



はーと to はーと

Vol.7
2005.July

医療法人財団 池友会
小文字病院

〒802-0026
北九州市小倉北区大島1丁目7-25
TEL 093-531-2233 FAX 093-551-3278

基本理念

「手には技術 頭には知識 患者様には愛を」

基本方針

- **高度医療** 学問的に、技術的に高い水準の医療を提供します。そのために必要な施設・設備の整備拡充に努めます。
- **総合医療** 患者様と医療情報を共有し、急性期治療から、早期リハビリ、在宅医療まで一貫した患者様のニーズに沿った安全で安心できるチーム医療を提供します。
- **地域医療** 地域の医療・福祉施設と密接な連携を図り、いつでも誰でも安心して利用できる、救急医療に重点を置いた地域医療の中核病院を目指します。



若さと元気いっぱいの平成17年度新入職員(4~5ページに紹介)

目次

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ● 特集／脊髄疾患治療センターに向けて 2~3 | ● 医療連携室だより・骨盤底筋体操 …… 8 |
| ● 新入職の新人紹介 …… 4~5 | ● バッタンバンより …… 9 |
| ● 職場紹介 (薬剤科) …… 6 | ● 清家Dr.のスポーツクリニック …… 9 |
| ● 地域医療を支える先生 …… 7 | ● 栄養科レシピ …… 10 |



脊髄脊髄手術の様子

脊髄脊髄外科
主任部長



西田 憲記

脊髄脊髄外科部長



井上 崇文

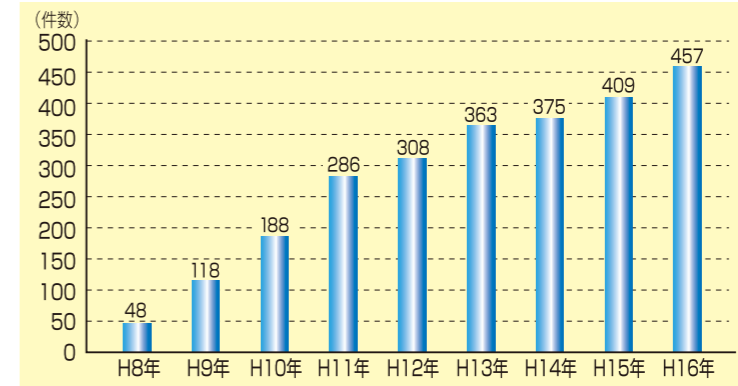
「脊髄脊髄外科」は病院の看板に標榜されてはいませんが、小文字病院内では単独の病棟も持つ診療科です。当科とは別に整形外科、脳神経外科は院外標榜されていますが、それぞれの科が受け持つ疾患は重なることなく、それぞれのエキスパートが一つのチームとして治療にあたる国内でも稀有な存在といえます。

平成8年4月開設以後、椎体圧迫骨折は当然として、骨粗鬆症や交通事故後の頸部痛・腰痛はもちろん頭蓋外の椎骨動脈まで、全脊椎とそこに含まれるものすべてを治療対象として診療を行ってきました。このように非常に守備範囲の広い脊髄脊髄外科ですが、脊髄脊髄外科という名称はそれほど一般的には広まっておらず、また院外には標榜できないため、脊髄脊髄外科外来初日の患者数は4名、初年度手術件数は48件でした。しかし現在は1年間の新規入院患者数は、整形外科、脳神経外

科の2倍以上の1,000名を大きく超え、全身麻酔下での手術件数も月間で50件を超えるようになりました。

日本では脊髄脊髄疾患の治療は整形外科が先行し、脳神経外科が追従してきた歴史があります。一方が四肢の筋骨格・末梢神経から、もう一方が中枢神経から脊髄脊髄に進出してきた経緯もあり、治療の観点も明らかに異なります。しかも双方の交流は少なく、例えば整形外科専門医でないと日本脊髄脊髄病学会認定脊髄脊髄外科指導医にはならず、

