



発行・編集

No.155

医療法人社団和楽仁 芳珠記念病院

ほうじゅ連携室

石川県能美市緑が丘11-71

☎(0761) 51-5551(代表)



ほうじゅ

検索

2018年 6.7月号の特集ページ 「足の病気のお話」

 Top NEWS!

第11回  のみ市民公開講座

6/22

明日のために“がん”を知ろう

能美市医師会、能美市共催による「のみ市民公開講座 ～明日のために“がん”を知ろう～」が開催されました。11回目となる今回は、「すい臓がん」をテーマに取り上げ、当院の渡辺美智夫副院長（消化器内科部長）による講演が行なわれました。また、講演に先立ち、能美市健康福祉部健康推進課より、能美市のがん検診について案内がありました。約 80 名が参加し、初期での発見が難しく、周囲の臓器との関係も複雑なすい臓がんについて、理解を深めました。



講師
渡辺 美智夫 副院長



座長
水野 恭嗣 能美市立病院院長



開会挨拶
細川 能美市副市長



閉会挨拶
木田 能美市医師会長



足の病気のお話

皆さんの足は健康ですか？

整形外科には、“足首からつま先まで”を専門とする「足の外科」という分野があります。今回は足の外科から、生活習慣によるものとケガによる症状の2つを、身近な病気として取り上げます。

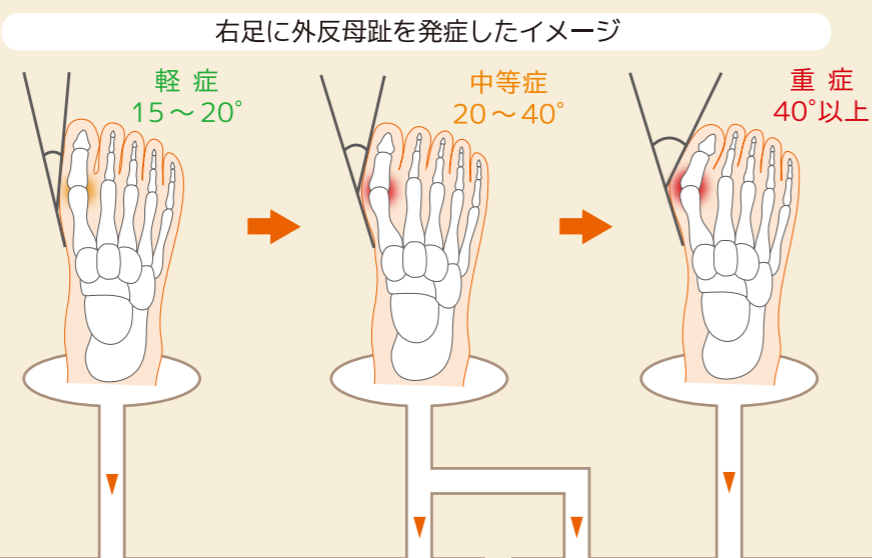
足の病気は、生活の質低下に直結するにもかかわらず、あまり気にかけていなかったり、積極的に治療していなかったりするのではないでしょうか。人生100年時代、いくつになっても自分の足で元気に歩くために、足の健康について自分ごとで考えてみましょう。



外反母趾 足の外科を代表する発症数の多い病気

足の親指(母趾)が外側に反るように変形(外反)する病気です。突き出した部分が靴にあたることで痛みを生じます。また、足底部にタコができたり、下図のように母趾が変形することで、他の指にも変形や痛みが起こることがあります。生まれつきの足の形、履物が合わない、肥満、加齢による筋肉量の低下などが影響して発症します。以前は靴の文化が長い欧米人に多い病気でしたが、近年は日本人にも急激に増加しています。発症は、男性に比べて女性が圧倒的に多く、その割合は1:10ともいわれています。重症化すると通常の歩行が困難になることもあります。

