



広報
たちばな
第27号
平成28年4月1日発行

(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 谷口 昇

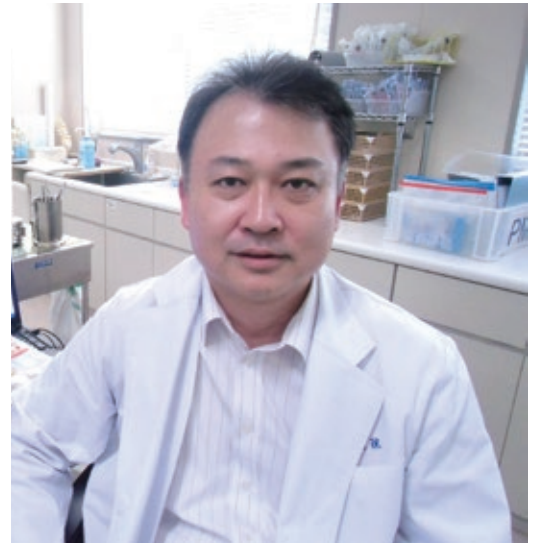
昨年4月より毎週火曜午後に外来勤務と月1回程度の週末当直をさせて頂いております。平素は矢野理事長、柏木院長をはじめとするスタッフの方々に大変お世話になっております。

私はもともと鹿児島生まれの鹿児島育ちで、鹿児島大学を出て鹿児島大学麻酔蘇生科、その後鹿児島大学整形外科に所属していましたが、大学院卒業と同時に米国に留学、そのうち勉強のつもりが研究所の正職員に昇格し、実に8年以上も米国に居座ってしまいました。私の住んでいたカリフォルニア州サンディエゴはメキシコとの国境に位置し、トム・クルーズの映画「トップガン」の舞台になった街で、気候・環境は最高でした。あまりの心地良さに気がついたら浦島太郎になっており、帰国して玉手箱を開けるのが怖かったのですが、迷いに迷った末に「泣くよっか飛っとべ」の精神で帰国しました。しかしそれまでの過程に後悔した訳ではありません。白人社会である米国で頑張るイチロー選手や丸山茂樹選手、WBCの日本チームなどを心から応援できる自分に日本人としてのアイデンティティーを感じましたし、共に働くアメリカ人の正義感、優しさに触れる機会も多くあり、かけがえのない貴重な経験をさせてもらったと思っています。

帰国後、そのまま北海道帯広市の民間病院で外傷その他一般整形をやり直し、同時に肩関節外科のスターである末永直樹先生（整形外科北新病院）のフェローとして2年間、北海道中の病院に従って回り手術助手を務める日々を送りました。縁あって現在は宮崎大学整形外科でスポーツ上肢グループに属しており、主に肩肘を専門としています。

私の両親は宮崎市・日南市出身であり、幼少時はよく宮崎を訪れていました。現在住んでいる清武は祖父の出身地で、自宅から歩いていける距離に墓が残っています。遺骨は鹿児島に移したため現在は空墓になってしまったのですが、父には「お前が将来宮崎に住むと分かっていたら残しておいたのに」と言われます。このように宮崎で働くことになろうとは知る由もなかった訳ですが、ご先祖様のお導きといいますか、これも何かの縁であると感じています。

肩の治療における私の信条は「手術して痛みを取るだけでは負け、肩関節外科医は挙がらない腕を挙げてなんぼのもの」です。術後経過が長い疾患だけに、正しい診断、適切な手術はもちろんのこと、看護、リハビリを含めたパラメディカルの方々のサポートが不可欠です。都城の地で、この縁ある橘病院で、病める患者さんの力になれるよう日々努力を重ねて参りたいと思っています。今後とも宜しくお願いいたします。



【慢性疼痛改善】

痛みは背骨と骨盤の状態に影響を受けやすいと最近言われております。なぜ影響を受けやすいのかというと背骨はS字の湾曲をしており、体を地面からの衝撃を吸収してくれるようなバネをしております。そして、背骨を支えているのが骨盤です。背骨と骨盤は一体となって動きます。生活習慣によって背骨の動きが小さくなってしまい、そのため、衝撃を吸収しきれずに肩や腰、膝などに負担がかかり、痛みが出現するといわれています。そこで今回背骨と骨盤の動きを改善する運動を紹介します。

