



# 夏号

# せいらいよう

- ◆腰部脊柱管狭窄症について
- ◆道具を使った運動(リハビリテーション科)
- ◆食中毒に注意しましょう
- ◆進入禁止にご注意ください
- ◆AED研修会
- ◆手指衛生研修会
- ◆スポーツ(早起き野球)
- ◆外来診察表
- ◆予約診療について
- ◆ビタミンCのおかず
- ◆関連施設紹介



**理念**  
私たちは患者様の立場に立った医療を提供します。

**基本方針**

- 脊椎外科・関節外科を主体とした整形外科専門病院として信頼できる医療を提供します。
- 地域社会に開かれた病院をめざします。
- 患者様の権利を尊重した医療をめざします。
- 誠実さと思いやりの心を持った診療をします。
- 専門知識、技術の研鑽と共に人格の形成に努めます。

## 腰部脊柱管狭窄症について 院長 成尾 政一郎

当院に来院される患者さんで一番多い疾患のひとつである腰部脊柱管狭窄症について院長にお話を聞きました。



成尾政一郎 院長

### 腰部脊柱管狭窄症とは？

加齢とともに神経の通り道である脊柱管が狭くなり、中を通っている神経の束を圧迫することで下肢の痛みやしびれが起こる病気です。

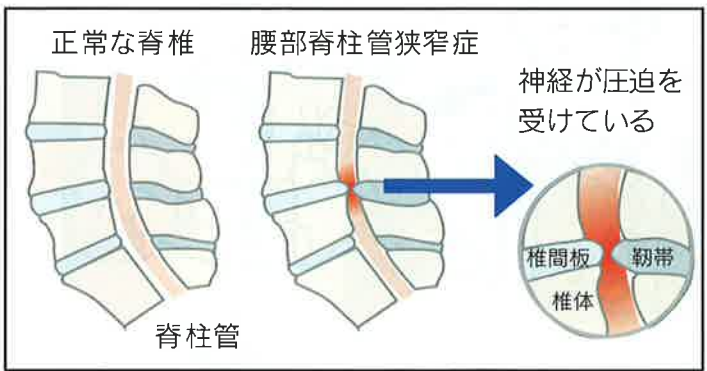
### 症状の特徴についてお聞きします

最も特徴的な症状は「<sup>かんけつせいはいこう</sup>間欠性跛行」です。歩き始めてしばらくすると、痛みやしびれの症状で歩行困難になりますが、しばらく休むとまた、歩いたり立ったりすることができます。

身体を曲げることで脊柱管が広がるためカートを押して前かがみで歩いたり自転車での移動ができるもの特徴の一つです。

### どのような治療法がありますか？

症状が軽い場合には神経を栄養する血液の流れを良くする薬や、鎮痛剤の服用、ブロック注射などの保存療法を行います。また、簡単なストレッチ運動や生活上で気をつける点を指導します。これらの治療を行っても改善がみられず日常生活に支障をきたす場合には手術を検討します。



**こんな症状があれば早めに専門医にご相談ください**

一つでもあてはまれば専門医に相談しましょう。

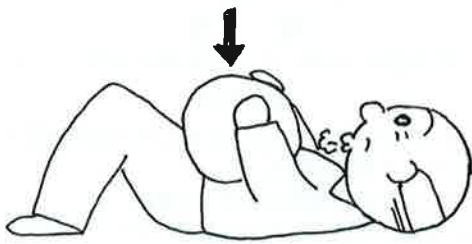
- ◆立ったり歩いたりすると、腰や脚の痛み、しびれが出るが、しばらくしゃがんだり、座ったりして休むと再び歩ける
- ◆背を伸ばすと痛みが強くなり、前にかがむと楽
- ◆脚に力が入らず歩けない
- ◆脚の裏が冷たく、感覚がない
- ◆排尿、排便障害がある

