



## 02 特集 膝の痛みでお困りの方へ

## **04 病院長のつぶやき** 幸運を捉える能力 "セレンディピティ"

## **05 部門紹介** いい人み~つけた! (透析センター、入退院センター)



## 特集

# 膝の痛みでお困りの方へ

者様が来院されています。 治療を受けている方は約800万人にのぼり、当院の整形外科にも多くの患者は日本では2500万人以上、そのうち痛みなどの症状があり医療機関でその原因の代表格である「変形性膝関節症」(関節の軟骨がすり減る症状)の患高齢化社会を迎えた我が国では、膝の痛みでお困りの方が増加しています。

専門:関節外科 井上 和正 (いのうえかずまさ)

orofile

①人工膝関節置換術」とは

約3000例の関節外科の手術を担当。特に膝周囲骨切り術を多数執刀。中国四国地区膝周囲骨切り研究会世話人。骨切り術の演題で国際学会に多数発表。

膝の変形が強くなり痛みのために日常生活に大きく支障がでてきた場合、「人工膝関節置換術」という手術合、「人工膝関節置換術」という手術で約10万人)。傷んでいる膝の骨や軟で約10万人)。傷んでいる膝の骨や軟骨を虫歯の治療のように切り取って、横械に置き換える手術です。術後から歩くことのできる素晴らしい手術ので無くなってしまいます。また、人工関節は機械であるためやさしくしゃがみこみはできなくなり、またしゃがみこみはできなくなり、またしゃがみこみはできなくなり、また

## 様々な治療法

膝の痛みでお困りの方の多くは、 を飲み薬、湿布、関節の注射などの や飲み薬、湿布、関節の注射などの 治療を繰り返し受けておられます。 しかし、痛みが取れない場合は、手 術が必要になります。膝の手術には、 主に①人工膝関節置換術、②膝周囲 骨切り術(関節温存手術)、③膝関節 内視鏡手術などがありますが、全て の医療機関で適切に施行されている とは限らないと言われています。

## 「人工膝関節置換術」

変形した関節の表面を金属やセラミックなどでで きた人工の部品に置き換える手術です。一般的には、 ひざの曲がりは90~120度前後までであり、人工 関節が擦り減らないように慎重に生活をする必要が あります。自分の〝ひざ″でなくなり、機械に全てを ゆだねることになるので、動いているうちに緩みが出 てきたら、人工関節の入れ替え手術が必要になりま す。また、感染に弱いという欠点があります。その ため、重症度の高い変形の方に勧められます。



## 「膝周囲骨切り術 (関節温存手術)」

膝(関節)が温存できる膝周囲骨切り術(関節温 存手術)は、O脚やX脚に変形した膝では、内側 あるいは外側のどちらか片側だけが傷んでいるケー スが多いため、正常の軟骨が残っている部分に体重 がかかるように変形を調整する手術です。

この手術では自分の膝が残るので、手術後、特 に生活上の制限はなく、スポーツや趣味、職場(農 作業なども) 復帰することが可能です。

新しく画期的な手術ですが、十分な経験を持って 行っている病院が少なく、全国での手術件数は年間 に約1万件にとどまっており、変形性膝関節症の一 部の患者のために行われているのが現状です。











## 膝関節の構造 大腿骨 膝蓋骨 軟骨 後十字靱帯 前十字靱帯 内側側副靱帯 外側側副靱帯 内側半月板 外側半月板 腓骨 脛骨

という患者様の意思を尊重し、 を継続したい」「活動的に行動したい

膝

を入れています。 囲骨切り術 多様な骨切り手術法を駆使し (関節温存手術)」 最先端の技術を導 に力

②膝周囲骨切り術

まいます。

スポーツなどの活動も制限されてし

とは

健康寿命が延び、

「スポ

ーツや趣味

## (関節温存手術)」

すが、 は な手術です。 談ください。 かにする「膝関節のお掃除 や半月板を綺麗に磨 上の 効果的な場合もありますのでご相 また一 関節内視鏡手術の実績が 時的です。 当院では、 しかし、 約200 Ŏ