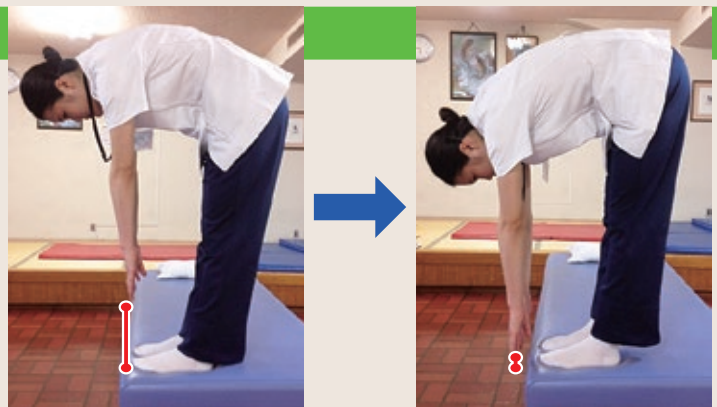
運動の前に…

背骨と骨盤の動きが良くなっているかの有無を簡単に分かる姿勢を紹介します。

立っている姿勢から床に向かって手を伸ばします。このとき指先から足先の距離を覚えておきましょう。

このように指先から足先の距離が短くなっていれば効果ありということです。

※運動前と運動後で比べてみましょう。



●骨盤の運動

バスタオルを3回程度折り小さくします。そのタオルを椅子に敷きましょう。その上に座り両足を肩幅に開きます。そして骨盤を寝かす・起こす運動をしていきます。イメージとして、骨盤を寝かすは背骨を丸めるような感じ。起こすは、背骨を伸ばすような感じです。この時、寝かす時に息を吐き背中の筋肉をリラックスさせましょう。10回程度行いましょう。この次は、背筋を伸ばしたまま左右に骨盤を動かしましょう。この時頭の位置をなるべく動かさないようにしましょう。10回程度行いましょう。



起こす運動



寝かす運動



左



中間



右

●モモ裏のストレッチ

先ほどのように椅子に腰かけたまま片方の足を前に出し、息を吐きながら上半身全体を前に倒すように前屈をしていきましょう。この時背骨が曲がらないように注意してください。

そしてモモ裏の筋肉が伸びているのを感じましょう。5秒間を1回とし5回ほど行いましょう。



●体幹ストレッチ



1
上半身

横向きで寝てもらい、両手をまっすぐ前に伸ばし、両手を合わせた姿勢からスタートします。その状態から大きく手を開いて上半身だけを天井を向くように行います。この時息を吐きながら力を抜き、5秒間行い、元の姿勢に戻ります。5秒間を1回とし、左右5回ずつ行いましょう。



2
下半身

仰向けの姿勢で両膝を曲げて立てます。その姿勢から両膝を左右に倒していきます。この時上半身が動かない範囲で行いましょう。5秒間行い、元の姿勢に戻ります。5秒間を1回とし、左右5回ずつ行いましょう。



注意

- 紹介した運動はすべて痛みが出ない範囲で行いましょう。
- 分からない点は、当院のリハビリスタッフまでお聞きください。



『マラソン挑戦 膝を痛めて手術』

畑中 昇

続けていた早朝ジョギングから数年、厄払いの年に第5回指宿菜の花マラソンフルの部に初めて挑戦した。しかし完走するのが容易ではなかった。そこで練習量を徐々に増やした。

年中無休、元日に40*。走をしたり、月間300*。以上をノルマとした。年間4300*。を走破、青森までを往復するほど走ったこともあった。底の厚いシューズにすればよかったのか、走り終えた後のケアが足りなかったのか。休養も練習のうちぐらいの気持ちで取り組めば良かったのかもしれない。膝を痛めて日常生活にも支障をきたすようになり、入院手術を決断した。

手術翌日の回診のとき、主治医から「よく頑張ったね」と声をかけられ救われた気持ちになった。分かりやすい説明、多忙でもゆとりある対応。医師、看護師、理学療法士をはじめ関わりのある方々にお世話になった。家族の支え、多くからのお見舞い、励ましのお言葉ありがとうございました。

