

来年、この那珂川町は町から市になるそうで、何かいいことが沢山ありそうな期待を持っております。

行政では、町長は市長、町議は市議会議員に呼び名が変わり、郡にあったいくつかの行政機関が、市の管轄になる可能性があります。町が市になれば町民だった人達は市民となり、色々な面で恩恵を受けるだろうと思われれます。

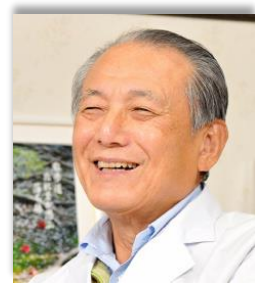
その中で、

- ①より高度な教育施設
- ②より高度な福祉施設(病院、介護センター)
- ③より便利な交通網
- ④様々な文化施設(美術館、音楽館)
- ⑤公共施設

に力を入れる那珂川市であって欲しいものです。そして、近隣の市と比較して、少しでも輝いていけるような独自の個性的な施設を増やして欲しいと思います。特に、自然に恵まれた地の那珂川は山や川が近く、歴史的な史跡も多いことを大切に、その保持、未来への伝承へと繋げて欲しいものです。

当病院も開院して39年目に入りましたが、市民の方から“諸岡病院があるじゃない！”と言われるようになるために、努力しなければならないと思います。

具体的には、優秀な医師、看護師などスタッフの充実、診療内容の充実、そして私がより力を入れてやりたいと考えていることは、ロコモティブシンドローム対策です。腰や膝が痛い、高齢などの理由で、次第に運動量が不足し、次第に歩けなくなる、転びやすくなる、そして骨折を起こす、そのうち寝たきりになる、そうならないように、四肢、体幹の筋力をつけるリハビリのあり方をもっと研究し、優れた機器を導入し、充実させていきたいと考えています。



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。



股関節(こかんせつ)の痛みについて

整形外科医師 石原康平

股関節はいわゆる‘そけい部’にある、骨盤と脚をつなぐ大きな関節です。

年齢を問わず様々な原因で痛みが生じることがあり、進行すると歩行が困難になるため、生活への支障が大きい部位でもあります。

今回は特に成人の患者さんに生じる股関節の痛みの原因となる代表的な病気と、それに対する治療について概説したいと思います。

【変形性股関節症(へんけいせい - こかんせつしょう)】

どんな症状？

体重をかけた時やあぐらをかいた時のそけい部やお尻の痛みが徐々に出ます。進行すると、関節の動きや脚の長さが左右で違ってきます。

50～70歳くらいの患者さんが多いです。

原因は？

生まれてすぐの股関節の脱臼や、その後成長する過程での股関節の形態の異常などが原因とされています。体重をかけた時の関節の負荷が大きく、少しずつ表面の軟骨がすり減っていきます。

診断は？

ごく初期を除き、レントゲンで関節の変化が見えてきます。

【大腿骨頭壊死症(だいたいこっとう - えししょう)】

どんな症状？

変形性股関節症と似たような症状(そけい部やお尻の痛み)が、比較的急に出ます。

20～40歳くらいの患者さんが多いです。

原因は？

股関節のうち、太もも側の骨の一部に血流が行かなくなり、壊死(骨の細胞が死滅してしまうこと)が起きます。そこがつぶれた時に痛みが出現します。内科の病気でステロイドを多く投与されている方や、アルコールを多く飲まれる方に多いことが分かっています。

診断は？

レントゲンで分かることもありますが、MRIを必要とすることが多いです。

【大腿骨頭軟骨下骨折(だいたいこつとう - なんこつか - こっせつ)】

どんな症状？

やはり変形性股関節症と似たような症状ですが、急に、歩けないほど強く痛みが出ます。股関節を捻ったなどといった、きっかけがある方もいます。

70～80歳くらいの患者さんが多いです。

原因は？

病名に骨折がついていることから分かるように、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)などを背景とした骨折です。

