

那珂川町の滝



お萬の滝・稚児落としの滝

背振山系に蛤岳があります。そこに蛤水道と呼ばれる水路があり、これをめぐり肥前、筑前で争いがありました。その時、別所のお萬という女性が犠牲になった滝をお萬の滝、その時連れていった赤子が犠牲になった滝を稚児落としの滝といいます。

病院は昭和53年(1978年)9月に開院し36年目を迎えております。開院当時はまだ、南畑のダムも出来たばかりで、新幹線の車両基地も出来たばかりでした。現在の博多南駅もありませんでした。病院からすぐ横の国道385号線を南へ行けば佐賀県の吉野ヶ里が近いですし、背振山へも30分もあれば行けます。その途中の山の中に、現在五ヶ山ダムが建設中で平成29年度には完成予定になっています。その当時の那珂川町の人口は20,835人でしたが、現在5万人近くになり、次回の国勢調査(2015年10月)で、市への昇格が期待されています。

当院の広報誌Feelも、今年1月に発行して少し間があいてしまいましたが、やっと再発行を企画することが出来ました。当院のスタッフも次第に充実し毎日診療に精出しているところです。

これからも、患者さんやお世話になっている方々に情報を発信してまいりたいと思っておりますので、ご支援を宜しくお願いいたします。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明

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。

ロコモティブ症候群



理事長 諸岡 正明

整形外科に来院される患者さんのかなりのは、ロコモティブ症候群（ロコモ）の予備軍です。多くの患者さんは、そのことに気がついていません。我々整形外科医は、そのような予備軍を見つけ出しロコモにならないように早期に指導することが大切です。

今の日本では、65歳以上の高齢者が総人口の22%を占め、世界一の長寿国と云われています。しかし、一方で、健康で自立した生活を送ることができる健康寿命は平均寿命より男性で約9年、女性で約12年も短いことが明らかになっています。

このように、要介護や要支援の状態になる原因の第1位は、ロコモ関連疾患で、骨折や関節疾患、脊椎の疾患のため自立での日常生活が困難になっているのです。代表的な疾患が、腰痛や神経の麻痺等を来す脊椎の疾患、膝等の関節の疾患、骨折等を起こし易くなる骨粗鬆症等、整形外科関連の病気です。

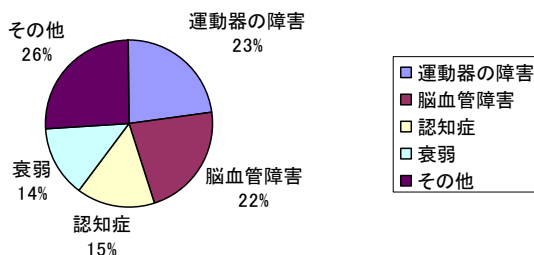
骨粗鬆症は、要介護の原因の第4位に挙げられていて1300万人いると云われていますが、治療を受けているのはわずか200万人です。いろいろな病気で整形外科を受診していても、医師も患者さんも骨粗鬆症のことは気にしていないし、気がついていません。仮に骨折等起こし気がついて骨粗鬆症の治療を始めても、骨折の症状がなくなり何ヶ月か経てくると、患者さんも医師も治療を中止してしまうことがあります。

ロコモにならないためには、家の中や屋外での日常の運動を心がけることと、筋肉、骨を強くするような食生活が大切です。

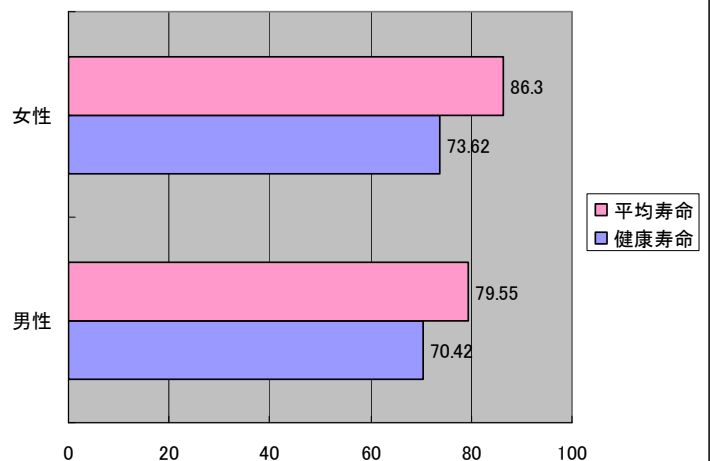
病院の中や待合室、診察室にはロコモ関連のパンフレット、指導箋、ロコモ体操の方法等、沢山用意していますのでご利用ください。