脊髄脊髄外科手術件数の推移

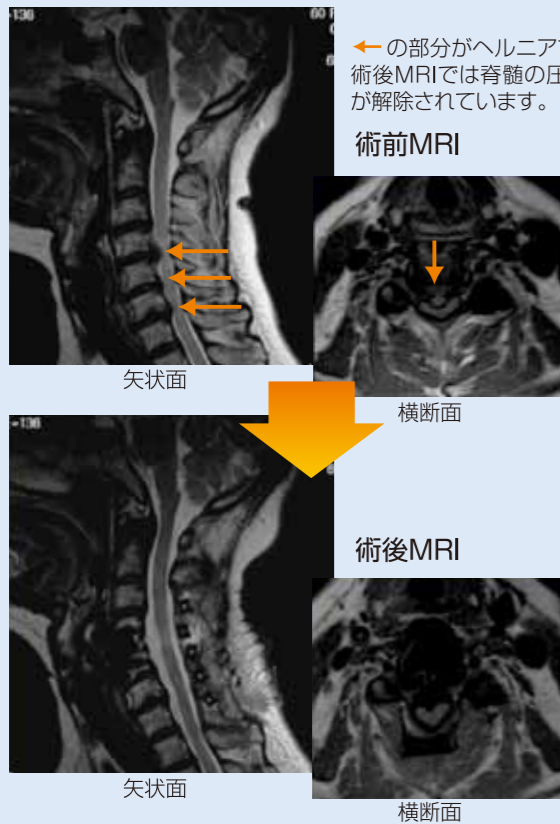


脳神経外科専門医でないと日本脊髄脊髄病学会認定脊髄脊髄外科指導医にはなりません。

我々は整形外科と脳神経外科のいずれの学会にも所属していませんが、何年も脊髄脊髄ばかり専門にやっ

脊髄脊髄疾患の治療の範囲もはや整形外科や脳神経外科の枠を超えており、中枢神経、四肢の筋骨格系すべての治療に精通していなければ決して長期成績は望みません。当科は日本脊髄外科認定脊髄外科指導医(写真)をかかえ、また日本脊髄外科認定脊髄外科認定医、研修指導施設も申請中です。今後も脊髄脊髄疾患のエキスパートとしてさらなる研鑽を積んでいきたいと思っております。

頸椎椎間板ヘルニア手術一例



患者に説明する西田医師

いると、最近ではごちも片手落ちのように感じずにはいられません。簡単には脳神経外科の学会では、脊髄や神経根をつまみ除圧するのはいいけど、運動機能と支持機能を有する脊椎の再構築をもつ少し考えないのか？整形外科の学会に出席すれば、脊椎の再構築は確かに大事だろうけど、まず脊髄や神経根の十分な除圧が肝心なのでは？ということでは。

指定訓練場所認定証



指導医認定証



ようこそ! 小文字病院看護部へ

平成17年春、小文字病院看護部は23人の新人をお迎えしました。

看護部の目標は、「患者様、ご家族のニーズを的確にとらえて、安全で効果的な看護を提供する」です。皆さんが1日も早く職場に適應できるように、各職場での教育はもちろん、教育委員が患者様に安全で安楽なケアを実践するための救急基礎看護技術、

看護の展開などについて年間計画を立て実施します。また、1年先輩のプリセプターがお姉さん役として皆さんをサポートします。

心身の疲労をためないように、楽しい語らいの中からいろんな情報を収集し、そしてお互いに研鑽しながら学んでください。

立派な専門職業人になれることを期待しています。

新入職看護部のご紹介



ようこそ! お願いします。



外来
井上 奈美
まだまだ分からない事がたくさんあります。忙しいので業務の流れについていく事だけで精一杯ですが、がんばりたいと思います。



外来
河野 裕子
患者様の救命に、医療チームの一員としてメディカルを含めた医療連携体制がとれるように努めていきたいと思っています。



外来
横山 晴美
患者様に優しく安全な看護が提供できる様に看護士として頑張ります。よろしくお願いいたします。

退職しました



透析室
森山 洋子
先輩方の指導のもと、一つ一つを身につけて頑張ります。自分自身を向上していきたいです。



ICU
岡本 博伸
早く職場に慣れ、仕事ができるようにがんばりたいと思います。



ICU
川並 大剛
日々成長できるよう努力します。



ICU
船岡 美智江
一步一步でも確実に前進していけるように努力します。



3F病棟
久保 弘美
優しい先輩方のご指導により、不安も徐々に解消され、看護士としての心構えも少しずつわかってきました。信頼される看護士になりたいと思います。



3F病棟
松下 玲子
何事も積極的に取り組み、一生懸命頑張ります!!



