

# Cure life

医療法人社団 藤聖会 キュアライフ No.65

季刊誌 春号  
2020.05



富山西総合病院  
TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL

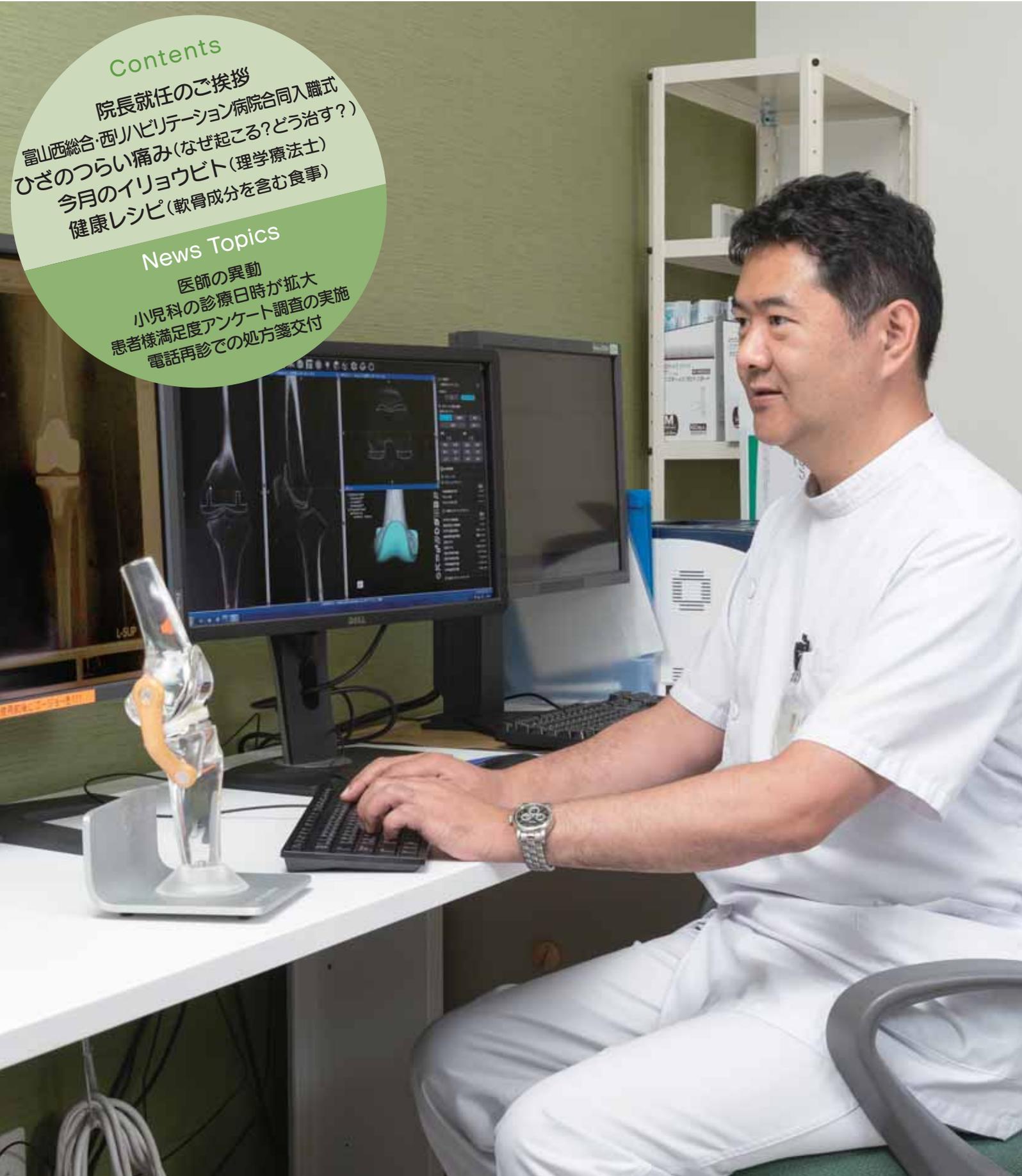
## Contents

院長就任のご挨拶

富山西総合・西リハビリテーション病院合同入職式  
ひざのつらい痛み(なぜ起こる?どう治す?)  
今月のイリョウビト(理学療法士)  
健康レシピ(軟骨成分を含む食事)