また、看護師、理学運動療法士、薬剤師、栄養士等が何時でも患者さんへ指導が出来る体制をとっています。

要支援・要介護になる原因の第一位は運動器の障害



平均寿命と健康寿命の差

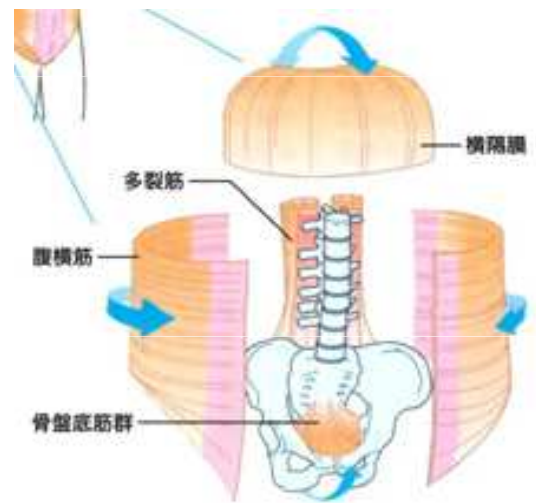


体幹筋トレーニングについて

理学療法部

近年よく耳にする体幹という言葉。トップアスリートだけの話と思っていないでしょうか。体幹は、人のあらゆる動きを支える幹の部分。体幹がしっかりしていれば、手足の動きが安定し、姿勢も美しくなり、腰痛、肩こり改善や体のバランスが良くなりふらつきにくくなることで、けがをしにくいといったメリットがあります。

体幹とは腕、脚、頭をのぞいた胴体の部分で、骨盤、脊柱、肋骨といった骨組によって支えられていますが、下部の内臓を包んでいる腹腔と呼ばれる部分には、骨の支持がなく不安定な状態です。この腹腔は、体幹深層筋と呼ばれる4つの筋肉によって支えられています。上部にふたをするような横隔膜、下部で底の役割を果たす骨盤底筋群、コルセットのように腹を覆う腹横筋、そして背中が多裂筋によって囲まれ腹圧を高めています。



この4つの筋肉が、バランスよく働き腹圧を高めることにより、脊柱を押しあげ、姿勢を保ち、安定した動作が行えるようになります。歩く・走る・飛ぶ・跳ねるなどの動作を行っても、バランスが保たれているのは、体幹の筋肉が姿勢を安定させているからです。

◇腹横筋

体幹深層筋の中でも、特に腹圧に関係している筋肉は、腹横筋です。腹横筋はお腹をコルセットのように覆い、内臓を骨盤の上に重なるように保っています。

腹横筋を使った運動としては、呼吸法を取り入れた腹筋運動が有効です。膝を立てた状態で仰向けになり、鼻から息を吸い込みお腹を膨らませ、息を吐くときはお腹をへこませ、みぞおちへ引き上げるようにお腹を動かします。普段感じない腹横筋を意識しながら、運動を繰り返す事も大切です。腹圧を高める事で体幹を安定させ、疲れにくい体も同時に作ることができます。

また、腹圧が弱くなる原因として、内臓脂肪のつき過ぎや座りっぱなしの生活が続く事があげられます。腹部が圧迫される事によって、腹圧が下がるのです。そのため、食事、有酸素運動で内臓脂肪を燃焼させる事と、腹部を圧迫しないような正しい姿勢を維持する事が腹圧低下の予防につながります。

◇骨盤底筋群

20歳～60歳代の女性のうち36%もの人が、尿失禁を経験しているというデータもあり、誰にでも起こり得るやっかいな問題です。この原因として、骨盤底筋群の機能低下がいわれています。女性において骨盤底筋群は、出産などにより大きく伸縮されるため、男性よりもはるかに酷使されています。骨盤底筋が弱まり膀胱や尿道が下がってきてしまい、そこに腹圧がかかると圧力の逃げ場がなくなり、尿失禁が起こりやすくなります。

