2023. December　VOL.35

あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。

53th Anniversary

ライチョウ　メス　冬羽
撮影：麻酔科医 人見振一郎

特集　「手外科」の専門医です

青木病院を支える人、部署紹介リレー
リハビリテーション科

お！ 簡単リハビリ紹介
歩行補助具

健康・ヘルシークッキング
春菊のフリッタータ

Aoki　Information
病院食について

医療法人 柏成会
青木病院

特　集

「手外科」の専門医です

整形外科　河野慎次郎 医師

手外科とは主に指先から肘くらいまでの範囲における整形外科の病気（骨折、捻挫、神経血管腱損傷、変形性関節症や関節リウマチなどの慢性の病気、神経疾患、腫瘍、先天異常、感染症など）を扱う整形外科のなかの一分野です。

手の構造は複雑で、手外科は極めて小さい組織を扱うため、整形外科の中でも特に専門性が高く、日本整形外科学会の整形外科専門医制度とは別に、日本手外科学会によって手外科専門医制度が制定されています。医師は初期研修と整形外科研修を計 6 年行った後、整形外科専門医を取得し、さらに 3 年間の手外科研修を行い、その上で試験に合格すると手外科専門医を取得することができます。

手外科の治療は一般整形外科医でも行いますが、手外科に特有の特別な治療もありますから、手指の病気の治療には手外科専門医の診療を受けることをお勧めする次第であります。

手指腱鞘炎（ばね指）

手指の曲げ伸ばしの際に痛みや引っかかり感を生じる病気です。

軽症では起床時に限ってのみ曲げ伸ばしが困難になり、日中はさほど困らないという方をよく拝見します。

重症の方は指の曲げ伸ばしで引っかかり（弾発現象）が生じたり、指の曲げ伸ばしが全く出来なくなってしまう方もいらっしゃいます。

加齢とともに生じる腱周囲のわずかな腫れ（滑膜炎）により、手指の腱が通過障害を起こすことが原因です。診断はレントゲンや超音波検査機で行います。関節リウマチの症状の一つとして生じることもありますので、同時に多数の指に症状が出現した場合は、関節リウマチの有無を調べることもあります。

治療は最初に通過障害を生じている部分にステロイドの腱鞘注射を行います。7 ～ 8 割程度の方が改善しますが、改善しない方には腱の通り道を広くする手術（腱鞘切開術）を行います。

手根管症候群

手指（母指から薬指まで）のしびれ（知覚異常）、手や手首の痛み、特に夜間のいたみ、手に力が入らない（筋力麻痺）などの症状が出現する病気です。手首の手のひら側で神経が圧迫されることで生じます。母指から薬指まで全部しびれる方もいれば中指薬指だけにしびれが出る方もいますし、筋力麻痺もあっても気がつかない程度から全く動かなくなって小さな物をつまめなくなる場合もあります。

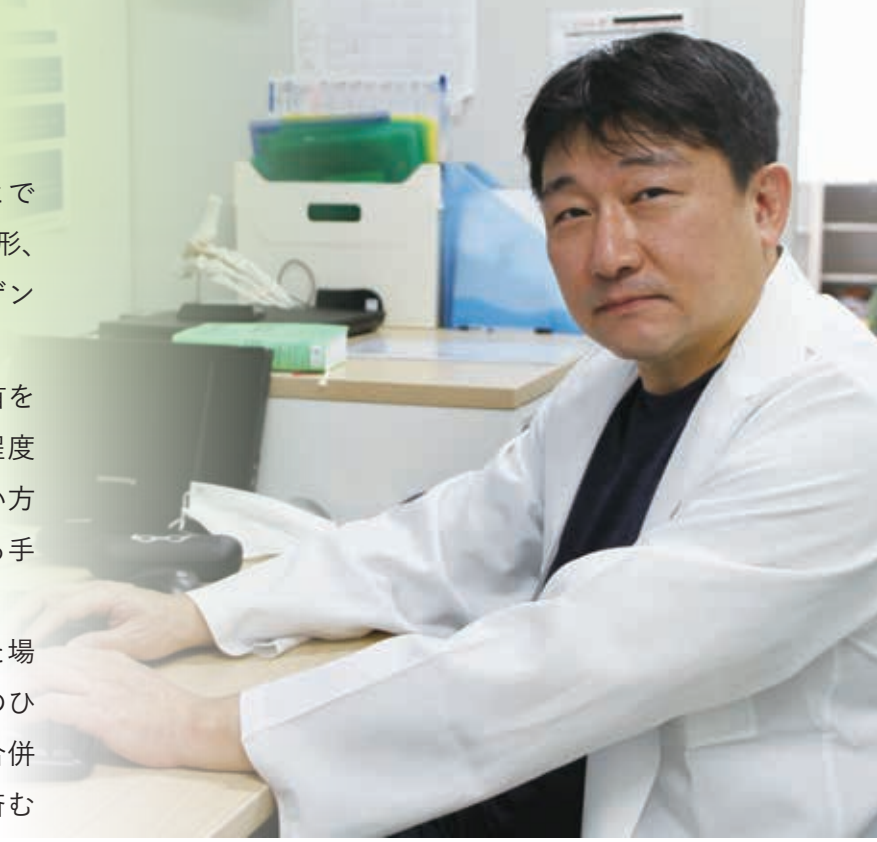
腱鞘炎と同じように加齢とともに生じる腱周囲のわずかな滑膜炎により生じる場合が多いのですが、やはり腱鞘炎と同様に関節リウマチなどの疾患が隠れている場合もありますし、骨折などで神経の通過部の形状が少し変化することで生じたり、神経の通過部に腫瘍が出来ること

