

# 石井クリニック だより

## 第33号

医療法人 葦の会  
石井クリニック  
発行責任者 野口 英雄  
編集責任者 武田 光宏  
〒361-0037  
埼玉県行田市大字下忍1089-1  
TEL(048)555-3519

### 更なる飛躍の年に！

石井 義則

新年明けましておめでとございませう。毎年のことながら一年が年々短く感じるようになりまして。よく一年の感じ方は百を歳の数で割った数と言われております。十歳のころは「十」、二十歳で「五」と感じたものが、今五十歳の私は「二」にしか感じなくなると。年々その商が少なくなると。一年が短く感じるのしょう。でもきつとこれは歳を重ねる毎に、自分の時間より人（相手）のための時間が多くなるためなのではないか。皆さまは如何でしょうか？

その早さに飲み込まれないように、葦の会は今年も更なる飛躍を図ります。長年の懸案でありました、常勤医の増員、理学・作業療法士や看護師、事務スタッフ、介護スタッフの更なる充実を図ります（これは次号で詳説します）。民主党ではありませんが、箱モノではなく人に重点を置いた医療介護の充足を図ります。乞うご期待です！また、レベルの高さを維持するためにも医療介護の視点から国内外への学会発表や論文発表も不断的努力で続けて行きます。ちなみに今年三月のアメリカ整形外科基礎学会（ORS）ではすでに

当院関連で四題採用されており、臨床（A.A.O.S.）でも一題採用されており。年明けにはヨーロッパでの学会からの採用の吉報を待っております。少しでも進んだ情報を皆様に提供すべくスタッフ一同精進を怠りません。

スポーツ関連でもJリーグ、Bリーグとの関わりはもろろん青少年のスポーツ外傷・障害予防のためのプログラム、高齢者向けのロコモシンドロームといった運動器疾患予防のプログラムの更なる充実を図ります。

介護関連でも訪問リハビリへの理解を深めようと昨年末は、新潟から全国二位の実績をもつ、ゆきよし診療所の荻莊則幸先生（写真）をお招きし、ケアマネージャーさんを主対象者としてグリーンアリーナで講演会をさせて頂きました。東北地区の介護・医療にますますの充実を求めたいと考えております。本年もよろしくお願いたします。



### レッツゴー！ ブロンコス 2009.12

野口 英雄

10月8日に所沢で開幕した埼玉ブロンコスの2009・10シーズン。今までのこのコーナーは個々の試合についてのレポート中心でしたが、今年度は石クリナーズブログ <http://yaplog.jp/ishikuri/> に感想を書きたいと思っております。

今期は当初より外国人選手の補充も充実し、下馬評では東地区の上位を争うであろうと言われていました。しかし、いざフタを開けてみると開幕7連敗。結局10月はひとつも勝てず、何をやってもうまくいかない辛い日々でした。が、11月1日に富山で今季初勝利を挙げ、11月は7勝2敗と勝ち越して東地区で現在4位（11月30日現在）。個人的に言わせていただければ破竹の快進撃ですね。今年の強さのひとつに、接戦で勝ちを拾えるようになってきたことが挙げられます。そのきっかけは今年の夏にありました。

5月25日にヘッドコーチとの契約を発表した埼玉ブロンコス。6月には日本人選手との契約も完了しましたが、bjリーグに選手登録

10月8日に所沢で開幕した埼玉ブロンコスの2009・10シーズン。今までのこのコーナーは個々の試合についてのレポート中心でしたが、今年度は石クリナーズブログ <http://yaplog.jp/ishikuri/> に感想を書きたいと思っております。

録するには健康診断が必要です。そこでウチに来てメディカルチェックを受けるのですが、今年はいよいよ朝練、午後練、夜練とひたすら走っていてボールにも触れない」と。シーズンオフに相当基礎体力作りが出来たようです。大阪でリーグ3連覇を経験した波多野選手が、「これだけ練習したんだという自信が試合の辛いときに出る」と話していましたが、夏に苦しい練習をこなせたという自信が今の結果となつていっているのしょう。プロスポーツ選手とはいえず力無しには結果は出せないんですね。今年のブロンコス、一味違いますよ。

