



し はつどう
医療法人 積発堂 富永草野病院



げんき君

広報誌

げんき

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。
- 幸仕の心で、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おう。
- 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。

私と整形外科との出会い

～思い出のアルバムから～

病院外来師長 鈴木美千代

数十年前の初夏。私は陸上大会の直前で、放課後も残り練習に励んでいました。障害物走の練習中のことです。着地と同時に右足に激痛が走り、崩れ落ちるようにグラウンドに倒れ込みました。仲間は当時の人気ドラマ「赤いシリーズのヒロインみたい」と、口々に駆け寄って来てくれましたが、私は激痛でそれどころではありません。腫れと内出血がひどく結局、病院に運ばれ「右足首捻挫」と診断されました。

その日から松葉杖の生活が始まりました。たかが捻挫と侮っていましたが数週間経過しても良くならず、私の右足首は腫れと痛みで歩くことも出来ません。子供心にも「もう治らないのかなあ。歩けないのかなあ。」と段々不安が募ってきました。そんな時、隣町にあった整形外科の評判を聞き、母が診察に連れて行ってくれました。先生から「剥離骨折もある」と診断され、小学生の私は「骨折」という言葉にショックを受け、悲劇のヒロインのように泣き出してしまいました。でも、本当に泣くことになったのはリハビリが始まってからでした。先生は「動きにくくなった足首の動きを回復するには、筋力をつける事が大切だよ」と話してくれましたが、痛みや腫れがあるまま続けるリハビリは「ツライ、ツライ…」と涙が落ちる毎日で、時には左足で先生を蹴り抵抗する程でした。リハビリ目標を中距離ランナーとして競技に出る事と掲げ、自主トレーニング方法やテーピング指導を受け、リハビリは約3年間続き、幸い後遺症もなく整形外科から卒業することが出来ました。

数年後、「本当は時間が経過しているため、不安定性や痛みが残存する場合は手術の必要もあり、場合によっては可動域の制限、荷重時の痛み、関節周囲の筋力低下などの後遺症が残る事もある…」と説明を受けていた事を母は話してくれました。今から思えば前距腓前帯損傷だったのだと思います。

白衣の下は作務衣。子供だった私は「不思議な風貌で本当に先生なの?」と思いましたが「大丈夫、大丈夫だよ。少し時間はかかるけど、リハビリを頑張れ。」と掛けてくれた先生の言葉と優しい笑顔は今も忘れられません。

Topics

昨年11/28、近隣小学校の職場見学がありました。医師・看護師になりたい子供達がエバーグリーンに来訪。医師・看護師とはどんな職業なのか?どんな心構えて仕事に向き合っているか?など、理事長先生・小林看護師に興味深そうに質問する様子が印象的でした。



管理栄養士
長橋の

冬ほっこり のメニュー

カロリーを
気にする方に
おススメ!

recipe



柔らかい白菜を、豚もも肉と一緒に煮た、やさしい味。

155Kcal 塩分1.0g

白菜と豚肉の重ね煮

材料(4人分)

豚ももスライス……240g
白菜……600g
人参……120g

酒……大さじ1と2/3
だしの素……小さじ1
醤油……大さじ1
塩……少々
こしょう……少々

片栗粉……小さじ1

〈作り方〉

- 白菜は芯を取り1枚ずつはがす。
- 鍋に①の白菜→肉→人参(千切り)を交互に入れて重ねる。
- 調味料を鍋に入れ、ひたひたになるように水を加える。
- 火にかけ、沸騰したら蓋をして蒸し煮にする。
- ④の煮汁を鍋にあげ、沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④を食べやすい大きさに切り分ける。
- 上から⑤のあんをかける。

recipe



根菜が入った煮ものに心もからだもほっこり。

75Kcal 塩分0.8g

根菜のごまみそ炒め

材料(4人分)

大根……180g
人参……40g
れんこん……60g
白滝……40g

グリーンピース……20g
油……小さじ2
さとう……大さじ1
みそ……大さじ1

醤油……小さじ1と1/3
酒……小さじ1
白すりごま……8g

〈作り方〉

- 大根、人参、れんこんは乱切りにする。
- 白滝は食べやすい長さに切る。
- 鍋に油を敷き、大根、人参、れんこん、白滝を入れて炒める。
- 水をひたひたになる程度に入れやわらかくなるまで煮る。
- やわらかくなったら調味料を入れ、汁気が無くなるまで煮詰める。
- 最後にグリーンピースと白すりごまを入れさっと煮る。

メディカルフィットネス富永草野だより

背骨や、まがった腰など姿勢改善におすすめコース

姿勢は冬に丸くなる!! 運動を始めるなら今です。冬だから室内で安全・効果的な運動がおススメ!!
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(税込)

人気のスタジオレッスンに10回参加して姿勢改善!!

