



広報

平成23年7月1日発行

たちばな

第19号

(財)日本医療機能評価機構認定病院

橘病院

整形外科専門病院

TACHIBANA HOSPITAL

<http://www.tachibana-hospital.jp>

ドクタートーク

宮崎大学整形外科 濱中 秀昭

こんにちは。はじめまして濱中秀昭と申します。宮崎大学整形外科で脊椎グループに属して仕事をさせて頂いています。

出身は和歌山県田辺市です。和歌山県というと皆さんピンと来ないかと思いますが大阪の南の一応関西圏になります(毒物カレー事件で有名になりましたが...)。さらに田辺市と言っても皆さんはもっとピンと来ない方が多いと思いますが、かの有名な白浜温泉

の隣の市になります。人口は、8万人程度の町で都城の約半分程度で非常にのどかな町で、特産物としては梅干とみかんが有名です。また、世界遺産の熊野古道がありますが、私は行ったことがありません…。白浜温泉に行かれる機会があるときには、田辺市もぜひ訪れてみてください。また和歌山県人とはいえ一応関西人ですので野球は阪神タイガースの大ファンですが、今シーズンはつらいシーズンを過ごしています。真弓監督にはぜひ頑張ってもらいたいです。

18歳まで田辺市に暮らしていましたが縁あって宮崎医科大学(現在の宮崎大学医学部)に入学し、その後はずっと九州人です。これまで、整形外科医として宮崎市、日南市、南郷町、熊本県熊本市、多良木町の病院を転々とし、現在は宮崎大学で仕事をしています。もともと関西人なので、医者になったころはご高齢の方々の生粋の宮崎弁や熊本弁がわからずコミュニケーションがとれずに苦労しましたが、人生の半分以上を九州で過ごした甲斐もあって最近では苦労することなく診療できています。しかし都城弁は少し難しく理解に苦しむことも有り皆様にご迷惑をかけることがあるかと思えます。また、橘病院での診療で思うことは、都城のお年寄りの方々は非常にお元気な方が多く感心することが多いです。私の祖母も皆様に負けないくらい元気です。祖母は、明治40年生まれの現在103歳です(8月で104歳になります)。昨年、大腿骨頸部骨折と心不全で入院し、大病を患いましたが現在は不死鳥のように復活し103歳にも関わらず痴呆無く、耳も聴こえているようで電話で話も出来ます。さすがに歩行が困難となってきていますが、毎日デイケアに楽しく行っているようです。

現在は、大学病院で脊椎外科を中心に診療をおこなっています。脊椎疾患でお困りの方は、常勤の花堂先生に相談するか私の外来に来ていただければ微力ではありますが相談に乗らせていただきます。(花堂先生も私も宮崎県内では現在9人しかいない数少ない日本脊椎脊髄病学会認定の指導医です。)橘病院では、1ヶ月に1~2回程度土曜日に外来を中心に診療をさせて頂いております。

これまで都城に常勤したことがないので、都城のことは殆ど分かりません。高速道路のインターから橘病院の一本道が私の唯一の知っている道路です。こんな私に都城のいいところをどんどん教えてください。いいところを教えてくださいいただければ、妻と子供を連れてプライベートで遊びに行きたいと思えます。宜しくお願い致します。



小島Dr.

濱中Dr.

花堂Dr.

解剖学標本示説研修会を終えて

リハビリテーション科 主任 桑畑 慶輔

今回、当院の柏木院長と宮崎大学医学部附属病院の澤口先生の御好意により、4月21日に解剖学に関する研修会に参加させていただきました。今年度、リハビリテーション科にも6名の新入職員があり、その職員も含め32名のスタッフが研修会に参加し、非常に充実した時間を過ごすことができました。

解剖学研修会といっても実際にメスなどを握るわけではなく、医学生が学習をさせていただいた御献体者(成願会員)の神経や動静脈、筋肉や関節などを見たり動かしたりして、位置や動き、また他の組織との関連性や運動連結などを学んでいくものです。今回は3名の御献体者の方と、関節や臓器という様に分けられたテーブルを準備していただき、研修させていただきました。

私が学生の頃もカリキュラムの1項目として、今回と同じような実習がありました。しかし初めての体験に「ドキドキ」しかなく、ベッドの上に横たわっている人体の臓器や筋肉、骨などを目の当たりにすると、ただ「凄いなあ」という感想しかありませんでした。また周りでも、教科書に載っている形と実際の筋肉が同じ形ということに歓声が沸く、というようなレベルでしたので、勉強になったというよりは経験になった、という時間でした。