4F病棟
沖 香織
たくさん勉強して、いろんな経験をして成長したいと思います。



4F病棟
黒瀬 絢子
技術を確実に身につけていきたいです。



4F病棟
前田 智子
早く病院に慣れて、根拠のある看護を提供できるように、頑張っていきたいと思っています。



4F病棟
室井 朋子
小文字の特性が分かり、早く業務の流れがつかめる様になりたい。



4F病棟
山本 治香
患者様に安心感とゆとりを持って過ごして頂けるよう日々努力し、看護技術を高めたいと思います。



4F病棟
轟木 由美
早く病院の環境に慣れ、みなさんに迷惑をかけるないように一生懸命がんばります。



5F病棟
赤木 正美
看護士としての知識・技術・日常業務について習得でき、それにより患者様に専門性を活かした看護が提供できるように、日々努力します。



5F病棟
小川 優美
笑顔のたえない明るい看護士を目指します。精一杯頑張ります。ご指導よろしくお願いいたします。



5F病棟
濱田 歩美
笑顔、挨拶を忘れず努力していきます!!



6F病棟
久保井 春恵
患者さんと接する時は「いつも笑顔をやさしく」を忘れずにいたいです。



6F病棟
城 真理子
早く病棟に慣れて、看護技術と知識を深められるように頑張りたいと思います。



6F病棟
西胤 唯
先輩看護士とプリセプターに指導を受け頑張っていきたいです。



6F病棟
南 博子
笑顔で明るく楽しく、環境に早く慣れ頑張っていきたいと思う。

新しく仲間入りしました。よろしくお願ひします。小文字病院の新人です。



脊髄脊椎外科
島田 健司
平成12年3月
徳島大学 医学部医学科卒業
皆様のお役に立てる様、がんばりたいと思います。よろしくお願ひします。



外科
白下 英史
平成7年3月
大分医科大学 医学部 大学院卒業
早く病院に慣れて皆様のお役に立てるようがんばります。

新着任医師



臨床研修医
岡部 洋平
平成17年3月
徳島大学 医学部医学科卒業

徳島大学出身の岡部洋平です。この病院を選んだ理由は、決して無駄な時間を過ごすことはないと感じたからです。多くの症例を学ぶことができ、いろいろな手法や処置をさせてもらえるはずだと思っています。社会人として責任ある行動をし、早く小文字病院の一戦力と言われようががんばります。



臨床研修医
辛島 嘉彦
平成17年3月
山口大学 医学部医学科卒業

山口大学出身の辛島です。小文字病院に来て、2ヶ月が過ぎましたが、大変密度の濃い2ヶ月でした。救急患者さんへの対応は緊張の連続です。「習うより慣れよ」とはよく言ったもので、一度緊張感のある中でした経験は、強く自分の記憶に残るものです。そういう「経験」が数多く出来る病院であると思います。



臨床研修医
小林 哲彦
平成17年3月
山口大学 医学部医学科卒業

研修医として小文字病院で働き始めて、早幾日過ぎました。毎日が初めて体験することばかりで、とても充実した日々を過ごしています。これからの二年間みなさんに御迷惑をかけることもあるかもしれませんが、日々精進していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

臨床研修医



臨床研修医
佐道 康次
平成17年3月
熊本大学 医学部医学科卒業

小文字病院での研修も2ヶ月目に入り、ようやく仕事にも慣れてきて日々充実した毎日を送っています。これからの2年間、病院の理念である「手には技術、頭には知識、患者様には愛を」の実践に努めていきたいと思っています。



臨床研修医
中原 誠之
平成17年3月
徳島大学 医学部医学科卒業

4月から働き始めて2ヶ月と少しが経ち、みなさんには迷惑をかけっぱなしです。一日でも早く迷惑をかけるに仕事をすることが、患者様のためにもなると思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



臨床研修医
土方 保和
平成17年3月
徳島大学 医学部医学科卒業

徳島大学から来ました土方です。学生時代とは生活がガラッと変わり、大変充実した毎日を送っています。何でも相談にのって下さる先輩方のもと、これからも精進していこうと思っております。



リハビリ作業療法士
大池 由華
初心を忘れずに患者様に信頼されるOTを目指して頑張ります。



リハビリ作業療法士
大西 慎也
患者様に最高のリハビリが提供できるよう頑張りたいと思います。



リハビリ作業療法士
岡村 総一郎
一日でも早く仕事に慣れ、早く仕事ができるよう頑張りたいと思います。



リハビリ作業療法士
喜納 紀美子
患者様一人ひとりに最高の医療を提供できるように、がんばります。



リハビリ作業療法士
久保井 絵里
早く仕事を覚え、いつも笑顔でいたいです。



リハビリ理学療法士
安藤 憲祥
専門的な知識を覚え、早く仕事ができるようになりたいです。



リハビリ理学療法士
杉元 昭裕
一日でも早く、患者様やスタッフの方々の名前を覚えたいと思います。



放射線科
竹原 利絵
明るく元気にがんばります。よろしくお願ひします。



放射線科
松原 智恵美
明るく元気に頑張ります。宜しくお願いします。



臨床検査科
藤本 奈実
明るく元気に頑張ります。



臨床検査科
山本 瑞華
しゃかりきに頑張ります!!