## News Topics

医師の異動  
小児科の診療日時が拡大  
患者様満足度アンケート調査の実施  
電話再診での処方箋交付





## 院長就任のご挨拶

富山西総合病院 院長 麻野井 英次 あきの い ひでつぐ

今年4月から富山西総合病院の院長に就任しました。今、世界は100年前のスペイン風邪以来経験したことのない規模の新型コロナウイルスの襲撃と戦っています。感染力が強いただけで病院がまずしなければならないことは、「早期診断」「重症化症例の判別と治療」「院内感染の防御」です。

富山西総合病院は、感染制御チームが2月下旬から新型コロナウイルス感染対策を開始しました。当院はコロナ感性症が疑われる患者さんはすべて感染症指定病院に紹介しています。外来では、発熱している患者さんにはドライブスルー診療、病院の玄関で感染リスクのスクリーニング、診察が必要な状態で感染が否定できない場合には、陰圧空調のある特別室での診療、状態が落ち着いている再診患者さんにはオンライン診療など、感染症への安全と診療の利便性を確保しています。

富山西総合病院は近隣にある富山大学附属病院と医療連携協定を締結し、患者の紹介・逆紹介で緊密な連携をとっています。高度医療機器を装備し外科治療、心臓・脳血管疾患など急性期医療に対応しています。急性期治療から回復した患者さんには、心臓病、がん、フレイルなど疾患別リハビリテーションを行うための設備と人員を配備しています。

本院は富山市の基幹病院から診療所さらには在宅医療まで地域のハブ機能を担い、住民の皆様々に切れ目のない安全な医療を提供してまいります。

【略歴】  
金沢大学医学部卒(1975年) 医学博士  
専門分野/内科・循環器内科  
職歴/金沢大学第一内科・富山県立中央病院内科・(財)心臓血管研究所 研究員・富山医科薬科大学第二内科 助教授・射水市民病院 院長・大阪大学国際医工情報センター 慢性心不全総合治療学共同研究部門 特任教授 等

Entrance ceremony

令和2年 医療法人社団 藤聖会 / 親和会

# 富山西総合病院・富山西リハビリテーション病院 合同入職式

2020年4月1日、「医療法人社団藤聖会・親和会」の入職式が執り行われました。今年度は新卒・経験者を含め36名の職員が入職。新たな仲間とともに、地域の皆さんにとってより安心できる医療・介護・福祉の充実を目指していきます。



今年度の入職式は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため全職員マスク着用での開催となり、例年とは違った緊張感の中で執り行われました。入職式では藤井理事長が医師、看護師、リハビリスタッフ等出席したすべての職種に対し、「今は人生100年時代と言われており、“治す”だけでなく“寄り添う”気持ちをもって接する必要があります。それぞれの職種の中でどうすれば社会に貢献できるかを考え協同し、患者さんやご家族、その周りの方と向き合うことが大切です。

また、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るっていますが、自分の身のことだけではなく、自分が人に与える影響というものを考え日々行動しなければいけません。特に我々医療従事者は地域の安心や安全を支える役割を担っているという自覚を持ち、社会人としての歩を進めましょう。」と訓示を述べました。この新たに入職した職員とともに、いかなる状況においても安心・安全かつ質の高い医療の提供に努めてまいります。今年度もよろしくお願いいたします。

