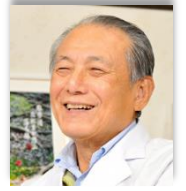


例年になく寒かった今年の3月も終わり、花の季節4月がやってまいりました。

当院では、新しい先生方を迎えスタートしております。今年は、那珂川町も10月に町から市となります。



近隣の皆様方からなんとか注目される市になれるようにと、様々な計画が打ち出されているようで、すでに多くのことが実行されているようです。那珂川町は、大変住みやすい町です。那珂川町にある博多南駅には新幹線が通じており、10分ほどで博多駅に着きます。一方では、すぐ近くに山や川などの自然に恵まれ、古墳などもあり歴史のある町でもあります。

著名人も多く、筑紫医師会の先輩で、漢詩や南画に秀で、わが国の吟詠漢詩界の至宝と言われる松口月城先生も那珂川町の出身で、その業績を讃え、松口月城館もミリカローデン内に常設されております。

また、国士舘大学創立者で、教育者の柴田徳次郎先生や九州大学航空工学科助教授真鍋大覚先生も那珂川町出身です。真鍋先生は、屋久杉の研究で樹齢推定を行い、屋久杉を縄文杉と命名されています。博多湾と有明海は繋がっていたという「針摺瀬戸(はりずりのせと)」や、地震予知の雲を「地震雲」と命名したのも真鍋先生です。

市になることで、更にこの町が元気になり生活しやすい地域となるように、この病院もそのような市の中心になって、患者さん方の信頼を得、期待を寄せられる病院として、人々の健康を見守り、整形外科疾患の治療に精進してまいり所存でございます。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明



早春に満開となることで有名な  
初御代桜  
(那珂川町山田にて)

## 基本理念

「病院理念」より正確な診断を、よりの確な治療を。

「看護理念」専門的知識・技術の習得に努めます。

地域の連携を図り継続した看護を展開します。

笑顔を忘れず、思いやりのある看護をします。

今回は一般的に知られている足関節捻挫についてお話ししたいと思います。

捻挫とは、関節が正常に動き得る範囲以上に動かされたために、靭帯や関節包が損傷された状態のことをいいます。足関節捻挫は、頻度が膝の外傷の20倍以上ともいわれております。

『ただの捻挫だ』と思って大半は、医療機関を受診せずそのままにされている人も多いといわれています。侮って適切な治療をせず捻挫を放置してしまうと、痛みがなかなか改善せず後遺症が残ってしまう例もありますので注意が必要です。

足関節捻挫は図1にあるように、足関節の内がえしで起こる頻度が高いといわれています。



図1 内がえし



図2

内がえしされることによって足関節外側の靭帯が損傷されます。足関節外側靭帯には図2のように前距腓靭帯、踵腓靭帯、後距腓靭帯がありますが、中でも前距腓靭帯の損傷が治療に大きく関与しているといわれています。

診断はまず問診を行い、いつ、何をしているときに、どのような肢位で受傷したのかなどを確認します。

診察では腫脹(どの部位がどのくらい腫れているか)、足関節の可動域(制限がどのくらいあるか)、圧痛の部位(どの靭帯や骨に圧痛があるか)を確認します。

検査は初めにX線検査を行い骨折の有無などを確認します。続いて、MRIで靭帯の損傷の程度や、X線で見えなかった骨折がないか、関節内血腫、関節軟骨損傷がないか等を確認します。エコー検査でも、靭帯の損傷や剥離骨折がないかを確認することができます。

治療に関しては、基本的には保存的治療を行います。まずは患部のギプスシーネ固定、挙上、冷却を行い腫れの軽減を図ります。その後サポーターの装着をしばらく行い、症状が安定したらサポーターを外して歩行を開始します。



ほとんどはここで疼痛が軽快していくこととなりますが、中には疼痛が残存し日常生活やスポーツに支障がでる場合があります。その際は手術治療が行われます。最近では関節鏡を用いた鏡視下靭帯修復術が行われており、当院でも手術が必要と判断された患者様には、鏡視下手術が行われております。近年手術を行うことで長期的な成績が良いとの報告があり、以前よりも手術が行われる例が多くなっております。

