

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。



## 脊髄・脊椎の整形外科疾患と排尿について

 療養病棟 平岩 三雄  
 (院内泌尿器科)

「人間が排尿する」ということは、生来ある機能ではありません。「しつけと練習の結果」イヌ・ネコの動物と大きく異なる「排尿の型」を身につけたものです。タイミングを見計らい(団体生活を乱さない)、トイレ(排泄する場所)へ行き(他者に見られないよう・音も聞かれないよう、下着を降ろし周囲を汚さず)排泄し、尿道口を清潔にし、下着を戻し、何喰わない顔で、元の位置に戻ってきます。無意識のうちになされているようですが、実に複雑な神経系統(トイレへの移動・排尿反射の調節)の働きがあるわけです。これが神経系統の病気や老化や泌尿器科疾患などで「ズレ」てくると、「失禁・頻尿・排尿困難など」が起きてきます。

整形外科的脊髄・脊椎の疾患(腫瘍・炎症・脊柱管狭窄・ヘルニア 併せて老化など)では、手足が痺れたり、ふらつきが来たり運動症状がでてきますが、実は合わせて、排尿の神経系統にも「シビレ」が起きていることがあります。神経そのものの損傷や、神経の圧迫でいろいろなバランスで障害が起きてくるわけです。排尿に関係する神経では、大脳は無意識のうち尿の貯まった感覚から、何時・どこで排尿するか、常に考え堪えています(これを抑制的と言います)。交感神経は、膀胱平滑筋を緩め内尿道括約筋を収縮させて尿を貯めておき(蓄尿)ます。副交感神経は膀胱平滑筋を収縮させ内尿道括約筋を緩め排尿させます。この排尿反射の中樞が脊髄・腰髄・仙髄にあるので、この部位の障害が排尿に影響するわけです。

手足の障害には排泄障害が隠れていることがあります。特に高齢男性には前立腺(肥大症・癌・炎症など)という厄介な臓器があり、多彩な排尿障害を生じます。逆に女性では尿失禁の傾向が出てきます。徐々に排尿のシビレの来ている人では、本人が無症状・単純な老化と思っているうちに頻尿・尿失禁・残尿感・排尿困難(尿線が細い、尿の出ている時間が長い)等が隠れていることがままあります。

- 頻尿：日中の排尿回数は10回以上、夜間(8時間)で2回以上の排尿。
- 尿失禁：意識せず、尿が漏れ出ること・腹圧性と切迫性があります。
- 残尿：排尿したあと、出来ない尿が膀胱にある状態(50ml)以上は病的・超音波検査
- 排尿困難：尿の出始めから終わるまで・男性は40秒以上かかること。



などがありましたらご相談ください。

(編集部注：入院患者さまのみの対応となります。)

 TOMINAGA KUSANO  
 ニュース&トピックス  
 NEWS News & Topics

### 【新任医師のご紹介】

4月1日より整形外科 手の外科専門医 長谷川淳一先生が着任されました。



# おすすめ 春メニュー



recipe



春はあけぼの....まさしく初春の料理です。

157Kcal 塩分1.1g

## さわらのあけぼの焼

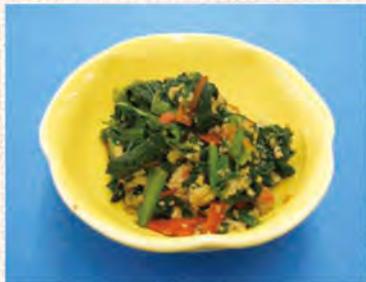
材料(4人分)

さわら70g	4切	人参	40g	絹さや	80g
みりん	大さじ2/3	たまねぎ	40g	めんつゆ	小さじ1
酒	大さじ1と1/3	生姜	4g		
醤油	大さじ1と1/2				

〈作り方〉

- ① 魚に調味料とすり卸した人参・たまねぎ・生姜を加えて一緒に漬けておく。
- ② 魚の上に①の汁気を切ったおろし野菜をのせて焼く。
- ③ 絹さやはゆで、めんつゆに浸す。

recipe



菜の花が咲いたように見た目も色鮮やかです。

46Kcal 塩分0.7g

## 菜種あえ

材料(4人分)

菜の花	200g	さとう	小さじ1
人参	60g	醤油	大さじ1
卵	1個		

〈作り方〉

- ① 菜の花は2cm幅に切り、ゆでて、冷ます。
- ② 人参は千切りにし、ゆでて、冷ます。
- ③ 炒り卵を作る。
- ④ 水気を切った①、②と③を調味料で和える。