想的な手術方法です。

態に応じて自らの

膝〃

を残す理

当院の整形外科では、

特にこ

下膝

## ③関節内視鏡手術」とは

痛 んでガサガサになった関節 大多数の患者には効果は少な 短期間の入院で済みま いて表面を滑ら のよう 中に あり 軟 骨

て、 います。 最適な関節温存手術を提供して

まずはご相談

を選択 軽にご相談してください。 状を正確に診断 治療や手術が可能です。 や違和感にお 当院では、膝に関するほぼ全て 提案しております。 困り Ļ の方は、 適切な治療方法 患者様の病 膝 0) 痛



## ッセレンディピティ 幸運を捉える能力

とても嬉しい。 文化というか、 た。「美男美女が多い」ともあった。 が良い」というのを何度か見聞きし タッフが温かくて、親切で、 、人、の、和、を感じることができ、 最近、 当院の良いところは、 ″地の利″ が育んだ 雰囲気 「ス

すか?考えてみてください。 ら何を話したいか?伝えたいか?私 の晩餐ならぬ「講義」をするとした いて話したい。あなたは何を話しま モチーフに、偶然をきっかけに幸運 はフレミングのペニシリンの発見を 最後の講義」がある。もし、 「捉える能力 〃Serendipity〃につ 最近書店にならんでいる著書に 最後

Ġ

て未来のために計画を立てよう。 に繋げ、昨日と今日の成果の上に立っ 々の成長、強みを生産的なもの

> らずに、適切な言葉、 か、 う方は、それをどのように表現する リーダーに必要なことは何だろう。 良い人を育てることは更に難しい。 良いチームを作ることは難しいが、 果を上げることは比較的たやすく、 中から、明日のリーダー、 私たちは永続すると同時に新陳代謝 伝えられればとてもいいですね 責任感、チームワーク、ストイシズ 人材を内部から育てよう。 しなければならない。 会からみた正当性が要求されるが、 あれこれ考えない、持続する志 次に考えよう。独りよがりにな それは既に備えているよとい 態度と行動 日々の仕事の 卓越した 個々の

常に評価されていることを教えたい 観が違うことが前提であるが、 チャレンジしたい。 どのような出会いがあるか楽しみで に進むのか、どんな人生を送りたい れるものと掴み取るものがあり、 か、どんな研修を望むのか、 今秋に初期臨床研修の基幹型 研修後どんな道

0)

bitter, but its fruit is sweet. なる成長に情熱を注ごう。 明日がよい一日でありますように。 私たちの病院の、 そして個々の Patience is あなた方

> Doctor's column ドクターズ コラム 注目の医療技術や 健康づくりの ヒントを紹介します リバウンドの ダメージ

る時に大量の脂肪だけが戻ってきま 肉が失われ、 ない方がまし」という意見を最近よ くらいなら、最初からダイエットし わかっています。「リバウンドする とって有害であることが科学的にも そして体重のリバウンドは、身体に 上がリバウンドを経験しています。 極端なダイエットをした人の70%以 ダイエット製品の宣伝をよく見かけ で何キロやせる!」など、怪しげな の予防のためという理由で、体重を く聞きます。 大きく落とす人がいます。「1ヶ月 美容のため、あるいは生活習慣病 筋肉を失うのは簡単ですが、 しかし気をつけてください。 急に体重を落とすと筋 そのあと体重が増え

いうことは

けるのは

特に中年以降の人には実感できると

思います。 ます。また大 逆効果となり 病の予防には のようなこと 生活習慣

きく体重が変

疫機能 (NK細胞活性) が低下する 動すると、免

ことも知られています。

ずっと無理せずに継続していける方 限などは続けるのが難しいでしょう おいてください。 身体にダメージがあることを知って する人は多いと思いますが、 と呼びます。「あるある~」と共感 とになぞらえてヨーヨーダイエット 返す状態を、ヨーヨーが上下するこ あります。体重の減少と増加をくり 法で体重をコントロールする必要が しょう。過度な小食や極端な糖質制 めにも無理なダイエットはひかえま し、身体にいいわけがありません。 このようなリバウンドをしないた