# ひざ 膝のつらい痛み なぜ起こる？ どう治す？



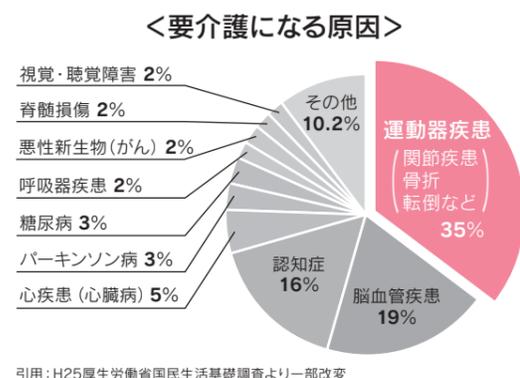
加齢とともに悩まされることが多くなる「膝の痛み」。どんなに健康でも、膝関節を構成する軟骨や骨は年齢とともにすり減ってしまいます。そうなることで、軟骨周囲の骨はもろくなり関節全体の変形が進んでしまう病気が「変形性膝関節症」。膝の辛い痛みで悩む方へ、まずは自分にとって最善の治療を探すことから始めましょう！

## 変形性膝関節症って？

膝の痛みを引き起こす疾患として最も一般的な「変形性膝関節症」。膝関節の軟骨が徐々にすり減って炎症や変形が起こる病気です。膝を動かすと痛んだり、膝の曲げ伸ばしがしづらくなるなどの症状が現れます。

## 寝たきり防止の大切なポイントは「膝(運動器)の健康」

介護が必要になる原因といえば、脳の病気や心臓の病気などが思い浮かぶと思いますが、実際は運動器の障害が原因で介護が必要となることが一番多いことが分かっています。つまり、運動器を健康に保つことは、健康で生き生きとした生活を送るためにとても大切な要素なのです。



## こんな症状はありませんか？

- 立ち上がりや歩行時に痛い
- 階段の昇り降りが辛い
- 膝がはれている、まっすぐ伸びない
- O脚になってきた



これらが当てはまると「変形性膝関節症」の予備軍かも！

## 痛みを我慢することで高まる2大リスク！

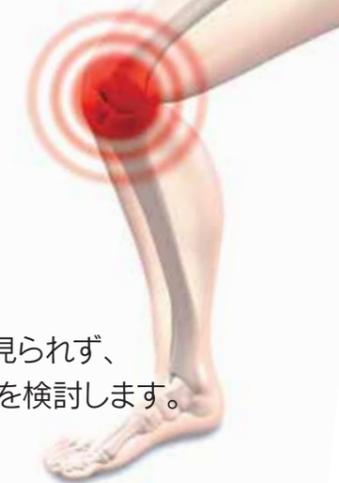
### 1 放置するとどんどん悪くなる

膝周辺の筋肉痛などであれば安静にしていれば治りますが、「変形性膝関節症」などの病気の場合、安静にすることで一時的な痛みから解放できたとしても、軟骨が元通りになることはありません。

### 2 特殊な病気を見逃すおそれ

「変形性膝関節症」より少数ではあるものの、多数の関節に影響を及ぼす「関節リウマチ」や、膝関節付近の骨が壊死してしまう「大腿骨顆部壊死」などの病気が隠れている場合もあります。

# 一人ひとりに合わせた 変形性膝関節症の治療法



まずは手術をしない治療(保存療法)を行うことが原則です。しかし治療の効果が見られず、日常生活に支障をきたす場合は、痛みの原因を根本から取り除くことを目的に手術を検討します。

## 保存療法の具体例

### 生活指導

膝の痛みによって体を動かさずにいると、膝を支える筋力が低下するだけでなく、体重増加などによってかえって膝への負担が高まり、痛みが増すという悪循環をきたします。まずは日常生活で膝の負担を減らし、病気の進行を遅らせるための食事指導などを行います。

### 薬での治療

痛みや炎症を抑える薬や、関節内にヒアルロン酸を注入する方法などで治療を行います。グルコサミン、コンドロイチンなどのサプリメントに軟骨の摩耗を抑える効果があるかとの質問もよく受けますが、十分な科学的検証に基づいたものとは言えないのでお勧めはできません。

### リハビリテーション

膝関節周囲の筋力増強や関節可動域の拡大などを目的としたトレーニング、ストレッチを実技指導し、膝への負担軽減と症状の改善を図ります。また、症状によっては膝にかかる負担を軽減し、関節を安定化させるための装具を用いた装具療法も行います。



