

ちよつこしいい話

木島病院報

Vol. 59

平成22年1月4日発行
発行:木島病院新聞委員会

院長年始のあいさつ

リハビリの充実を目指して

病院長 竹内尚人

新年明けましておめでとうございます。

昨年は民主党が政権を取り、新型インフルエンザが流行し大変な一年でしたが、今年はどんな年になるでしょうか。

私たちの木島病院では今年も病院の理念である「元気になるための病院」として何ができるか、何をすべきか、何を改善できるか常に考え、行動していきたいと思っています。

具体的にはまずリハビリを充実させていきたいと考えています。今までも入院中の患者さんには日曜祭日もリハビリを行っていましたが、平日の半分くらいのリハビリ単位でした。これを今年4月からはリハビリスタッフの増員を図り、平日と変わらないリハビリ内容を提供していく予定です。特に3階の回復期リハビリ病棟ではより多くのリハビリを提供できるようにします。これにより一日でも早く元気になって社会復帰できるようにします。またかなりエビデンスの溜まってきた超音波治療についても適切な病態を選んで積極的に行ない、治療期間を短縮していきます。

昨年は整形外科の手術件数が500件以上となり、肛門科と合わせると700件以上の手術件数となりました。また外来も200人以上の日が続き、多くの患者さんに受診していただきました。このように多くの方に支持されてきていますが、信頼を裏切ることのないよう安全で安心な医療を提供できるように職員一同研修を重ねていきます。院内だけでなく院外研修にも積極的に参加するよう努めます。決して忙しいことを理由にインシデント・アクシデントを起こさぬように研鑽していきます。また多くの職員のサービス残業によってまかなわれていた外来の時間外については一部の患者さんにご不便おかけするかもしれませんが、診療終了時間を30分早めて正規の労働時間内に終わるようにします。過重労働による医療ミス防止の観点からもどうぞご理解ご協力ください。

今年は4月に診療報酬改定が控えています。この時には診療報酬だけでなく、診療制度の改正(改悪?)も行われます。民主党政権下でどのような社会保障制度を作ろうとしているのかが明らかになってくるでしょう。先の読めない不透明な時代が続きそうですが、私たちの病院は理念どおり「元気になるための病院として安全安心な医療を提供」できるように今年も全力で取り組んでいきます。ことしもよろしく願いいたします。

自己紹介を兼ねて 「膝前十字靭帯」のお話

木島病院整形外科 北岡克彦



10月1日より木島病院に常勤となりました。出身は小松市で昭和61年に金沢大学医学部を卒業し、大学病院と関連病院で研修したのち平成3年から平成21年9月まで、金沢大学附属病院に勤務し臨床はもちろん基礎的研究、医学生の教育にも携わってきました。

専門はスポーツ整形、関節外科で、主な手術は膝関節の靭帯再建や人工関節置換術などです。また、現在は日本オリンピック委員会の医科学強化スタッフとしてナショナルチームの選手の診察や海外遠征の帯同などもしています。

さて、膝関節は人体中最大の関節で、歩く・立つ・座るなどの日常生活上の動作に加えて、ランニング・ダッシュ・ジャンプ・ターン・ステップなどスポーツ活動全般にわたって非常に重要な役割を果たしています。若年者の膝関節外傷として多いのは半月板断裂と靭帯損傷ですが、なかでも前十字靭帯はスポーツによって受傷しやすい靭帯です。最近ではスケートの高橋大輔選手がこの怪我から復活したことにより一般の人にも広く注目されています。

手術は関節鏡という太さ4mmのカメラを用いて行います。再建に使う腱を通すトンネルを、ドリルを使って脛骨と大腿骨に作成します。再建靭帯は脛骨のトンネルの前方から入り膝関節内を通過し大腿骨に入ると、こ

のトンネルの中で特殊なスクリューを折り返して再び脛骨前方へ出てきます。脛骨に作ったトンネルの出口で、専用のスクリューを用いて固定します。手術に要する時間はおよそ1時間で、私が執刀した手術件数は現在まで2千例ほどになります。