でも生じたりします。

知覚異常や筋力麻痺の状態を診察することで手根管症候群の診断はほぼつくのですが、変形、腫瘍、滑膜炎などの原因を探すためレントゲンや MRI 検査を行います。

治療についてですが、軽症の方はまず手首を固定する付け外しのできる装具を 1 ヶ月程度付けてもらっています。装具で良くならない方や重症の方は手術で神経の通り道を広くする手根管開放術を行います。

MRI 検査でまれに腫瘍などがみつかった場合は腫瘍切除も同時に行うため手首から手のひらを 8cm 程度切開しますが、腫瘍などが合併していない場合には 1.2cm 程度の切開で済む内視鏡を使った手術を行っています。



手指変形性関節症（ヘバーデン結節、ブシャール結節、母指CM関節症）

手指の関節（骨と骨の継ぎ目）の軟骨が変性し痛みや変形を生じる病気です。

残念なことですが、現在の医学では変性した関節軟骨を元に戻す方法はなく、軽症の方は痛み止め（軽症の方は外用、やや重症の方は内服も併用）を服用したり、テーピングや装具であまり動かないようにして炎症を抑えています。

重症の方には手術を行いますが、手指の部位によって、関節固定術（関節を動かないよう骨と骨を固めてしまう）、関節形成術、（痛い部分の骨を切除し手指の腱などを利用して骨のかわりに支えを作る）、人工関節置換術（軟骨を完全に切除し、代わりに人工物を挿入する）、矯正骨切り術（骨の形を変えることで関節にかかる負担を軽減する）などを使い分けています。

デュプイトラン拘縮

手のひらの皮膚の下にある筋膜が、硬く突っ張ることで手指が曲がったまま伸びなくなる病気です。指が曲がったままとなるため洗顔時に指が目に入ったり、手のひらを机の上についたりすることが出来なくなります。

治療は手術で硬く突っ張った腱膜（コードといいます）を切り取ることですが、このコードのまわりには指先に走る大事な神経や血管がまとわりついて手術は非常に細かくなります。

これらの説明をした病気以外にも手の外科領域には多くの病気が存在します。それらをここですべて説明することは出来ませんが、指先・手首・肘などに骨折や打撲などの怪我があった場合はもちろんのこと、仕事・家事・運動などによって痛くなった（痛くてできない）、手指が急に（徐々に）動かなくなった、痛くて手指が握れない（伸ばせない）、手指がしびれる、腫瘤（できもの）ができた、腫れた、などの症状がございましたら、ぜひとも手外科専門医を受診していただけると幸いです。また、ほかの病院でレントゲンを撮ったけれど異常がなく、原因がわからないままで困っている方などもぜひ受診していただきたく存じます。

青木病院を支える人、部署紹介リレー

リハビリテーション科

●リハビリスタッフの職種と役割

理学療法士：PT（Physical Therapist）

怪我や病気で日常生活が困難になってしまった人の基本動作（寝る・起きる・立つ・座る・歩くなど）の回復、維持、悪化の予防を図り、運動療法や物理療法などを用いて治療する、動作の専門家です。身体能力や生活環境を評価し、それぞれの目標に向けてプログラムを作成し、動作改善に必要な技術を用いて日常生活の自立を目指し支援します。