健康管理センター長 濱田 信一 (はまだ しんいち)



皆さんがまだ知らない(知っている!?) "ステキな人たち" を紹介します。

## 透析センター

臨床工学技士 福原 正史さん (ふくはら まさし)

藤 佐和香 (透析センター 看護師)



透析機器は生命維持装置です。透析を安全に行うには臨床工学技士 さんの技術が欠かせません。福原さんは月曜日から土曜日までの透 析をトラブルなく行うために日々のメンテナンスをばっちりしてくれてい ます。さらに、患者さんへの声かけや指導なども積極的に関わってく れているので患者さんからの信頼は絶大です。そして、日常では PTA 会長、臨床工学技士会長、地域の消防団などで活躍し、また、茶葉 やすだち・ゆず・お米や野菜を栽培するなどなど・・・超~ハードな 生活を送っています。その分、超~物知りなので、何か解らないこと があったら「福原さんに聞いてみよう!」と凄く頼りになるお兄さん的 存在です。更に、知っている人は少ないと思いますが、臨床検査技師 の資格も持っています。これからもいろいろと教わりながら一緒に仕 事をするのが楽しみです。

## 福原先生メッセージ

血液透析は週に3回も治療しなければい けませんが、楽しく心と体に優しい透析治 療を目指しています。患者さんの身近な存 在となれるように、治療のことだけではな く、いろいろなことを話し・笑い、透析ラ イフを支えています。ポジティブ・チャレン ジ・フレンドリーに共感してくれるスタッフ・ 患者さんに感謝。透析医療のために。





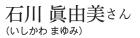
透析センタースタッフ一同と

透析センタ どんなところ?

透析センターは外科医師を中心に、臨 床工学技士2名、看護師5名で日々、患 者さんに透析治療を実施しています。

## 入退院センタ

看護師





井原 美幸

病院の駐車場周りには、季節ごとに手入れされた綺麗な花がたくさん 植えられています。 普段植木のお世話をしてくれている職員や、委員 会のメンバーも定期的に花を植え、水やりもしてくれていますが、眞由 美さんは、仕事が終わった後に草引きや花の植え替えをしてくれたり、 夏場は仕事がお休みの日も病院に来て水やりをしてくれたりしています。 この細やかな思いやりのお陰で、私はもちろん、患者さまの気持ちも 癒されていることと思います。 ちょうど写真を撮影した時は、時期的 にあまり花が咲いておらず、この場でお伝えできないのが残念ですが、 ぜひ実際に足を止めて見てみてください (^^)



## 石川さんメッセージ

サービス委員会・有志で花 壇のお世話をさせて頂いて います。最近では職員や退 職した方から苗を頂き花壇 も賑わってきました。 これ からも皆様の心を和ませ、 季節を感じるような花壇を 目指したいと思います。皆さ んも私たちと一緒にリフレッ シュしませんか!!



入院センタースタッフ・



入院前から、退院後の生活を見据えて、 患者・家族が安全に安心して退院後の 療養生活が送れるように院内・地域担 当者と連携を取り、切れ目のない支援 を行っています。 また、訪問診療同行、 訪問看護を行っています。