私が理学療法という仕事に携わり、今年で9年目になります。社会人として働き始めた当初は、結果というより満足度を重視しており、「気持ちいい、軽くなった」と満足してもらえていれば、実際に結果として筋力や関節可動域が改善していなくても、患者様の評価としては高いものでした。しかし様々な症例を担当していくに伴い、満足度だけを求めることは自分(私)の為だけの理学療法であり、本当は患者様にとって大変失礼な行為なのではないだろうか、と考えるようになりました。そしてもっと学びたいという気持ちと同時に、この表皮の下ではどのような動きが起こっているのか、自分が触診している筋は本当に目的としている筋なのか、というような解剖学という分野への興味が沸いてきました。しかし、解剖学研修会に参加する機会が中々無く、ただ自分の想像の上での触診しかできませんでした。

今回、長年の願いが叶い人生2度目の研修会に参加することが出来ました。今回は確認したい部位も明確にして臨みました。やはり1度目とは全く違い、私がみたいと思っていた股関節も1つ1つの筋や神経を細かく確認することができ、非常に大きな収穫となりました。また、私以外のスタッフも目を輝かせ、テーブルにしがみつき学習していました。帰りの車中でも「次はあの動きをみたい」「あの靭帯のメカニズムには驚いた」などの発言が聞かれ、職務に対してのモチベーションも向上したようでした。

澤口先生は、このような機会を提供することにより宮崎県のリハビリテーションの質を高めたい、と言われていました。私達橘病院以外にも数箇所の病院が研修に参加しているようです。

先生の御期待に応えられるよう今回の研修会で学んだことを大いに活かし、また研修会参加にご協力頂いた矢野理事長や柏木院長を始めとする橘病院スタッフの皆さん、患者様方に少しでも御返しが出来るように、まずは宮崎県を代表するようリハビリテーション科を目指して頑張っていきたいと思っております。



主任紹介

外来主任 去川 望水

皆様、こんにちは。今年1月から外来主任として勤務しております、去川望水です。橘病院には就職進学しながら看護師の資格を取得し、今年で10年目になります。

現在勤務しているのは外来と手術室を兼務しております。外来では、診療補助や処置室での注射・処置等患者様の待ち時間が少なくスムーズに流れるように心がけています。手術室では執刀医の介助や手術室内での看護など手術が円滑に進行するよう努めています。やはり手術となると不安になる患者様もいらっしゃると思います。私たちが声掛けすることでそういった不安軽減につながるよう心がけています。患者様の立場になって考え、満足して頂けるように頑張りますのでこれからも宜しくお願いします。診療内容など不明な点がございましたら、遠慮なく声をかけて下さい。

最後に少し私の事を紹介したいと思います。現在2歳の子供と妊娠5カ月目です。少々やんちゃなためか毎日バタバタと忙しい日々を過ごしていますが、子供の笑顔に癒されて頑張っています。



リハビリワンポイントアドバイス (前編)

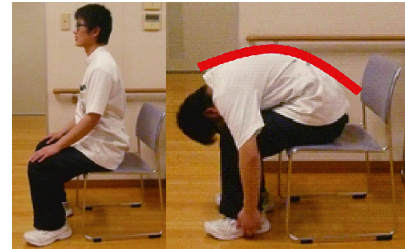
腰痛体操(ストレッチ)

イスに座ったままの同じ姿勢で長時間仕事をしていると、腰の筋肉は硬くなり、筋力も衰え、血行も悪くなります。筋肉が弱ると上半身を支えている力が全て腰の骨にかかり、骨に障害が発生し、腰痛の原因となります。仕事の合間のストレッチ体操は腰痛を改善することにとっても有効です。軽いストレッチで固まった筋肉をほぐし、血行を良くし、新陳代謝を高め、腰痛を改善しましょう。

腰痛ストレッチ体操

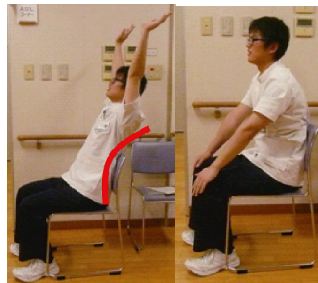
1. 腰と背中を伸ばす体操

イスに浅く腰掛けて股を開き、背筋を伸ばし、息を深く吸い込む。息を吐きながらゆっくりと、頭が両足の間に入るぐらいに上半身を曲げ、3つ数えてゆっくりと上半身を戻す。これを3回程度行う。



