

しおん



福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

かつき いちろう

福岡志恩病院 整形外科医師 香月 一郎



コロナも徐々に収まりつつあるようです。

私は1975年に整形外科医となり、48年目を迎えます。当院では9年目となります。

日本の医療体制の根幹は国民皆保険制度に根差しており、1961年に始まったとされています。国民全員が公的医療保険制度に加入が義務付けられています。

公的医療制度には国民健康保険・社会保険・共済組合・後期高齢者医療制度の種類があります。国民が平等に医療を受けられる制度となっています。つまり、検査や治療(内科的・外科的)など医療に関するあらゆる事柄が保険制度の中で行われていることとなります。

医療事務に関するバイブルとなるような書籍があり、1975年当時はB5版であったものが現在ではA4版となり2000ページにせまる分厚さになっています。医療が年々進歩し、新しい検査法、治療法が付け加えられたためです。

しかし一方で医学部教育では保険制度に関する講義はほとんど無いのが実際で、医師になって初めて医療事務に関する現実に触れることになっているのが現実です。やはり医療に携わるものすべての医師・看護師・薬剤師・診療放射線技師などすべての職員が医療事務にかかることに触れる必要があるのではと感じます。

とりとめのないことを述べましたが、整形外科単科の病院としてできる限り最新で最高の医療サービスを提供できるよう今後とも頑張っていきたいと考えています。今後ともよろしく願い申し上げます。

長引く足・肘・肩・膝の痛みに悩まされていませんか？ ～体外衝撃波治療機器を導入しました～

福岡志恩病院 リハビリテーション部 理学療法士

さかた まさゆき

坂田 真幸



体外衝撃波治療とは？

衝撃波を痛みのあるところに照射することで微細損傷を作り、本来生体が持っている組織の自然治癒力を高め「除痛効果と組織修復が期待できる手術や注射に代わる非侵襲的治療」で整形外科領域では新しい治療法です。

体外衝撃波には集束型と拡散型があります。どちらも治療の有効性が認められているものですが、当院では拡散型を用いて治療を致します。

拡散型体外衝撃波の治療は国内外での学会や論文において、60～80%程度の有効性が証明されています。

治療は完全なる除痛を保障するものではありませんが、慢性的な痛みを軽減する治療として使われています。

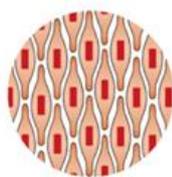


治療前



圧力波は傷ついた
組織に行きわたります

治療中



圧力波が組織修復に関わる
細胞を刺激します

治療後



組織が再生し
修復されます



どんな症状・疾患に有効なの？

国際衝撃波治療学会では、下記の疾患が対象とされています。

- [足部] 足底腱膜炎・アキレス腱炎・アキレス腱付着部炎
- [膝] 膝蓋腱炎
- [肘] 上腕骨内側上顆炎(野球肘)・外側上顆炎(テニス肘)
- [肩] 石灰沈着性腱板炎・腱板炎
- [骨折] 偽関節・疲労骨折
- [その他] 早期の離断性骨軟骨・早期の骨壊死・各種腱鞘炎



副作用やリスクはないの？

基本的に副作用はありませんが、以下の事象の報告があります。

- 腫れ ●発赤 ●内出血 ●湿疹 ●治療中や治療後の痛み ●感覚異常などの神経障害
- ※いずれも数時間から数日で軽快すると報告されています。

どうやったら治療を受けることができるの？

まずは長引く痛みを主治医へご相談ください。

主治医により、体外衝撃波治療が有効であると判断した場合には詳細を説明致します。

体外衝撃波治療は保険診療とは異なり自費診療となります。

興味がある方は主治医や担当セラピストにご相談ください。

歩くための正しい靴の選び方と履き方を知ろう！

福岡志恩病院 リハビリテーション部 理学療法士

シューフィッター

にしみや あき

西宮 亜樹



シューフィッターとは…

足に関する基礎知識と靴合わせの技術を習得し、足に正しく合った靴を提案するための資格を有するシューフィッティングの専門家です。

歩くときには 適切な靴を履きましょう

みなさんは一日どのくらい歩いていますか？

「歩く」ことで気分転換になるだけでなく、心肺機能の向上や生活習慣病の改善など様々な効果があると言われています。

「歩く」ときには足もと、靴が非常に重要となります。

では、適切な靴とはどんな靴なのでしょう？

靴は、見た目(ファッション性)や歩きやすさ(機能性)など、履く人によって様々な選び方があると思いますが、「歩く」には足に良くフィットして、目的にあった靴を選ぶことが大切です。