**痛みをがまんしないで！専門医にご相談ください。**

道具を使った運動

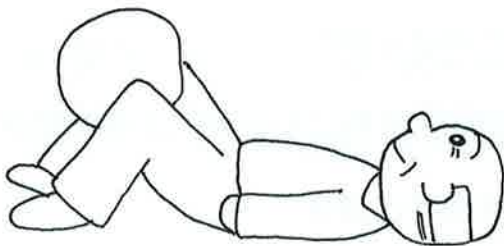
運動の方法

- ①効果 ②鍛えられる筋肉 ③気をつけること



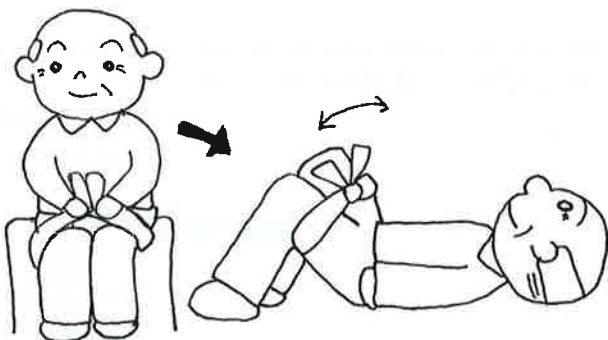
ボールをお腹において息を吐く際にボールをお腹に押し付けます。

- ①脊柱を安定させる効果があります。  
②腹横筋  
③息を吐く時はおへそを背中に押し付けるようにして息を吐ききってください。



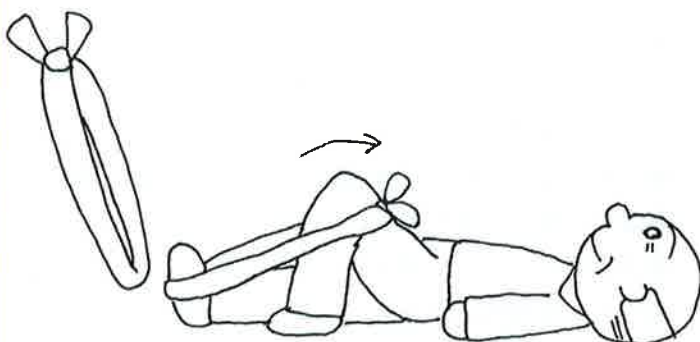
ボールを股に挟んで、内ももでボールをつぶします。

- ①骨盤を安定させる効果があります。  
②股関節内転筋群  
③お尻が浮かないように注意しましょう。



座った状態でチューブをももに巻きつけます。仰向けになり、膝を立てて、ゆっくりと股を開きましょう。

- ①骨盤を安定させ歩く時の支えとなる筋肉です。  
②中殿筋  
③この時に背中が反らないように注意しましょう。



チューブを2重にし、適当な長さで端を結びます。

片方は足先に、もう片方はももにチューブをかけ、膝を曲げたままももを上げます。

- ①骨盤を安定させ歩く時に脚を振り出しやすくする効果があります。  
②腸腰筋  
③骨盤や上半身が動かないように注意しましょう。ももは90度以上上げましょう。

# 食中毒に注意しましょう

感染管理責任者 宮本 恵子

夏場（6月～9月）まさにこれからの時期は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。なぜ、夏場に増えるのかというと、食中毒を引き起こす細菌の多くは「高温多湿」な環境を好み室温20度で活発に増殖を始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も早くなります。また、細菌の多くはジメツとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。

## 調理器具の清潔がとってもたいせつ

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水で洗いましょう。ふきんの汚れがひどい時には、清潔な物と交換し漂白剤に一晩つけ込むと消毒効果があります。

## 食中毒かもしれない…と思ったら

下痢や嘔吐をしたら、理由にかかわらず、まずはしっかり水分を取りましょう。食中毒の時は、原因物質をなるべく早く体の外へ出してしまうことが大切です。自分勝手に判断して下痢止めや吐き気止めの薬は飲まず早めに病院を受診し、お医者さんに診てもらうことが大切です。