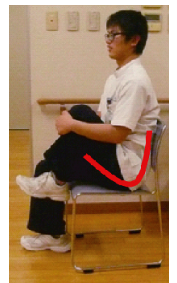
2. 上半身前面と腰、背中を伸ばす体操

イスに深く腰掛け、背筋・両腕・肘を十分に伸ばす。息を吸いながら上半身をゆっくり後ろに反らせていく。息をしながら3つ数えたら、息を吐きながら元の姿勢に戻す。これを3回程度行う。



3. 腰と太ももの裏を伸ばす体操

イスに深く腰掛け、左ひざを両手で抱えて胸につけるぐらいにまで引き上げる。3つ数えたら、ひざを下ろす。右足も同様に。これを左右3回程度行う。



*ストレッチはゆっくりと(反動をつけないで)痛みがない範囲(強さ)で息を止めないように行ってください。次回後編もお楽しみに!

薬剤科だよ!



今回の内容は抗生剤についてです。

抗生剤は病原体(細菌など)を殺したり、増殖を抑えて感染症を治療する薬です。

病原体の種類は大きさや機能等により細菌、ウイルス、クラミジア、マイコプラズマ、リケッチア、真菌、寄生虫があります。

抗生剤の効果があるのは細菌、マイコプラズマ、クラミジア、リケッチアで、ウイルスには全く効果がありません。風邪をひいたとき抗生剤がでないのはカゼはウイルスの感染でおこるので効果が無い為です。ただし、風邪からさらに病状がすすみ肺炎など細菌に感染した場合や感染のリスクが高い場合には抗生剤を服用します。

ところで昨今、耐性菌の出現が話題(?)になっています。先日多剤耐性菌やMRSA多剤耐性緑膿菌のニュースを目にしました。耐性菌は抗生剤が効きにくい又は全く効かない。感染すると重症化し、治療するのが困難な感染症です。

安易な抗生剤の使用や不適切な使用の結果強くなった細菌が出現し耐性菌となっていきます。病院で抗生剤をもらっても少し服用して良かったからまた次の時のためにとっておくという人もいますが、このように中途半端な服用も耐性菌の出現の原因のひとつです。

処方された抗生剤はきちんと飲みきりましょう。

抗生剤には様々な種類があります。抗生剤にアレルギーを起したことがある人は合わなかった抗生剤の種類を覚えていてください。又同じ系統の薬でも違う名前の薬であればアレルギーが出ないこともあります。

体の大きさや年齢、病状、腎機能、肝機能の状態により服用する種類や量も異なります。他の人の薬をもらって飲んだり人に自分の薬を飲ませたりしないようにお願いします。

主な抗生剤の種類を紹介します

- ① ペニシリン系(つぶが大きく飲みにくい場合があります。)
- ② セフェム系(現在第一世代から第四世代まであります。まだまだ増えるかな?)
- ③ マクロライド系(最近では1日1回3日間服用すると7日間効果が持続する優れたもの?!)もあります。)
- ④ ニューキノロン系(効果がある細菌の種類が多く、効き目の強い。痛み止めでNSAIDという種類の薬を服用している人の中には稀にですが痙攣を起すことがあります。1日1回服用の薬が多いです。)
- ⑤ アミノグリコシド系(効き目が強い。副作用として難聴があります。この薬を長期に服用する場合耳鳴りやめまいが現れたらすぐに受診してください。副作用予防の為ほとんどが1日1回服用します。)

抗生剤は飲み薬、注射、目薬、塗り薬など様々なものがあります。自己判断せず医師や薬剤師の指示に従い正しく使ってくださいね。





『右股関節の術後の幸せ』

武田 義豊

以前から長い間、右足の痛みに堪えてきましたが、もう歩く事さえ痛みのせいで出来なくなり、杖をついてやっと歩ける程度でした。そこで近医を尋ね受診しましたが、二件とも良い返事をもらえずそのまま放置。人の噂で橘病院の柏木先生に診てもらえば痛みどころか、歩き方も正常になりますよと聞かされた。以前より知っている病院だったので無我夢中で診察を受け、手術までにいろんな検査があり六週間かかりましたが、先生の人柄に惚れ全てをお任せ出来ました。翌日にはリハビリ開始、そして抜糸、車椅子から杖歩行になり、退院も決まりました。術後1ヵ月程度でリハビリも入れて退院できるとは想像もしていませんでした。主治医(執刀医)の柏木先生やリハビリの塩崎理学療法士の方に大変お世話になりました。心より感謝致します。

