

学かってきる。

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

特集:

「整形外科新部長着任のご挨拶」 河北総合病院 整形外科部長 湯浅 崇仁

地域連携施設紹介:

阿佐ヶ谷駅前パール皮膚科 上井草駅前耳鼻咽喉科

探検隊が行く:

「ケアマネジャーが転倒予防を教えます!」























会場:阿佐谷地域区民センタ (杉並区阿佐谷北 1-1-1)

~ 「未病」とは何か、ご存じですか?~

年に一度の健康診断。身体・精神・社会的健康とは」





整形外科新部長着任のご挨拶

湯浅奈仁

髄腔(臼蓋)

関節は、骨と骨をつなぐ部分で手足をスムーズに動かす役割があり、特に膝 や股関節、足関節は歩いたり走ったりする時に体重を支える大事な働きがあ ります。

新任部長挨拶

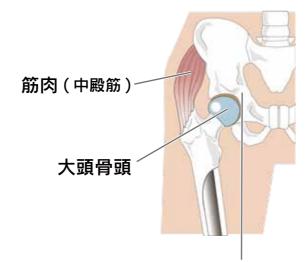
この度、2022年7月より整形外科部長として着任 いたしました湯浅崇仁です。私は 1994 年に順天 堂大学を卒業し整形外科に入局後、順天堂大学付 属順天堂医院、順天堂大学浦安病院で主に成人 股関節疾患の治療をおこなってきました。また、ア メリカの有名な関節外科病院 10 施設で 1ヶ月の 手術研修を経験し、そこで得たものを還元できる ようにしています。主に、治療するのは変形性股 関節症と寛骨臼形成不全(きゅうがいけいせいふぜ ん)で、いずれも筋肉を温存する低侵襲手術を積 極的におこなっています。

※低侵襲手術とは

関節周囲の筋肉、靭帯組織をできるだけ損傷しな い手術と考えており、私は筋肉を切らない方法で 股関節手術をおこなっています。また手術の創も 約 8cm としています。

変形性股関節症

変形性関節症は関節軟骨が摩耗していき、股関節 が変形していき、痛みや機能障害を引き起こす疾 患です。



股関節は、大腿骨の上端の丸い骨頭が骨盤のくぼ み(寛骨臼)にはまり込むような形をしています。 骨頭のおよそ 2/3 が寛骨臼に包み込まれていて安 定性があり、しつかりと体を支えています。関節の 表面はなめらかな軟骨に覆われていて、関節周囲 の筋肉によって自在に動かすことができます。変形 性股関節症では、この関節軟骨がすり減って変性 したり、脆くなって剥がれた軟骨の断片が周辺組 織を刺激し、炎症を起こして痛みを生じて、骨頭 や寛骨臼が変形してしまいます。

変形性股関節症は女性に比較的多く、発症年齢は

40~50歳が多いとされていますが、寛骨臼形成 不全といって、骨成長後に骨頭に対して寛骨臼が 狭い方は、20代以下の若年でも痛みが出る場合 があります。

實骨臼形成不全

寛骨臼形成不全の股関節では体重を支える荷重面 が少なく関節が不安定なため、徐々に軟骨の摩耗 や変性が進み長期経過で変形性股関節症になるこ とが明らかになっています。軟骨変性が生じる前の 適切な時期に手術をおこない関節症の進行を防止 することが必要です。手術は前方アプローチでの 寛骨臼移動術をおこなっています。術後は約6~ 7週で全体重をかけて歩くことが可能です。







術後

変形性股関節症に対する治療

保存療法(手術をおこなわない方法)と手術療法 があります。保存療法には、消炎鎮痛剤などの薬 物療法や、股関節周辺の筋力トレーニングなどの 運動療法、体重の減量や杖の使用による股関節へ の負担軽減などがあります。関節症変化が進行し、 疼痛や機能障害により日常生活の制限が多くなっ た場合は人工股関節全置換術をおこないます。手 術の利点は痛みがほとんどなくなること、関節の動 きが改善することです。当院では、筋切離をおこ なわない前方アプローチでおこなう低侵襲手術を おこなっています。この方法では術後の痛みが少 なく、人工関節の脱臼が抑制でき、術後約 2 週で 杖歩行が可能となり自宅退院できます。





变形性股関節症術前 人工股関節置換術後

河北総合病院 整形外科部長 湯浅 崇仁

順天堂大学整形外科学教室非常勤講師 日本整形外科学会専門医・認定運動器







ケアマネジャーが転倒予防を 教えます!