## 看護出前授業

2020.6.9 &

私たちは将来医療に携わる仕事に就きたいと 考えている40名の高校生に看護の出前授業を行いました。

外来看護師 平口幸歩・高橋美咲

テーマは 「きらり☆輝く看護の仕事 ~働く私の 1 週間~」

医療従事者とは何か、医療現 場で働く看護師はどのような役割 を担っているか、また看護師にな るためにはどのような進路の選択 があるか、私たちが当時どのよう

な思いで看護師を志したのか、そして入学した学校で のカリキュラムについて紹介しました。

さらに、実際に病院で勤務している私たち"働くママ ナースの1週間"についても写真を用いながら紹介し ました。

感染症の防止策も レクチャー

加えて新型コロナウイルス 感染症が流行している今、当院 での感染防止策 (発熱外来・病院 窓口の対応等)の紹介しました。 実際に日常生活でできる感染対策につい て学んでもらいたいと考え、正しい手指衛 生の方法や正しいマスクの着脱方法を生 徒や先生と一緒に演習を行いました。

生徒たちの 反応や感想は?

講義を受ける生徒たちはとても真剣で、積 極的に参加してくれました。受講後のアンケー トには「改めて医療職を目指したいと思った」「今は夢 に向かって勉強を頑張りたい」 「絶対に夢を叶えたい」 など熱い思いがたくさん書かれており、ひとりひとりが しっかりと自分の夢を持ち、明るい未来に向かって学 校生活を送っていることがわかりました。

私たちは、現在子育てをしながら 外来で勤務しています。家事や育児 をこなしながら仕事を両立すること は決して容易ではありません。しか し、自ら考えて行動する主体性を持 つ看護師という職種はとても魅力的 で、仕事におけるやりがいも大きい です。そのため私たちは毎日きらり ☆輝きながら看護の仕事と一生懸 命向き合っています。

今回看護の出前授業を通し、私 たち自身も看護師の仕事について改 めて考える貴重な機会となりました。

## 【井上整形外科医院】

三島駅南口の周辺に税務署、警察署、裁判所な ど官公庁がある場所で、院長の井上香奈子医師と 一緒に整形外科を標榜して診療をしています。

日頃から、四国中央病院には、診断に難渋する 症例、急患、重症患者、手術症例の受け入れなど、 いつも即座に対応していただきまして、厚く感謝し ています。

日頃の診療では、及ばぬことばかりですが、少 しでも叶えることができますように四国中央病院様 のご指導の程を今後ともよろしくお願いいたします。





診療科 整形外科

理事長 井上 力 先生

## 診療時間

午前 9:00 ~ 12:30 午後 14:00 ~ 18:00 ※土曜日は午前 9:00 ~ 12:00 まで

	月	火	水	木	金	土
午前	•	•	•	•	•	•
午後	•	•	休	•	•	休

住所 〒799-0405 四国中央市三島中央 5 丁目 5-8 TEL **0896-24-2171** 

# おせわになっても

関業 医の

ご協力いただいている開業医の先生方への感謝の気持ちを込めて当院は、地域の医療機関と連携しながら日々の診療に取り組んでいます。

## 【岸田メディカルクリニック】

## 診療科

外科 消化器内科 (内視鏡) 女性乳腺外科 大腸・肛門外科 リハビリテーション科 救急科



院長 岸田 基 先生

## 診療時間

午前 9:00 ~ 12:30 午後 14:30 ~ 19:00

	月	火	水	木	金	土
午前	•	•	•	•	•	•
午後	•	•	休	•	•	休

住所 〒799-0113

四国中央市妻鳥町 1506-1

TEL 0896-56-0188

幅広い疾患に対応できる総合医を目指して、日々 隠忍自重に心がけ、開業から10年を迎えました。 四国中央病院には、開業前に外科として10年、開 業後も重症患者や救急患者の受け入れ、最近では 地域包括ケアなども充実し、治療の継続、紹介患 者等での戸惑いも少なく、入院外来へとスムーズに 移行できることも多くなり感謝しております。今後、 クリニックと病院との病診連携は進化向上の余地が かなりあるように思っております。共に発展進歩で きればと思っております。。

























