

# ひだまり

HIDAMARI

春号  
2021  
vol.199



整形外科医師

## 整形外科の手術・治療を紹介します

### 目次

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 02-03 今月の特集<br>「整形外科の紹介」  | 06 外来診療日一覧表（4月1日現在） |
| 04 Hospital Now!!<br>「健康管理センター受診者様アンケート実施結果」                      | 07 病院からのお知らせ        |
| 05 看護師は見た！<br>「新型コロナウイルス感染拡大が続き思うこと」<br>レシピ de 元気！「青椒肉絲 チンジャオロース」 | 08 ひだまり写真館          |

より良い医療の提供を行うとともに、市民の健康増進に貢献することで、市民の信頼に応えます



## 「整形外科の紹介」

### 「ご挨拶」

日頃より大変お世話になっております。令和2年4月より科長を拝命しております さく いさく 朔伊作と申します。昨年度より整形外科医師は私以下、メンバーが大きく入れ替わりましたが、これまでと同様に東京大学整形外科学教室より派遣される医師を中心診療を行っていきます。令和3年4月現在、徳山周医師、後藤和海医師、七條正典医師、村上友基医師、中村壮臣医師、阿部淳医師が赴任しております。

当科では骨折などの外傷の手術を多く行っており、今後も積極的に治療を行っていきたいと考えております。また、変形性関節症などに対する人工関節置換術の数も年々増加傾向にあります。人工股関節手術は2014年頃から体への負担の少ない低侵襲の仰臥位前側方進入法を導入しています。人工膝関節手術では適応がある患者様には部分置換術をお勧めし、実施しております。低侵襲で早期復帰が可能であることから、

整形外科長 さく いさく 朔伊作

手術を受けて頂いた患者の皆様に満足して頂いております。変形性膝関節症については患者様の状態に応じて骨切り術をご提案することもあります。スポーツ整形外科専門施設でトレーニングを受けてきた医師も多く、今後はスポーツ外傷・障害の治療も積極的に取り組んでいきたいと考えております。

お困りの患者様はぜひ当院を受診しご相談下さい。



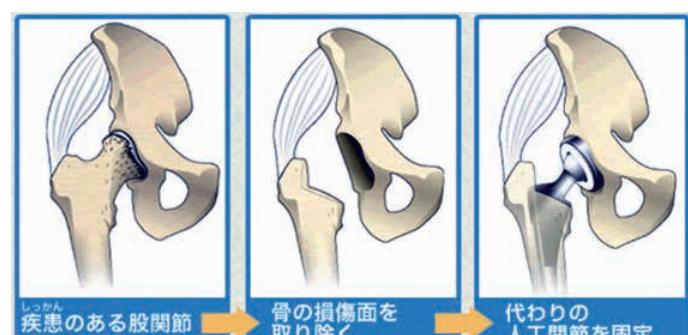
### 【当院整形外科で行っている主な手術】

- ・人工関節手術
  - 人工股関節置換術
  - 人工膝関節置換術（部分置換術）
- ・膝骨切り術
- ・膝関節鏡手術（前十字靱帯再建術、半月板手術）

## 人工股関節全置換術

股関節に変形や痛みが生じ、薬やリハビリといった治療でも歩行が不自由な状態が続く場合、手術を行います。

股関節の表面の軟骨や骨を取り除いて人工関節に置き換えることで、痛みが取れ、日常生活が過ごしやすくなります。当院では最小侵襲手術という体にかかる負担を軽くする手術方法を導入しており、早期回復、早期社会復帰につながっています。



人工股関節置換術の流れ

## 人工膝関節部分置換術

変形性膝関節症、骨壊死等が原因で膝関節の一部（多くは内側）に変形や痛みが生じ、保存的治療でも痛みで歩行の不自由が続く場合、手術を行います。



一般的に行われている人工関節手術（全置換術）に対し、部分置換術は傷んでいる部分だけを人工関節に置き換える方法です。傷が小さくて済み、体にかかる負担も全置換術に比べて少ないため、術後の痛みや腫れも少ない手術です。したがって高齢な方でも手術を受けることができます。回復が早く、早期社会復帰が可能です。