『手術を受けて』

黒木 文子

股関節症とわかって、何件もの病院に行きました。勤めていたし、手術はまだしたくなかったのですが、だんだん痛みも増して仕事を辞めました。あまり歩かなくなり、杖なしでは歩けなくなりました。1年半リハビリに通ったのですが、歩けるようになれず、知人が橘病院に行くと言われ、私も一緒に行きました。柏木先生が、手術をしたら普通の人のように歩けるよと言われ、その言葉を信じ手術するしかないと思いました。

平成21年5月に左股関節を手術したけれど、右の方の痛みが激しく杖なしでは歩けず、平成22年4月に右股関節も手術しました。柏木先生に手術して頂き、杖なしで歩けるようになって本当に感謝しています。リハビリの先生からは、いつも痛みを取ってもらって楽になりました。たくさんの方にお世話になりありがとうございました。

『右膝人工関節手術を受けて』

石川 マサ子

「お母さん、もう一度橘病院の柏木先生に診てもらったら。」と言われ、「もう限界ですね。」と言われ手術をお願いしました。45日の入院生活、リハビリの先生達のやさしい笑顔、そっと手を伸ばして下さったこと、対応の早さ、そしてどんな患者でも必ず元気に退院して行かれるという希望を持って頑張りました。心との格闘に涙しながら・・・

今8ヶ月、手術して良かったと人工関節の膝をいたわりながらやっと先生方に書面をもって「ありがとうございました。」と言える対応をして下さった事に感謝しております。

左膝も少し痛い気がします。またその時は、柏木先生にと安心しながら、そして私にゆっくりとした生活を下さった神に感謝しながら、無理せずに人生を過ごしたいと思います。一人一人の先生方の笑顔を忘れる事はないでしょう。ありがとうございました。ホッとしました、お礼を言えた事が。

『人工膝関節の手術をして』

飯田 フクエ

人工膝関節の手術をして早二年八ヶ月になりました。今は長年苦しんだ痛みすら遠い夢の様です。手術前は、杖を頼りに近くの病院迄通いました。痛み止めと治療で日々過ごしてまいりました。限界になった時、橘病院の柏木先生のことを知りたずねました。レントゲンの結果を見て変形した膝関節に涙でした。即先生に手術をお願いしました。

入院中は、先生始め看護師、リハビリの先生方からいたれりつくせりで本当に患者同士仲良く楽しい入院生活でした。今は、少しの田畠を作り楽しんでます。友達と小旅行も出来る様になり、本当に歩ける喜びを実感しています。空など見上げる事もなかったのに自然に外に出て草花など眺めて幸せな毎日を過ごしています。病院の皆様、本当に遅ればせ乍感謝しています。ありがとうございました。

『足の手術をして』

久保田 ミサエ



足の手術をして今年で六年になります。

おかげ様で痛みは全然ありません。今年の二月に検診にきました。柏木先生がレントゲンを見て「問題ないですね。」と言われて嬉しかったです。八十歳になって歩けることができると思ってもみませんでした。これも柏木先生やスタッフ皆様のおかげと感謝しております。また三年してから検診にきますのでよろしくお願いします。

それから広報誌を送ってくださってありがとうございました。

2011年U-18日本代表トレーニングキャンプ帯同報告

橘病院 小島 岳史

このたび、5月15日～19日までの5日間、日本サッカー協会スポーツ医学委員会からの依頼で、U-18日本代表のトレーニングキャンプにドクターとして帯同しましたので、御報告させていただきます。

おかげさまで2011年2月よりU18日本代表の専属帯同ドクターとして活動することになりました。(宮崎市 獅子目整形外科 樋口潤一Drのサポート役としてですが…)

このチームはいままでの育成世代とは異なり、2013年のU20ワールドカップ出場を最終目標に掲げ発足したチームです。アジア予選を勝ち抜いて世界の舞台に立つという明確な目標と使命があります。

今回のトレーニングキャンプは、大阪堺のトレーニングセンターで行われました。将来のA代表を目指す18歳(高校3年生)26人+スタッフ7人の総勢33人で行いました。この年代になると、Jリーグチームとプロ契約している選手も出てきます。体が商売道具の選手ですので、いままでよりもさらに細かなメディカルケアが必要になってきます。