私たちが外出をする際には、日本文化特有の、玄関で靴を脱ぎ履きする動作があります。

室内でも靴を着用する文化がある外国と比較し、日本人は【靴の脱ぎ履きのしやすさ】を最優先事項として靴を選んでいる人が多いと言われています。

しかし【脱ぎ履きがしやすい靴】ということは、【緩め・サイズが大きい靴】であるとも言えます。足にフィットしていない靴で歩くことが、足や膝の痛みにつながることもあります。

このようなお話をすると、皆様から「じゃあ、歩くのに適した靴ってどんな靴？」「どんな靴を選べばいいかわからない」と言われます。

今回は、皆様のお悩みが少しでも解消されるよう、靴選びのポイントをお伝えします。

靴選びのポイント

- マジックテープまたは ひも靴を選びましょう
足がしっかり靴に固定されるため靴摺れができにくくなります

- かかとがしっかりしている靴を選びましょう
かかと部分が柔らかいと足が靴の中でグラグラします

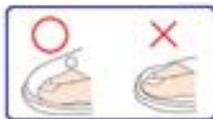
- つま先に1cm~1.5cmの余裕があるか確認しましょう
1cmの目安：人差し指1本分

- つま先の高さにゆとりがあるか確認しましょう
同じサイズの靴でもつま先部分の高さが異なります

- 靴を手に取り、足の指の付け根で曲がるか確認しましょう
靴の真ん中で折れ曲がる靴を履くと足に負担がかかります
足の指の付け根部分で曲がるかどうか靴を手に取って確認しましょう

- 必ず両足に靴を履き試し履きをしましょう
靴は歩くために履くものです。必ず店内を歩いて、当たって痛いところはないか、靴が大きすぎて足が靴の中で動いていないか確認しましょう。

サイドにチャックが付いているものは脱ぎ履きしやすくしてオススメ！



正しい靴の履き方

- ① 靴を履く前に必ず靴紐を緩めましょう
靴紐を締めたま履くとかかたが潰れ靴が早く傷みます
- ② かかとを踏まないよう、靴べらを使って靴を履きましょう
- ③ かかとをトントンしましょう
かかとに合わせてから履くことで靴の中で足がズレにくくなります
- ④ 靴紐を下の方からしっかり締め直しましょう
靴紐を適度に締めることで足が靴の中でしっかり固定されます



これらをリハビリでお伝えした患者さまが適切な靴を選び、正しい靴の履き方を実践してみたことで「足の痛みが楽になった」と実感していただき、習慣付けられるようになったと言っていたこともしばしばです。

合わない靴、不適切な靴の履き方によって引き起こされる病気や症状もあります。外反母趾や足底腱膜炎、巻き爪、タコやウオノメに悩んでいる方は、一度、靴や靴の履き方を見直してみてもいいでしょうか？



↑ 外反母趾の足 ↑

～新入スタッフ紹介～

2022年秋以降に新たに入職したスタッフを紹介します。今後ともどうぞよろしくお願ひします。

今号より新人紹介が変わりました

今号よりQ & A形式にて紹介いたします。

①～⑩の項目は「特になし」、「あり→(その内容)」、「秘密」の3つより選択。

- | | |
|--------------|--------------|
| ① 年齢 | ② 過去やってたスポーツ |
| ③ 現在やってるスポーツ | ④ 趣味 |
| ⑤ 特技 | ⑥ 好きな食べ物 |
| ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物 | ⑧ 好きな芸能人 |
| ⑨ 夢 | ⑩ 当院に入職しての抱負 |

項目	回答
年齢	20代
過去やってたスポーツ	バスケットボール
現在やってるスポーツ	特になし
趣味	手芸
特技	手芸
好きな食べ物	お寿司
嫌い(苦手)な食べ物	特になし
好きな芸能人	ミスターチルドレン
夢	旅行に行きたい
当院に入職しての抱負	はやく仕事を覚えて、みなさんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。

やまつ みつこ

♥ 山津 美津子 ♥ (看護部 手術室看護助手)