そのまま放置しますと、変形性足関節症へ移行してしまう場合もありますので、捻挫直後や、捻挫後の痛みが残存する場合等お困りの方がいらっしゃいましたら、一度当院へご相談下さい。



# 機能障害と姿勢の関係～股関節伸展運動の重要性について～

クリニック 理学療法部

近年、膝関節や腰部など部位に関係なく、機能障害(痛み・関節可動域低下・筋力低下など)の大きさと姿勢が関係していることが示唆されており、姿勢の重要性が唱えられています。

そして、特に重要視されている指標が“骨盤に対する頭の位置”です。

簡単に言うと、骨盤の真上に頭をもってくる能力が大切になるということです。そして、人は頭の位置を調整するために大きく3つの方法をとることが分かっています。

今回は、その方法の1つである股関節伸展運動の重要性について簡単に説明していきます。

股関節伸展運動とは、足を後ろにひく運動のことをいいます(図1)。この運動は基本的に15度の可動性があります。この可動性が減少してくると様々な障害が生じてきます。



(図1)

例えば歩く際に股関節伸展運動が生じなければ、過剰に腰の捻りや反りを利用して前方へ進むとすることがあり、これは腰の痛みにつながることになりかねません。

また、皆さんの中で「最近歩くスピードが遅くなったなあ」と感じる方がいらっしゃるのではありませんか？ 股関節伸展運動は、歩行スピードに約60%関係していると言われており、この運動が生じなくなると、当然歩くスピードも遅くなっていくということなのです。



(図2)

よく町中で図2のような姿勢の人を見かけることがあります。

この姿勢は、まさに股関節伸展運動が起こっていない状態です。

人は歩く際に地面をずっと見たまは歩きませんよね？ このまま前を向いて歩こうと思うと、どんな動きが生じるでしょうか。

股関節が伸びなくなることで、腰を大きく反らしたり、首を過度に動かさないといけなくなります。それが常に起こると、腰部脊柱管狭窄症につながる原因の一つになり、肩こりの原因になることもあります。

このように人間の体は痛みなどの症状が出た部位自体に問題があるだけでなく、ほかの部位の影響を受けていることがたくさんあります。

特に、今回お話した股関節伸展運動の低下は様々なかたちで痛みに関係してくるものなので、一度みなさんも自分が歩いているときに足を引けているか、立ったままどこまで足を引くことができるか確認してみてください。



※股関節を伸展させることと腰を過度に反ることは異なる運動であり、間違った運動は逆効果をもたらしますので、腰の動かない範囲で行うようにしてください。

今後は、当院でも皆さんの健康増進に向けた取り組みとして、理学療法士がお話しさせて頂く機会がありますので、ぜひご参加ください。



# 通所リハビリテーション デイケアメイプル

昨年10月から「ロコモ予防で心身機能の改善」をスローガンとした短時間通所リハビリを開始し、お陰様で多くの方々にご利用いただいております。

担当の理学療法士が利用者様個々の身体状況の確認・分析を徹底して行い、個々のリハビリプログラム・トレーニングプログラムを計画しながらリハビリを提供しており「痛みが軽減した」「活動量が増加した」「家でも自分で正しい運動が出来るようになった」などの声をいただいております。

今後は短時間通所リハビリの回数を増やすことも予定しておりますので、短い時間でリハビリを積極的に実施したい方、筋力強化や疼痛改善等の身体機能改善をしたい方、自分でも出来る運動を教えて欲しい方等がおられましたら、お気軽に職員までお声かけ下さい。

※ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)

骨・関節・筋肉などの障害のために、日常生活に必要な「身体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のこと。