## ボランティアの紹介



### あいごろうくらぶ

新潟県動物愛護協会県央支部に所属している愛犬団体「あいごろうくらぶ」の皆様が、愛犬を伴って「ふれあい訪問活動」としてエバークリーンに来て下さいます。

かわいい犬とのふれあいで血圧が下がったり、体調が良くなると言われています。また笑顔を引き出し、心理面での効果も絶大です。



### PMC 谷 ひさこ様

通所リハビリテーション富永草野で毎月1回、利用者さん達のハンドマッサージやネイルケアをしながら、お話をゆっくり聴いて下さいます。



### ボランティアさん募集

当院ではボランティアをして下さる方を募集しています

【ボランティア窓口】

TEL 0256-36-8722

総務課 熊倉 までご連絡ください。

# 目からウロコ

## Vol.11 自助具について



自助具は「身体に何らかの障害のある人に対して、その失われた身体機能を補助し、生活活動における困難な動作を可能なかぎり自分自身で行えるよう特別に工夫された道具である」と定義されています。関節可動域制限や筋力低下など様々な理由で生活に不便が生じてても、自助具を使用することで身体機能を補助し出来るだけ自分の力でADL（日常生活動作）を可能にすることができます。

### 食事動作に使用される自助具

食事場面では姿勢が安定していることが前提となりますが、その上で自助具を用いることで自力で皿から料理を口に運ぶことができたり、食べこぼしを軽減できたりすることができます。例えば、この箸はピンセットのようになっており、食材を挟むことができ、細かい動作が困難な方でも箸を使用して食事動作が可能となります。また肘は曲げられるけどスプーンの柄が握れなかったり、手首の返しができない人には万能カフを使用します。

食事場面でなく自助具は更衣動作や入浴動作に使用するものであり、どれも患者さんの身体状況に合わせて取り入れます。自助具の紹介等は作業療法士も行っていますので、必要なときは声をかけてください。



握力の弱い方でも  
お箸を使えます



万能カフ

「病院の実力」で  
紹介されました

## スポーツ外傷

よしひろ  
鈴木禎宏【スポーツ整形外科部長】

当院では毎年50人ほど前十字靭帯損傷と診断されている。多くは運動をする中高生だが、若い頃にけがをして適切な治療を受けずに痛みが再発した人もいる。

触診のほかレントゲン、MRI（磁気共鳴画像）で靭帯や軟骨、半月板などの異常を診る。靭帯損傷の診断が出た場合、膝にたまった血液を抜いてリハビリを行い、関節を和らげて炎症を抑える。3週間～1か月後には、症状は日常生活に支障が出ない程度に収まる。

手術をするかどうかは患者と相談しながら決める。スポーツを続ける場合や、日常生活でも支障の出るほど症状が重い場合は手術を選択する。競技復帰まで約7か月かかるので、大事な大会の日程なども加味しながら、手術の時期を検討していく。

前十字靭帯の手術は関節鏡を用いて膝の脛の一部を移植する。手術を受けて約2週間入院し、通院しながらリハビリを行う。手術が成功してもリハビリが続かないと結果は出ない。手術する際はリハビリを続ける意志が重要だ。

一般的に術後約3か月で軽いジョギングが、同約6か月でジャンプができるようになる。手術のレベルも上がり、けがをする以前のパフォーマンスも目指せる。

ただ、軟骨や半月板など靭帯の周辺が傷んでしまった場合は、回復も難しくなる。膝の不安定感や痛みなどを感じる時は、ダメージが大きくなる前に早めの受診を心掛けてほしい。

（読売新聞 病院の実力 新潟編108 2017.2.5 から抜粋）

入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート  
Lobby Concert



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

- ♪ 5月20日(土) JCバンド PM3:00~4:00
- ♪ 6月24日(土) リバーサイドジャズバンド PM4:00~PM5:00
- ♪ 7月22日(土) 高英会(旧 木田英会) PM2:00~PM3:00
- ♪ 8月12日(土) クールナイツ & ナウバカ・フラ PM3:00~PM4:00
- ♪ 9月 あじさいコーラス&第二中学校吹奏楽
- ♪ 10月 吉川ナオミ
- ♪ 11月 万葉の会
- ♪ 12月16日(土) 君英夫カルテット&星とよこ PM4:00~PM5:00



## 外来診療担当表

### 富永草野病院

2017. 5月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~11:30)	整形外科	矢澤 隆 <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>	
				仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>		矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	
	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 <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>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	
		仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>		矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	長谷川淳一 <small>(手の外科)</small>	仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>	

※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	長谷川淳一	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	中禮 康雄 <small>(11:00診察開始)</small>		矢澤 隆	中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	柳 京三
		渡辺 秀雄			長谷川淳一	渡辺 秀雄	仲村 一郎 <small>(1・3・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 (15:00~17:30)	整形外科	渡辺 秀雄 <small>(17:00受付終了)</small>	草野 望			渡辺 秀雄	
		仲村 一郎 <small>(病院終了後)</small>	遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>			遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>	
	形成外科	池山 有子 <small>(16:30診察終了)</small>		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

#### 重宝後記

ボランティア特集いかがでしたでしょうか? 「あいごろうくらぶ」さんのワンちゃん達の可愛らしさにとても癒されます。我が家にも2匹のワンちゃんがあり、親バカですがウチの子が一番可愛いと密かに思っています(笑)

確かに動物には私たち人間を元気にしてくれるパワーがあります。言葉は通じないけれど、どこか気持ちに通じている気がしてしまうから不思議です。

新年度がスタートしました。花、緑の木々などいろいろな動植物から元気をもらって、日々前向きに過ごしたいものです。



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>