笹森 ひとみ

約10年前に右変形性股関節症と診断されました。1年前から右股関節の痛みと腰痛が強くなり、痛み止めの内服と湿布の保存療法を行っていました。職場の上司から橘病院を勧められ、平成27年12月に手術を受けました。股関節の痛みと腰痛もなくなり、入院前は、腰痛の為、仰臥位で寝れなかったことがうそのようです。

今回、柏木先生を中心としたチーム連携のすばらしさと医師、看護部、リハビリ科、栄養科、薬剤科等の専門職の方々のプロ意識の高さに感心しました。また、入院前から退院を見据えたオリエンテーションや人工股関節手術に関する冊子の配布は、具体的にイメージすることができ、安心して入院生活を送ることができました。更に1日2回のリハビリはとてありがたく感謝しています。

退院後も自宅でのリハビリを続け、職場復帰をしたいと思います。本当にみなさん、ありがとうございました。今は、「手術をして良かった。」の一言につきます。

健康寿命を のばそう

看護部



日ごとに春めいてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？この季節は新陳代謝が盛んになりますので栄養のあるものをとりながら乗り越えて下さい。

皆さん足、腰は元気ですか？
手術された関節は元気ですか？

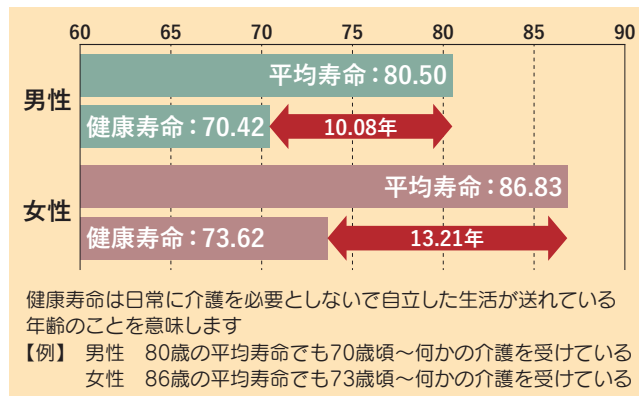
手術後、痛いながら頑張ったリハビリは辛かったですよね???

忘れずに自宅で行なっておられると思います。人間の血液は重力の為、約70%が下半身に集まります。

ふくらはぎは上からどんどん降りてくる血液を受け止め重力に逆らって心臓に戻すポンプとして働き続けています。第2の心臓といわれる重要な筋肉器官です。無い筋力をつけるのは大変ですが、今ある筋力を衰えさせない事が一番大事なことだと言われています。健康寿命を延ばすにはリハビリが如何に大事か多くの先生方が話されています。

足首の関節の運動、膝の曲げ伸ばし運動、ウォーキング、自分のペースで行ない徐々に回数、日数を増やし、開始してみてください。

また目標を立て記録に残す事が手、脳を動かす事で健康寿命にもつながると言われています。



※上記の年齢から考えると日頃からひとりひとりが健康の事を考え行動する事が健康寿命につながります。一人でトイレに行ける、お風呂に入れるなど出来る生活期間を延ばしてください。

健康寿命を
延ばす秘訣
(4項目)

- **テケテケ**：適度な運動
- **カミカミ**：3度の規則正しい食事
- **ニコニコ**：心の健康
- **ドキドキ**：感動、ワクワク

※楽しみながら少しずつ行なってみてください。
家族皆が楽しく生活が送れる事は各個人が健康について見直す事だと思っています。

1日3食のはなし

1日3食の習慣は、鎌倉時代に取り入れられ、公家社会に引き継がれ、明治時代になってから、一般の国民にも普及し、1日3食が定着したとされています。

朝・昼・夕の3回の規則正しい食事は、1日のリズムを守る効果があり、1日の適正エネルギー量を確保する為に必要です。また、血糖値の増減の幅をゆるやかにする、血管への負担やインスリンを分泌するすい臓の負担を減らす、肥満解消などにも効果があります。