自宅で暮らす65歳以上の方で約2割、また施設に入居さ れている方では3割以上が年に1度は転倒すると報告され ています。性別では男性が多く、高齢になるほど割合が高く なります。



転倒の原因

加齢による身体機能の衰えなど内的要因と、段差 や障害物など環境による外的要因に大きく分けら れ、両者が複合的に関連して発生する場合が多くあ ります。

転倒による影響

転倒後、歩くだけでは痛みはなくても、立ち上がり や横になる動作などで、骨折が疑われます。背骨 や脚の付け根の骨が折れていることもあり、骨折に よるズレや変形がほとんどない例では、エックス線 では分かりにくいため要注意です。また、頭を打っ た場合、頭蓋内出血を起こし、ときに生命にかかわ ることもあります。最初に異常がなくても、しばらく 経過を見て慎重に対処する必要があります。

転倒予防

心身の状態を把握し、日々の行動を知ることで内的 要因による転倒を予防できる可能性があります。ま たバランス感覚や、立ったり座ったりする筋力を維 持するための運動を習慣的におこなうことも効果的 です。椅子に座った姿勢でもも上げ・かかと立ち・ つまさき立ちなど、軽い運動から始めてみてくださ い。外的要因は、居室空間の環境整備として、日 頃から整理整頓、そして危険な箇所がないかの確 認も大切です。

ケア 24 とは

杉並区が運営を委託している高齢者の相談窓口で す。ご本人やご家族が身の回りのことで不自由を感 じたとき、介護のことで困ったときに、ご相談くださ い。介護保険制度の説明や各種手続き、介護予防 のケアプラン作成、地域の体操教室や趣味活動な ど集いの場の紹介まで幅広く対応します。高齢者を 地域で支えるネットワークづくりもすすめています。

利用者さんへメッセージ

ケア 24 は、病気や怪我をしたときの介護相談や手 続きをするだけの窓口ではありません。フレイル予防 三 や健康寿命を延ばすヒントになるような地域のイベン = ト・活動の紹介や、一人暮らしの備え、安心につな がるお役立ち情報、つながり作りも積極的におこなっ ております。1 人でも多くの方に元気なうちからケア 24をお気軽に利用していただければと思います。









○1 今の仕事を選んだきっかけ

②2 仕事の内容

○3 10年後、どんな自分でありたいか

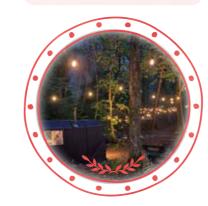
New 先輩からのメッセージ



河北総合病院看護部 東館 4 階病棟 病棟クラーク 川崎 明日香 入職:2019年4月 大原学園専門学校卒業 日商簿記検定 2 級、Excel·Word 検定2級、電卓検定1級

○1 母親が介護師・姉が 看護師だったため、よく病 院での様子や施設での経 験を耳にすることが多く、ま た地域活動の一環で施設 のイベントに協力すること もあり、次第に医療現場で の仕事に興味がわき、めざ すきっかけとなりました。

Q2 病棟クラークがおこ なう仕事は病棟によっても 変わってきますが、主に電 話・窓口対応、入退院準 備・案内、カルテ書類の 整理、看護師より依頼さ れた業務をおこないます。 追加の依頼や入院、検査 などがあるので優先順位 をよく考えながら働いてい ます。頼りにされることも 多いのでとてもやりがいの ある仕事です。



○3 自分のやりたいこと をめざし、常に成長し続け る自分でありたいです。ま だまだ病棟クラークとして達 成しなければならない課題 や目標がありますが、それ を達成した後もまた新しい 目標を見つけ成長し、より 一層周りの人の役に立てる よう努力を続けたいです。

& 病棟クラーク 佐藤雅代

実習から正式に採用された 頃、病棟に1人、不安や戸惑 いでいっぱいだったと思い ます。持ち前の明るさと素直 さでたくさん吸収していまし た。時に吸収したことが溢れ 、悩むこともありましたね。 しかし、今では新人教育にも 携わり、病棟クラークの先輩 と後輩をつなぐ大事な存在 です。確実に成長している ので今後も楽しみです。



サ活 岩盤浴やサウナ が好きなので仕 事終わりや休日な どリフレッシュの

ためよく足を運び

ます。

河北総合病院 管理栄養士 奈良部 ゆかり 入職:2021年11月 管理栄養士

○1 管理栄養士という仕 事を知ったのは高校2年生 の時です。私の祖母が通院 していた病院で栄養指導 を受けてきたと話を聞いた ことがきっかけでした。病 気があっても楽しく食事を して、その人にとって適切 な栄養を摂るためのサポー トをしたいと思い、病院の 管理栄養士になりました。

