

石井クリニック だより

第58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 佐藤 潤香
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL (048) 555-3519

今年もアメリカ整形外科学会・基礎学会に参加・発表してきました！

理事長 石井 義則

今年も皆さまやスタッフにご迷惑をかけながらも3月3日から9日まで、フロリダ州オーランドで開催された両学会に参加・発表して参りました。発表はポスターで4題（写真1）でした。両学会

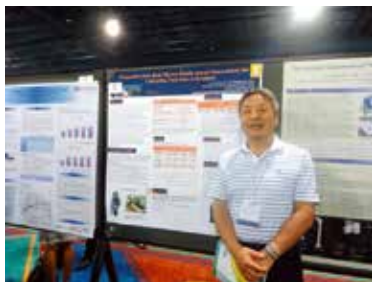


写真1

とも、目新しいものは少なく、人工関節分野

でも、両学会とも整形分野では世界最高峰のレベルです。目を皿の報と当院で可能な研究のヒントとをしつかり獲得して参りました。時間を無駄なく使うため、夜は国内外（2、3）、そして大学若手DR（4）との情報交換もしつかりしました。一日は24時間です。残念ながらテーマパークを楽しむ時間は取れま

せんでした。ここで得た情報をしつかり葦の会の医療・介護に還元できればと考えております。乞うご期待です。



写真2

写真3



写真2



写真4

☆お知らせ☆

平成28年度診療報酬改定により、平成28年4月1日から「再診料」をはじめとする点数改正があります。

一部窓口負担が変更になりますので、今までとお会計が異なる場合がございます。何か金額や領収書の内容で、ご不明な点がありましたら、医事課・受付スタッフまで気兼ねなくお尋ねください。

教授の退官に際し

野口 英雄

母校である群馬大学整形外科の高岸教授が今年度をもって無事に定年を迎え、去る3月5日に退官パーティーが前橋市内のホテルで催されました。私は先代宇田川教授の時期に入局し、在局中の平成9年から高岸教授の主任催教室になりました。宇田川教授の時代は、医局員の手術テクニク向上を第一に考えて優れた臨床家になることを目標にしていました。一方学術的な学会活動、論文などは少なくなってしまう、学会に参加しても他大学の手術、成績は大したところがないにもかかわら

ず自家での論文がないため歯がゆい思いをしたこともありました。高岸教授の時代になって、臨床はもとより学会発表、論文など研究にもシフトしていくようになり、この19年間で多くの臨床研究や論文が発表されました。この流れは教授が交代しても変化することはないのでしよう。なぜならば、現代は政治・経済のグローバル化に伴い、医療もその成果を世界に問う時代になっています。エビデンスを根拠とする医療の世界では、論文が医療人としての価値の基準になっていく傾向にあ

り、それは将来さらに顕著になるからです。群馬に臨床研究の礎を築いた高岸教授、次の20年を主宰する次期教授選はもう始まっています。大学時代の同級生である准教授（写真右端）も立候補しています。次世代の整形外科医の育成を担っていくリーダーの選挙、今から楽しみです。



尿酸UPのSTOP

佐藤 潤香

痛風の原因となる尿酸はプリン体という物質が代謝されてできます。お酒ではビールに最も多く含まれ、ワイン、日本酒などの醸造酒も多めです。焼酎、サワーなどの蒸留酒にはほとんどありませんが、実際はアルコールを分解する過程で尿酸ができるため、少しましという程度のようにです。その他たらこやめんたいこ等の卵類、レバー、ホルモンなどの内臓関係や筋肉類（お肉はもちろんカツオ、イワシ、アジなどの魚介も）意外ですが果物が含む果糖の過

剰摂取は血中尿酸値を上昇させます。激しい筋トレなどの無酸素運動は短時間で高いエネルギーを使い尿酸の産生量が増えるので注意が必要です。乳製品は逆に尿酸値を減らす効果があると考えられます。最近のトピックスとしてはPA3という乳酸菌の含まれたヨーグルトがプリン体摂取を防ぐと報告されています。ヒトの腸管に入ったプリン体をPA3が横取りして吸収してくれるそうです。あくまで吸収を抑えるもので蓄積された尿酸を排出する治療薬としての効果はありませんが、尿酸値が高いと指摘された方はぜひお試しください。

転ばないために!!