## 予防と対策

### 食品をより安全にする5つのポイント

- ①清潔に保つ
- ②生の食品と加熱済みの食品とを分ける
- ③よく加熱する
- ④安全な温度を保つ
- ⑤安全な水と原材料を使う



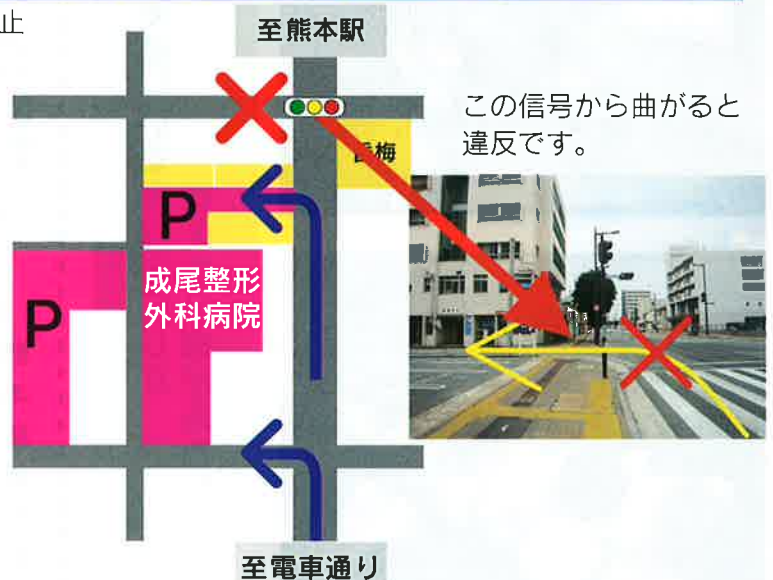
## 基本はやっぱり 手洗い!!

手にはさまざまな雑菌がついています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように **料理の前には必ず石鹸を使って丁寧に手を洗いましょう。**

# 進入禁止にご注意ください!!

## 時間で制限された進入禁止があり、多くの方が交通指導を受けています。

成尾整形外科病院の正面玄関を通過すると左折禁止の道路標示・標識が見えてきます。



お菓子の香梅の交差点からの左折は

**8:30～19:00まで 進入禁止** となります。標識の見落としにより、遠方からの方が進入してしまうケースが多いようです。多くの方が交通指導を受けています、気をつけてお越してください。



## 信号手前の

## この看板手前から

成尾整形外科病院の裏に第一駐車場～第三駐車場があります。入口がわかりにくく、大変ご迷惑をお掛けしております。

- ①この看板から左折して駐車場へ。
- ②手前の路地から左折して駐車場へ。

## 26年度AED研修

平成26年6月5日(木)フクダ電子様を講師に迎えAED(自動体外式除細動器：突然の心停止を起こして倒れた人を救命する医療機器)研修が実施されました。AEDについて当院では過去何度も実技も含め研修を行って参りました。頭のなかでは解っていても、いざという時に慌てず、スムーズに対処出来るか不安を抱えている人が多い、というのも現実です。心肺停止状態で救急搬送される人は年間9万人にも及ぶそうです。

学校や職場、イベント会場等でいつAEDが必要な場面に出くわすかわかりません。

そんな時、率先して対応出来るように知識、実技を身につけると共に、医療人としての使命感を高く持ち続けていたいと思います。

研修中、DVDの中で訴えられていた下記のフレーズが、研修参加者の胸に深く残りました。



“そばにいるあなたにしか救えない命がある”

## 26年度手指衛生研修

平成26年5月29日(木)大正富山医薬品様を講師に迎え、手指衛生について研修が実施されました。

「こわーいお話」と題した看護師さんのとある休憩室での話は実話のようで、とても興味深いものでした。ウイルスでの感染を中心とした感染系経路についてのお話もありました。手洗いの大切さ、手洗いが十分でない危険であることなども詳しく解説されました。