臨床検査科
金井 朋枝
心身共にタフな臨床検査技師になります。



薬剤科
石井 真彦
業務内容を確実に覚え、自分の行動に責任を持って頑張ります。



薬剤科
石井 由貴
早く仕事を覚えるようがんばります。



薬剤科
安坂 美和
常に前向きに笑顔で絶えず頑張ります。



薬剤科
末田 智子
一生懸命頑張ります。



医事課
石和田 大輔
患者様の辛さやきつさを少しでも軽減できる様に対応をめざします



医事課
江口 宗史郎
一日も早く戦力となるように頑張ります。



医事課
鬼木 敦子
患者様を第一に考え、いつも笑顔でがんばります。



医事課
手島 亜悠
いつも笑顔で対応できるように頑張ります。



医事課
福田 早弥香
これからも益々沢山のことを吸収しながら、日々成長していきたいです。

職場紹介

薬剤科です。

【薬剤科の理念】

私たち薬剤師は、患者様の立場に立つて、多様化・高度化する医療ニーズに応えられる薬剤サービスを提供します。

皆さんこんにちは。小文字病院薬剤科です。現在スタッフ11名でがんばっています。皆さんとは薬を渡す時にお会いすることが多いと思いますが、院外処方箋を発行しているため、外来患者様とはお会いする機会はありません。



意欲あふれる11人の薬剤のプロたち

今回、私たち病院薬剤師の仕事や薬剤科の様子について紹介したいと思います。

●薬剤科の仕事は…

医師から処方された薬について量や使い方、組み合わせなどを確認しています。また、必要に応じて錠剤をつぶしたり、薬の量が多い場合は一包にまとめたりして、患者様が薬を飲み易いようにします。

薬を安全に使うため、入院時にアレルギーがあるか、合わなかった薬がないか、また、飲み合わせによる相互作用を防ぐため、入院前に飲んでいた薬がないかなどを調べます。

薬について理解し、納得を頂くために、薬の作用や服用中の注意点、副作用の症状などを病室に訪問し説明を行っています。これらの情報は記録・保管しています。



入院患者様への服薬指導も重要な仕事

入院中の状況に応じて、薬は患者様にお渡しをする場合や、看護師がお配りする場合があります。看護師がお預かりする場合でも、病棟には薬を保管するケースがあり、薬剤師が薬の準備や確認を行っています。

新しい薬や新たに発見された副作用や服用上の注意点など、薬に関する情報を毎月、他のスタッフに「医薬品情報ニュース」として提供しています。



大切な薬剤の管理



「治験」という、新しい薬の研究開発にも協力しており、協力していただける患者様の募集を行っています。院内ポスター等の掲示をしていますので、興味のある方はご連絡ください。



たくさんの薬剤が並ぶ調剤室

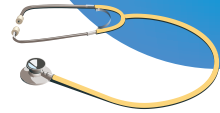


「医薬品情報ニュース」を毎月発行

●薬剤科からのお願い

受診の際は、飲み合わせの確認のためにも、服用中の薬剤があればご提示ください。

地域医療を支える 先生のご紹介



神幸町で、地域の皆さまの
かかりつけ医を目指しています

田中内科医院

院長 ▼ 田中昌俊先生

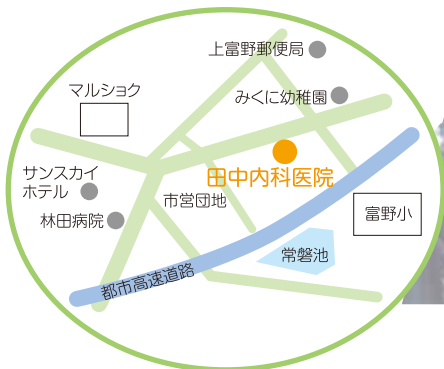
小倉北区神幸町8-12
☎551-2205



四季折々の花が咲く古民家風の医院



田中先生と、医院を支える
明るいスタッフのみなさん



田中内科医院の特徴は？

先代の守医院を継承して開業したのが昭和51年11月。あっといいう間に25年経ちました。古民家調の庭のある小さな診療所の風情に満足して現在まで続いています。

春には桜が咲き、鈴蘭、金木犀、百年もたつているといわれる牡丹が開き、5月

になると珍しい山椒バラ、泰山木(大山木)の白い花が開きます。特に新緑の頃は最高です。

開業時より、要請があれば直ちに往診が出来るような体制をとり、地域医療・在宅医療に力を入れてきました。幸いにも小文字病院がすでに開院されており、私のモットーとも合致し、夜間の往診時でも遠慮なく相談することができました。これからも地域の患者さんが安心して何でも相談してくれるような、かかりつけ医を目指していきます。