○2 入院中の栄養状態の 確認や食事調整など栄養 管理全般をおこないます。 ICU・CCU・HCUでは入室 早期から栄養管理のため 介入しています。その他、 各種委員会の出席、病棟力 ンファランスへの参加もし ています。入院・外来ともに 主治医の指示のもと栄養 相談もおこなっています。

②3 管理栄養士の専門 性を高めることはもちろん 物事を多角的にみて相手 の気持ちに寄り添い、患者 さんや同僚から信頼され る管理栄養士でありたい

栄養科 栄養科 保予 発子 人名

入職時は緊張している様子 が印象的でしたが、今では 何事にも真面目に取り組む 姿勢が素敵で、理解が早く、 スキルも高く、とても頼れる 存在です。「人に教えるの がソフトでとてもじょうず」 と栄養科内でも評判です。 明るく優しい性格からでて いる雰囲気で奈良部さんが いると周りが和やかなにな ります。いつもありがとう。



おいしいお酒

おいしいお酒を 飲むことです。 コロナ前はドイ ツビールのフェ スによくいって いました!

3 かわぴたる No.181(2022年11月号)

地域連携施設紹介



急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医 (診療所・クリニック・病院)と連携し、よりよい地域医療をご 提供する「地域医療支援病院 | として、2006年に東京都知事 より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに 最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

2-14-10

阿佐ヶ谷駅前パール皮膚科

皮膚科・小児皮膚科・美容皮膚科・アレルギー科

診察時間/月、火、水、金/10:00~13:30 15:00~18:30

± 9:00~12:30

03-3314-8612 asagaya-hifuka.com



仙田 尚之

日本皮膚科学会専門医 日本レーザー医学会専門医

■ 医師をめざしたきっかけ

自分の怪我を手術ですっきり治してもらった経 験から、医師をめざしました。飲み薬や塗り薬 などの投薬、手術によるできものの切除、皮膚 で何が起きているかを顕微鏡で診る病理検 査、すべてに関わることに魅力を感じ、皮膚科 医の道に進みました。大学病院や総合病院・ク リニックでの診療と教育、大学院や国内留学 先での研究、いずれも意義深いものでしたが、 地域に根ざして患者さんと共に治療に取り組 み、治る喜びを共に感じられたらと思い、この 度開業いたしました。

■ メッセージ

皮膚の困りごと・気になることを、何でもお気軽 にご相談ください。一般的なお薬だけでなく、 アトピー性皮膚炎への生物学的製剤や紫外線 治療、短時間で体への負担の少ないほくろ取 りやシミ取りなど、最新の知見と幅広い技術、

設備にて対応いたします。お待ちしておりま



上井草駅前耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科・アレルギー科・小児耳鼻科・気管食道科

診察時間/月、火、木、金 9:30~12:30·

+ 9:30~13:00.15:00~19:00

上井草 3-31-21



院長 友松 裕貴

日本耳鼻咽喉頭頚部外科学会

■ 医師をめざしたきっかけ

祖父が練馬区石神井公園で耳鼻咽喉科を 開業しており、父も大学勤務の耳鼻咽喉科 医であったことから幼少期から医師になる 希望を持ってました。内科的な加療から外 科的な加療まで可能な耳鼻咽喉科に楽しみ を覚え、帝京大学から日本大学耳鼻咽喉科 に入局し医局長・外来医長、川口医療セン ター耳鼻咽喉科医長、TMGあさか医療セン ター耳鼻咽喉科部長を経て2022年10月1日 に上井草駅前耳鼻咽喉科を開業しました。

■ メッセージ

地域の乳幼児からご年配の方まで安心して 受診していただける、地域のかかりつけ医と しての役割を果たすべく、患者さまの求める ことを理解し、患者さまの立場に立った医療 サービスの提供。子どもに対してもどのよう に接したら笑顔になってくれるのか、もし自 分の息子や娘だったらこういう時にどう対応

されるのが早く改善につながり、保護者の不 安や負担や苦労・悩みを軽減・解消できるの かを考え、患者さまに明るく前向きな気持ち になってもらえるような対応を心がけてまい ります。柔軟に対応できる姿勢を常に持ちな がら患者さま一人ひとりの気持ちに寄り添 い、皆さまに信頼され、愛されるクリニックを



西武新宿線上井草駅徒歩1分 •

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面 作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

肺に溜まった分泌物を気道へ移動させ、口から 出す呼吸法です。痰の喀出を促すことで、誤嚥

防止や気道防御機能を高める効果が期待できます。

動画がオススメ

Q1 性別(男·女)

Q3 お住まい

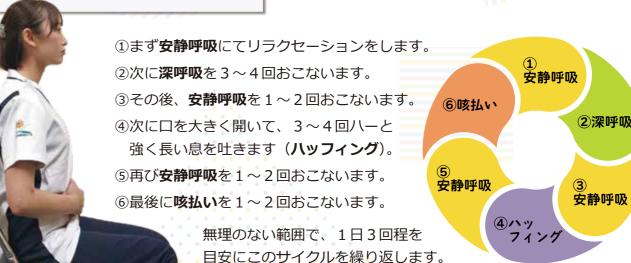
90代以上)

ページ:

Q4 もっともよかった記事は何ですか?