## 富山西リハビリテーション病院の「腰痛・関節痛専門外来」

富山西リハビリテーション病院では、腰痛・膝痛などの関節痛でお困りの方に特化した外来を設けています。専門の医師と理学療法士による予防指導や理学療法、物理療法などで、痛みやしびれの改善を目指します。

■診療案内

科目	曜日	月	火	水	木	金	土
腰痛・関節痛 専門外来	午前	○	○	○	○	○	—
	午後	—	—	—	—	—	—

## 手術の具体例

### 人工関節置換術

「変形性膝関節症」や「関節リウマチ」によって傷んで変形した膝関節の表面を取り除き、人工関節に置き換える手術です。激しい膝の痛みで日常生活に大きな支障をきたしている方にとっては有効な手段です。人工関節に置き換えて膝の痛みがなくなったり軽くなったりすることで、「自身の足で再び旅行に行けるようになった。」などの声をいただくこともあります。ただし手術である以上、傷から菌が入り感染症を起こす、インプラントが緩んでしまうなどの「合併症」のリスクも少なからずあります。しかし近年は、手術手技のみならず手術機器も大きく進歩しており、それらのリスクも大幅に軽減できるようになりました。



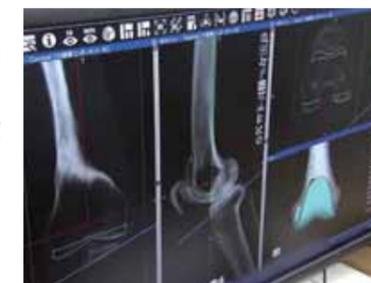
### 関節鏡視下手術

膝関節内にカメラを入れて、関節内をのぞきながら関節内の軟骨を取り除いたり、痛んでいる半月板を部分的に切除する手術です。初期に限られた方に有効なことがあります。



## 精密な術前計画で正確な手術を！

当院では「JIGEN」という3Dプランニングシステムを用いて、手術前に一人ひとりに合わせた人工関節の設置場所や骨を切る角度などを正確に算出して手術を行います。安定した手術が行えるだけでなく、手術時間の短縮にもつながり、患者さんの負担も大きく軽減できます。



今月の  
イリュウピト



プロ意識と思いやりあふれる心で  
一人でも多くの笑顔に出会いたい

理学療法士  
いけがみ かつ ゆき  
池上 勝幸

順調な回復を支えたい

当院にはさまざまな疾患の患者さんが入院しており、疾患に応じたリハビリテーションを行っています。手術や治療を受けた方を早期から支援していくので、リスク管理等も求められます。特に急性期でのリハビリテーションは、その後の順調な回復に大きく関わるため、質の高い理学療法を提供できるよう日々努力しています。



専門性の高い理学療法を

たとえば、心疾患でのリハビリテーションは、日常生活の向上をはじめ、再発予防、長期予後の改善などに大変重要とされています。このほかにも、疾患ごとで行うリハビリテーションは異なります。全ての方に専門性の高いリハビリテーションを提供できるように、さまざまな疾患に対する知識と技術を身に付けていきたいです。



Q. やりがいを感じる  
ときは？

A. 患者さんから「順調に回復していると実感できる。ありがとう。」など、笑顔で言ってもらえることがあります。そのような言葉を聞けたり、笑顔を見られたりすることがとてもやがいに感じます。今後も患者さんとのコミュニケーションを大切に、患者さん自身の生活を見据えたりハビリテーションを提供していきたいです。

採用情報

職種	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士(常勤職員)	待遇	賞与年2回、昇給年1回、退職金制度
勤務場所	富山西総合病院、富山西リハビリテーション病院	加入保険等	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険
応募資格	PT・OT・STの国家資格免許を有し、実務経験のある方	休日	夏季休暇、年末年始休暇
勤務時間	日勤/8:30~17:15(月~金曜)8:30~12:30(土曜) ※ 365日リハビリテーション体制のため、休日の当番あり ※ 1ヶ月単位変形労働時間制 ※ パート勤務応相談	応募方法	履歴書、職務経歴書、PT・OT・ST免許証のコピーを下記まで郵送ください
院内保育所	富山西総合病院内(3歳未満児)	連絡先	医療法人社団親和会 富山西リハビリテーション病院 〒939-2716 富山市婦中町下轡田1010 TEL 076-461-5550 FAX 076-461-5566
病院見学	随時受付中です。お気軽にご連絡ください。		