入院は1週間で退院後は外来で2から4週ごとに膝の状態や筋力の回復を評価し、手術後6カ月以降で筋力が90%に達してから他の身体所見とあわせて競技復帰を許可しています。リハビリでは、競技に応じたバランス、接地、着地訓練に重点をおいています。

木島病院はリハビリを中心にスタッフが充実しておりこれまで以上に多くのスポーツ選手の治療に専念できると思っています。



左膝の前十字靭帯再建

リハビリ室に新トレーニングマシン新設

今秋、リハビリ室に膝関節専用筋力測定トレーニングマシンを新設しました。この装置は各種条件での筋力測定とトレーニング・WBI測定が可能です。

WBI(Weight:体重、Bearing:支持、Index:指数)とは、大腿四頭筋の筋力から人の運動能力の情報を客観的に数値化したものです。この数値を応用して、スポーツから医療の現場までの幅広い領域での運動機能評価が可能です。

理学療法士 中西 稔



栄養部からのお知らせ

アスリートのためのメニュー

当院では「怪我を治す材料をしっかり摂る」ということを目的に、カロリー補給+低脂肪・高たんぱく質+カルシウム・鉄分・ビタミンCを強化した特別メニューをご用意しました。

朝食では通常メニューのほかに



季節の果物を
1品プラスします。



カルシウムと
鉄分を強化した
ふりかけが
つきます。



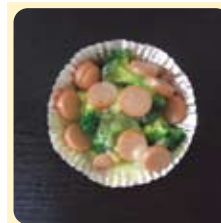
脂肪を抑えつつ
カルシウム強化!
低脂肪牛乳を
ご用意します。

昼食・夕食メニューでは



通常メニューに比べて
主菜や副菜のボリュームアップ

おまけに



副菜1品プラスします。

食事トレーニングの一つです。この機会にアスリートに必要な食事を体験してみませんか？

食事療養費は『通常メニュー1食260円→特別メニュー1食330円(1日780円→1日990円)』税込み。

※1食当り70円(1日210円)の追加となりますことをご了承願います。

希望される方は入院時に看護師へ申し出てください。

栄養部 小西 優子

ちょっこしい話

スポリハ

新しいマシンと新しい教室

プッシュアップ・
プルダウン
ピラティス

「スポーツリハビリきじま」にNEWマシンが登場しました。
名前は「プッシュアップ・プルダウン」はるばるフィンランドからやってきました。

肩周りの筋肉と広背筋(背中中の筋肉)を鍛えるマシンです。これまでは下半身を鍛えるマシンは充実していましたが、上半身を鍛えるマシンは1台しかありませんでした。今回の導入で2台に増え合計3種類、全体では11種目のトレーニングができるようになりました。そして1月から、スポリハ会員さん向けピラティスと有料ピラティスが始められました。いま話題のピラティス。プロスポーツ選手から高齢者、モデルまでがトレーニングに取り入れているのをTVや雑誌などみた方も多いのではないでしょうか。

ピラティス教室は、スポリハを利用されていない方も、有料でピラティス教室を受講することができます。もちろんスポリハ会員さんは無料です。レベルに応じた細かい指導ができるようになり、定員もアップしました。運動不足になりがちなこの季節、興味のある方はスポリハをのぞいてみて下さい。無料体験も要予約でやっています。

スポーツリハビリきじま



転倒予防について

皆さんこんにちは！今年も寒い季節がやってきました。
冬といえばスキーやカニ・鍋など楽しく美味しい事が多い季節ですが、路面は凍ってつるつる、寒さ対策による厚着で動きづらく一年の中で最も転倒(転ぶこと)の多い季節でもあります。

冬の転倒を未然に防ぐ為に「冬は転倒しやすい」と意識し、寒いからと家の中でじっとしているのではなく、適度な運動や外出により運動能力を保つよう心がけてください。

お勧めの体操はダイナミックフラミング体操(片脚立ち体操)です。掴まる物のある安全な場所で片脚立ちを左右1分ずつ行います。(手を離せる方は離してください)