息を吸うタイミングや咳払いの強さなど、 お手本を見るとわかりやすいですよ。





豆知識

アクティブサイクル

(Active Cycle Breathing Technique)

∖ 誤嚥を予防しよう!/

リハビリ体操

加齢性難聴

加齢性難聴とは、年齢以外に特別な原因がない 難聴です。誰にでも起こる可能性があり、一般的 に50歳頃から始まります。

難聴と思ったら

日常生活の聞き取りで困るようなことがある場合 は耳鼻科受診をおすすめします。軽度難聴でも人 との会話が億劫で認知症に進んでいくという研究 報告もあります。

加齢性難聴の予防

加齢性難聴を悪化させる原因として、糖尿病、高 血圧、脂質異常症、動脈硬化、喫煙、過度な飲酒、 騒音などがあります。

加齢性難聴の治療

加齢性難聴には根本的な治療法はありません。加 齢性難聴と診断されたら耳鼻咽喉科で補聴器相 談医の指導のもと、認定補聴器技能者がいる販売 店で自分に合った補聴器を選ぶことが大切です。

監修:河北総合病院 耳鼻咽喉科·頭頸部外科 清水 啓成

Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか? (ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・

Q5 今後、特集してほしい記事はありますか?

近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物:

監修:河北リハビリテーション病院 セラピー部

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。

読者アンケートにご協力をお願いします。

Q2 年龄(20代·30代·40代·50代·60代·70代·80代·

(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他:

Q7 web 河北健康教室を試聴したことはありますか? (はい・いいえ)

Q8 パソコンやスマートフォンなどで情報を閲覧していますか? (はい:よく見るサイト名 ・いいえ)

河北健康教室(無料)

テーマ 疾病予防・健康増進のための 予防リハビリ

日 時 2022年12月1日(木)

14:00~15:00(開場13:30)

会 場 阿佐谷地域区民センター

第1・2・3集会室(一体使用)

定 員 70名 ※先着順

講師の河北リハビリテーション病院 院長 宮村 紘平

check

お知らせ

お申し込み

河北医療財団 広報課

月~金曜日 10:00~17:00(祝日除く)

03-3339-5724

aroud 杉並健康ライフ 2022 セミナーのお知らせ(無料)

日程 11 月 13 日(日)

会場 阿佐谷地域区民センター

定員80名 ※先着順

10:30~11:30

「予期せぬ不遇や出来事との付き合い方」 元柔道家ロンドン五輪銅メダリスト西山 将士氏 元レスリング選手2014アジア大会銀メダリスト 金久保 武大氏 他

213:30~14:30

「健診を受ける意義・がん検診の大切さ」 河北健診クリニック 院長 金澤 實医師

314:45~15:30

「消化器系のがんが増えています!」 河北総合病院消化器内視鏡診断·治療科部長 山下 浩子医師

もっと知りたい!/

詳しくはWEBで



斗金受取人払郵便

杉並局 承認

5022

差出有効期間 会和6年 6月30日まで (切手不要)

1 6 6 8 7 9 0

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団 広報課「かわぴたる」編集行

իլիդնինիկիկովիութերերերերերերերերերերերերե

当財団からイベント、セミナー情報を メルマガ配信いたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。 個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。 https://kawakita.or.jp

お名前:

メールアドレス:

ご希望の方は上記へご記入いただくか下記、お名前をお送りください。 図 kawaken@kawakita.or.jp「件名:メルマガ配信希望」

編集後記

今年は、3年ぶりに「around杉 並健康ライフ2022 | が帰ってき ます!14回目を迎え、人気の健 康測定や新しく"こども駅長"を ご用意しました。お子さんから 高齢者の方まで楽しめるよう、 準備をしています。秋の紅葉と 6 ともにぜひ、お出かけください。





病気などの紹介 「河北医療財団の 魅力!」





「河北チャンネル」 体操など配信

- ▼ ご意見をお寄せください 広報課 ⋈ kouhou@kawakita.or.jp
- ▼ 当財団の情報を発信しております。 ぜひ、ご登録ください。















採用サイト

Facebook

Instagram

LINE