外反母趾フローチャート



外反母趾にならないために

- サイズが合わないなど、足に負担のかかる靴を履かない
- 肥満など生活習慣に気をつける



ポイント!
足の幅はぴったりで、つま先に1cm程度の余裕がある靴を選びましょう。また、日頃からウォーキングなど、足を使った適度な運動を行なうことも大切です。

「保存療法」による治療

- ①生活指導(靴の選択や長時間歩行の禁止など)
- ②足の指でタオルを手前に引き寄せる運動
- ③ゴムひもを使った運動
- ④足底板やサポーターの使用
⇒ 専門医のいる病院で作成しましょう。



「手術」による治療

・中足骨骨切り術
(150種類以上の術式があります)
重症度にもよりますが、数日の入院でできる手術もあります。お気軽に専門医にご相談下さい。

気になった方は、**整形外科外来を受診しましょう!**

足関節外側靭帯損傷

・・・身近で意外とやっかいなケガ

聞き慣れない病名ですが、一般的には捻挫(ねんざ)といわれます。外くるぶしの直上や前方、下方に痛みが起こります。特に小児の場合、靭帯附着部の骨がカケラとなって剥がれ落ちる「剥離骨折」をとまなうことがあり、注意が必要です。

また、足をひねっただけだと思って放っておくと、もっと怖い病気になることがあります。



ねんざは、しっかり直さないと繰り返すようになるよ

変形性足関節症

度重なる捻挫により靭帯が緩み、関節が不安定になることで軟骨がすり減って、立ち上がりや歩行時に痛みを生じます。進行すると日常生活にも支障をきたすようになります。ちなみに、一度すり減った軟骨は元には戻りません。それ以上悪化しないよう、保存療法を行います。それでも痛みが軽減しない場合は、手術が必要になります。



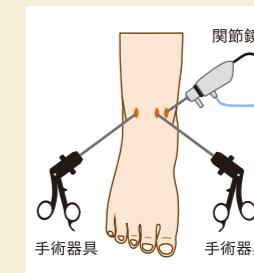
当院こだわりの 足関節鏡視下手術

変形性足関節症などに用いる術式で、関節鏡(内視鏡)を使うことで、小さな切開で行なえるのが特徴です。この術式ができる以前は、大きく皮膚を切開することが必要でした。変形性足関節症の治療以外にも、切れた靭帯を再建するなど、幅広い手術に適用できます。

高度な技術を要するため、受けられる医療機関が限られていますが、当院ではこの手術を採用しています。

- 鏡視下手術のメリット
- 傷跡が小さく痛みが少ない
 - 回復期間が短い
 - 正常組織を傷つけにくい など

北陸ではなかなか受けられない ぬずらしい手術!!



手術のイメージ

患部に6mm程度の小切開を2~3カ所つくり、そこから関節鏡を挿入、他の切開部から手術器具を入れて、モニターを見ながら手術を行います。

患者さんにとって、身体への負担を最小限に抑えられます

※症状によって適用外の場合もあります

担当医からメッセージ

足の専門医として、一人ひとりの足の状態に合わせた最適な治療を提供しています。また、治療だけでなく、靴の選び方や運動の方法などもそれぞれの患者さんのお話を伺いながら、ニーズに合った提案ができるよう診察しています。

足に違和感がある方は、ぜひ一度お気軽にご相談ください。



おがわ やすひろ 小川 泰弘
整形外科医長
科目: 整形外科
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会スポーツ医

受診に関するお問い合わせ

「整形外科外来」
0761-51-5551
(代表)



関節に“ねずみ”が住む!?

剥離骨折をおこすと、骨や軟骨などのカケラが関節内を動き回ることがあります。これを関節遊離体(ねずみ)といいます。

関節を動かすと、痛みやひっかかりを感じ、関節が伸ばせない、曲げられないなどの症状がみられます。

足の調子が悪く、小さいころにケガをした覚えがある場合は、一度検査をしてみましょう。関節ねずみが住んでいるかもしれませんよ...

