



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。



成長期の腰痛 腰椎分離症

整形外科(脊椎担当) 仲村 一郎

部活をされているお子さんで練習時には腰が痛いけれど、普段はなんとも無いというようなことはありませんか？運動を一生懸命やっておられて急に腰が痛くなったという、10代前半の成長期のお子さんが外来を受診されることがあります。最近では小学校でもサッカーやバスケット、野球と、かなり本格的に部活の練習をしているため、より年少のお子さんが腰痛を訴えてきている印象があります。症状が強い場合にはレントゲン撮影をしますが、その際に「腰椎分離症」が見つかることがあります。

腰椎分離症とは、腰を捻り反る動作を何度も繰り返して起こる、腰の骨の疲労骨折が原因のひとつとされています。腰椎に疲労骨折を起こしやすい何らかの素因を持っている小学生から中学生が無理してスポーツ活動を行った場合に生じる事が多く、少々腰痛が生じてスポーツを続ける事ができるため、痛みが強くなってから受診される方が多い印象です。

レントゲンやCT、MRIの総合的な判定結果によって、骨の癒合が可能であると判断された場合には、ご本人やご家族に同意を得て、外固定療法（硬いコルセット）による治療を行ないます。可能であれば、3~4ヶ月は運動も禁止します。かるいジョギング程度は問題ありません。早期であれば、この治療で70%の方が骨がくっつくといわれています。

しかし、疲労骨折まで起こしてしまう選手は一生懸命練習している主力選手である事が多く、痛みを我慢して試合や練習を続けてしまい、残念な事に骨がくっつく時期を逃してしまってから来院される方がいるのも現実です。

ただ、分離症になっても日常生活に困るまで症状が進行することは少なく、体幹や大腿後面の柔軟性、体型の維持（太りすぎない、ということですね）によって分離症が分離すべり症に移行する可能性を低くできます。残念ながら青年期以降に分離すべり症になり、慢性腰痛・下肢の痛みやしびれなどの症状が出てきた場合には手術による治療が必要な場合もあります。

根性では腰痛は治りません。ご家族の方もこういう疾患があるということを知ってもらい、我慢せずに早めに外来受診をお願いしたいと思います。

管理栄養士
長橋の

入院患者さま 人気メニュー

カロリーを
気にする方に
おススメ!

recipe



健康づくりは毎日の食生活から

45Kcal 塩分1.0g

細切野菜 からし和え

- 材料(4人分)
- | | |
|-------------|-------------|
| キャベツ…… 200g | ロースハム…… 40g |
| きゅうり…… 40g | 醤油 …… 大さじ1 |
| セロリ…… 40g | 米酢 …… 小さじ2 |
| 人参 …… 40g | 練りからし…… 適量 |

〈作り方〉

1. きゅうり、セロリは千切りにする。塩もみし、水にさらして、水気を絞る。
2. キャベツ、人参は千切りにする。熱湯でゆで、冷ます。
3. 1. 2と千切りにしたロースハムを調味料で和える。

recipe



こっくりとした味わい

232Kcal 塩分1.9g

豆腐と牛肉の 中華煮込み

- 材料(4人分)
- | | |
|------------|------------|
| 豆腐………1丁 | 片栗粉……大さじ1 |
| 牛バラ肉…… 80g | しめじ…… 80g |
| 酒………小さじ1 | チンゲン菜…120g |
| 醤油 ……小さじ1 | 葉ねぎ……20g |

- | |
|---------------|
| 生姜 …… 8g |
| 油 …… 小さじ2 |
| オイスターソース 大さじ2 |
| 酒 …… 小さじ2 |
| 醤油 …… 小さじ2 |
| さとう …… 小さじ1 |
| だし汁 …… 200g |
| 片栗粉 …… 大さじ2 |

〈作り方〉

1. 豆腐は3cm角の角切りに切り、水気を切る。
2. 3cm幅に切った牛バラ肉を醤油、酒に漬けておく。
3. チンゲン菜は3cmの長さに切り、塩ゆでし、水で冷ました後水気を絞る。
4. 2の肉に片栗粉をまぶし炒める。
5. 鍋に油を熱し、生姜を炒める。しめじを入れて炒め、しんなりしたら4の肉、だし汁、調味料を入れて煮る。
6. 沸いたら、1を入れて煮る。
7. 火が通ったら1cmの長さに切った葉ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に2を入れてさっと煮る。

**おすすめ
POINT**

牛肉の代わりに鶏肉にすると169Kcalで63Kcal、ムキエビにすると158Kcalで74Kcalもエネルギーが減少します♪ 食材の工夫でエネルギーダウンできますよ!

NEW

メディカルフィットネス富永草野だより

新コース誕生!!

今年10年目を迎えた当施設に新しいコースが誕生!!
『運動を始めてみたいけれど、続くか不安?』
『とにかく運動を始めてみたい!!』といった方にお勧めです。

お試しコース

5,250円

10回のスタジオレッスンを体験できます。
とにかくフィットネスを試してみたいという方にお勧めです!!