作業療法士：OT（Occupational Therapist）

食べる、入浴するなど人の生活に関わるすべての活動を「作業」と呼びます。
身体や精神に障害のある方を対象に、病気や怪我の直後からリハビリテーションを始め、今後の生活を見越し、症状に合わせ生活における作業や動作などを用いて（手先の訓練や治療、手芸や工作、遊びなど）治療や支援を行い、こころと体の改善、予防を図る専門家です。日常生活活動（食事をする、着替えをする、トイレの動作、家事動作など）や、社会生活、応用的な作業の改善、維持を図り「その人らしい」生活を送れるよう支援します。

言語聴覚士：ST（Speech-Language-Hearing Therapist）

コミュニケーションには言語、聴覚、発声、発音、認知などが関係しています。
「うまく話せない、声が出にくい、発音がはっきりしない」これらの機能が損なわれた人に、専門的に訓練や指導を行います。
また、「上手に噛めない、飲み込めない」など摂食、嚥下に関しても支援していく専門家です。
「話す・聞く・食べる」これらの機能回復を目指し、コミュニケーション豊かな生活を送れるよう支援します。

理学療法士：PT

名前 中嶋　紳悟

好きな骨・筋肉
肩関節周囲の骨や筋肉

趣味
スノーボード、キャンプ、旅行

リハビリにおいて心がけていること
患者さまその人らしさをいつまでも保てるお手伝いができるよう頑張ります！

名前 鈴木　喬也

好きな骨・筋肉
大腿骨、腸腰筋

趣味
子育て、お昼寝

リハビリにおいて心がけていること
全身的なリスク管理を行い、筋トレを行っています。

子供を鍛えて、皆さまの元気になるトレーニングを考えます！

名前 栗原　莉奈

体が大きいのが目印です!!

好きな骨・筋肉
腸骨

趣味
ツーリング、アニメ、昼寝

リハビリにおいて心がけていること
患者さまの笑顔を大切に！そして皆さまの生活が、少しでも良い日々になるよう努めていきたいと心がけています。

名前 柏木　弘樹

趣味
スポーツ全般

リハビリにおいて心がけていること
今、何が一番重要かを見極めること。

運動器、スポーツの疾患が得意です。

名前 **飯塚　海斗**

好きな骨・筋肉
鎖骨、半膜様筋

趣味
アニメ、野球観戦、スノボ

リハビリにおいて心がけていること
いつも笑顔!!

名前 **池田　桃花**

好きな骨・筋肉
大腿骨・大腿四頭筋

趣味
SEKAI NO OWARIの歌を聴いたり、ライブに行くこと。

リハビリにおいて心がけていること
患者さまの悩み要望に寄り添えられるよう、しっかりとお話を聞くことを心がけています。

名前 **植田　大樹**

好きな骨・筋肉
肩甲下筋

趣味
散歩

リハビリにおいて心がけていること
患者さま第一でリハビリを行うこと。

真心込めてリハビリします!

名前 **田々木　寛明**

好きな骨・筋肉
大腿骨・大腿四頭筋

趣味
音楽を聴くこと。旅行

リハビリにおいて心がけていること
優しく丁寧に、を心がけています。

名前 **小橋川　楓**

好きな骨・筋肉
鎖骨・三角筋

趣味
旅行

リハビリにおいて心がけていること
元気でいること。最近は言葉遣いや、伝え方をできるだけ分かりやすく、明るくできるように心がけています!!

名前は覚えづらいので、顔だけでも覚えていただけるように頑張ります!! 目がでかいのが特徴です!!

名前 **加藤　良星**

好きな骨・筋肉
大腿骨、大胸筋

趣味
スポーツ観戦

リハビリにおいて心がけていること
コミュニケーションをしっかり取ること。

名前 **齋藤　真帆**

好きな骨・筋肉
大腿四頭筋

趣味
フットサル

リハビリにおいて心がけていること
患者さまの話を傾聴すること。

名前 **清水　舞桜**

好きな骨・筋肉
膝蓋骨、上腕二頭筋

趣味
K-POP鑑賞

リハビリにおいて心がけていること
患者さまの気持ちに寄り添ったリハビリを心がけています!!