管理栄養士による  
健康メニュー  
軟骨成分を含む  
食事

**干しエビのパジョン** (材料2人分) 塩分2.1g 252kcal (1人分)

- 干しエビ..... 大さじ2
- 卵..... 1個
- ニラ..... 4本
- サラダ油..... 適量
- パプリカ(赤)..... 適量
- タレ(醤油..... 大さじ1/2  
ごま油..... 小さじ1/2  
酢..... 小さじ1  
赤唐辛子..... 少々)
- A[上新粉..... 50g  
白玉粉..... 50g  
塩..... 小さじ1/4  
干しエビの戻し汁..... 150g]

- 干しエビはヒタヒタの湯に約15~20分浸けて戻し粗く刻む。
- ニラは4~5cm長さ、パプリカは細切りにする。
- ボールにAを入れ、よく溶き混ぜる。
- フライパンにやや多めに油を熱し、③をお玉に1杯と1/2ほど入れ、薄く全体にのばす。
- 生地の上にニラ、干しエビ、パプリカをそれぞれ半分並べ中火でじっくり焼く。
- 半分ほど火が通ったら、よく溶いた卵をスプーンで全体にかけ、ひっくり返す。
- カリッと焼き器に盛りタレを添える。

**山芋とカレイの海苔揚げ** (材料2人分) 塩分0.7g 107kcal (1人分)

- 山芋..... 100g
- 青シソ..... 4枚
- カレイ(切り身)..... 1切れ
- オリーブ油..... 適量
- 海苔..... 1枚
- お好みの塩..... 適量

- 山芋は皮をむき、酢水に浸けアクを抜き、細めの棒切りにする。
- カレイは皮と骨を取り除き、4~5cm長さの棒状に切る。
- 海苔は全体の8等分にする。
- 海苔に小麦粉少々(分量外)を振り、①と②を乗せて端からクルクル巻く。
- オリーブ油を熱し、④をカラッと揚げる。
- 器に青シソを敷き、⑤を盛り付け、お好みの塩を添える。

**揚げ里芋のマリネ** (材料2人分) 塩分0.5g 180kcal (1人分)

- 里芋..... 4個
- 玉ねぎ..... 1/4個
- パセリみじん切り..... 少々
- 揚げ油..... 適量
- マリネ液  
オリーブ油..... 大さじ2  
ワインビネガー..... 大さじ2  
塩..... 小さじ1/5  
黒胡椒..... 適量

軟骨成分は毎日の食事から

コンドロイチンやグルコサミンは関節軟骨成分の一つでサプリメントも多く出ていますが、関節の痛みに直接効果があることは立証されておらず、賛否が分かれています。まずはサプリメントに頼るよりも、毎日の食事から軟骨を構成する成分を多く含む食材を摂取することで不足状態を補いましょう。また、同時に骨をつくる材料で最も重要な栄養素であるカルシウムも積極的に摂取することで、丈夫な骨を保つためのアプローチを心がけることも大切です。

骨を形成し強くする働きがある食品

カルシウム	小魚、干しエビ、牛乳、乳製品、海藻類、ひじき、ゴマ、切干大根、緑黄野菜など
ビタミンD	イワシ、鮭、ウナギ、きくらげ、干しいたけなど

※骨を形成し強くする成分としてはカルシウムがあります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んだ食べ物を一緒に食べると良いでしょう。

軟骨を構成する成分が含まれる食品

グルコサミン	カニやエビの殻に含まれるキチン質、鶏手羽先、ウナギ、干しエビ、山芋、オクラ、イカの軟骨、きのこ類など
コンドロイチン	フカヒレ、ウナギ、ドジョウ、平目、ナマコ、鶏の皮、納豆、なめこ、オクラなど
ヒアルロン酸	豚足、海藻のぬめり部分、フカヒレ、鮫の軟骨、魚の目玉、鶏のトサカなど
コラーゲン	フカヒレ、ウナギ、スッポン、アンコウ、カレイ、ナマコ、鮭、サザエ、豚足、豚耳、煮ごり、牛すじ