12月は唯一の公式戦が19・20日の行田グリーンアリーナです。この号が出る頃には結果が出ていますが、この2試合を連勝できれば年内借金完済。レッツゴー・ブロンコス！

今年も葦の会と埼玉ブロンコスをよろしくお願いたします！



怪我に強い #5 テレンスウッドヤード選手

韓国手術研修 in シルバーウィーク 武田 光宏

2009年9月20〜22日、石井理事長と共に、親交が深い、韓国の Ewha Womens University の N.Y. 先生の下に、手術見学に行つて参りました。

成田から2時間半強で、2009年度、人気世界一に選ばれた仁川(インチョン)空港へ到着します。成田は仁川に完敗で、世界の潮流に取り残されないように、羽田空港のハブ化という議論がでるのもうなずけます。

手術見学は両側同時人工膝関節置換術を主に5件もしてきました。両側同時は、手術時間も患者の負担も2倍かかりますので、人手がそろつており、手厚い術後管理を施せる総合病院だからこそ手術だと思えます。人工関節手術を年に6700件行つていると

のことで、研修医の先生は、昼食をとる時間もないほど、忙しく立ち回つておられました。それもこなせるのは、キムチパワーのな



せる業かと勝手に解釈しました。技術は大変丁寧で、両国ともお箸の文化でもあり、日本とほぼ互角といったところです。韓国では儒教や兵役の影響が、職場での上下関係や指導方針は厳しく、手術中が印象的でした。

お互いの会話は、各々の母国語がわからないので、英語でなされました。韓国も文法は日本語と同じで英語を習得するのに不利はありますが、自分自身は完全に遅れをとつておりました。お話を聞くのとアメリカに留学していたのとで、英会話の必要性を再認識させられたと同時に、英語を母国語としない人種にとっては、一定期間のトレーニングが必要であることとを痛感しました。

N.Y.先生は論文も量産されていますが、その影にはデータを収集、解析してくれる優秀な秘書やスタッフの存在もわかり、手術について、それぞれ脊椎、手などと分担して行っていたので、ワークショップの考え方が日本よりも徹底していると感じました。今後連絡を密にとつて、お互い刺激しあい、連携できる間柄でいければと思つております。

北海道放浪記

看護課 山本 武司

ナースマン山本です。旭川に行つてきました。旅行？左遷？違います。去る九月二十六〜二十七日第八回看護技術学会へ師長と同行してもらい発表してきました。

今回は「関節腔内穿刺部に対する撥水テープの有効性」について発表してきました。私自身石井クリニックに勤め始めて約七年が経ちますがはじめての学会発表で発表する前は緊張しましたが、意外に落ち着いてしゃべれたと思います。質問も出ましたが、うまく返答できたか自分では後悔が残る返答になってしまい、人に物を伝えることの難しさを再認識しました。

今回の学会では全国の大病院や総合病院からの多くの研究者発表者のなかクリニックとしては僕だけで普段の診療で思つた疑問をテーマにでき他の研究者に負けない発表ができたと思います。自分の発表だけでなく他の講演者の発表も聞けて今後の看護に生かせる内容もあり多くの収穫がありました。

発表後は近年話題の旭山動物園に行きました。普段あまり興味はなかった動物園ですが、テレビで伝わりきれない迫力がありました。今後学会発表・論文だけでなく、普段の診療でも、より患者様に分かりやすく伝えられる看護師を目指して張り切っていきたいと思えます。



脳ドックについて

看護課 土屋 千鶴



今回は、脳ドックのお知らせをしたいと思えます。皆様、頭痛が続いて心配、血圧が高い、手がしびれる、物忘れをするようになってきたなど、気になる症状はありませんか？石井クリニックでは、月に一度、日曜日の9時から12時まで脳外科外来、脳ドックを行っております。

脳ドックとは、脳腫瘍の有無、脳梗塞の有無、脳の状態など(MRA)血管の状態、動脈瘤など、血液検査

どんなことをするかといいますと、右記の検査を受診の前日までに行い、自宅で問診表に気になることなどを記入して頂き、医師の診察を受けるといった流れです。脳外科外来、脳ドックともに診察は予約制となっております。