5 May

9 看護の日 ふれあい看護体験



看護週間(5/7~13)に合わせて、高校生の体験実習を受け入れました。当院の患者さんや看護師との交流を通して、職業体験をしながら、看護の心についても学びました。



13 第17回「利家とまつ」金沢城リレーマラソン



職場仲間部門
250チーム中25位
(3時間13分49秒)
昨年の125位から大幅に順位を上げて、完走しました。

27 和気あいあいふれあい会(グループホーム陽らら)



今年も、施設利用者と近隣住民の交流を目的に開催しました。当日は、施設利用者の作品展や「若松会」による踊り、軽食の提供など、参加者から笑顔があふれる楽しい会となりました。

31 和楽仁塾フォローアップ研修



人間力向上を目的に10年間活動してきた院内キャンパス「和楽仁塾」。その修了生74名を対象に、最新の9期生のカリキュラムを共有するフォローアップ研修を行いました。

【新任医師の紹介】



臨床研修医
(協力型)

ままだ しょうとく
牧田 将徳

出身地 石川県 出身大学 金沢大学

ひとこと 皆さまが安心できる地域医療を提供できるよう、日々精進していきたいと思ひます。

ほうじゅグループ

医療法人社団 和楽仁

- 芳珠記念病院
- 在宅介護支援事業所
- ほうじゅ訪問看護・リハステーション緑が丘
- グループホーム陽らら

社会福祉法人 陽翠水

- 介護老人保健施設 陽翠の里
- 共生型福祉施設 ジーヒルズ
- 訪問介護 ビジットケアひすい
- 通所介護 デイサービス等
- 地域包括支援センター 能美市辰口高齢者支援センター
- 企業主導型保育・病児保育 キッズベースみどりがおか
- 学童保育 ひすい放課後児童クラブ ヒルズクラブ
- 児童発達支援・放課後等デイサービス ネクストステップ
- 給食・配食サービス ひるすきっちゃん緑が丘
- カフェ ちゃうすカフェ
- 小規模多機能型居宅介護 コミニケア緑が丘

信和商事株式会社

- 福祉用具貸与 ライフケア芳珠

ほうじゅグループのモットー「和楽仁」

仲よく楽しく
人と社会を健康に

芳珠記念病院の基本方針

1. 地域医療を担う病院として、当院に関わる皆様の生涯の健康を支えます。
2. 心のふれあいを大切に、安心できるパートナーシップを築きます。
3. 利用される皆様の権利を尊重し、充分な説明と同意のもとに、参画できる医療を提供します。
4. 救命救急から慢性疾患まで、最新の科学的根拠に基づき、安全で的確なチーム医療を、多職種協働で提供します。
5. 地域との交流を大切に、社会保障の向上と経済の振興に取り組みます。

6 Jun

8 宇都宮先生院内特別講演会



在宅ケア移行支援研究所
宇都宮宏子オフィス 代表
宇都宮 宏子先生

退院調整の第一人者である宇都宮先生をお迎えして、「自分らしく、最期まで生き抜くために～地域で“暮らす”そして“生きる”に伴走する～」の題で、講演を行いました。約80名の職員が参加し、地域ぐるみの入退院支援について、有意義なお話を聞くことができました。

7 July

5 地域連携勉強会(全3回シリーズ)



国立長寿医療研究センター
精神診療部 部長
服部 英幸先生

院内で活動する「すこやか生活支援グループ(HeaLinG)」が、地域連携勉強会を開催しました。3回シリーズの第1回となる今回は、株式会社ツムラと共催し、国立長寿医療研究センターの服部先生をお迎えして、「認知症診療における漢方の位置づけ」についてお話しいただきました。当日は、院内外から約100名の参加があり、認知症への理解を深めました。

編集後記

今回の特集は「足の病気」。日常ではあまり意識しないかもしれませんが、足の健康について考えるきっかけになりましたか? 足について調べ、作成していくうちに、だんだんと自分の足が気になってきました...

記事を読んで心当たりがあった方、お気軽に当院までお尋ねください。

先月から真夏の暑さが続いています。水分補給を忘れず、体調にはくれぐれもお気を付けください。これからもヤッ芳をよろしく願ひします。

芳珠記念病院
ヤッ芳 No.155
発行: 2018.7.23

Houju Group
houju