生活習慣改善コース

17,850円

『血圧をコントロールしたい』『生活習慣病を改善したい』
『生活に運動を取り入れ健康に過ごしたい』
など自分の生活をちょっと変えたいと考えている方にお勧め!! 週2回の定期的な運動を約3ヶ月間実施!
貴方の生活を変えるチャンスです。



※各コースともご利用はおひとり様1回限りとなります。
※お申込み、お問い合わせはクリニック2Fメディカルフィットネスへ。

☎ 0256-32-0716

目からウロコ

Vol.2 「五十肩」ってなあに？

身近で「肩を上げると激痛が走る」や「腕が後ろに回らなくなった」、「肩が痛くて寝られない」などの肩の痛みで悩んでおられる方も多いかと思います。そう、今回は前回の「ぎっくり腰」と同様、比較的よく耳にすることの多い「五十肩」についてお話ししていこうと思います。

「五十肩」って何？

五十肩は正式には肩関節周囲炎と言い、四十肩との違いはありません。中年以降に発生する、肩の痛みと動きの制限を伴う病気の総称です。関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などの老化を基盤として、明らかな原因がなく発症することが多いとされています。



「五十肩」ってどんな症状なの？

急性期では、安静にしていても痛みは強く、夜間に激しいのが特徴です。また、衣服の着脱、帯を結ぶ動作、体や髪を洗う動作、腕を上挙げようとする動きによって痛みが強くなったりします。急性期を過ぎると痛みが軽減するものの、肩の動きが制限されています。



「五十肩」に対する治療ってどんなことをするの？

急性期では、安静を図り（痛みを感じない肢位をとることが大切）、消炎鎮痛薬の内服、注射などが有効です。急性期を過ぎたら、温熱療法（ホットパック、入浴など）や運動療法（関節を動かす練習、筋肉の強化）などの理学療法を行います。当院では、理学療法士が個別に担当し、症状に応じた理学療法を実施しています。

「五十肩」になっちゃったら…

五十肩は時間が経過するにつれて痛みや運動制限も徐々に改善して自然に治ることもあります。その多くは肩の運動制限が残ってしまう事が多いようです。また、痛みが長引く場合には腱板といわれる肩の内側の筋肉が損傷している場合もあります。このような状態を避けるためにもお早めに整形外科の受診をお勧めします。



入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート
Lobby Concert

- ♪ 6月29日(土) リバーサイドJB (デキシールランド)
PM4:00~PM5:00
- ♪ 7月13日(土) 木田英会 (津軽三味線)
PM3:00~PM4:00
- ♪ 8月24日(土) モアナ・フォー&フラ (ハワイアン)
PM4:00~PM5:00
- ♪ 9月 あじさいコーラス (二中PTA)
【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】



外来診療担当表

富永草野病院

2013.5月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	仲村 一郎 <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>	中禮 康雄 <small>(2・4週/手の外科) ※2週のみ10:00診察終了</small>
				仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>		矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	休 診 <small>(1・3・5週)</small>
						牧 裕 <small>(2・4週/手の外科)</small>	
	リウマチ科		遠山知香子				
	内 科	青木あづさ			青木あづさ		
午後 (14:30~17:00)	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>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	大学医師 <small>(救急対応)</small>
		仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>		矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>			
	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) ※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了	整形外科	草野 望	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		滝澤 隆史	滝澤 隆史	鈴木 禎宏	滝澤 隆史	滝澤 隆史	中禮 康雄 <small>(2週 病院終了後)</small>
		中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	中禮 康雄 <small>(11:00診察開始)</small>			中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	仲村 一郎 <small>(1・3・4・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>
	耳鼻咽喉科				岩崎恵美子 <small>(9:30受付開始)</small>		
午後 (15:00~18:00)	整形外科	矢澤 隆	草野 望	休 診	滝澤 隆史 <small>(17:00受付終了)</small>	草野 恒輔	休 診
		外川誠一郎	滝澤 隆史			遠山知香子 <small>(17:00診察終了)</small>	
			遠山知香子 <small>(17:00診察終了)</small>				
	内 科 <small>(循環器内科)</small>	休 診	休 診	広川 陽一	広川 陽一 <small>(17:00受付終了)</small>	休 診	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10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

B棟前の桜が今年も綺麗に花開きました。
患者さまが「ばかきれいらねっか。」と声を掛けてくださいます。病院のハナミズキも私は好きでウキウキするシーズンの到来です。春、夏、秋、冬。日本に四季があることに感謝しつつ、今日も私は笑顔で働きます。四季があり、日本の偉人が素晴らしい歌や文学を遺されました。私たち編集委員はその偉人達に負けず?季節ごとに「広報誌げんき」と元氣をお届けします。



医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部

〒955-0046 新潟県三条市奥野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212

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