脳ドックの費用は3万円ですが、保険証の種類によって助成金が出る場所もありますので国民保険の方は市町村へ、社会保険の方は会社へ確認してください。忙しくて平日休みが取れない方、一度調べてみたいと思つている方など、受けてみませんか？脳は人間のコンピュータ部分です。早期発見、早期治療が重要になります。詳しくは受付で対応しております。皆様が健康でありますよう、私達もサポートできたらと考えておりますので、ご相談下さい。

技術部研究発表会を終えて

放射線科 江澤 宣和

先月の二十四日に行田中央総合病院にて行われました技術部研究発表会に私個人として初めて参加させていただきました。

今回、私として手関節の撮影に關しての研究発表をさせていただきました。不慣れな自分の発表であるにも関わらず、先生方から貴重なご意見や疑問点等を頂戴することができ、関心を持っていただけました。

各部署の先生方の発表も拝見させていただきました。これまで行われてきた取り組みや今後の展望などが大変分かりやすく示されており、自身のこれまで行ってきた業務への在り方などを省みるきっかけとなりました。

終了後に記念撮影があり、また、行田中央総合病院の技師さんとの懇談の機会を設けさせていただきました。交流を深めることができました。今回の経験をこれからの自身の糧として、日々成長していけるよう努力していきたいと思えます。



ストレッチを始めてみませんか？

リハビリテーション科 石川 佳美

寒くなり、暖かい部屋で過ごしている...ストレッチを始めてみませんか？

ストレッチを行うと血液の循環が良くなり、筋の緊張を和らげリラックス感を得ることが出来ます。

ストレッチの方法は次の から を1つの動作として、これを2〜3回繰り返してください。

筋肉が軽く伸びていると感じる所まで伸張させ、それを20〜30秒程度保持します。

20秒ほど休憩します。筋肉が少し強く伸びていると感じる所まで伸張させ、それを20〜30秒保持します。

この時、呼吸は止めずにゆっくりと行ってください。ストレッチの姿勢で自然な呼吸が出来ていない時は、リラックス出来ない事になります。

ものづくり大学(碧蓮祭)に参加して

向田 満

十月三十一日、十一月一日にものづくり大学(碧蓮祭)に参加しました。

今年、骨密度検査・下肢荷重検査・車椅子体験を行いました。骨密度・下肢荷重検査では、来場者が約二百人ととても盛況で、待合の椅子が足りなくなるほどでした。

車椅子体験では、凸凹道や狭い道などで、思わぬ苦戦をしている方が多かったです。車椅子を運転している方にとって、日常にある小さいものごとでも大きな障害になることもあるのです。

来年もまた、石井クリニックだからこそのイベントを行う予定です。お楽しみに。ものづくり大学の(碧蓮祭)でお待ちしております。



下肢荷重検査...右の足は？左の足は？

「元氣&笑顔いっぱい」から新年あけましておめでとうございます

介護主任 蓮沼 美佐枝

常日頃、デイケア「元氣&笑顔いっぱい」では、ボランティアの方々に来ていただき、毎月いろいろなイベントを開催して、利用者様から好評を得ています。

- ・花柳勝盛様 大沼梅子様
・華やかなフラダンス
・「フラ・ブア・マカナ」
・「マカラブア・ブルメリア」
・落ち着いた音色の大正琴
・「はまなす会」白百合の会
・なつかしいハーモニカ
・「古代蓮ジューパーズ」
・「行田ハーモニカクラブ」
・美しい響き、ピアノと歌
・間庭夏美様
・感動の歌とピアノと朗読
・長森様とお友達
・楽しいギター・フルート演奏
・「田所プラザーズ」
・大唄采の歌謡ショー
・「利根カラオケボランティアアクラブ」
・パワフルなヨサコイソーラン
・「北校連」

- ・心染みる、みんなと歌おう
・星明雄様
・伝統芸能、銭太鼓・三味線・民謡
・「葉月会」貞都会
・「喜勢寿の会」

他にも、年に数回、石井クリニックの理学療法士と作業療法士の先生方のバンド「産業道路」のライブで大笑いしたり、毎年12月には、リウマチ外来伊藤先生バンドによるクリスマスライブが行われ、聴き応えのある生演奏で、とても盛り上がりです！



