

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。



チームで継続した 看護を目指して

1病棟師長 須藤 靖子

当院は、整形外科を専門とした病院です。

1病棟は主に手術を目的とされた患者さんが入院されます。医療制度は変わりつつあり、入院期間はどんどん短くなってきていますので、手術が終わって抜糸の前に退院などということもあります。そのため、手術前後の不安はもちろん、退院後の生活に不安なく安全に過ごしていただけるよう取り組んでおります。

私たち看護師は担当者を決め、その担当者を中心にチームで患者さんが安心して退院を迎えられるよう援助しています。チームとして関わることで、担当者以外のスタッフも同じように関わる事ができますし、リハビリスタッフや薬剤師など他職種とも連携を図りやすく、継続した関わりができるようになっていきます。

これからも、患者さんと思いを共有し、チーム一丸となって取り組んでいきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

Topics 1

一ノ木戸小学校の 皆さんが訪問

7月に、一ノ木戸小学校の6年生の皆さんが3日間に分かれて1クラスずつ通所に訪問していただき、利用者さん達とあたたかい交流の時間を持ちました。



Topics 2

三条夏まつり

今年で5回目!総勢200名で「三条夏まつり民謡流し」に参加しました。



管理栄養士
長橋の

夏の疲れを残さない 初秋のさっぱりメニュー

カロリーを
気にする方に
おススメ!

recipe



鶏肉はお腹を温め、疲れた体を元気にします。

蒸鶏の棒棒鶏ソース

149Kcal 塩分1.6g

材料(4人分)

鶏もも皮なし80g …… 4枚
塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 適宜
白すりごま …… 小さじ1
おろし生姜 …… 4g

ごま油 …… 小さじ2/1
米酢 …… 大さじ1
さとう …… 小さじ1
醤油 …… 大さじ1と1/2
ねぎ …… 40g

トマト …… 80g
きゅうり …… 120g
サラダ菜 …… 4枚

〈作り方〉

1. 鶏肉に塩、こしょうを振って下味をつける。
2. ①を蒸す。
3. 鍋に白すりごま、生姜、ごま油、調味料、みじんぎりにしたねぎを入れて火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め冷ます。
4. 皿にサラダ菜を敷き、トマトと千切りにしたきゅうりを盛る。食べやすい大きさに切り分けた鶏肉をのせ、上に③のソースをかける。

recipe



ビタミンCなど豊富なもやしは栄養満点!!

もやしのナムル

42Kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

もやし …… 260g
きゅうり …… 60g
ロースハム …… 40g
ごま油 …… 小さじ1/2
米酢 …… 大さじ1と1/3

醤油 …… 大さじ1
ラー油 …… 適宜

〈作り方〉

1. きゅうりは千切りにする。塩もみし、水にさらして、水気を絞る。
2. ハムは千切りにする。
3. もやしは熱湯でゆで、冷ます。
4. ①②③を調味料で和える。

メディカルフィットネス富永草野だより

秋のおすすめコース



さわやかな秋、運動を始めるのに絶好の季節到来です!!

メディカルフィットネス富永草野では医療、運動、栄養のプロがあなたの健康づくりのお手伝いをいたします。

お試しコース

5,250 円

身体のバランスを整える、姿勢改善の効果が期待できる「ストレッチポール」、あなたの足腰は大丈夫? 転倒予防の「ロコモチェック&ロコモ体操」など人気のスタジオレッスンに10回参加できるコースです。



生き生きコース

5,250 円/月

「いつまでも健康でいたい」「一人で運動をやるのは不安…」と言った方にお勧め、週2回(指定曜日)11:30~12:30の60分でトレーナーと一緒に運動します。

時間と曜日が合えばとてもお得なコースです!!



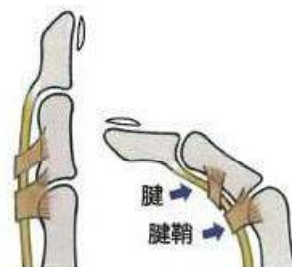
※各コースともご利用はおひとり様1回限りとなります。
※お申込み、お問い合わせはクリニック2Fメディカルフィットネスへ。

☎ 0256-32-0716

「ばね指」って何？

指には屈筋腱というヒモがあり、このヒモが筋肉の力でひっぱられることで指が曲がる仕組みになっています。また、この屈筋腱は腱の浮き上がりをおさえるため靭帯性腱鞘というトンネルで包まれています。

この屈筋腱と靭帯性腱鞘の間に何らかの原因で炎症がおこった状態を「腱鞘炎」と呼び、これが進行するとばね現象を生じる「ばね指」となります。

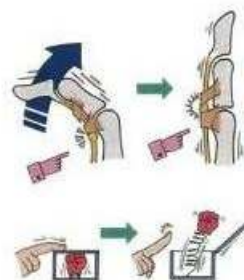


「ばね指」の原因

いまだに明らかにはなっていませんが、外傷や手の使いすぎが主な原因と考えています。また、妊娠産期や更年期の女性に多いことから、ホルモン系の変化なども原因と考えられています。

こんな症状が出たらばね指かも？

指の付け根付近の痛み、腫れ、熱感などが生じたら腱鞘炎の可能性があります。また、指の曲げにくさや指を伸ばす際のばね現象(力を入れても指が伸びず、無理やり伸ばそうとすると、突然ばね仕掛けのように指が伸びる現象)が生じる場合には、ばね指の可能性もあります。



「ばね指」の治療

- ①**保存療法**：まずは手の使いすぎをひかえ、刺激を少なくします。時には副木を当てて固定することもあります。それでも症状がひかない場合には、腱鞘内注射で症状をおさえます。
- ②**手術療法**：保存療法で治らないときや、指が曲がったまま動かないときなどに腱鞘の切離術を行います。切離するのは腱鞘の一部だけなので、小さな傷で比較的短時間で可能です。入院も必要ないことが多いです。

手術後の生活

抜糸は術後1週間前後に行いますが、抜糸をするまでは傷口を水で濡らしたり、汚したりすることはできません。

術後の状態に応じて必要な場合には痛みを考慮したりリハビリを行います。また、自宅での自主練習も行っていただきます。

おかしいなと思ったときは、早めの受診をお願いします。

入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート
Lobby Concert

- ♪ 10月12日(土) ブルーカナリア&佐藤祐一フィンテット
PM4:00 ~ PM5:00
- ♪ 11月30日(土) クローバー
PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 12月21日(土) 君 英夫カルテット + 星とよこ
PM4:00 ~ PM5:00

【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. 9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>
	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) <small>※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了</small>	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 柳 京三
		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>
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
	耳鼻咽喉科					岩崎恵美子	

※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

先日テレビであるプロフェッショナルの職人さんのドキュメンタリー番組を放送していました。その方は「情熱がこもっていない仕事は見るとわかる。」と仰っていました。自分の仕事に誇りをもっている職人さんたち。私達が住むこの県央地域はまさに職人の町です。人情あふれる町なのです。医療・介護も人の「情」「優しさ」が大切な仕事です。笑顔で働き、誇り高い職人さんを日々目指します! 本号「げんき」には、私たち編集委員の「情熱」は感じられたでしょうか?



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>