

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。



認知行動療法って？

整形外科(脊椎担当) 矢澤 隆
新潟脊椎脊髄病センター長

認知行動療法ってご存知ですか？少し前にNHKスペシャルでも特集を組んでやっていたのですが、最近の慢性腰痛治療のトピックです。

腰痛というと、ごく一般的な病気(?)で皆さんも一度は経験されたことがあると思います。ただ腰痛の原因、治療となると実はかなり厄介なのです。まず腰痛のみ(下肢には症状がない)の場合その原因がはっきりわかるのはわずか15%程度、裏を返せば腰痛の8割以上は原因不明ということになります。また心理的要因が、腰痛の慢性化ばかりか発症にも関与しているとも言われています(極端に言うと気持ちが滅入ると腰が痛くなる!)。となると必然的に治療を的確に行うことが難しい、というわけです。

幸い多くの腰痛は1~2週間で治りますし、腰痛があったとしても日常生活や仕事にはそれほど影響がない、もしくはうまく付き合っている人がほとんどだと思います。

問題は腰痛が慢性化し、日常生活、社会活動などが正常に行えなくなった場合です。例えば、腰痛があって動くと痛くなるので、“動くことは腰痛に良くない、悪化させる”と思い込んでしまいます。すると仕事を休んで家で安静にしている。それが長期になると筋力が落ちて動き始めた時の腰痛がさらにひどくなる。そしてさらに安静にして、仕事を休み続ける。という悪循環になってしまいます。

この悪循環を断ち切る方法の一つが認知行動療法なのです。認知行動療法の第一歩はまず“多くの腰痛は動いていたほうが早く良くなる”と知る(認知)することです。すると多少痛くても日常生活、仕事を続けます(行動)。その結果腰痛が早く改善する、というわけです。そんなうまい話が、と思われるかもしれませんが、多くの人はこれを経験的にわかっていて無意識に行っている(行わざるを得ない)わけです。

ただここで大切なのは腰痛が動けないほどの強いものであったり長引く場合は、まず病院の整形外科を受診して診断(“原因がはっきりしない”というのも一つの診断)をつけてもらうことです。中には化膿性脊椎炎や椎体骨折などといった入院治療を必要とするものや、内科的疾患によるものがあったりするからです。

自分も10年来の腰痛持ちですが、確かに痛いときほど積極的に動いたり(休めないだけ)、運動をしていたほうが、早く痛みが軽減(するような気が)します。しかし石(尿管結石)の痛みは別物でした…。

管理栄養士
長橋の

秋のおすすめメニュー



recipe



カラッと揚がったかれいをさっぱりおいしく。

187Kcal 塩分1.7g

かれいのあんかけ

材料(4人分)

かれい80g …… 4切れ	人参 …… 40g	醤油 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/3	玉ねぎ …… 120g	だし汁 …… 200cc
こしょう …… 少々	えのき …… 60g	片栗粉 …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ2	絹さや …… 20g	
揚げ油 …… 適量	みりん …… 大さじ2	

〈作り方〉

1. かれいに塩こしょうをして下味をつける。
2. 1に片栗粉をまぶし、揚げ油であげる。
3. 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。えのきは半分の長さで切ってほぐす。絹さやは斜めに千切りにする。
4. 鍋にだし汁を沸かし、3を加えて煮る。
5. 火が通ったら調味料を入れて水溶性片栗粉でとろみをつける。

recipe



お肉も野菜もたっぷり摂取したい方へおすすめ!

29Kcal 塩分0.6g

青菜と鶏肉の香味あえ

材料(4人分)

青菜 …… 200g	生姜汁 …… 大さじ1/2
白菜 …… 120g	醤油 …… 大さじ1
鶏ささみ …… 40g	
ねぎ …… 12g	

〈作り方〉

1. 2cm幅に切った青菜を塩ゆでし、水にさらして冷ました後絞る。
2. 2cm幅の細切りに切った白菜はゆで、冷ます。
3. 鶏ささみはゆで、冷ました後ほぐす。
4. 123とみじん切りにしたたまねぎと生姜汁、醤油で和える。

食欲の秋・芸術の秋・そして運動の秋!! 新しい生活習慣ははじめませんか!!

寒くなると自然と動きが少なくなり体調を崩したり、身体が痛くなったりと不調が出やすくなります。そうなる前に身体を動かす準備をしませんか!!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 まずは簡単に15分の運動で「スッキリ&らく」を体験。

「体の痛みがなかなか取れない」「なんだか体がすっきりしない」そんな時には楽になる運動がオススメです。お医者さんから運動を止められていなければ誰でも安心して参加でき、効果もすぐ実感!! まずは試しに10回やってみましょう。

5,400円(税込)



メディカルコース

右の写真は肩関節痛により動きが悪かった肩の改善例です。メディカルコースでは腰痛、膝痛、血圧、糖尿病などの予防、改善などその方の悩みに合った運動を提供します。

5,400円/月(税込)~



施術前(9月10日) 施術後(9月10日) (10月1日)

施術前、下がっていた右肩が水平になりました!