期間中は午前・午後にトレーニングを行い、3日目と4日目にガンバ大阪と関西大学と練習試合を行いました。5日間の間に右ふとももの裏側(ハムストリング)の肉離れをおこした選手に対し、診断を行い、監督と対応について確認、所属チームとの連絡を経て、別メニュー調整としました。別メニュー調整によって3日後に控えていた所属チームでの試合をこなすことができたようです。選手の健康管理もちろんですが、具体的にこのような活動が主な仕事内容です。

今年も8月19日から宮崎県少年男子(U-16)の国体九州ブロック予選にドクター兼ゴールキーパーコーチとして帯同する予定です。外来・入院の患者さんには多大なご迷惑をまたまたおかけします。

最後になりましたが、こころよくこの仕事に送り出していただいた柏木院長、外来・入院業務のサポートしていただいた矢野理事長、花堂先生、病院スタッフのみなさん、本当にありがとうございました。



足関節捻挫の診察中



別メニュー指示の選手とトレーナー



栄養科便り

管理栄養士 山下 みさ子

エビのチリソース煮 今回は中華!

当院のチリソース、もちろん手作り!! エビにもこだわって仕入れています。エビはぶりっぶり 豆板醤の辛味を少し抑え、高齢な方にも食べやすいように仕上げています。

栄養価 (常食2)

エネルギー	478 kcal
タンパク質	29.8 g
脂質	3.1 g
炭水化物	80.2 g
塩分	2.9 g



「災害時の食料」

食べ物もお金さえあれば簡単になんでも手に入る便利な世の中!スーパー、コンビニ、自販機、ファミレス。早朝、夜中にお腹が空いても、食べたい時にすぐに食べられる時代。被災地では現代社会に対する安心感から、スーパー、コンビニからありとあらゆる商品が消えるとはほとんどの人が思っていなかったはず。東北・関東という遠いところでの大災害であっても、日本全体の食料が不足するという事態に陥りました。当院の病院食も少し影響を受けました。(と言っても、被災地とは比較に値しないものですが…)全く手に入らないもの、品薄になるもの、遅れるもの…。地元の小売店、業者さんの協力もあってどうにか限られた食材で食事の質を下げずに提供することができました。今回の大規模地震で食に対して、たくさんの事を改めて考えさせられたのは私ばかりではないと思います。地震後2カ月経って、漸くある被災地の小学校で給食が提供できるようになったとの映像が流れましたが、メニューはパンと牛乳だけ!それでも、子供たちがうれしそうに笑顔で「パンと牛乳だけでもみんなと食べると美味しい。」とインタビューに答えていたのがとても衝撃的で涙が出ました。

生きていくためには食べ物は絶対必要なもの。これは好き、あれは嫌だから食べない、美味しくないとなんて贅言言っていられない。この大災害を教訓に各家庭でも普段から2週間分くらいの食料ストックは必要ではないかと言われています。食べる物はいつでも手に入るといった安閑とした考え方は改め、今一度ご家庭で話し合ってみてください。私の周りに大災害後、これを機に野菜作りを始めたといった人がいます。これもありですね。庭がなくてもプランターがあれば十分できます。この先何が起きるかわかりません。備えあれば憂いなし。真剣に災害対策への取り組みを考えてみましょう。

備蓄例

- ① 米
- ② 水・お茶
- ③ 缶詰(缶切りなしのもの)
- ④ インスタント食品・レトルト食品
- ⑤ 調味料(砂糖・はちみつ・塩・味噌・醤油・油など)
- ⑥ 菓子類(チョコレート・ビスケット・かんぱん・カロリーメイト・飴など)

これらは全て賞味期限をチェックしておく。



備蓄で安心!

※乳幼児・高齢者・他特別な食料品が必要となる場合は別途準備する。

※家族の人数によって備蓄量が異なります。

その他、カセットコンロ・ボンベなどの調理器具に、そして、今いろいろな種類の防災グッズが出回っているので、常日頃から準備しておきましょう。

橘病院の理念 (私たちがめざすこと)

当院は「医療の質の向上」を追求し、患者様(家族)と職員・スタッフがともに「心ゆたか」になれる病院を目指します。

患者様の1日も早い社会復帰(家庭、就労、就学など)を願い、地域住民から安心され、信頼され、共感を得られる病院づくりを目指します。

● 皆さんから何か疑問に思われることやご質問があれば、当院の医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、放射線技師、事務員がお答えいたしますので文書や口頭、メールでかまいません。お寄せください。

(メールアドレス info@tachibana-hospital.jp)