- ① 年齢[50代]
- ② 過去やってたスポーツ[バスケットボール]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[手芸]
- ⑤ 特技[手芸]
- ⑥ 好きな食べ物[お寿司]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし]
- ⑧ 好きな芸能人[ミスターチルドレン]
- ⑨ 夢[旅行に行きたい]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：はやく仕事を覚えて、みなさんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

なかしま のりこ

♥ 中島 憲子 ♥ (看護部 外来看護師)

- ① 年齢[40代]
- ② 過去やってたスポーツ[バレーボール、ヨガ]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[特になし]
- ⑤ 特技[特になし]
- ⑥ 好きな食べ物[秘密]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[レバー、豚足、もつ鍋、とり皮…]
- ⑧ 好きな芸能人[特になし]
- ⑨ 夢[秘密]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：早く仕事を覚えてがんばっていきたいと思います。よろしくお願ひします。

ながおか のぶゆき

♠ 長岡 伸行 ♠ (事務管理部 医事管理課)

- ① 年齢[50代]
- ② 過去やってたスポーツ[野球、バスケットボール]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[ギターを弾くこと]
- ⑤ 特技[特になし]
- ⑥ 好きな食べ物[秘密]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[残念ながら甲殻アレルギーです]
- ⑧ 好きな芸能人[秘密]
- ⑨ 夢[秘密]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：2011年の開院よりこれまでの実績と信頼を築き上げた皆さまと共に自身の経験が「これからの志恩病院の発展」に貢献できるように更なる自己研鑽を積みみたいと思います。病院に来院される皆さまへ「最大限のサービス提供」ができるように医事側から支えたいと考えています。どうぞよろしくお願ひします。

まつお かよこ

♥ 松尾 佳代子 ♥ (看護部 病棟看護師)

- ① 年齢[秘密]
- ② 過去やってたスポーツ[秘密]
- ③ 現在やってるスポーツ[秘密]
- ④ 趣味[秘密]
- ⑤ 特技[秘密]
- ⑥ 好きな食べ物[秘密]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[秘密]
- ⑧ 好きな芸能人[秘密]
- ⑨ 夢[秘密]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：1月より病棟で勤務させて頂いております。いろんな病棟勤務をしてきましたが、整形外科は初めてで、たくさんご迷惑かけていると思います。学ぶ事が多いので、日々勉強していきたく思います。ご指導よろしくお願ひします。

なかむら りの

♥ 中村 莉乃 ♥ (看護部 病棟看護師)

- ① 年齢[20代]
- ② 過去やってたスポーツ[水泳]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[キャンプ]
- ⑤ 特技[特になし]
- ⑥ 好きな食べ物[焼鳥]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[海鮮丼]
- ⑧ 好きな芸能人[特になし]
- ⑨ 夢[車(Jeep)を買いたいです]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：整形外科のスキルアップをしていきたいです。

ひらお なおき

♠ 平尾 直樹 ♠ (事務管理部 保安係)

- ① 年齢[60代以上]
- ② 過去やってたスポーツ[バレーボール、剣道(4段)、柔道(2段)]
- ③ 現在やってるスポーツ[登山、ウォーキング]
- ④ 趣味[大物狙いの船釣り]
- ⑤ 特技[防災士、簿記2級、准看護師など]
- ⑥ 好きな食べ物[焼肉、焼鳥]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし]
- ⑧ 好きな芸能人[1962年生まれ 同年齢 「トップガン」のトム・クルーズ]
- ⑨ 夢[妻と世界の名山巡りに行くこと(スイスのマッターホルンなど)]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：今年4月より勤務させていただいております平尾です。
今年3月末に福岡県警を卒業し、縁あり当院にお世話になることになりました。
これまで県民の安全安心のために頑張ってきましたが、第二の人生は地域医療に携わる当院の皆さまの何かお役に立てればと思っております。
私の家庭も息子を除いて妻、娘2人、娘婿も皆医療従事者です。
座右の銘は「一生青春！」です。どうぞよろしく申し上げます。

おの あきら

♥ 小野 晶 ♥ (リハビリテーション部 理学療法士)

- ① 年齢[20代]
- ② 過去やってたスポーツ[ソフトボール]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[朝ドラ、アニメ]
- ⑤ 特技[特になし]
- ⑥ 好きな食べ物[鶏のたたき]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[バナナ]
- ⑧ 好きな芸能人[特になし]
- ⑨ 夢[お金持ちになりたいです！！]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：社会人一年目らしく、明るく元気に頑張ります。
どうぞよろしく申し上げます。