## 靴コラム

## 靴の進歩

私たちの履物が、時代とともにどのように 変化してきたのかを、紹介したいと思います。



経営企画係長 河村 剛史 (かわむら・たけし) | 趣味で靴を作っています。

## ●日本では草履・下駄を 履く期間が長かった

日本では、洋靴が広く普

及する大正~昭和初期まで、 草履や下駄が主役でした。下駄は、 雨が降っても、ぬかるみに埋まりにくいた め、雨の日用の履物として重宝されました。 また、日本は家の中では靴を脱ぐ生活様 式ですので、サッと脱ぎ履きすることがで きる草履や下駄は、とても便利な履物だっ



## 2 はじめて革靴を履いたのは 坂本龍馬?

日本で、はじめて洋靴を履い たのは坂本龍馬だったという有名 な話があります。袴にブーツを履 いている写真はとても有名です。 この逸話には諸説あり、写真を撮影する ときにだけ履いたとする説もあるようです。 真偽は歴史のみぞ知るわけですが、いず れにせよ、龍馬が活躍した江戸時代後期 に、洋靴が日本にも登場しました。

## 8昭和に、革靴は 軍需からビジネス用途へ

明治~昭和初期までは洋靴は軍需が 中心となり、その後、ビジネス用途の革 靴が普及しました。 さらに、1970 年代に アメリカのジョギングブームの影響で、ス ニーカーも大量に生産(輸入)される ようになりました。ちなみに、スニーカーは 「Sneak (忍び寄る)」という言葉が語源 となっており、靴底が柔らかいため、静 かに忍び寄ることができると いうことから名付けられた そうです。

## 4 2020年の新しい靴

現在は、3D技術で立体的に足を計 測し、売り場からフィットする靴を紹介して くれるお店や、靴底にセンサーを入れて、 体の重心や走り方をスマートフォンで計測 できる靴を製作している企業があります。

今は、新型コロナウイルスの影響で、 靴を履いて出かける機会が減っています が、生活様式や価値観の変化に合わせ て、これからも進歩していくと思います。

《参考文献》 稲川寛・山本芙美『靴づくりの文化史』 現代書館,2011年

ビタミン C が豊富で果物の中でトッ プクラス。コレステロールや糖質の吸 収を遅らせる食物繊維や、代謝やエ ネルギー供給をよくし、皮膚や粘膜 の健康を保つビタミンB群も含まれ ます。代表的な富有(ふゆう)柿、 最大級の大きさの太天(たいてん) 柿、八幡浜市を中心に栽培されてい る富士柿など種類も豊富です。



## 柿のサラダ

## ◆材料

柿 1/2 個、大根 100g、塩少々、 練りごま小さじ 1、マヨネーズ 30g

かき

## ◆ 作り方

①柿は皮をむき、短冊切りにする。 ②大根は皮をむいて短冊切りに し、塩をしてしんなりさせる。

しんなりしたらさっと洗い、水気を しぼっておく。

③マヨネーズと練りごまを混ぜ合わ せ、①、②を和えて器に盛りつける。

## アンケート& プレゼント

## 広墓締切

2020年10月30日 金まで (当日消印有効)

「広報誌しこく」では、よりよい誌面づくりのために、 読者アンケートを募集しています。

ハガキに次の質問の回答をご記入いただき郵送ください。 ●住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤病気について知り たいこと⑥四国中央病院について知りたいこと 77そ の他(感想や取り上げてほしいこと)

## 【送り先】

**T 799-0101** 

愛媛県四国中央市川之江町 2233 番地 四国中央病院経営企画課

「広報誌しこく」 読者アンケート係



アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選の上、 QUO カード(500 円分)を5名さまにプレゼントいたします。 当選者発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

行事予定 10月30日 頑張れサロン 次号(冬号)は12月1日 必発行です。

病院理念 ··· Smile (笑顔)、Speed (迅速)、Sincerity (誠意)を基調として、質の高い医療を提供し、 地域と共に成長し、安心・安全を未来に繋ぐ。



愛媛県指定がん診療連携推進病院

Shikoku Central Hospital of the Mutual aid Association of Public School teachers