※いつでも見学OKです。

※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。 **TEL 0256-32-0716**



前は杖の代表的な種類についてお話ししました。今回は実際に杖の使い方を説明いたします。

杖の使い方について

① 杖の長さ

短い杖では体全体が前かがみになり、バランスが悪くなってしまいます。また、長い杖では杖の先端のゴムが地面と密着しづらくなり、杖が滑りやすくなってしまいます。

そこで、適切な杖の長さを決める方法ですが、まず履物を履いて「気をつけ」の姿勢をとります。次に、杖を持っている側の足のつま先から、前外方へ20cmほど離れた位置に杖先を置きます。この位置が杖の長さを決める時の基準となる場所です。正しい杖の長さとは、杖先がこの位置にある時に、腕の肘の角度が30度になる高さです。他にも、上述の「気をつけ」の姿勢で床から太もも外側の突出している骨までの高さや、肘を伸ばしたままで床から手首の突き出している骨までの高さが、正しい杖の高さと言われています。



手首の骨が出ているところが握りの位置の目安



脇の腰骨の一番出っ張ったところ

足元まで垂直におろした状態の長さ



② 杖を持つ手

つい怪我をした側の手に杖を持ってしまいがちですが、杖は健側、つまり怪我をしない側に持ちます。これは「支持基底面」を広げるためです。支持基底面とは、身体を支えるために、身体と床との接している部分を結んだ範囲のことをいいます。支持基底面は広いほど安定します。例えば足を閉じて立つよりも広げて立った方が、立位姿勢は安定します。

杖を使うと、両足の他に床面に接している場所が出来ることで支持基底面が広がります。怪我をしている側よりも怪我をしていない側に持った方が、支持基底面は広がり、関節の負担軽減やバランスの補助に効果的であるため、怪我をしていない側に杖を持った方が良いとされています。

《次号は歩行時の杖と足の順番、階段の上り降りについてお話しします》

	良い側に杖をついたとき	悪い側に杖をついたとき
良い足が地面から離れたとき	杖をついた側は良い足、杖をついた側は悪い足。杖は良い足側に付く。	杖をついた側は悪い足、杖をついた側は良い足。杖は悪い足側に付く。
両足が地面についているとき	杖をついた側は良い足、杖をついた側は悪い足。杖は良い足側に付く。	杖をついた側は悪い足、杖をついた側は良い足。杖は悪い足側に付く。

入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート
Lobby Concert



- ♪ 11月21日(土) 永桶康子さん PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 12月19日(土) 君 英夫カルテット PM4:00 ~ PM5:00
- ♪ 1月 ニシカワバンド ♪ 2月 三条市吹奏楽団

【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

2015. 11月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~11:30)	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)	
				仲村 一郎 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	
	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 (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)	草野 望 (手の外科)	
		仲村 一郎 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	
	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 恒輔 (11:00受付終了)	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		中禮 康雄 (11:00受付終了)	滝澤 隆史		滝澤 隆史	中禮 康雄 (11:00受付終了)	柳 京三
		渡辺 秀雄	中禮 康雄 (11:00診察開始)			渡辺 秀雄	仲村 一郎 (1・3・4・5週)
	形成外科			池山 有子			
	内科 (循環器内科)	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一 (4週)
	耳鼻咽喉科				岩崎恵美子 (9:30診察開始)		
午後 (15:00~17:30)	整形外科	矢澤 隆	草野 望	滝澤 隆史 (17:00受付終了)		滝澤 隆史	
		渡辺 秀雄 (17:00受付終了)	遠山知香子 (16:30受付終了)			渡辺 秀雄	
		仲村 一郎 (病院終了後)				遠山知香子 (16:30受付終了)	
	形成外科			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

行楽シーズンとなりました。遠くへ旅行に行くのも楽しいですが、ご近所を散歩したり、その際偶然会った知人とたわいもない話をするのも楽しいものです。テレビでも散歩番組が多いですよ。公園の紅葉を眺めたり、犬と散歩をしたり…。そんな日常生活が大事、幸せなのだ…と普段はなかなか気付かないことですが、本誌の今回の「認知行動療法って?」を参考にちょっとずつ動いてみようと思います。



医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部

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

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