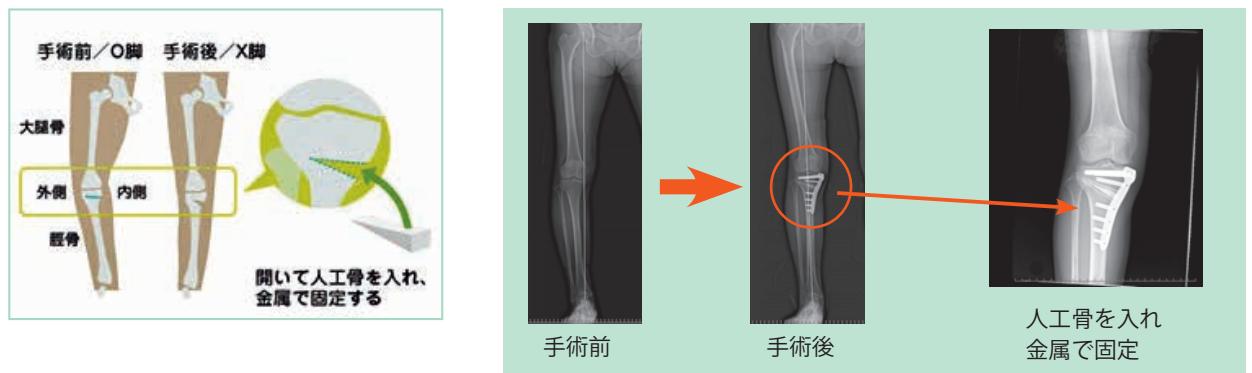
人工膝関節部分置換術

## 膝の骨切り術（高位脛骨骨切り術）

変形性膝関節症、大腿骨壞死（特発性大腿骨内顆骨壞死）、半月板損傷（内側半月板後角損傷）等が原因で膝関節に変形や痛みが生じます。保存的治療でも痛みが続く場合やスポーツ活動に支障をきたしている場合に、手術を行います。

骨切り術は脛骨（すねの骨）の一部分に切れ目をい

れて、あいだを広げ、O脚となっている脚を軽度のX脚に矯正した状態で、金属のプレートで固定する手術です。痛みの原因になっている箇所にかかる体重を他の箇所に変えることで、痛みがとれ、また傷んだ軟骨が再生することも知られています。



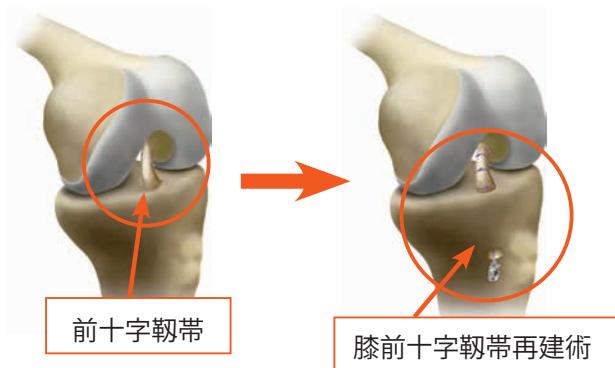
## 膝前十字靱帯再建術

運動中などの膝の怪我により、前十字靱帯が断裂すると、以後運動の際に膝の不安定を感じるようになります。運動だけでなく、歩行や階段の昇り降りなどの日常生活動作でも膝の不安定を感じる方もいます。

また、前十字靱帯の断裂を長期間放置しておくと、半月板という膝関節内の軟骨が損傷し、活動量の多い方は関節の変形が進行します。スポーツの復帰を目指す方には手術をお勧めします。

手術では膝から移植腱（グラフト）と呼ばれる腱を採取して、関節鏡と呼ばれる内視鏡を用いて前十字靱帯が断裂した部位に腱を移植します。当院では移植腱としてハムストリング腱、骨付き膝蓋腱、大腿四頭筋