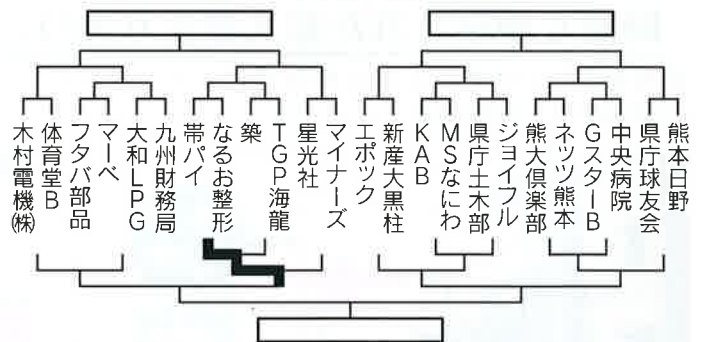
感染経路もウイルスにより違いはあるものの、基本は手洗いという結果でした。

予防の一環として大変有効な手洗いを当院でも積極的にすすめたいと思いました。

これからの季節は食中毒なども増加し、手指衛生の再認識をすることで、院内はもちろん、各家庭でも食中毒予防に努めていきたいと思います。

## 熊本市民早起き野球大会

熊本市民早起き野球大会 トーナメント表  
(会場：浜線健康パーク)



6月から開催されている平日朝6時試合開始の早起き野球大会に多数の男性職員が今年も参加しています。本戦初戦は「帯山パイレーツ」に1-0で惜しくも黒星でしたが、敗者復活戦では「築」に不戦勝。2回戦、星光社に打線が爆発し、7-2で勝利しました。そして準決勝。強豪「マーベ」に6-1で負けました。惜しくも準決勝まででしたが良い試合ができたと思います。

## 新入職員紹介

6/1入職です。宜しくお願いします。

①氏名 ②配属 ③趣味 ④ご挨拶



①田中聡実  
②1病棟  
③ドライブ(MT車好き)  
モットー:仕事はまじめに  
厳しく、職場は楽しく  
④長らく県外におり、地元熊  
本での仕事は初めてです。  
戸惑いの日々ですが、早く  
慣れるように頑張ります。



①藤田弥生  
②総務部クラーク  
③映画鑑賞  
④丁寧な対応と気遣いを心  
がけ努力していきます。  
どうぞ宜しくお願いいた  
します。

# 外来診察表

平日午前 受付時間 8:30 ~ 12:00

月	火	水	木	金
成尾政一郎	成尾政 囿	成尾政一郎	浦門 操	成尾政一郎
久重雅由	浦門 操	浦門 操	池田啓一	久重雅由
篠原道雄	篠原道雄	久重雅由	東福勝宏	篠原道雄
小林達樹	池田啓一	東福勝宏	村上直也	村上直也
	東福勝宏		小林達樹	
	村上直也			

平日午後 受付時間 13:30 ~ 17:00

月	火	水	木	金
篠原道雄	久重雅由	小林達樹	小林達樹	東福勝宏
			田中佳代 (禁煙外来)	

土曜午前 受付時間 8:30 ~ 12:00 (初診受付時間 11:00まで)

第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
浦門 操	成尾政一郎	浦門 操	成尾政一郎	成尾政一郎
篠原道雄	久重雅由	篠原道雄	久重雅由	久重雅由
小林達樹	村上直也	小林達樹	村上直也	篠原道雄
野上俊光 (漢方内科)	野上俊光 (漢方内科)	野上俊光 (漢方内科)	野上俊光 (漢方内科)	野上俊光 (漢方内科)

## 外来診察が予約制になりました。

外来患者さんの待ち時間を少しでも軽減できるよう予約診療を開始いたしました。移行期間および開始後につきまして患者様へ種々ご迷惑等をお掛けする場合がございますが、ご理解ご了承の程よろしくお願い致します。ご不明な点はお近くのスタッフまでお問い合わせください。

(平成26年7月1日開始)

