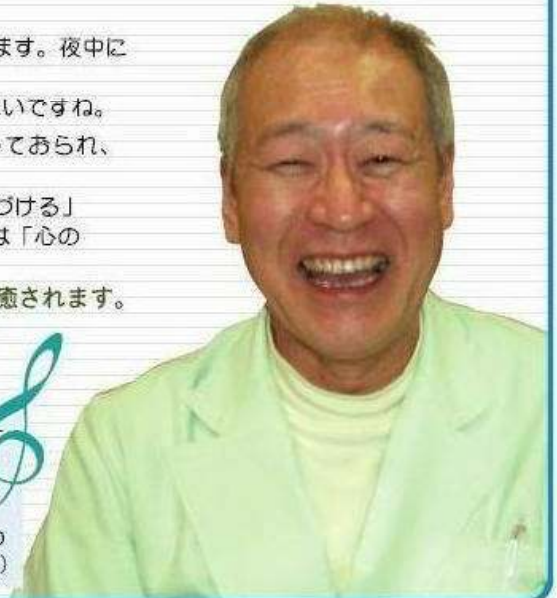
■富永草野病院をどう思いますか？ 整形の全分野のエキスパートがそろっておられ、安心して患者さまを紹介できます。

■富永草野病院に望むことは？ 今のままでいて下さい。患者さんを「元気づける」明るい内装の建物とロビーコンサートがとても良いと思います。婦人科では「心の癒しのコンサート」です。

きれいな建物と内装、ロビーのピアノ脇には大きなト音記号が。本当に癒されます。院長先生の笑顔にも癒されてまいりました。ありがとうございました。当法人の女性職員たちがお世話になっています。これからもよろしくお願いします。

DATA

医 院 名：レディスクリニック石黒	住 所：三条市荒町2-25-33
院 長：石黒隆雄先生	電話番号：0256-33-0150
診療科目：産婦人科	【休診日】日曜・祝日・土曜午後
小児科（1ヶ月検診のみ）	【診療時間】午前9:00～12:30 午後3:00～6:30
	小児科は水曜日午後のみ（午後1:30～5:30）



富永草野病院の歴史

第10回

丸山幸男（医療法人 積発堂 理事）



昭和20年（1945年）我が国の敗戦によりいろいろな制度の改革が行なわれたが、民主化政策の1つとして翌年かけ農地改革が行なわれた。地主制の排除・自作農創設を図った占領軍の政策により農地開放が行なわれたが、地主の田畑は殆ど無償に近い価格で小作農に売却された。また加えて富裕層には高額な財産税が掛けられる事になった。

草野家もこの嵐に巻き込まれる事になった。

佐一郎が医業を通じ、それこそ寝食を忘れて働き、長年かけて築きあげた貴重な財産が対象になったのである。小作地はすべて雀の涙ほどの価格で小作人へ売り渡す事が命ぜられ、また財産税の調査があり、莫大な税金の納付書が届けられた。支払いのため、預金だけでは足りず、苦勞して収集した多くの美術骨董品が代納されるなどして急場をしのぐ事になった。

佐一郎には10人（2男・8女）の子供がいた。長女（清・明治43年（1910年）生）は前述の分家して旧吉田町で医院を開いた忠純（雨奇山人）の長男（淪吉）の養女となり、分家草野家の跡を継ぎ、次女（きみ・明治44年（1911年）生）は東京女子医専に学び女医となり、婿養子を迎えて草野姓を名乗り、夫との死別後実家で、戦後病がちの佐一郎を助けて家業に従事する。長男（磐）は10人中5番目で新潟医科大学を出て富永に帰り9代目として家業を継ぐ事になるが、次女（きみ）は分家として暫く実家でそのまま働き、昭和28年（1953年）旧吉田町新町にて外科医院を開いて独立する。

これにより、旧吉田町には富永の草野医院、横町（現学校町）の草野医院、新町の草野医院と草野医院が3軒となった。

入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート  
Lobby Concert

- ♪ 5月26日（土） 三条マンドリンアンサンブル（マンドリン合奏） PM3:00～PM:4:00
- ♪ 6月30日（土） リバーサイド・ジャズバンド（デクシーランド・ジャズ） PM4:00～PM5:00
- ♪ 7月28日（土） ヤッターズ（ロック） PM3:00～PM4:00
- ♪ 8月25日（土） モアナ・フォー（ハワイアン）+フラダンス PM4:00～PM:5:00
- ♪ 9月29日（土） あじさいコーラス（第二中学校PTA）
- ♪ 10月 日（土） 吉川なおみ+フレンズ
- ♪ 11月10日（土） クローバー（新大OB・OGクラシクトリオ） PM3:00～PM4:00
- ♪ 12月15日（土） 君 英夫カルテット + 星とよこ



		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	仲村 一郎 (脊椎脊髄)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	草野 望 (手の外科)
				仲村 一郎 (脊椎脊髄)	安食 孝士 (手の外科)	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	中禮 康雄 (2・4週/手の外科)
						牧 裕 (2・4週/手の外科)	
	リウマチ科		遠山知香子				
	形成外科						
午後 (14:30~17:00)	整形外科	中曽根 豊 (下肢)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	大学医師 (救急対応)
		仲村 一郎 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	安食 孝士 (手の外科)		
	形成外科				藤田 祐子		

※外来は完全予約制です。(他院からの初診のご紹介患者様を除く)  
 ※詳しくは電話にて、ご相談、ご予約願います。予約専用電話番号(0256)35-6211

富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	草野 恒輔 (11:00まで)	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔 (1・3・5週)
		滝澤 隆史	滝澤 隆史	遠山知香子 (10:00から)	滝澤 隆史	滝澤 隆史	中曽根 豊 (2・4週)
		中禮 康雄 (11:00まで)	中禮 康雄 (11:00から)			中禮 康雄 (11:00まで)	中禮 康雄 (2週)
							安食 孝士 (2・4週)
	内科 (循環器内科)	草野 頼子	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	草野 頼子	仲村 一郎 (1・3・4・5週)
耳鼻咽喉科					岩崎恵美子	広川 陽一 (4週)	
						草野 頼子 (2週)	
午後 (15:00~18:00)	整形外科	矢澤 隆 (1・2・4・5週)	草野 望	鈴木 禎宏		草野 望	
		外川誠一郎	遠山知香子 (17:30まで)	遠山知香子 (17:00まで)		安食 孝士	
	内科 (循環器内科)	安食 孝士 (3週)	安食 孝士	仲村 一郎 (17:00から)	広川 陽一 (17:00まで)	広川 陽一	休診

※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  
 ※6月11日(月)は創立記念日のため休診となります。(病院・クリニックとも)  
 ※毎年6月の第2月曜日は創立記念日のため休診となります。ご了承ください。

編集後記

雪掻きをしながら今年の冬は終わりが無いんじゃないのか...と思っていたものですが、三条にも春がやってきました。今年はB棟前の桜がこんなに綺麗に咲いてくれました。自然ってすごいですね。花や緑って心が癒されます。桜を見ながら、また今年度も頑張ろうと思います。確実に春がきて、もうすぐ初夏。夏は涼しいときにこの桜に、水をせっせとあげましょう。来年の花を楽しみにして。