診断は？

レントゲンで分からないような微小な骨折で、診断にはMRIを必要とします。

《治療について》

股関節の治療は大きく保存治療(投薬、リハビリなど)と、手術(人工関節置換術、骨切り術など)に分けられます。

手術のうち人工関節置換術や骨切り術は当院での長年にわたる実績があり、対応可能です。

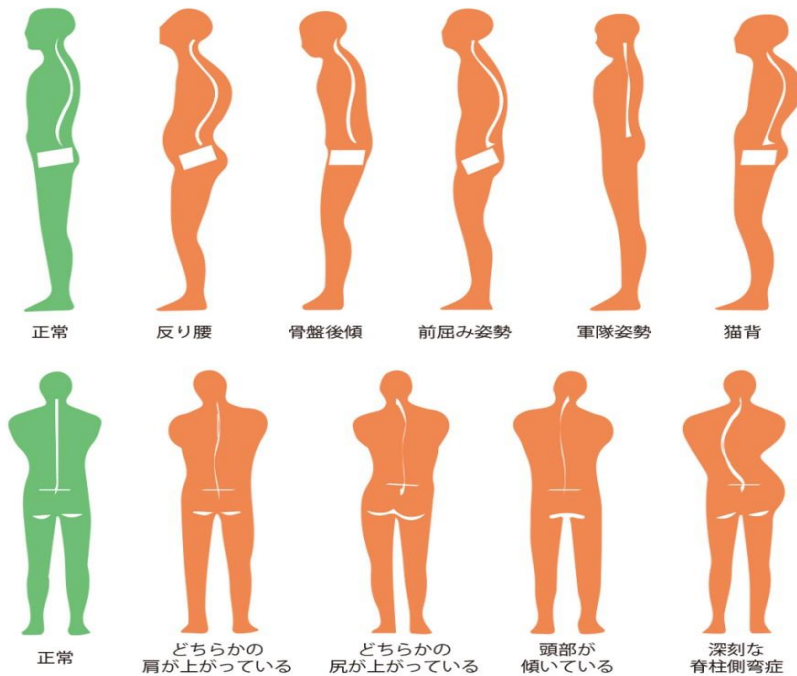
痛みの原因や程度、年齢などを総合的に判断して方針を提案しますので、お困りの際は、お気軽にご相談ください。



あなたは鏡に映った自分の姿勢を見てゾッとしたことはありませんか？
そう思った方のために、今回は姿勢についてお話しさせていただきます。

『姿勢が悪いことで起こるカラダへの悪影響』

悪い姿勢の例として頭が前方へ出て、背中が丸くなっている状態の「猫背」、骨盤が後ろへ傾き、背中が丸まっている姿勢の「円背」などがあります。その他にどちらかに肩が下がっている、首がどちらかに傾いていることはありませんか？このような姿勢を長時間続けることで体へ負担をかけてしまいます。

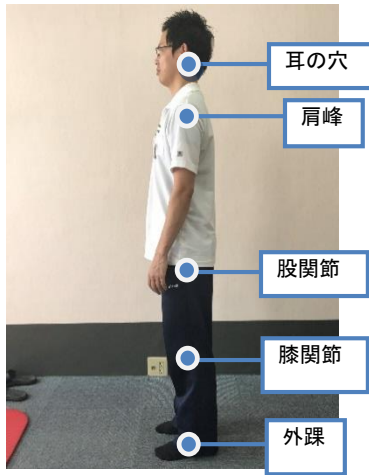


なぜ悪い姿勢になってしまうのか？原因の一つとして、長時間にわたって同じ姿勢をとり続けてしまうことが考えられます。この影響で、筋肉が不要な緊張を起こしてしまいます。デスクワークなどで一日中座る人などは要注意といえるでしょう。正しい姿勢で座ることができないと、悪い姿勢のまま筋肉が硬くなってしまい、立ち姿も悪くなってしまいます。

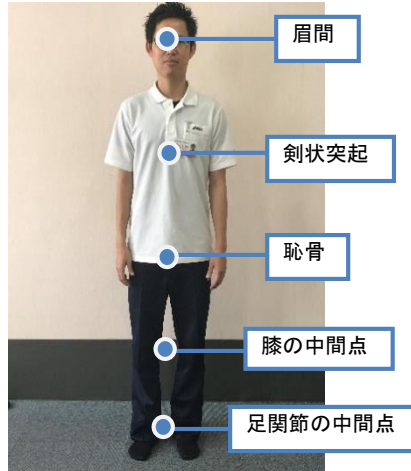
『悪い姿勢が引き起こす健康への影響』

姿勢が崩れてしまうことにより肩こりや腰痛といった症状が起こることはよく知られています。その他にも内臓の位置がずれてしまい、内臓本来の正しい働きができなくなってしまいます。そのため、消化吸収機能が低下することや、血行不良などにより代謝が低下するため、肥満や太りやすい体質になる可能性があります。また肩こりや腰痛は睡眠の妨げになり不眠症を引き起こす可能性もあり、そのことで精神的なストレスへと繋がり悪循環を生むことも考えられます。

『良い姿勢とはどのような姿勢か？』



a立位矢状面



b立位前額面



c座位矢状面

図のように各部位が一直線上に位置した時が一般的に良い姿勢といわれています。

『良い姿勢がもたらす効果』

- ・肩こり、腰痛の予防・解消
- ・血液循環の改善
- ・基礎代謝が上がるため、メタボリックシンドロームの予防・解消効果
- ・腸内運動の活性化
- ・便秘解消
- ・スポーツ障害予防