## ビタミンCのおかず「ブロッコリーとひじきの白和え」

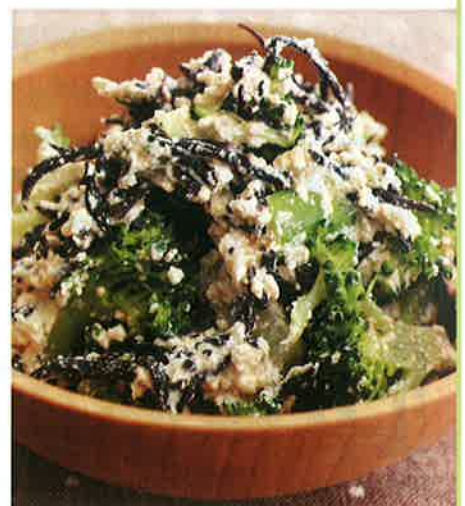
漢方内科 医師 野上俊光

### 【材料】2人分

ブロッコリー(小房に分ける)… 150g    もめん豆腐  
 a { ひじき(もどす) …… 乾5g    b { 練り白ごま・みそ … 各小さじ1  
   しょうゆ …… 小さじ1/2    砂糖 …… 小さじ1/2  
   だし …… 大さじ1と1/2    塩 …… 少々

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは塩湯でゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジ(600W)で2分加熱し水切りをする。
- ③ なべにaを入れ炒り煮にする。
- ④ ポールに②を入れて泡立て器でよく混ぜ、なめらかになったらbを加え混ぜ①、③を加えて和える。



## 水上温泉診療所

診察：完全予約制となります。  
(都合により診療日は変更になることがあります)



水上診療所は成尾整形外科病院の附属医院として、単に診療だけでなく、患者様の治療、リハビリなどのフォロー体制充実を目的に開設しています。設備では温泉プールを利用した水中機能訓練施設や最新鋭の各種リハビリ器具をそろえており、患者様の早期回復にこれまで以上のお役に立てるようになりました。

予約診療を行っておりますので、ご来院の際は、お電話下さい。  
住所：〒868-0703 球磨郡水上村湯山776 TEL 0966-46-0331

「森林セラピー基地の宿」です。

## 市房庵なるお



露天風呂



市房山



- 宿泊設備・大広間有り
- 一泊二食 …………… 9,000円～
- 総宿泊数 …………… 30名
- 温泉入湯のみ(大人) ……410円

- ★地下160mから自噴する単純アルカリ硫黄温泉です。
- ★豊富な湯量を誇る掛け流し温泉です。

四季折々の料理、市房山の千年杉、雪景色など自然の癒しをお楽しみください。

★10名～28名の団体のお客様はバス送迎も承ります。ご相談ください。

熊本県球磨郡水上村大字湯山773番地  
TEL:0966-46-0221 FAX:0966-46-0223

市房庵なるお で検索してください <http://naruoseikei.com/ichifusaan/index.html>

## 敷地内全面禁煙

～禁煙のお願い～ 

これまで病院建物外に喫煙場所を設置し、分煙方式による建物内禁煙対策を推進してまいりましたが、喫煙は、肺がんや咽頭がんを始めとする多くのがんや循環器疾患等を誘発します。副流煙による受動喫煙により周囲の人々にも健康被害が及びます。健康増進法第25条の趣旨を鑑み、また喫煙される患者様にとって手術中・手術後は危険な状態に陥りやすい可能性があることから当院は病院敷地内を含め全面禁煙としています。皆様のご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

## 交通案内・編集後記



「せいりょう」では皆さまのお役に立ちそうな情報をどんどん掲載していく予定です。記事に関するご要望などございましたら広報担当(渡邊)までお問合せください。

次号発行は平成26年秋号予定です。お楽しみに!!

広報担当：野上俊光・本山和秀・佐伯守彦・後藤隼志・永友利幸  
長田武虎・土原理恵・宮守小百合・久保晃弘  
岩崎理架子・田所かおり・中島徳子・渡邊江身子

〒862-0958 熊本市中央区岡田町12-24  
TEL.096(371)1188 FAX.096(371)9923

HP <http://naruoseikei.com/> 発行日 2014年7月 夏号  
E-mail [info@naruoseikei.com](mailto:info@naruoseikei.com)

詳細はホームページ <http://naruoseikei.com/> をご覧ください。