「ストレッチボール」で体のバランスを整え、「のびのびストレッチ」で正しい体の動かし方を覚える。正しい姿勢づくりに欠かせない筋力をつけるレッスンもあります。1回で姿勢は改善しません…だから10回やりましょう。



ナイトコース

7,875円/月(税込)

夜9:00まで営業だから「仕事が終わってからでも大丈夫」

毎週月～金18:00～21:00まで利用できます。もちろんトレーナーがついているのでこれから運動を始めるという方でも安心。「運動をやるなら夜」という方にはお勧め!!



※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。TEL 0256-32-0716

目からウロコ

Vol.4

がいはんぼし

外反母趾ってなあに？

身近で「足の親指の付け根が痛い」「足の親指が曲がってきた」と悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、外反母趾についてお話していこうと思います。

外反母趾とは？

足の親指が外側に向かって「くの字」に曲がってしまう変形のことです。悪化すると飛び出した部分が靴に当たって痛みが出たり、腫れたりすることもあります。



外反母趾の原因は？

内因性のものと外因性のものがあると言われています。内因性のものは、遺伝や先天性のもの、性別が挙げられ、女性は男性の9倍の発生率と報告されています。外因性のものでは、履物の影響が大きいと言われており、足先の狭いパンプスや自分の足に合っていない靴を履くことで外反母趾を引き起こしやすくなります。

また、扁平足も外反母趾となる原因の1つです。



どんな治療法があるの？

保存療法が第一選択となり、履物の見直し、足底挿板の作製(靴の中に入れる装具)、運動療法があります。運動療法では、足の機能を改善するためにストレッチや足の筋力トレーニングなどを行います。保存療法は、疼痛の軽減、変形の悪化予防が目的となりますが、保存療法で疼痛の改善がみられない場合や変形が高度の場合は、手術療法が適応となります。手術療法では、骨切り術を行い曲がってしまった足の親指を矯正します。手術後は、手術した部位をつかないように踵歩行にて歩行が開始となり、骨癒合がみられる6~8週間で親指をついて歩けるようになります。

「外反母趾」は、原因をそのままにしておくと症状が徐々に進行していく疾患です。そのため、「外反母趾」と思われる症状がみられた場合は、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



- ♪ 1月25日(土) ニシカワバンド
PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 2月22日(土) 三条市吹奏楽団
PM4:00 ~ PM5:00
- ♪ 3月15日(土) せっちゃんバンド(ビートルズ他)
PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 4月19日(土) きよ里(沖縄民謡ほか)
PM3:00 ~ PM4:00



- ♪ 5月 JCバンド
- ♪ 6月 リバーサイド・ジャズバンド
- ♪ 7月 木田英会(津軽三味線)

外来診療担当表

富永草野病院

2014.2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>
耳鼻咽喉科				岩崎恵美子			
午後 (15:00~18:00)	整形外科	草野 恒輔 <small>(17:00診察終了)</small>	草野 望	休診	滝澤 隆史 <small>(17:00受付終了)</small>	草野 恒輔	休診
		矢澤 隆	滝澤 隆史			遠山知香子 <small>(17:00診察終了)</small>	
		仲村 一郎 <small>(病院終了後)</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

編集後記

当院では毎年12月から素敵なイルミネーションが点灯しており、今年は2月中旬まで、来院される方、入院患者さま、はたまたスタッフの心を暖めています。16時から21時までキラキラ輝きます。

寒い冬ですが、気持ちだけはあったかくほっこりしたいですね。イルミネーションと本誌の「冬のほっこりメニュー」で是非、心も体も暖まっていたきたいものです。



しはつど

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>