## ■ 医師の異動

この4月より、右記の常勤医師が異動となりました。

異動による外来担当の変更については、ホームページまたは院内に設置してある診療担当表をご覧ください。これまで同様、皆さんの健康を支えられるよう力を注いでまいりますので、よろしくお願いいたします。

転出	外科	竹中 哲
	脳神経外科	堀 聡
着任	内科	麻野井 英次
	小児科	三浦 正義
	乳腺外科	棚田 安子
	脳神経外科	白石 啓太郎
	外科	大江 佑果

## ■ 小児科の診療日時が拡大

4月より小児科の診療日時が拡大しました。お子さんの身体の不調でお困りの場合はお気軽にご相談ください。

※専門外来の日に一般診療を希望の方は事前にお問い合わせください。

※専門外来の受診はWEBからの予約が必要です。



予約ページ

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	—	○
午後	○	発達 相談	○	アレルギー (第1・3週) ○(第2・4週)	○	—

※○印は一般診療

## ■ 患者様満足度アンケート調査の実施

患者様へのサービス向上を図るために継続して実施している2019年度患者様満足度アンケート調査結果の一部をご報告します。皆様から寄せられたご意見をもとに、今後も安心して来院していただけるよう、職員一同ホスピタリティの意識をより一層高めていきます。

### ○ ご意見、ご要望に対する改善策

※全結果はホームページでご覧いただけます。

項目	ご意見	改善策
医師の対応	初めに入院中にどのような事をするのか(具体的な検査等)の全体像の説明を受けたかった。	医師の面々に周知し、十分な説明を心がけていきます。
看護師の対応	申し送りや引き継ぎがしっかりとできているのかな?とモヤモヤした。	日中夜間での引き継ぎの漏れがないよう、業務手順に沿って職員・リーダー・師長に周知し対応するようにいたします。
外来の対応	話し方がきつく、つめたく感じる時がある。	笑顔であたたかい対応を意識し、患者様に寄り添えるよう努めます。
会計の対応	番号を出すところがせまい。うまく誘導してほしい。	カウンターの案内を分かりやすい案内表示へと変更させていただきます。

- **お褒めの言葉**
- ・ 術後病棟においてもチームを組んでサポートしていただき感謝しています。
  - ・ 病状の大小に関わらず患者の身になって細かく話を聞いて対応してくれます。

## ■ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため電話再診による処方箋交付を開始

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定期受診の方を対象に電話再診を行い、お薬の処方を行っています。病院で受診されなくても容態が安定していれば、当院を含めご希望の調剤薬局でお薬を受けとることが可能です。※お電話で患者様の状況を確認し、医師の指示に基づいて処方箋を発行しています。

理念

Good Neighbors 良き隣人でありたい  
Good Hospitality 最適なホスピタリティを提供したい

医療法人社団 藤聖会／親和会

富山西総合病院 富山西リハビリテーション病院 八尾総合病院 チューリップ長江病院  
女性クリニック We富山 五福脳神経外科(富山サイバーナイフセンター) 金沢メディカルステーション ヴィーク  
八尾老人保健施設 風の庭 介護老人保健施設 チューリップ苑 上市老人保健施設 つるぎの庭 入善老人保健施設 こぶしの庭  
サービス付き 高齢者向け住宅 ザ・ウエスト サービス付き 高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ サービス付き 高齢者向け住宅 サウスガーデン 八尾 サービス付き 高齢者向け住宅 アルプスガーデン つるぎ

富山西総合病院 〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019 <http://toyama-nishi.jp>  
TEL (076) 461-7700 FAX (076) 461-7788 / 年4回発行 発行日: 5月20日 No.65  
※当院では、広報誌「キュアライフ」に関する皆様からの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。お気軽に総務課企画係までご連絡ください。