その他、体操の個別指導も行っていますので不安な方はリハビリスタッフに遠慮なく声をかけてください。



介護センターだより

平成21年11月5日にきじま大運動会がありました。今年で第4回目となった運動会。利用者の皆さんも風船バレーや玉入れなどの競技に一生懸命参加していらっしゃいました。赤組、白組両者とも白熱の戦いで、ハラハラドキドキの連続でした。応援合戦では、事務長の林さんが赤白応援団長として登場し、笑いとパワーで会場を盛り上げてくださいました。たくさんの笑いに包まれ、大変盛

り上がった楽しい運動会になりました。毎年行なっている運動会ですが、毎回違う表情をみせてくれます。楽しんでくださる利用者の皆さんの笑顔に、私達スタッフも元気をいただいております。きじま通所リハビリの秋の風物詩として、ワクワクドキドキするような楽しい運動会を続けていければと思っております。

通所リハビリ 越村 さおり



イルミネーション



毎年、当院駐車場の2本の樹木をイルミネーションで飾りづけをしています。香林坊などでは数年前より多色のイルミネーションが見受けられ、いいなと思っていたので、今年からイルミネーションの色を増やして青・白・クリーム色の3色で飾りました。以前の1色のイルミネーションとはまた違った華やかさがあり、とてもきれいになりました。

これからの季節は気温も下がり、夜空の星や雪とのコントラストを見られると思うと仕事の帰りを見るイルミネーションが楽しみです。

事務 向 美保

職員リレー紹介



薬剤師 白井 早苗さん

こんにちは。薬剤師の白井早苗です。木島病院で平成8年から6年間仕事をさせていただき、その後6年間は病院の外で調剤や接客の仕事を経験し、平成19年より再び木島病院にてお仕事をさせていただいております。

我が家には、2人の女の子がいます。子供との時間を過ごせるときに、何か一緒にしたいなあと思ったのが、パン作り。最近は、とても便利な家電があるので、パンの生地をベテラン機械に任せれば、あとは、子供たちとワイワイ言いながら形を整え、ウィンナーやハム・チーズ・ベーコンを巻いてオーブンで焼けば、ロールパンができます。焼き立てのいい香りも味わえるので、リッチな気分になれます。

2つ目がサイクリング。

ようやく補助輪無しで自転車に乗れるようになった子供たちと、公園めぐりをしながら犀川沿いのサイクリングコースを走っています。いつまで親と一緒に遊びたいと思ってくれるのかなあ…と思いつつ、今のこの時を大切にしたいと思う今日この頃です。

次回は、放射線 関札 和子さんです

社会保険庁長官表彰の受賞について

この度、平成21年11月13日 社会保険庁より社会保険事業に対する功労が顕著であり、他の模範と認められるとのことで、厚生年金事業功労者として社会保険庁長官表彰をいただきました。栄えある表彰でございますが、本年12月31日に社会保険庁は消滅し、日本年金機構となります。複雑な心境でございますが、だれでもがいただけるものではありませんので、ありがたく頂戴し、感謝しております。これからも、職員はじめ患者さん及び地域の方々とともに厚生年金事業場の発展と安定した運営に貢献できるよう、努力を重ねてゆきます。病院を訪れる人たちが『いつまでも健康で、元気で一杯になる』…ことが地域貢献の道と信じ…頑張ってゆきます。

事務長 小松 義昭

診察時間変更

平成21年1月4日より受付終了時間に変更になります。

月曜日～金曜日 18時 ▶ 17時30分 土曜日 12時30分 ▶ 12時

編集後記

明けましておめでとうございます。皆さんいかがお過ごしでしょうか。2010年は、どのような年になるのかワクワクしますね。今年も良い年になりますように…。次回『ちょっこし60号』もお楽しみに。

新聞委員一同

木島病院
TEL(076)237-9200
FAX(076)237-9202

きじま在宅介護センター
TEL(076)237-7111
FAX(076)237-1199

健康増進施設
スポーツリハビリ きじま
TEL(076)237-9200
FAX(076)237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>