腱を膝から採取し使用しています。どの腱を用いるかは、患者様のスポーツ種目や生活動作により決定しています。



## 「健康管理センター受診者様アンケート実施結果（抜粋）」

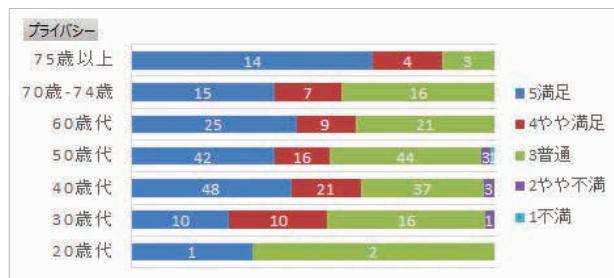
健康管理センター健診担当係長 村山 和子

健康管理センターでは2020年10月～11月に人間ドック・協会けんぽ生活習慣病予防健診を受診された方を対象にアンケートを行い、377名の方から回答をいただきました。一部ではありますが集計結果といたいたご意見をご紹介いたします。アンケートにご協力いただいた受診者の皆様、ありがとうございました。

### 1. 性別・年代別

■男性 228名 (60%) ■ (年代別) 20代 3名 (1%), 30代 37名 (10%), 40代 111名 (29%)  
女性 149名 (40%) 50代 108名 (29%), 60代 58名 (15%), 70～74歳 38名 (10%)  
75歳以上 22名 (6%)

### 2. プライバシーへの配慮はいかがでしたか

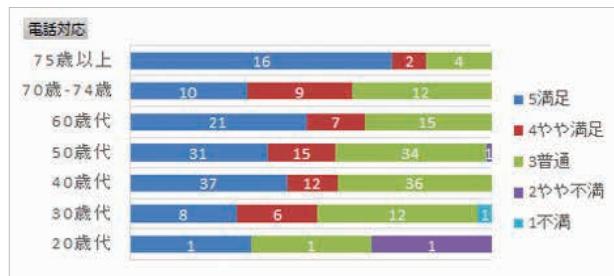


#### ■ご意見

- ・満足しています
- ・待合室での診察指導は周りの方にプライバシーの配慮を
- ・生理検査待ちの時、他人のカルテが見える状況でした
- ・生理検査室のとなりの方との話が丸聞こえで少々気になりました
- ・男性、女性の更衣室が頭上でつながっているのはどうか

他の設問より満足度が低く、30～50代で「やや不満」「不満」と回答された受診者様もいらっしゃいました。更衣室に対するご不満とともに引き続き課題とさせていただきます。また、面談室を増設しましたので指導時等のご不満は解消できるかと思います。

### 3. ご予約時の電話対応はいかがでしたか

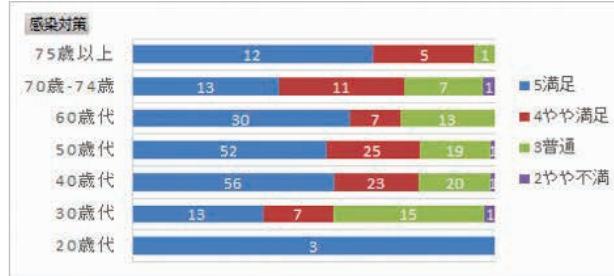


#### ■ご意見

- ・電話がつながらないことが多い
- ・平日の昼間は仕事中に電話ができないので、18時くらいまで電話を受けてもらえると助かります
- ・ドック申込時、内線電話が話し中とのことで何回もかけ直した。直通電話があれば良いと感じた
- ・通話中以外は良好

「話し中で繋がらない」というご意見を多くいただきました。2020年は新型コロナ感染症の影響で予約日の変更やお問い合わせ等が多く、ご迷惑をお掛けし申し訳ありませんでした。また、コースによってはインターネット予約が可能なものがありますのでご利用ください。詳しくは病院ホームページをご覧ください。

### 4. 健診センター内、各検査室、更衣室等の感染防止対策はいかがでしたか



#### ■ご意見

- ・しっかりできていたと思う
- ・その都度消毒をしていいと思いました
- ・丁寧にされて感謝しています
- ・トイレに消毒がなかった
- ・別の建物にしてほしい
- ・他の受診者と席が近いように思った時がありました

当健診センターでは日本人間ドック学会の感染対策ガイドラインに則りマスク着用・手指消毒の徹底・体温チェック・検査の都度機器消毒・換気等を実施しています。受診着は、洗濯後1着ずつ個包装したものを着用していただいています。また、ご自身の履物を使用していただくようお願いしています。

看護師は見たっ!!