一生懸命頑張ります!

作業療法士：OT

名前 **杉本　理沙**

好きな骨・筋肉
上腕骨、胸鎖乳突筋

趣味
アニメ、映画鑑賞

リハビリにおいて心がけていること
楽しくできるように!!

名前 **八木　千絵**

好きな骨・筋肉
上腕二頭筋、三角筋

趣味
ゲーム大好き!

リハビリにおいて心がけていること
心に寄り添って、安心してリハビリが受けられるよう心がけています。

最年長ですが頑張ります!

お！簡単リハビリ紹介

これなら毎日できるぞ

歩行補助具

理学療法士
小橋川　楓

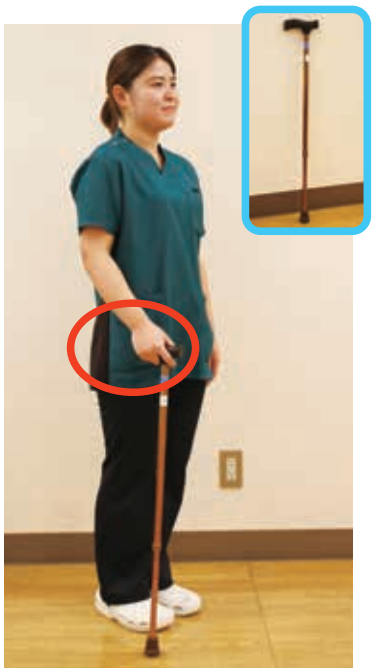
歩行補助具とは

何らかの原因により歩くことが難しくなった場合に、足の負担を減らして歩きやすくしたり、転びにくくするために使用する用具のことです。歩行補助具には様々な種類がありますが、今回は自宅で使える代表的な4つの用具を紹介します。

① 杖（T字型）

変形性膝関節症などによる足の機能の低下のある人や脳梗塞等による片麻痺のある人に用いられ、足にかかる負担を減らすことを目的としています。一般的には怪我や麻痺のある足と反対側の腕で杖を持ちます。

ポイント
杖の高さは杖の握る部分が太ももの骨の外側に出っ張った部分にくるように合わせましょう。



② シルバーカー

支えなしでも歩ける人がより安定して歩けるように使うものであり、屋内はもちろん買い物に行くときや散歩などでサポートとして使うことが多いです。しっかりと身体を支えてくれるものではないため、介助者の支えがないと歩けない人などの使用は難しい場合があります。

ポイント
肘が45度程度曲がった位置に握る部分を合わせましょう。

③ 四輪歩行車

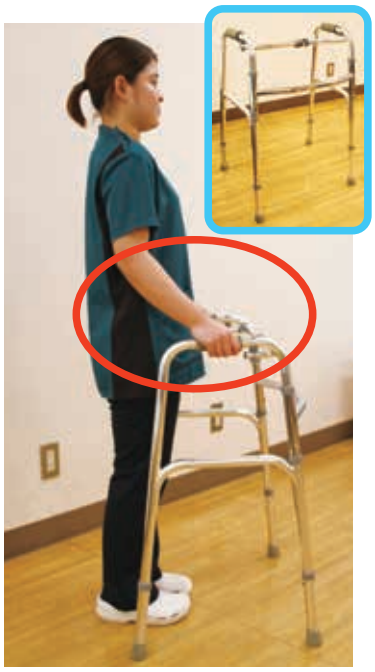
杖よりしっかりとした支えが必要な人が使う場合が多く、比較的軽い力で使うことができます。屋内外で使えますが、段差が多いところや幅の狭いところでの使用は難しい場合があるため、使う前にスペースの確認をすると良いでしょう。

ポイント
肘が30度程度曲がった位置に握る部分を合わせましょう。

④ 固定型歩行器

車輪付きの用具では歩くことが難しい場合などに使うことが多く、自宅内では杖代わりに使うこともあります。歩行時は歩行器全体を両手で持ち上げ、前に移動させてから両足を片方ずつ前に出して使います。身体のバランスを崩さずに歩行器を持ち上げられる力がある人は安全に使うことができます。