医療についての考えをお聞かせください。

私みたいな小さな診療所ですと、病診連携は欠かせないものです。高価な医療機器を利用させてもらうこと、専門医志向でグループ診療が叫ばれているなか、今まで以上にこの病診連携が重要となるでしょう。又、将来的には病院と診療所の機能のすみわけが必要だと思えます。かかりつけ医としての診療所の外来機能と病院は入院治療にのみ専念すべきでしょう。その為には我々がかかりつけ医は内科外科・眼科などの枠をこえた総合臨床医となるべきです。

先生のご趣味は何ですか？

医学生時代から何でも首を突っ込む癖

があり、多趣味すぎると自分でも思っています。60歳を過ぎた頃から肉体的にいつてゆけず随分整理しました。

宣伝を含めてひとつだけ披露したいと思います。それは学生時代に男声合唱、九大コールアカデミーに入っていた縁で北九州聖楽研究会という合唱団に入っています。バッハ、ヘンデルなどの宗教曲を古楽器の伴奏で歌っています。今年も11月20日(日)九州厚生年金会館でヘンデルのメサイアの公演予定です。この研究会には足立の古賀美津子先生もアルトで歌っておられ、興味のある方は是非聞かに来てください。

小文字病院とのかわりは？

講演会は出来るだけ出席しています。身近な演題、即臨床面で勉強になる演題です。医師だけでなく病院のスタッフも参加されており、なかなか講演内容に苦心されておられると思えますが今後も続けてください。

また当初よりお世話になりました蒲池会長、鶴崎理事長、藤井先生(現福岡新水巻病院院長)もそれぞれのポジションで活躍されており、かつ今回は増田先生が福岡の和病院に移られた由。大変お世話になりました。益々のご活躍を期待しております。

医療連携室だより

身体障害者手帳について《シリーズ3》今回は重度障害者医療についてのご紹介です。

重度障害者医療費支給制度

北九州市では、重度障害者の健康の保持及び福祉の増進を図るため、医療費の自己負担額の助成をしています。

●対象者

次のいずれにも該当する人

- 1) 北九州市に住所を有し、身体障害者手帳（1級または2級）または、療育手帳（A表示）の交付を受けている人
- 2) 国民健康保険の被保険者か、各種社会保険の被保険者もしくは被扶養者

※ただし、所得に応じて重度障害者医療を受けられない場合があります。詳しくは、各区役所保健福祉課福祉係までお尋ねください。

●助成の範囲

医療費のうち、保険診療による自己負担額を助成します。ただし、次に該当するものは助成の対象にはなりません。

- 1) 訪問看護基本利用料（限度額8000円を超えた分は申請により払い戻しが受けられます）

- 2) 入院時の食事代
- 3) その他の法令により国または地方公共団体の負担による医療の給付を受けた額。例えば、特定疾患治療給付など
- 4) 保険診療以外の医療費（差額ベッド代など）

●手続き方法

印鑑、健康保険証、身体障害者手帳または療育手帳を持って住所地の各区役所保健福祉課福祉係で手続きを行ってください。

●利用方法

病院の受付にて健康保険証と重度障害者医療証をご提示ください。

※福岡県外の病院にかかる際は、償還払いとなります。重度障害者医療証、健康保険証、医療費の領収書、印鑑、預金通帳（郵便局は不可）を持って区役所の保健福祉課福祉係で手続きを行ってください。

（引用）重度障害者医療のご案内

家庭でできるリハビリテーション 骨盤底筋体操

尿失禁は不随意に尿が漏れ出てしまう状態で、他覚的に認められる場合に問題となります。なかでも腹圧性尿失禁は、咳、くしゃみ、笑い、重量物の持ち上げ作業などで腹圧が急激に上昇したとき、膀胱内圧の上昇に対して尿道抵抗が不十分な場合に起こる尿失禁です。