## 感染症対策のご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症に備えて、できることから始めましょう。



一人一人の  
予防対策が  
感染を防ぎます



~新たけのこを使って~  
「青椒肉絲 チンジャオロース」



熱量181kcal、蛋白質13.6g、脂質11.0g、塩分0.8g

問合先 栄養科 054-623-3111(代)

## 新型コロナウイルス感染拡大が続き思うこと

4A 病棟看護師長 内藤 道子

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、世界中が不安な日々を送っています。

都会では医療崩壊、医療壊滅が危惧され、心筋梗塞、急性脳血管疾患など、生命の危機にさらされている患者さんがスムーズに入院できない状況が報道されています。これまで出来ていたことが安易には出来なくなる、そんな恐怖を味わっています。

この状況の中、今後未曾有の事象によるダメージを軽減する方法を考えた結果、「準備、予防」が大事だと再認識しました。例えば、殆どの焼津市民は地震、津波の被害を受けることを常に意識下においています。そのために津波避難タワーが建設され、避難訓練が行われ、各家庭では防災リュックの用意をされている方も多いでしょう。今回は新型コロナウイルスにより、病気やケガを治す「病院」の通常機能の麻痺が懸念されています。これを災害と同様に捉え、一人一人が日頃から健康意識を高め、予防医学を学び実践することは何よりも重要だと痛烈に感じました。

1月、1都3県に続き7府県にも再び緊急事態宣言が発令され、飛沫感染を防ぐべく、飲食店の営業時間短縮要請がされました。感染予防対策を行う事は、自分と家族、周りの人を助けることに繋がります。新型

コロナウイルスの感染は主に飛沫と接触によるものです。私たちは日常生活に於いて、様々な場面で様々な物に触れます。バッグや、荷物も持ち運びます。今回の新型コロナウイルスのみならず、菌やウイルスは目に見えません。手洗いでの予防はもちろんですが、バッグや荷物を不容易に床に置かないなど、個人の努力や行動が感染拡大を防ぐことになるのです。このような感染対策の成果か、毎年流行するインフルエンザは現在ほとんど感染が確認されていない状況です。

しかし、心配なことは他にもあります。それは、人と人の繋がりの希薄さです。当院も、感染予防として入院患者への「面会禁止」を実施させていただいている。高齢の患者様が、家族と会えず病院で長く過ごすことは精神的にもよいことだとは言えません。私たち病院スタッフは、できるだけ家族との繋がりを保ち、面会は出来なくてもお互いの情報を伝えて安心できる環境を提供する努力をしています。

地球上のみんなの努力で感染拡大が収まり、安心して暮らせる日が1日でも早く訪れる事を願っています。

材料 4人分	牛ももせん切り	240g	ピーマン	80g	/ 酒	大さじ1
	醤油	小さじ2/3	茹たけのこ	80g	B 醤油	小さじ1弱
	A 酒	小さじ1弱	白葱	12g	砂糖	小さじ1強
	片栗粉	小さじ1	生姜	12g	サラダ油	小さじ1強

- 牛ももせん切りにAの醤油と酒をよく混ぜ、片栗粉を加えさらによく混ぜる。
- ピーマン、茹たけのこは、それぞれ2mm幅の細切りにし、白葱、生姜はみじん切りにする。
- Bを合わせておく。
- フライパンに油を熱し、生姜、葱を軽く炒め①の肉を加え炒める。色が変わってきたら茹たけのこ、ピーマンの順に加え、③の調味料を加え強火で手早く炒め仕上げる。

## 【たけのこの下処理方法】

たけのこは、よく洗い先端を斜めに切り落とし、縦に浅く切り込みを入れる。鍋にたけのこ、米ぬか(米のとぎ汁でも代用可)、唐辛子を入れ、かぶるくらいの水を入れ中~強火にかける。沸騰したら落とし蓋をして火を弱め40~60分茹である。柔らかくなったら鍋のまま冷めるまで置く。