また、女性の骨盤は男性に比べ大きく、女性ホルモンの働きなどによって、骨盤を稼働させる機会が多いため骨盤にゆがみが生じやすくなります。このゆがみが上部にある脊柱のゆがみにつうじたり、リンパや血液の流れを滞らせて、むくみや冷えといった症状を引き起こすとされています。

骨盤底筋群を鍛える方法は、座って、ブランケットなどを太ももの間に挟み、お尻の割れ目にブランケットをしまい込むようなイメージで、お尻の穴をキュッと締めます。ゆっくり呼吸をしながら行い、息を吐いたときにお尻を締めましょう。締める方法が分らなければ、尿を途中で止めてみて、それと同じ感覚でやってみます。

尿失禁の症状のないうちから鍛えておくと、将来、尿失禁になる確率はぐっと下がりますので、健康なうちから日常的に運動を続けていく事が大切です。

体幹を鍛える時のポイントは、激しいトレーニングをするのではなく、柔軟でバランスの良い体幹を作ることです。筋肉に柔軟性があると疲労しにくく、ケガの予防にもなります。腹筋だけ、背筋だけ等、集中して鍛えるのではなく、体全体をバランス良く毎日鍛える事が大切です。



医事課は、患者様との出会いの始まりからまとめの会計業務まで、患者様とじっくりお付き合いをさせて頂く病院の顔となりうる重要な部署です。

クリニック玄関に入ると、すぐ右側に受付と会計窓口があります。ここが私たちの医事課となります。

諸岡整形外科クリニックに来院されたら、一番最初にお会いするところが医事課です。患者さんは、それぞれの事情をもって来院されるので、気軽に入れる雰囲気意識して「笑顔での対応」をモットーに接するよう心がけています。



■医事課の仕事って？

それでは、医事課の業務について、皆さんに接している仕事について大きく分けて4つのお話をします。

- ①受付業務...病気やけがで来院された方の受付を行い、診療部門に伝えます。
- ②会計業務...診察や検査が終了後、医事スタッフに戻ってきたカルテをコンピュータ入力し、料金を打ち出します。そして、計算された請求書を元に患者さんから窓口負担金を頂きます。
- ③保険請求業務...私たちはレセプト業務とも言っていますが、患者さん個々の診療内容に対して、きちんと診断病名が付いているかなど定期的にチェックを行い、診療報酬の支払い先に1ヶ月単位で請求明細書（通称レセプト）で医療費を請求します。特に月初めの数日間は集中的にこれにあたっています。
- ④電子カルテ管理業務...誰がいつ来院されてもわかるように管理しています。法律では5年間保存が義務付けられているのでかなりの量になりますが、直ぐに取り出せるようにしています。

以上が直接患者さんと関わり合う仕事の一部です。医事課では、病気やけがを治療することはできませんが、患者さんの心境をできる限り理解するよう努めて、少しでも楽な気持ちになられるよう心がけ、「またここで診察を受けたい」と信頼していただけるよう努力していきたいと思っております。



茄子のはさみ揚げ

栄養課

<材料>3~4人分 茄子 2本・片栗粉

☆白身魚のすり身 150g・玉葱 1/2個・卵 1/2個・パン粉 大さじ3・すりおろし生姜 小さじ1・酒 小さじ1・塩 小さじ1/2・胡椒 少々

△水 150cc・醤油 大さじ3・酒 大さじ1・みりん 大さじ2・砂糖 大さじ2

1. 茄子は、1.5~2cm幅にカットして水につけアクを抜きます。
2. ☆印の材料をボールでしっかり混ぜます。
3. 茄子に、片栗粉をまぶし、すり身だねをはさみ、外側にも片栗粉をまぶします。
4. しっかり火を通す為、低温でじっくり揚げます。
5. 続いて餡を作ります。水を沸騰させ、△印の調味料を入れて煮立たせます。
6. 同量の水で溶いた水溶性片栗粉（大さじ1）でトロミを付けます。
7. 揚げた茄子を器に盛り付けて餡をかけて出来上がり。