また、腹圧性尿失禁は女性に多く、女性に起こる尿失禁のうちでも最も頻度が高いといわれています。原因として、出産や加齢に伴う骨盤底筋群（尿道括約筋・尿道膈括約筋・肛門挙筋など）の過伸展や筋力低下が上げられます。

- 骨盤底筋体操は、腹圧負荷と同時に骨盤底筋群を意識的に繰り返し収縮させて鍛錬する方法です。
- 程度の軽い腹圧性尿失禁では、尿道抵抗を高める効果があり、治癒が期待できます。



1

膝を曲げる

手を腹の上に置く

- ①肛門、尿道、膈を締め、3～5秒間骨盤底筋群を収縮したあと、弛緩する。
- ②これを5回繰り返す。
- ③収縮持続を2秒程度に短縮し、収縮・弛緩を繰り返す（5回程度から始め、慣れてきたら20回繰り返す）。

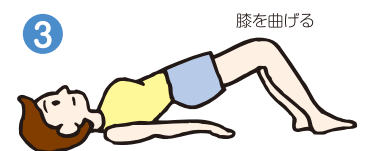


2

手を腹の上に置く

膝は伸ばす

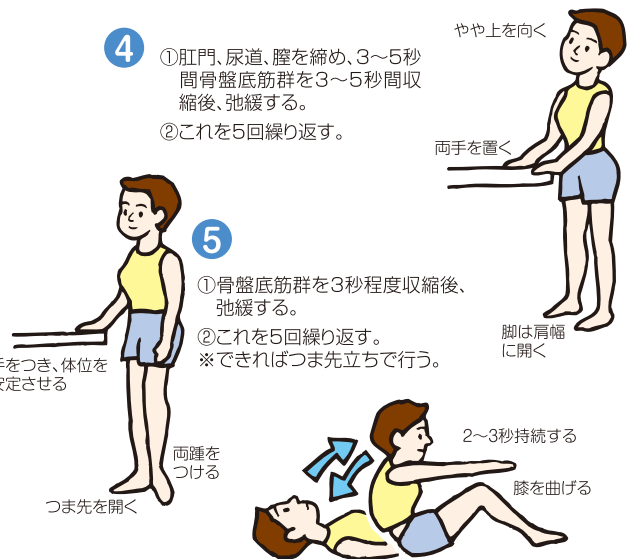
①～③を行う



3

膝を曲げる

- ①骨盤底筋群を収縮しながら腰をできるだけ高く挙げる。
- ②肩部、背部、臀部の順に床に下ろし、弛緩する。
- ③これを5回繰り返す。



4

- ①肛門、尿道、膈を締め、3～5秒間骨盤底筋群を3～5秒間収縮後、弛緩する。
- ②これを5回繰り返す。

やや上を向く

両手を置く

5

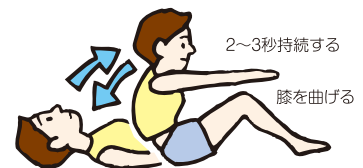
- ①骨盤底筋群を3秒程度収縮後、弛緩する。
- ②これを5回繰り返す。
※できればつま先立ちで行う。

脚は肩幅に開く

手をつき、体位を安定させる

両踵をつける

つま先を開く



6

- ①骨盤底筋群を収縮し、上体を起こし、2～3秒持続する。
- ②骨盤底筋群の収縮を維持したまま、もとの姿勢に戻ったあと、弛緩する。
- ③これを5回繰り返す。

2～3秒持続する

膝を曲げる

〈ナースのための病気の話／学研 より抜粋〉

バタンバンより



リファラル病院での菅本鉄広さん

元小文字病院検査科の菅本鉄広です。在職中は皆様に大変お世話になり、ありがとうございます。

このたび福島県二本松市で3ヶ月間の訓練を終え、平成16年12月6日にカンボジアへ赴任しました。首都のプノンペンにて約3週間研修を行い、配属先のバタンバン州立リファラル病院検査科には同年12月26日に着任し、6ヶ月が過ぎようとしています。

まず、驚いたことは想像以上にプノンペンが都会であったということです。日本料理屋もありますし、カメラつき携帯電話も当たり前、ネットカフェ、ファーストフード店、高級ホテル、ノート型パソコンだつて買えちゃいます…。開発途上国にしては恵まれているほうだと感じました。しかし、これは開発途上国ならではの現象でありプノンペン、シエムリアップ以外はたいしたことありません。医療事情も同じく、都市にいくほど充実しているようです。