## 外来診療日一覧表

2021年4月1日現在

診療科	午前				
	月	火	水	木	金
総合診療内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
腎臓内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
呼吸器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○			○
血液内科 (紹介状必要・予約制)		○	○	○	○
消化器内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
循環器内科 (院内他科依頼)		○	○	○	○
代謝・内分泌内科 (紹介状必要・予約制)			○	○	○
脳神経内科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
精神科 (新患受入休止)	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○
整形外科 (予約推奨)	○	○	○	○	○
形成外科 (紹介状必要・予約制)			○		○
脳神経外科	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○		○
透析	○	○	○	○	○
産婦人科 (予約制)	○	○	○	○	○
眼科	○	○		○	○
耳鼻咽喉科 (紹介状必要・予約制)	○	○	○	○	○
放射線科 (予約制)			○		○
歯科口腔外科	○		○		○

## ◆受付時間

- 午前 8時00分～11時00分 (再来受診) 8時00分～11時30分
- 午後 12時30分～15時00分

## ◆予約受付

054-623-3111(代表) ※受診科をお知らせください。  
※午後の診察はすべて予約制です。ご注意ください。

## ◆外来担当医表

外来担当医表については、毎月1日付でホームページを更新していますのでご覧ください。また、病院受付窓口でも毎月1日から配布しています。なお、都合により担当医や担当日が変更になることがあります。

## ◆各種相談(予約制)

- 緩和ケア・がんよろず相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分
- 退院後の療養・介護に関する相談 月～金曜日(休診日を除く)9時00分～16時00分

予約受付 054-623-3111(代表)内線:2090 地域医療連携室医療相談担当

○…診療日 検…検査

午 後(予約制)						
診療科	月	火	水	木	金	
呼吸器内科 (紹介状必要)	○	○				○
血液内科 (紹介状必要)		○		○	○	
消化器内科 (紹介状必要)		○	○	○	○	
循環器内科 (院内他科依頼)	○		○	○	○	
代謝・内分泌内科 (紹介状必要)		○		○	○	
脳神経内科 (紹介状必要)			○	○	○	
精神科 (新患受入休止)	○	○		○	○	
小児科	○	○	○	○	○	
形成外科 (紹介状必要)	○					
産婦人科	検		検	検		
泌尿器科			検			検
透析	○	○	○	○	○	
耳鼻咽喉科 (紹介状必要)	○		○	○		
歯科口腔外科	○		○		○	

特殊外来 完全予約制 △午前 □午後 一部毎週開催していない外来もあります。詳しくはお問い合わせください。

特殊外来(完全予約制)		月	火	水	木	金
腎臓内科	膠原病・リウマチ (紹介状必要)				□	
	糖尿病性腎症 パス (紹介状必要)	△	□	△	□	
脳神経内科	認知症外来 (紹介状必要)				△	
小児科	心臓			□		
	耳鼻科				□	
	神経				□	
	すこやか		□			
	療育支援		□			
	乳児検診	4ヶ月児 10ヶ月児	1ヶ月児			
外科	スキンケア			△	□	
	乳腺・甲状腺	△	□			△
	血管外科					第1・2・4 △
	呼吸器外科		△	□		
	心臓外科					第2・4 □
脳神経外科	脳卒中		□			
産婦人科	不妊治療	△	△	△	△	△
	助産師	△	□	△	□	△
	妊婦外来	□		□	□	
その他	禁煙		△			
	リンパ浮腫			□		
	アロマ	□				

## ◆他院に通院中の方

紹介状不要の診療科であっても、すでに他院に通院中の方は紹介状が必要な場合があります。詳しくは問い合わせください。

救急室あいあ知らせ

## 「救急車の適正利用をお願いします」

焼津市は年間1万件以上の救急要請があり、4台の救急車が稼働しています。救急車は緊急度が高く、一刻も早く治療を開始しなければ生命に関わる患者様を搬送しなければなりません。しかし、昨年の救急搬送のうち約52%が軽症の患者様でした。救急要請を受けても、救急車が出動中であれば直近の消防署での対応ができない、緊急度の高い患者様の搬送が遅れてしまう場合もあります。



急な病気や怪我をしたとき、症状の緊急度を素早く判断するために消防庁が提供しているアプリ「Q助」を知っていますか？



該当する症状を選択していくと「今すぐ救急車を呼びましょう」「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」など、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。緊急度が高いと判定された場合は、アプリから119番に電話することもできます。また、緊急度が高くない場合は、受診できる医療機関や移動手段などの情報を検索できます。スマートフォンやパソコンで簡単に判定ができるので、緊急時に必要な対応ができるよう是非「Q助」を活用してみてください。