朝食

朝食は、寝ている間に下がった体温の上昇に使われる為、もっとも脂肪になりやすく、脳や全身の活動を活発にするなど、からだのウォーミングアップ効果があります。

昼食

昼食は、パスタやうどん、お好み焼きなど、主食がメインになりがちです。炭水化物をとりすぎないように、野菜やきのこ、海藻類を使用したおかずを取り入れ、食物繊維をたっぷりとるように心がけましょう。

野菜は、1食に、生なら両手いっぱい、加熱後なら片手いっぱいにのる量が目標です。

夕食

夕食には、その日に消費された栄養素や、睡眠中に進められる骨や筋肉づくりに必要な栄養素を補給する役割があります。しかし、夜は、食べたもののエネルギーが蓄積されやすくなる為、脂肪や糖質の多い食事は控えめにしましょう。食べ過ぎ、寝る前の食事は、胃もたれ・不眠・翌朝の食欲低下にもつながります。

就寝の2～3時間前に夕食はすませておくことが理想です。

新年度がはじまりました。この機会に、食生活習慣を振り返ってみましょう！

鶏とナスの南蛮煮

1人前

エネルギー …… 229kcal
たんぱく質 …… 13.9g
脂質 …… 11.8g
食塩相当 …… 1.0g



○材料(4人前)

鶏もも皮なし …… 240g(30gを8切)
片栗粉 …… 大さじ3
ナス …… 1本+1/3本
ピーマン …… 1個
揚げ油 …… 適量
だし汁 …… 80cc
酒 …… 大さじ1
上白糖 …… 大さじ1
酢 …… 大さじ1+1/3
しょうゆ …… 大さじ3/4

付け合わせ

人参 …… 半分
高野豆腐 …… 2/3個
だし汁 …… 120cc
上白糖 …… 大さじ2/3
しょうゆ …… 大さじ3/4

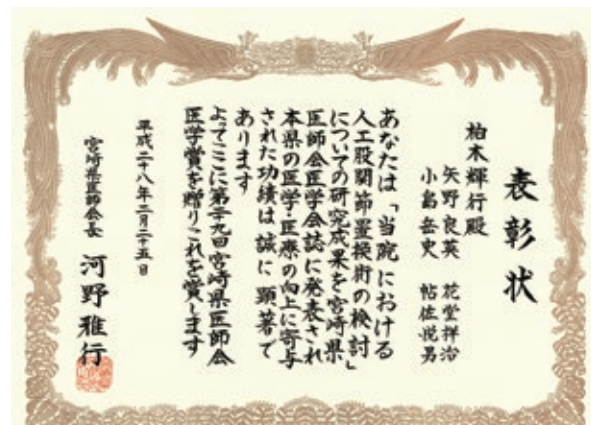
宮崎県医師会創立127周年記念医学会

と き：平成28年2月25日(木)

ところ：宮崎県医師会館

昨年12月7日に開催れた宮崎県医師会医学賞選考委員会において、宮崎県医師会医学会誌第38巻第1号及び第2号の論文の中より、「当院における人工股関節置換術の検討：柏木輝行」が平成27年度最優秀論文として「宮崎県医師会医学賞」を受賞致しました。

今回の受賞に伴い、宮崎県医師会創立127周年記念医学会にて医学賞講演を行いました。



当院外来フロアに
生花を展示しています。
月2回程度展示していますので
是非御覧ください。
池坊 柏木輝行

外来診療表

	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜
午前診療	柏 木	柏 木	花 堂	柏 木	花 堂	柏 木
	福 島	矢 野	福 島	花 堂	福 島	花 堂
	(花 堂)			福 島		福 島
						宮大医師
	外来手術・手術	手 術	手 術		手 術	
午後診療	花 堂	花 堂	花 堂		花 堂	宮大医師
	(矢 野)	宮大医師	(福 島)		(福 島)	
	(福 島)					
	外来手術・手術	手 術	手 術		手 術	

※なお、医師の都合により急遽、予定変更になる場合もありますのでご了承ください。

※緊急で手術が入る場合は、診療時間に変更になりますのでご了承ください。

※第1・第3土曜日：柏木は病棟診療となります。
※第2・第4土曜日：花堂は病棟診療となります。
※第3・第5土曜日：福島は病棟診療となります。

●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)