などがあります。また、外見的にもボディラインにメリハリができ、血液循環が良くなることで肌にツヤや張りが生まれ、女性なら綺麗に、男性ならスリムにたくましく、若々しく見えるはず。まずは自分の姿勢をチェックし、正しい姿勢を意識的に改善することから始めましょう。

姿勢不良による体の不調では？と思われた方は当院の医師にご相談ください。

当院の医師がKBCテレビの「とっても健康らんど」に出演

当院副理事長の諸岡孝明医師が、膝の軟骨が擦り減り関節痛が起こる「変形性膝関節症」について、お話ししました。

現在、「変形性膝関節症」の患者さんは、全国でおよそ2530万人いると言われています。その数は、高齢化現象とともに増加しています。痛いからと動かなければ、ロコモティブシンドロームになってしまいます。この病気になったときにできるだけ症状がでないよう、膝に違和感のある方は早めに詳しい検査を受けられることをお勧めいたします。



通所リハビリテーション デイケアメイプル

通所リハビリテーションとは？

通所リハビリテーション(デイケアと呼ばれることもあります)は、介護保険の給付対象となるサービスです。従って、利用するには、要介護認定を受けていることが、必要となります。

日常生活の自立を目的に、必要なリハビリテーションを受けることができます。また、体操や物理療法、レクリエーション、脳トレーニング、また利用者様が通い(送迎付き)入浴、食事などの介護を受けることができます。

家族的で和気藹々としているメイプルです。
毎月、全員で絵を製作し、メイプルの外の壁に掲示しています。



さつまいもとしめじの炒め煮

給食栄養部

材料(2人分)

- ・豚こま切れ肉 50g
- ・さつまいも 150g
- ・しめじ 50g
- ・出し汁 50cc
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2



【作り方】

- ①さつまいもは薄いいちょう切りにして、水にさらす。
その後、ザルに上げる。
- ②しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③豚こま切れ肉をフライパンで炒める。
- ④肉に火が通ったら、しめじ、さつまいもを入れて更に炒める。
- ⑤出し汁を加えて弱火で3分煮る。
- ⑥砂糖、醤油を加えて、水分がなくなるまで炒める。

新入職員紹介(平成29年4月～)



- ①趣味 ②座右の銘 ③自分の長所 ④一言

《病院看護部》



渡辺美也

- ①ドライブ
- ②有言実行
- ③明るいところ
- ④一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。



龍 ゆかり

- ①旅行
- ②笑う門には福来る
- ③嫌なことがあっても、おいしいものを食べたら忘れられるところ
- ④整形外科単科病棟勤務は初めてなので、一から学んでいきたいと思います。
よろしくお願い致します。



井上智子

- ①山登り、ボランティア活動
- ②笑う門には福来る
- ③我慢強いところ
- ④みなさんのご指導よろしくお願い致します。

《病院理学療法部》



林優太

- ①食べ歩き
- ②水滴石穿(すいてきせきせん) 小さい力でも積み重なれば強大な力になること
- ③明るいところ
- ④一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

《クリニック医事課》



大野有咲

- ①映画鑑賞
- ②為せば成る
- ③目標に向かって努力できるところ
- ④精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



外来診察担当医一覧表

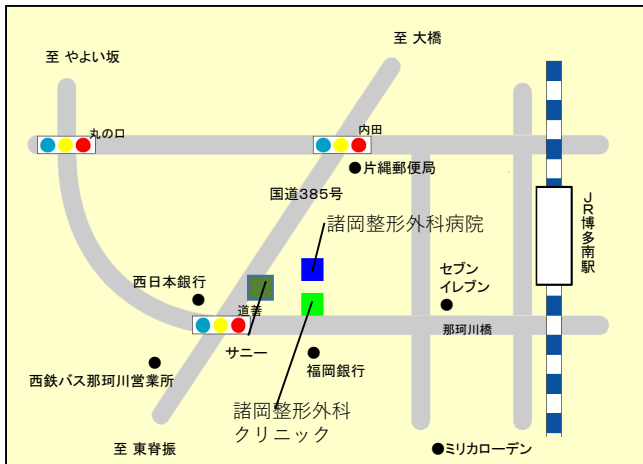
平成29年9月現在

	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	石原 康平	諸岡 孝明	諸岡 孝明	木村 岳弘	当番医師
	石原 康平	九大担当医	新城 安原	薄 陽祐	薄 陽祐	当番医師
	新城 安原	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) 完全予約制	木村 岳弘	木村 岳弘 (肩専門外来)	諸岡 孝明	
	薄 陽祐	九大担当医	石原 康平	九大担当医	石原 康平	
	新城 安原	九大担当医	薄 陽祐	九大担当医	新城 安原	
					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>

