



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。

安全で身体に優しい脊椎手術を受けていただくために

富永草野病院 整形外科 脊椎脊髄病センター
センター長 澤 上 公 彦



赴任して一年が過ぎました。今日までの間、この県央地域におきましてより専門的な治療を受けていただけるように導入したのが、“術中イメージングシステムおよびナビゲーションシステム”と“脊髄モニタリング”です。医療や科学分野において絶え間なく発展する様をよく日進月歩と比喻しますが、脊椎外科の分野も例外ではありません。20年前の自分が想像もし得なかった脊椎手術手技が今日では多く取り入れられ、より多くの患者さんがその恩恵を受けられる時代となっています。

当院の基本方針のひとつに「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」とあります。脊椎外科医の仕事は脊椎患部にメスを入れ痛みや麻痺の原因となっている神経を救うとともに、大黒柱としての支持性を建て直すことになります。しかし、痛みで苦しんでいる患者さんにメスを入れることは、一時的であるにせよ新たな痛みをもたらすことになります。よって的確な病巣把握による正確な診断はもとより、少しでも余計な痛みや身体への負担を減らす手術手技の工夫も大事となります。医療ニュースなどで低侵襲手術という言葉は聞いたことがあるかもしれません。患部周囲の筋肉を極力温存させつつターゲットとなる病巣にアプローチすることにより、痛み、筋肉の萎縮や運動機能の損失を最小限に抑え早期社会復帰を目指す手技になります。さらに、病態によっては病巣部位の神経に一切触れることなく手術を完遂させることになります。代表的な手術方法として、内視鏡手術、経皮的インプラントなどを用いた固定術や椎体形成術(骨折部へのセメント充填)、側方経路椎体間固定術(脇腹からのアプローチ)などがあり、このような少しでも身体に優しい手術を提供させていただくことも、私たち脊椎外科医の使命と考えています。

トピックス

草野望医師が一般社団法人 日本手外科学会より、「学会功労賞」を授与されました。学会および日本手の外科学会の進歩・発展に多大な寄与があった者に贈られる名誉ある賞です。今後も引き続き、手外科治療の発展に貢献してまいります。

安全で身体に優しい脊椎手術を受けていただくために

脊椎の手術はデリケートな神経を含む手術であり、部位やアプローチ方法によっては大事な血管などがすぐ隣り合っている場合も少なくありません。そのような状況において低侵襲手術のような責任病巣の露出を最小限に止める手術を行う場合に重要となるのが術中ナビゲーションおよび脊髓モニタリングによる安全性の担保になります。当院では手術室内に撮影装置とナビゲーションを新設しました。手術中の脊椎の状態をそのままナビゲーションに反映させるため、より正確な構造把握やインプラント設置が可能となります。



術中撮影装置および脊椎手術ナビゲーションシステムを扱う診療放射線技師、臨床工学技士。複雑な脊椎手術を安全に行う上で必要不可欠なメンバー。

また原則脊椎手術全例に脊髓モニタリングの導入を開始しました。術中、神経に電気刺激を加え手足の筋肉の反応を評価することにより、手術操作に伴う神経へのストレスをまさしくモニタリングするシステムです。低侵襲手術はもちろんのこと、麻痺を生じやすい病態において特に威力を発揮します。

脊髓モニタリングを行う臨床検査技士メンバー。術中、手術操作に伴う脊髓神経へのストレスを波形の変化で読み取る、神経の守り神。



当院は2023年4月1日付で日本脊椎脊髄病学会より「**脊椎脊髄外科専門医基幹研修施設**」として認定されました。引き続き自己研鑽に努め、志高いスタッフとともに安全で心の通った脊椎外科治療の提供を目指していきます。

第33回

手外科医親睦テニス大会

4月21日に第33回手外科医親睦テニス大会が開催されました。

シニアの部では、金谷文則理事長は第3位、草野望医師は、なんと優勝でした！

次回からは草野望医師は「シニアの部」ではなく「ヤングの部」でプレーします！



令和5年度 入職式を行いました

4月3日(月)、令和5年度 入職式を行いました。
一人ひとりに辞令が交付され、代表者から決意表明の言葉がありました。

新入職員の皆さんはコロナ禍の制限された日々のなか
学業に励み、志高く夢を実現させました。

職員一同気持ちを新たに、これからも地域医療に貢献
できるよう努めてまいります。今年度もよろしくお願い致します。



オリエンテーションの
ようす



おしえて！
栄養士さん

こつそしょうしょう

骨粗鬆症を予防するためには？

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。骨粗鬆症により骨がもろくなると、転んで手をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。また、転倒などが原因で大腿骨を骨折してしまうと寝たきりの原因にもなり、生活の質(QOL)に影響するので予防が大切です。

「骨を作るのに必要な栄養素」と聞いてまず思い浮かべるのはカルシウムだと思います。しかし、実はカルシウムは体に吸収されにくい栄養素です。そのため、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、カルシウムを定着させるビタミンKなどの栄養素と上手に組み合わせる必要があります。さらに、たんぱく質の摂取量が不足することで骨密度の低下を助長しますので、1日3食、バランスの良い食事を摂るのが食事療法の基本です。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
※骨粗鬆症予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700～800mgです。