病院に着任して約6ヶ月が過ぎようとしています。州立リファラル病院は総合病院であり内科、外科、産婦人科、小児科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科、ICU、臨床検査部、放射線部、薬局があります。ベッド数270床、総スタッフ349名、うち医師31名、准医師23名、歯科医師3名、

看護師108名、准看護師44名、薬剤師7名、準薬剤師1名、助産師71名、準助産師6名、検査技師11名、他44名が従事しています。病院の年間予算は約3,000万円ぐらいいだそうです。これが多いのか少ないのかよく分かりません。

検査技師の月給は約20ドルと少ないため、みんな副業をしています。プライベートロボ等、もちろん医師も開業などしてかけもちしています。

そのため、検査科に全員が集まるのは、会議の時くらいです。だいたい午前4人ほど、午後1〜2人ほどです(24時間体制なので午後から当直に入る)。私の要請内容は生化学検査における精度管理指導や検査全般における技術指導です。約4ヶ月間様子を見てきましたが、検査のカタチとしてはそれなりにできています。

うですが、あらゆる所で非常に雑であり、また十分な知識が浸透していません。なぜならば国の医療システム自体がまだまだ不十分であり、国家資格もありません。専門の学校を卒業することが資格となります。(医師もソフト面(知識・技術)だけではなくハード面(物品)でも検査に必要な最低限の道具しかなく、さらに良い新しい技術や知識を取り入れたいと思っても、モノがないため諦めざるをえません。今は一緒に働きながら、現状の範疇のなかで提案や問題解決に努めていきたいと考えています。新しい技術の提供という点に関しては大変悩ましい問題ですが、



派遣先のバタンバン、リファラル病院

こちらの人は新しい技術や知識を欲しています。しかし、いくら検査の質を上げたとしてもそれが治療に繋がらない(貧困、医療システムなど)ひっくり返る(め)の



竹竿で作った手製の点滴台

も事実です。先日までエコー隊員がいましたが任期満了し、帰国しました。彼女の話では、カンボジアにはCTはプノンペンに2台ほどしかない(もちろんMRIなんでもありません)診断はレントゲンとエコーに頼っているとのことです。虫垂炎などの簡単なものであれば診断し手術できますが、肝臓がん等はエコーで見つけず、治療に繋がらず、そのままになってしまいます。たとえ、プノンペンの大病院で手術できたとしても、病理検査もほとんどとされていないので、確定診断はできません。ちなみにエコーと大きく括弧してしまいましたが、実際行われている内容は、妊婦、表在甲状腺、乳腺、腹部ぐらいます。心臓は心疾患の患者が少ないというところもあるかもしれませんが、行われていません。心電図すら自動解析を鶏呑みにして、十分に波形を読める医師がいならしいです(カンボジアに循環器科はないそうです)。2002年に日本大使館の草の根無償資金協力により、X線撮影室の改装が行われ、新しいX線装置が導入されています。

赴任した当初は、あまりの日本とのギャップにちょっと面食らっている状態でしたが、まずは同僚とよい関係を築くこと、日常業務の補佐をしながらこちらの検査法を知り、改善すべき点として何があるかを見つけていこうと思います。今の季節は乾期で、昼間はかなり暑いですが、あと、カンボジアは大変料理がおいしいです。日本人には好まれる味だと思います。皆さんもカンボジアはいかがですか?院内旅行でどうですか?カンボジアへ来られる際は是非ご連絡ください。 suggatti@yahoo.co.jp

清家 Dr.の

障害予防とストレッチング
自分にあったやり方で

スポーツ障害の原因の主なものは次の5つです。①ウォーミングアップ(準備運動)とクーリングダウン(整理運動)の不足 ②使いすぎ ③筋力バランスの悪さ ④間違ったフォーム ⑤道具や環境の悪さ…。これらの原因を克服することから始まります。

今回は、文面の上①のアップ不足とダウン不足の解消にもっとも有用なストレッチング(ストレッチ)の話をしましょう。ストレッチというのは、文字通り筋肉や関節の背伸び運動のことです。人の体は200の骨を300の筋肉が動かしていますが、200の骨はそれぞれが関節という骨のつなぎ目を構成し、細かい動きをつくりだします。ところが、体に障害があったり、障害の原因になるような間違った動きをしたりすると、ひとの筋肉や関節は本来の動きができなくなり、いわば縮んだ状態になってしまいます。

ストレッチは、この縮んだ筋肉や関節を伸ばしてやることです。いろいろな本で、いろいろな難しいやりかたが紹介されていますが、根本は簡単です。自分で工夫して自分にあつたやり方をつくりだしてください。ひどい痛みでも腰でもゆっくり伸ばしていつか痛みがでるか、でないかのぎりぎりのところで止めてやります。そして、深呼吸をしながら約30秒間のストレッチをくりかえします。残念なことです。痛みをこらえながらストレッチをしている人が意外と多いようです。痛いストレッチは逆効果です。それは虐待行為以外のなにもありません。

肥満を防ごう!