そのだ よしひと

♠ 園田 祥史 ♠ (リハビリテーション部 理学療法士)

- ① 年齢[20代]
- ② 過去やってたスポーツ[野球]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[サウナ]
- ⑤ 特技[特になし]
- ⑥ 好きな食べ物[焼肉、肉じゃが、ハンバーグ]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[海鮮系]
- ⑧ 好きな芸能人[今田美桜]
- ⑨ 夢[宝くじを当てたいです！！]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：まだまだ分からないことも多々ありますが、理学療法士としての自覚を持ち、精一杯頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしく申し上げます。

ひろせ なつき

♥ 広瀬 菜月 ♥ (リハビリテーション部 理学療法士)

- ① 年齢[20代]
- ② 過去やってたスポーツ[陸上競技]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[パン屋めぐり]
- ⑤ 特技[特になし]
- ⑥ 好きな食べ物[パン、パスタ]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし]
- ⑧ 好きな芸能人[SEVENTEEN]
- ⑨ 夢[ヨーロッパ旅行に行きたいです！]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：福岡志恩病院に入職するために大分から出て、独り暮らしを始めました。
理学療法士として頼られる存在になれるよう頑張ります。
よろしくお願い致します。

まつお ふうが

♠ 松尾 楓雅 ♠ (リハビリテーション部 理学療法士)

- ① 年齢[20代]
- ② 過去やってたスポーツ[サッカー、空手]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[ドライブ]
- ⑤ 特技[特になし]
- ⑥ 好きな食べ物[何でも好きです]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[特になし]
- ⑧ 好きな芸能人[佐々木希]
- ⑨ 夢[海外のサッカーの試合を観に行くこと]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：理学療法士として、また、一人の社会人として成長できるよう努力します。
不安や緊張でいっぱいですが、どうぞよろしく申し上げます。

ひらた かずみ

♥ 平田 和美 ♥ (事務管理部 医事管理課)

- ① 年齢[40代]
- ② 過去やってたスポーツ[特になし]
- ③ 現在やってるスポーツ[特になし]
- ④ 趣味[ジグザグ鑑賞、スプラトゥーン]
- ⑤ 特技[特になし]
- ⑥ 好きな食べ物[チョコレート]
- ⑦ 嫌い(苦手)な食べ物[グリーンピース]
- ⑧ 好きな芸能人[ジグザグ]
- ⑨ 夢[特になし]
- ⑩ 当院に入職しての抱負：一日でもはやく患者さま、スタッフの力になれるように頑張ります。



手軽に摂ろう たんぱく質

～管理栄養士は何を食べているのか～

たんぱく質は3大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質)のひとつとして健康なからだを維持するために必要な栄養素です。

たんぱく質は筋肉や臓器の他、肌や爪、髪の毛などからだのあらゆる部位を構成しています

リハビリや運動直後(30分以内)に摂ると、筋肉づくりに効果があると言われています。

たんぱく質は肉や魚、卵、豆類、大豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれています。

今回は手軽にたんぱく質を摂る方法として、“大豆入りご飯”を御紹介します。



ごはん1合に10gの炒り大豆を混ぜて炊くだけ

炒り大豆10gで約4gのたんぱく質をプラスする事が出来ます。節分用の炒り大豆が手軽です。

乾燥大豆は皮が割れるくらい、しっかりフライパンで炒ってください。

水煮大豆も手軽ですが、柔らかい食感になります。

共働きの我が家では、時短料理で夕食に挽き肉を使ったキーマカレーを作る時があります。

◎ 鉄分多めの馬肉入りの合い挽き肉に、冷蔵庫の残り野菜と娘の嫌いなきのこを刻んで

◎ 挽き肉は電子レンジで加熱し、脂を分離させてカロリーカット。身だけを鍋に入れてほぐす

“大豆入りご飯”にキーマカレーをかけての食卓になりました(写真)。
皆さんも是非お試しください。

編集後記



福岡志恩病院広報誌「しおん」編集委員、病棟看護師の貴田(きだ)です。
5月になり、だいぶ暖かい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルスも感染者数は減少傾向ですが、花粉や黄砂など未だに多く飛び交っているため、手洗いやマスクの装着を怠らないようにしていきましょう。
季節の変わり目ですので皆さまも体調に気を付けて過ごされてくださいね。
また次回の広報誌もどうぞお楽しみに！

(看護部病棟看護師 貴田 遼)