食品に含まれるカルシウムの量のめやす

 牛乳200ml 200mg	 ヨーグルト100g 120mg	 木綿豆腐150g 180mg	 厚揚げ120g 288mg
 干しエビ10g 710mg	 しらす干し5g 26mg	 小松菜80g 120mg	 チンゲン菜100g 100mg

ビタミンDを多く含む食品

サケ、ウナギ、サンマ、カレイ、
椎茸、木くらげ、卵など



ビタミンKを多く含む食品

納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、
ブロッコリー、キャベツなど



たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、豆腐など



控えめにしたい食品

スナック菓子、
インスタント食品、
アルコール、カフェインなど
※カルシウムを体外に排出させ
てしまうため注意が必要です。



当院

おすすめ

骨粗鬆症予防メニュー

小松菜としらすの ごま和え



1人分 エネルギー67kcal
カルシウム221mg・塩分1.0g

作り方

- ① 小松菜はざく切り、人参は千切りにする。
- ② 小松菜、人参、しらすをゆで、水にさらし、よく水気をきる。
- ③ ②を調味料で和える。

材料(4人分)

小松菜	320g
人参	40g
しらす干し	40g
白すりごま	大さじ3
さとう	大さじ1
醤油	大さじ1

豆腐とエビの 落とし揚げ



1人分 エネルギー265Kcal
カルシウム385mg・塩分1.1g

作り方

- ① しめ豆腐は水気を切る。
- ② ①に卵、干しエビ、調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を小判型にして揚げる。
- ④ ケチャップ、ウスターソースを混ぜ合わせ、上からソースをかける。

材料(4人分)

しめ豆腐	600g
干しエビ	4g
卵	1個
スキムミルク	40g
おろし生姜	8g
醤油	小さじ1
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2

外来診療担当表

富永草野病院

2023年5月現在

予約時間	診療科	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 11:30 受付終了	整形外科	手の外科			草野 望		
		脊椎脊髄	澤上 公彦	澤上 公彦		仲村 一郎	
		股関節	伊藤 知之	伊藤 知之	伊藤 知之		伊藤 知之 (2週)
		膝・肩・スポーツ					有海 明央 (1・3・4・5週)
		スポーツ/膝関節		鈴木 禎宏		鈴木 禎宏	
		スポーツ/肩関節				森川 大智	
		リウマチ科		遠山知香子			
	形成外科						池山 有子
午後 14:30 ～ 16:30 受付終了	整形外科	内 科	青木あづさ		青木あづさ		
		手の外科	長谷川淳一	金谷 文則	草野 望 長谷川淳一	金谷 文則	
		脊椎脊髄	仲村 一郎		澤上 公彦	仲村 一郎	
		膝・肩・スポーツ	有海 明央		有海 明央		
	形成外科	スポーツ/膝関節		鈴木 禎宏			
				池山 有子			

※外来は完全予約制です。(救急患者様を除く)

※ご紹介いただく際は、「FAX受診申込書」で事前予約をお願い致します。FAX番号(0256)35-6212

富永草野クリニック

診察時間	診療科	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00～12:00) ※月曜日は 整形外科11:00 新患受付終了 ※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了	整形外科	金谷 文則	草野 恒輔	草野 望	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		渡辺 秀雄	坊 昭彦	坊 昭彦		渡辺 秀雄	柳 京三 (2・4週)
							仲村 一郎 (1・3・5週)
							森川 大智
	内 科 (循環器内科) ※不整脈外来	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)
午後 (15:00～17:30) ※金曜日は 17:00 新患受付終了	整形外科	渡辺 秀雄 (17:00診察終了)	坊 昭彦	金谷 文則	白石 衛二	渡辺 秀雄	
				草野 望	有海 明央		
				坊 昭彦			
	リウマチ科		遠山知香子 (14:00診察開始 16:00診察終了)			遠山知香子 (14:00診察開始 16:00診察終了)	
	形成外科	池山 有子 (16:30診察終了)				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

手術はしないことに越したことはありませんが、自分であつたり大切な家族が、ケガや病気で、しなければ治らない、受けた方が今後の生活の質が圧倒的に上がるなど、人は様々な局面で悩み、手術を選択します。医師やスタッフも日々患者さまと同じように、少しでも身体に優しい手術を受けていただくために、葛藤しながら悩み、努力をしています。患者の話をよく聞き一緒に乗り越えていく姿を、最近私も当院で手術・入院をした患者家族の立場となり目の当たりにしました。

年齢を重ねてくると、ちょっとしたことでケガをしたり身体にダメージを受けることを自分自身も感じるが増えてきました。何をしても健康が一番大切な、と日々実感しています。

職員募集 看護職員 介護職員

詳細は、ホームページ・ハローワークにてご確認ください。

お気軽にお電話ください

0256-36-8723

(人事室直通)

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

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