(消防庁ホームページより出典)

救急室副看護師長 坂下 豊美

産婦人科病棟あいあ知らせ

## 「専門的な知識で母子を応援します」

3A産婦人科病棟は、地域周産期母子医療センターの役割を担っておりハイリスク妊婦の受け入れをしています。年間500件前後の分娩件数があり、助産師は安全かつ質の高い助産技術、ケアの提供ができるよう専門性の向上に努めています。今回は、当院の助産師が取得している専門的な資格・認定を紹介いたします。

### ■アドバンス助産師：8名

日本助産師機構によって助産実践能力を査定・テストを行い一定の水準に達していることを認証された助産師です。

### ■ IBCLC（国際認定ラクテーションコンサルタント）：3名

母乳育児がうまくいくための支援に必要な、一定水準以上の技術・知識・心構えを持つ、母乳育児を応援するスペシャリストとして国際的に認められたヘルスケア提供者です。



### ■ BSケア認定プレゼンター：1名

赤ちゃんの吸啜（きゅうてつ）メカニズムを徹底的に分析し、赤ちゃんに吸われているような状況をケアする手指の動きを再現する技術を研鑽したスペシャリストです。

### ■ NCPR（新生児蘇生法）修了認定者：26名

このように3A産婦人科病棟助産師は自己研鑽に努め、「女性が人生の中で出産育児が素敵な思い出になってほしい」という願いで妊産褥婦に関わらせていただいている。

3A病棟助産師 越智 倫香

## 2/1 はごろもフーズ株式会社様より寄付金が贈呈されました



医療従事者へのサポートになればと、はごろもフーズ株式会社様より12年連続となる寄付金100万円をいただきました。温かい支援に感謝し、有意義に活用させていただきます。誠にありがとうございました。

## 2/5 焼津南ロータリークラブ様より寄付金が贈呈されました



地域で社会貢献活動をしている焼津南ロータリークラブ様より、活動45年の節目に医療従事者に役立てばと寄付金50万円をいただきました。今後も、病院職員全体で地域市民のために、医療の充実に努めてまいります。

## 焼津市立総合病院 図書コーナーの紹介

C棟3階講義室前にある図書コーナーは、病院図書ボランティアが管理運営をしており、図書コーナーに設置してある図書貸出記録に記入していただければ、いつでもどなたでも本を借りることができます。漫画、小説、エッセイ等、様々なジャンルで蔵書は約1,600冊あります。令和3年3月には新刊17冊を新たにご用意しましたので、皆さま是非ご利用ください。なお、現在新型コロナウイルス感染拡大防止のため、病棟への移動図書は中止しています。



地域医療連携室

## 初期臨床研修医を育成しています

### ■医師になるまでの歩み

医学部で6年間勉強して国家試験に合格すると「医師免許」が取得できます。しかし、これすぐには医師として独り立ちできるわけではありません。医師法第16条の2第1項の規定により、診療に従事しようとする医師は、2年以上の初期臨床研修が義務づけられています。初期臨床研修では内科・外科・小児科……と複数の診療科で実際の医療に携わりながら、知識を深め経験を積みます。この初期臨床研修を通して自分の進むべき診療科を決め、それぞれの診療科ごとの専門研修に進んでいきます。



### ■研修医教育の取り組み

当院は、厚生労働省から臨床研修病院として指定されており、将来日本の医療を支える医師育成のため、協力型病院・協力施設・関連大学病院と連携をとりながら研修プログラムを組み立て、研修医の教育に積極的に取り組んでいます。そのため、指導医の指導・監督のもと、研修医が外来・病棟で診療を行うことがあります。研修医の育成は、医師不足の解消だけでなく、医療の質の向上にも繋がっています。趣旨をご理解いただき、みなさまのご協力をお願いいたします。

総合研修指導室

## 形成外科常勤医師の着任

形成外科に令和3年4月1日より、常勤医師2名が着任しました。

- 鈴木 大介（すずき だいすけ）医師：日本形成外科学会専門医
- 本居 祐二（もとい ゆうじ）医師