リハビリテーション科 岩村 高志

日本において、65歳以上の地域在住高齢者ではその約20%が1年間に1回以上転倒をするとされています。さらに入院・入所者では約40%、脳卒中患者では約60%と転倒率が上昇するといわれています。また、転倒者は男性に比して女性が多い傾向にあります。転倒による外傷は、軽症を含めると約50〜70%とされており、重大な外傷である骨折につながる危険性を含んでいます。大腿骨頸部骨折患者の原因が転倒であることが多く、転倒予防の重要性が示されています。

転倒が発生しやすい時間帯としては、入院・入所者では午前6〜7時のトイレや食事に行きのために活動性の高まる時間帯、地域在住高齢者では午前10〜11時の外出するような時間帯に多発しています。転倒の主な要因としては、身体的特徴①痛み②関節可動域の制限③筋力の低下によるバランスの低下が考えられています。また、安定剤・睡眠薬など、薬剤の影響も挙げられます。

＜簡単なチェック＞

(1)片脚立ちで靴下がはけない

(2)家の中でつまずいたりすべったりする

これらは、バランスや転倒のしやすさの指標をわかりやすく示すものであります。ご自宅で試して頂くことで、御自身の運動機能に関心を持てること、予防としての運動習慣を導入するなど、健康維持への一助になればと祈念致します。何かお困りの事がありましたら、リハビリスタッフまで気軽にお声掛けください。

2 階段を上るのに手すりが必要である



1 家のなかでつまずいたり滑ったりする



鉄剣マラソンに向けて

来る4月3日(日)、行田市鉄剣マラソンが開催されます。今回は二人の参加者に、その意気込みをインタビューしてみました!

船津丸さん(看護課)

種目は?…5kmです。何度目の参加?...3回目の参加です。

いつ練習を?...週4回、30分ぐらいです。仕事から帰ってすぐに走りに行き、シャワーを浴びてから家事をします!

走り始めた目的は?...健康とダイエット(笑) 走ることの楽しさは?...

苦しいこともあります。が、走り終わった後のシャワーの爽快感はたまりません!

石田さん(リハビリ科) 種目は?...一昨年は5km、昨年は10kmだったの

で、今年はハーフにチャレンジします! どのくらい練習を?...週に3回くらい、1時間程度走っています。

いつ練習していますか?...仕事が終わってからです。 走り始めていいことありましたか?...体脂肪率が落ちました(笑)



船津丸さん(左)と石田さん(右)

当法人からは21人が石クリオリジナルTシャツを着て激走します!当日、見かけた声をかけてください!

お料理もう一品 栄養・給食係

アスパラと豚肉のオイスターソース炒め

■材料 (2人分)

- ・豚肉(バラや薄切りなど) 100g
- ・アスパラガス …………… 6本
- ・A(オイスターソース 小さじ1、
醤油 小さじ1、酒 大さじ1)
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう …………… 少々
- ・片栗粉…………… 大さじ2
- ・サラダ油…………… 適量

■作り方

- ①豚肉は5cm程度に切る。アスパラガスは根元を切り落とし、斜めに切る。
 - ②豚肉に塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油を入れアスパラを炒める。油が馴染んだら一度皿に移す。
 - ④次に豚肉を炒める。火が通ったらアスパラガスを戻し、Aの調味料を入れ、混ぜたら出来上がり。
- ◎春キャベツで作っても美味しいですよ！



リハビリ科
鈴木 沙也加

笑顔をお忘れずに精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



リハビリ科
須藤 未紗樹

一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



リハビリ科
横木 弘樹

多くの笑顔を見させていただけるようにリハビリ頑張ります。

新入職員紹介



看護課 吉田 佳代

准看護師になりました！安心と笑顔を与えるように頑張ります！



介護課 相談員 秋山 清美

昨年10月に入职し、若いスタッフに囲まれ、楽しみつつ利用者様や関係者との相互関係を築きたいと思います。

本号より文字を大きくしてより見やすい石井クリニックだよりとなりました。
新年度となり新入職員も入りましたが、私たちも初心に戻り皆様のお役に立てるよう努力していきますので、よろしくお願いいたします。

編集後記

外来担当表

		月	火	水	木	金	土	日(9時~11時)
午前	一診	石井	野口	交代	野口	石井	交代	交代
	二診	佐藤	石井		佐藤	佐藤	交代	
午後	一診	野口	石井	交代	石井	野口		
	二診	佐藤	佐藤		野口	佐藤		

☆受付時間 月曜~土曜 午前 8:30~12:00 午後 15:00~18:00
※リハビリ(物療)は午後14:00から行っています。

日曜 午前 9:00~11:00
☆休日 土・日曜の午後/祝日 ☆診療は手術により適宜変更することがあります。
医療法人 葦の会 石井クリニック TEL 048-555-3519