BMI25以上の肥満のなかでも特に以下の項目に該当する人は、肥満症と定義され、治療が必要です。

- ウエスト周囲径が
男性…85センチ以上
女性…90センチ以上
の方



(正確には、腹部CTでの内臓脂肪面積の検査が必要)

- 肥満に起因・関連し、減量を必要とする以下のような健康障害をもっている方。

2型糖尿病、高血圧、痛風、心筋梗塞・狭心症、脳梗塞、睡眠時無呼吸症候群、脂肪肝、変形性関節症・腰椎症、月経異常

肥満の原因は、摂取エネルギー(食量)が消費エネルギー(運動量)を上回ることによって起こります。この両方のバランスをとって、肥満を防ぎましょう。

カップラーメンにひと工夫で栄養バランスを整えましょう

「カップラーメンとおにぎり…」こんなふうにはせず、たまには体のためにひと工夫してみませんか?肉・魚・卵などのたんぱく源や野菜の食物繊維

維が加わることで消化がゆるやかになるため、腹持ちよく、また、太りにくくなり、ビタミン・ミネラルの摂取量が増え、体の調子を整えるなどの効果があります。



【材料】

- 市販の即席ラーメン…1個
- 野菜(もやし1袋分くらいの量)
(外食が多い人は、2袋分くらいを目安に)
- 豚ももスライス肉…3枚(豚がない時は、卵でもよい)
- 油…小さじ1
- 塩・こしょう…ひとつまみ

【作り方】

- ①フライパンに油をひき、豚肉と野菜を炒め、塩こしょうで味付けする。
- ②即席ラーメンを作り、①をのせる。

即席ラーメン+おにぎり
エネルギー…600kcal
タンパク質…15g
食物繊維…0.3g
*食物繊維の摂取基準
20~25g/1日

即席ラーメン(豚・野菜入り)
エネルギー…650kcal
タンパク質…30g
食物繊維…2.8g
+のり1パックで
食物繊維…2.8g⇒3.8g

【市販食品の塩分表示の見方】

ナトリウム表示は以下の式で食塩量に換算しましょう。

食塩量=ナトリウム(g)×2.54

4月1日から個人情報保護法施行 当院でも取り組みを強化

当院では、患者様の個人情報保護に全力で取り組んでいます。また、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。個人情報保護方針は院内に掲示するとともに、病院ホームページでもご覧いただけます。

お気づきの点は、受付までお気軽にお申し出下さい。

医療法人財団 池友会 **小文字病院**
〒802-0026 北九州市小倉北区大島1丁目7-25
TEL.093 (531) 2233 FAX.093 (551) 3278

アクセス
JR小倉駅から西鉄バス27・28番霧ヶ丘行、神岳1丁目バス停にて下車、徒歩3分

診療科目

内科・呼吸器科・消化器内科・循環器科・外科・脳神経外科・脊椎脊椎外科・整形外科・形成外科・泌尿器科・放射線科・リハビリテーション科・皮膚科

診療案内

血液透析センター・治験管理室

- 外来診察時間
午前/9:00~12:00 午後/14:00~16:00
- 休診日…土・日・祝日

編集後記 梅雨の季節を迎えましたが一向に雨は降らず、相変わらずの異常気象です。ある意味気象は常に異常であり、故に私たちは暑ければ暑いで、また寒ければ寒いで天気を挨拶代わりに年中使っています。『異常』だからこそ、飽きもせず使い続けているのかもしれない。

さて今回は、脊椎脊椎外科主任部長兼副院長の西田憲記先生による、『脊椎疾患治療センター』の特集を致しました。脊椎脊椎外科は、平成8年に開設以来、外来患者数や手術件数が常に右肩上がりの成長を続け、国内でもトップクラスの手術件数を誇ります。そのため、遠方からの患者様も多くなり、今や小文字病院の顔として無くてはならない存在へと成長してまいりました。

腰痛や手足の痺れなどでお悩みの方は、是非一度、脊椎脊椎外科を訪ねてみてはいかがでしょうか! 茂呂田