そもそも骨粗鬆症とはどんな病気なのでしょうか？



骨がスカスカになってしまう病気です。

骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって弱くなる病気です。骨粗鬆症になっても、最初は何の症状もありませんが、そのうち腰や背中が痛くなったり、曲がったりしてきます。ひどくなると骨折を起こして寝たきりの原因にもなります。寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折であることから、高齢社会が抱える問題の一つとなっています。

どうになってしまうの？

一番の問題点は骨折しやすくなるということです。特に負担のかかる大腿骨の骨折が深刻な問題です。

高齢者は、敏しょう性に欠け、骨も老化のためにもろいので骨折しやすいと、誰もが漠然と考えています。

ところが、「ちょっと廊下で滑った」とか「布団につまずいた」といったような、普通では骨折するはずがないような、家庭内のちょっとした事故が骨折の原因の多くを占めている現実はあまり知られていません。骨粗鬆症では、そこまで骨がもろくなっているのです。

骨が減ってしまう原因とは？

骨は固いので、一度つくられると変化しないようにみえますが、実際は絶えず活発な新陳代謝をしています。身体の細胞と同じで、丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変える必要があるのです。

これを骨代謝といいます。ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、身体が老化して骨をつくるためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりも骨をこわす量のほうが多くなります。

こうして骨からカルシウムが徐々に減り、骨がスカスカになっていきます。

早期発見のために

骨粗しょう症が病気として診断されるのは、骨密度検診などで問診や骨量測定をしてはじめて・・・という場合が多いようです。他の病気と一番違うのは『**自覚症状がない**』ことです。骨が痛いということはなく進行していき、何かの拍子に折れてしまうという点が一番やっかいな病気です。

すべての年齢に当てはまることですが、予防に勝る治療はありません。気が付いた時に始めるのが一番です。

半年～1年間の間隔をあけて骨量測定を行えば、実際にその間の自分の骨の変化が分かり「今回も引き続き骨量が減少しているか？」「今までの生活でだいじょうぶなのか？」を判断することができます。

各年代で骨の状態を把握することで、食生活や、運動などの生活上の注意を行った予防、あるいは早期治療がはじめられます。



新ドクターのご紹介です



5月1日より新しい医師をお
迎えております。
すなへさだはる
砂辺 完治先生です。
どうぞ宜しくお願いします。



背振山、白蛇神社にお参りした後、その近くで白蛇の抜け殻を見つけました。白蛇はとても縁起がよいということで、早速俳句をつけ病院に飾っております。

撮影：諸岡正明

→ 外来診察担当医一覧表

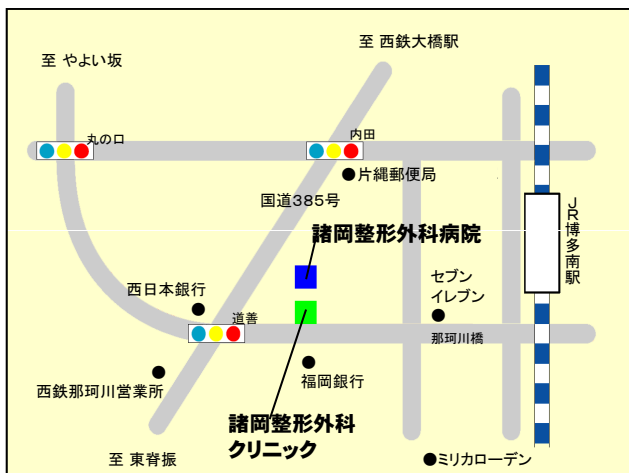
平成26年9月現在

	月	火	水	木	金	土
午前 クリニック	諸岡 正明	橋本 卓	諸岡 正明	諸岡 正明	原田 洋	伊藤 嘉浩
	諸岡 孝明	原田 洋	諸岡 孝明	伊藤 嘉浩	木村 岳弘	当番医師
	木村 岳弘	九大担当医	橋本 卓	砂辺 完治	伊藤 嘉浩	
	砂辺 完治		砂辺 完治	九大担当医		
午後 クリニック	橋本 卓	諸岡 孝明	原田 洋	木村 岳弘	諸岡 孝明	午後休診
	原田 洋	九大担当医	木村 岳弘	九大担当医	橋本 卓	
	伊藤 嘉浩	九大担当医	伊藤 嘉浩	九大担当医	砂辺 完治	

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

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>