ポイント
肘が30度程度曲がった位置に握る部分を合わせましょう。



健康・ヘルシークッキング

旬の野菜を食べて、
おいしく風邪予防

春菊のフリッタータ

調理時間：15分　1人前 ― 419kcal

【材料（直径18cmのフライパン1枚、2人分）】

卵	4個
春菊	100ｇ
舞茸	50ｇ
玉ねぎ	50ｇ
ミニトマト	４個
ベーコン	40ｇ
粉チーズ	大さじ2
塩こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1と1/2

一口メモ

菊の花は秋に開花をするのが一般的ですが、春に花を付けることから春菊とよばれています。鍋料理に入れるのが一般的ですが、生で食べても美味しい野菜です。卵とチーズの良質なたんぱく質とカルシウム、春菊とトマトのビタミン・ミネラル、舞茸の食物繊維が一緒にとれる栄養バランスの良い一品です。

春菊の効能

風邪予防に効果が高いβカロテンの含有量が、ほうれん草よりも高くビタミン類、ミネラル、食物繊維も多く含みます。

春菊に含まれる豊富な成分

ビタミンC･･･皮膚や粘膜の健康を保ち、風邪予防にもなります。
カルシウム･･･骨の形成に役立ちます。
鉄分･･･貧血予防に役立ちます。
葉酸･･･妊娠初期の女性にはとても大切な成分です。

美味しい春菊の見分け方は、鮮やかな緑色をしているもの、香りが強いもの、茎が太すぎないものを選ぶと良いです。購入後は、湿らせたキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。2～3日を目安に食べきるのがおすすめです。

【作り方】

①春菊は5mmのざく切り、舞茸は粗めに刻む、玉ねぎは薄くスライス、ミニトマトとベーコンは1cm角に切る
②フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れ、中火にかけて、ベーコン、玉ねぎ、舞茸を炒める
しんなりしてきたら、春菊を加えてさっと炒める
③ボウルに卵を割りほぐし、②は粗熱が取れてから、ミニトマト、粉チーズ、塩こしょう少々を加えて、混ぜ合わせる
（粗熱が取れていないと、卵が固まってしまうため）
④フライパンにオリーブ油大1を入れ、中火にかけて、③を流し入れ菜箸で全体をかき混ぜる
ふたをして、弱火で5分ほど焼き、表面が固まってきたら裏返して、ふたたび３分ほど焼く

Aoki Information

入院患者さまへ提供している病院食について

当院は2023年3月より、給食業務（調理部門）は給食会社に一部委託しております。
栄養科の業務としては、当院の管理栄養士が医師の指示の下、患者さまの病気の状態に合ったサイクルメニューを考え、それを基に献立を展開し、手作り、安全を基に委託会社と連携し食事提供を行っております。
また、治療上必要な患者さまに栄養管理、栄養指導も行います。
栄養指導では、管理栄養士が個々の患者さんに合わせて、治療に応じた適切な食事の取り方などをアドバイスし、日々の食生活への不安や疑問にお答えするなど、食事療法への理解を深めるお手伝いをします。
委託スタッフ共々、これからもより良い病院給食を提供できるよう努めてまいります。

外来診療担当表

2023年10月１日現在

診療科 ＼ 曜日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	小野 秀樹	青木 隆志	青木 隆志	河野 慎次郎 第１、３	青木 隆志 第２、４
		小野 秀樹	高橋 公男	荒川 郷彦	小野 秀樹	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	高橋 公男	荒川 郷彦	休 診	河野 慎次郎 釘宮 典孝	交代制
手　術 （整形外科）		○	○	—	○	○	—
内　科	午前	大橋 一善	橋本 良明	青木 三重子 橋本 良明	田所 千智	橋本 良明 大橋 一善	大橋 一善
	午後	橋本 良明	休 診	青木 三重子 大橋 一善	田所 千智	橋本 良明	休 診
糖尿病 甲状腺外来	午前				都野 貴寛 （一般内科含）		交代制
	午後				都野 貴寛 （一般内科含）		休 診
泌尿器科 9:30～診療開始	午前					松本 和久	
	午後					松本 和久	
循環器内科	午後		土屋 寛子 （14:30～）				中野 明彦 第１、３、５

※事情により、外来診療担当表の内容が変更されることがあります。

電話でのお問い合わせ先（予約専用） **0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂１丁目13番27号

TEL.0495-24-3005　FAX.0495-24-3007

http://www.aoki-hospital.com

受付時間／8:30～12:00　13:30～16:30

診療時間／9:00～12:30　14:00～17:00