## アスパラの肉巻きフライ

給食栄養部



【作り方】

- ①アスパラの下1/3はピーラーで皮をむいておく。
- ②①に豚肉2枚をずらして重ね、(大きな1枚になるように)肉を巻いていく。
- ③②に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
- ④170℃の油で約5分揚げる。
- ⑤食べやすい大きさにカットし、ソースを混ぜ合わせてかける。



材料(4本分)

- ・アスパラ 4本
- ・豚もも肉薄切り 8枚
- ・小麦粉 大さじ1
- ・卵 1個分
- ・パン粉 大さじ3  
(付け合わせ)
- ・千切りキャベツ 適量
- ・トマト
- (ソース)
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ソース 大さじ1



★アスパラの栄養について★

3～5月に向けて旬を迎えるアスパラはアスパラギン酸を多く含みます。これはアミノ酸の一種で、疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれています。

また穂先にはルチンというフラボノイド色素の一種が含まれており、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

# 新入職員紹介(平成30年4月～)

- ①趣味 ②座右の銘 ③自分の長所 ④一言

## 《医局》



石川 貴晴

- ①卓球、サーフィン  
②一期一会  
③穏やか、芯が強いところ  
④一人一人との出会いを大切にして、役立てるようにがんばります。



坂本 和也

- ①中洲で飲むこと  
②好きな四字熟語「整形外科」  
③豆状骨が隆起しているところ(マッサージするとき役に立つ)  
④早く皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。



小田 大嘉

- ①映画、音楽、格闘技観戦  
②やるなら今しかねえ  
③おおらか  
④諸岡整形での勤務を楽しみたいです。気軽に話しかけてください。

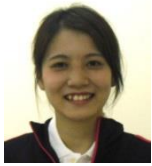
## 《病院看護部》



八波 留美子

- ①テニス  
②一期一会  
③いつも笑顔を忘れないようにしています。  
④慣れない環境ですが、みなさんにとっても親切にしています。早く仕事に慣れて戦力になれるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

## 《病院理学療法部》



西村 美咲

- ①ジャニ活  
②笑う門には福来たる  
③明るいところ  
④精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 《クリニック理学療法部》



石川 諒

- ①ドライブ、水泳  
②無駄なことなんて何一つない  
③明るい、積極的なところ  
④皆様のお力になれるよう精一杯努力して参ります。



工藤 涼平

- ①ドライブ、旅行  
②為せば成る 為さねば成らぬ  
③安心感のある大きな体  
④早く患者さんや病院に貢献できるよう、努力していきます。よろしくお願いします。

# → 外来診察担当医一覧表

平成30年4月現在

	月	火	水	木	金	土
午前 クリニック	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)
	木村 岳弘	石川 貴晴	諸岡 孝明	諸岡 孝明	木村 岳弘	当番医師
	石川 貴晴	九大担当医	小田 大嘉	坂本 和也	坂本 和也	当番医師
	小田 大嘉	九大担当医	篠原 典夫	九大担当医	上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	
					九大担当医	
午後 クリニック	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	午後休診 ※土曜午後・日祝 日・平日時間外も 諸岡整形外科病院 にて急患対応・救 急診療をしてお ります
	諸岡 孝明	諸岡 孝明 (膝専門外来) 予約制	木村 岳弘	木村 岳弘 (肩専門外来)	諸岡 孝明	
	坂本 和也	九大担当医	石川 貴晴	九大担当医	石川 貴晴	
	小田 大嘉	九大担当医	坂本 和也	九大担当医	小田 大嘉	
					上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	

諸岡整形外科病院・増田 祥男（午前：月・火・水 午後：金）、非常勤医師

午前・診療受付／08：30～12：00 診療時間／09：00～13：00

午後・診療受付／14：00～17：00 診療時間／14：00～17：30



## 医療法人 正明会

諸岡整形外科病院／諸岡整形外科クリニック  
デイケアメイプル／ケアプランセンターアミティエ

〒811-1201 福岡県筑紫郡那珂川町片縄3丁目101番地  
TEL 092-952-8888(代)

### 診療科目

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科



Facebookページも開設しています！

<https://www.facebook.com/morookaseikei>