認知症のケアについて

ステツアアップ 木村 貴則

新年明けましておめでとうございませう。本年も宜しくお願い致します。

今回は認知症の方が体験している事についてお話しします。

- 1 まわりの世界と自分の世界がずれていく。(場所・時間・事柄)
2 まわりの世界がつかめない。
3 まわりの世界が自分を脅かす。(声・音・光・影・広さ)
4 自分の体が自分を脅かす。
5 痛み・痒み・苦しさ・だるさ)
6 自分自身が崩れる。(自分自身がかめれない。自信・プライドがたずた・不安・孤独)

認知症の方は日々このような世界を体験しています。認知症の方が体験している世界を解つてあげることで、介護の仕方が変わってくるかも知れません。

認知症の方自身は今何を感ずるかを求めているかを探ることが介護の出発点です。

# お料理もう一品

栄養・給食係

## りんごとさつま芋のコンポート煮

材料（1人分）

- りんご.....(1/8)30g
- さつま芋...50g
- 砂糖.....(小さじ2)6g
- レモン.....(輪切り1枚)5g
- 水.....(適量)

作り方

りんごは皮と種をとり1/8の大きさに切る。  
 さつま芋は皮付きのまま輪切りにする。  
 と砂糖、水、レモンを鍋に入れ落し蓋をし、弱火でやわらかく透明になるまで煮る。



## イルミネーション点灯



寒さで張りつめた空気の中に映えるイルミネーション。「今年はいつ頃つけ始めるのですか?」という問いの合わせや、点灯が始まる「見に来ました」と患者様からの声。そのような声があっただけでも毎年恒例となった冬の石井クリニックならではの☆☆☆☆  
 毎晩輝くイルミネーションの光とともに、厳しい寒さの中でもクリニックでは、「温かさ」のある医療を提供していければと思います。

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、2009年初春の白衣の変更に続き、秋には受付内のレイアウトを大幅に変更しました。  
 患者様にとってどのような配置にすることが、最も動きやすいか、受付や看護師との動線を考え、今回の変更となりましたが、会計や薬局窓口が移動し、通院されている患者様には、変更でご迷惑をおかけしているかと思えます。  
 個人情報管理を徹底し、患者様にとって今まで以上に分かりやすく迅速な対応ができるような窓口を目指し、今後も季節に応じた飾り付けなどを行っていききたいと思います。



### 受付レイアウト変更しました!

**保険証提示のお願い**  
 月初め、月に一度の保険証の提示にご協力をお願いします。  
 年度末に向け、就職・転勤・退職あるいは被扶養者や資格喪失など保険内容の変更が多くなります。  
 お持ちの保険証に変更のある方は受付スタッフまでお声かけください。

名前 内田 (うちだ) 一言 まだ分からないことが多いですが、明るく、笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。

名前 藤野 (ふしの) リハビリテーション科 一言 冬になり石井クリニックのイルミネーションには驚きました!! これから益々寒い季節ですが、皆さんが日々を快適に過ごせるよう、一緒に頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

### 新職員紹介

**編集後記**  
 新年明けましておめでとうございます。  
 2010年を皆様はどのように迎えましたでしょうか? 昨年は「チェンジ」という言葉が話題となった一年でしたが、石井クリニックも新たな年を迎え、今まで以上の医療を提供できるようスタッフ一同精進してまいります。  
 まだまだ厳しく冷え込む毎日が続きますが、皆様お体に十分気をつけ、今年も一年健康にお過ごし下さい。本年も宜しくお祈り致します。

### 外来診療医師担当表 (整形外科・リハビリ科)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
8:30-12:00 午前	武田	野口	石・野	武田	武田	石井 野口 武田	石・野・武
午前	石井	石井		野口	石井		
午後	武田	武田	野・石	野口	野口		
午後	野口	石井		石井	武田		

日曜日午前診療を9時から11時まで実施します。  
 水曜日午後診療を16時から18時まで実施します。  
 内科外来・肩外来・リウマチ外来を月1回行ってあります。  
 詳しくは受付までお問い合わせください。

野:野口医師 武:武田医師