

# 新体制について



平素より当院をご利用頂きありがとうございます。大分暖かくなりましたが、まだインフルエンザにかかる方もおり、例年とは少し様子が違い医療従事者もとまどっています。

皆様は、いかがお過ごしでしょうか。

年頭にお知らせしましたように、4月から当院に増谷医師が赴任し当院の診療体制が強化されました。関節診療・外傷治療を中心に、活躍しております。

当院では脊椎・膝関節・肩関節・手の外科・足の外科などの専門医が診療を行っていますが、今後も専門外来の充実をはかっていく予定です。外来診療も可能な限り午前中は医師3人で診療を行い、少しでも待ち時間を減らすように努めてまいります。診察室も3室に増設工事を、近々行う予定です。しばらくはご不自由をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

また以前よりご要望多い受付の開始時間につきましても、現在検討中ですのでもう少しお時間を頂ければありがたく存じます。

皆様に少しでも快適に受診して頂けますように改善の努力を続けてまいりますので、今後とも小松整形外科をよろしくようお願い申し上げます。

院長 中島 宏



# 湿布薬の枚数制限のお知らせ

平成 28 年度診療報酬改定におきまして、医療品の適正使用等における保険給付の観点から、湿布薬の枚数が **1 回の処方あたり 70 枚まで**とする見直しが行われました。

このため当院におきましても、平成 28 年 4 月 1 日より湿布薬の枚数を **1 回の処方あたり、最大 70 枚（2 種類以上の湿布薬についても合計で 70 枚）**までとさせていただきます。



処方箋に 1 日分の枚数（原則 1 部位につき 1 枚）と日数が記載されていますので貼りすぎにご注意下さい。

※湿布薬は痛い箇所を中心に貼るだけで皮膚から鎮痛剤が浸透し効果が広がります。

何卒ご理解をいただきますよう、よろしく願いいたします。

尚、ご不明な点がございましたらスタッフまでお申し出ください。

事務 大高 由美



# 医師紹介

H28年4月1日より、当院に勤務しております増谷 守彦医師についてご紹介します。



ますや もりひこ  
**増谷 守彦**

## ■ 学位・資格

医学博士  
日本整形外科学会専門医  
日本体育協会公認スポーツドクター

## ■ 略歴

弘前大学医学部卒業  
弘前大学医学部付属病院  
青森県立中央病院  
八戸市立市民病院  
弘前記念病院  
三沢市立三沢病院

## ■ 専門分野

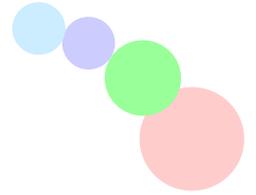
膝関節外科  
（人工関節、骨切り術、靱帯再建術、半月板手術）  
肩関節外科（鏡視下手術）  
上肢下肢の骨折

## \*\* 自己紹介 \*\*

2016年4月1日より、縁あって小松整形外科医院に勤務しております増谷守彦と申します。

専門は整形外科の中の肩関節と膝関節で、趣味は肩と膝の手術です。生まれと育ちは千葉県松戸市でしたが、大学入学から生活基盤は青森県となり、整形外科医になってからは25年が経ちました。その間に計11箇所の関連病院を回りました。直近は三沢市立三沢病院に11年間勤務していましたが、さらなるキャリアアップのため、アナザ・スカイを求めて小松整形外科にやって来ました。これまで青森で培ってきた経験の1つ1つを忘れず、もっともっと自分を磨いて、存分に力を発揮して参りたいと思います。

# 五十肩について



歳をとってくると肩の痛みを感じる時があるものです。あまりに痛いし、肩を動かさないし、夜も痛くて目が覚めるので病院や整骨院を受診するという流れになります。

50歳ころになると関節も退行変性が生じて、肩関節の組織が脆弱化して、日常生活程度の活動でも微小断裂が生じ、その周辺組織に炎症も誘発されます。ある程度年齢が行って、明らかな外傷がなくてもだんだん肩やその周りが痛くなってきた場合、いわゆる五十肩ということになります。

しかしここで五十肩って一体何なの？という疑問が出てきます。肩の痛みで腕を挙げられなくなる（肩関節の拘縮）原因としては表1に示した様々なものがあります。つまり五十肩は原因となるはっきりとした疾患を除いた上での診断ということになります。

表1 五十肩の診断基準（文献1）

1. 年齢 40～60 歳代
2. 肩の疼痛と可動域制限が 1 か月以上続く
3. 明らかな外傷歴がない
4. 他疾患を除外できる（腱板断裂、石灰性腱炎、関節リウマチ、変形性関節症、化膿性関節炎など）



五十肩という診断がついたとして自然治癒が見込める疾患であるため治療としては保存療法が主体となり、日常生活指導、薬物療法、理学療法を行います。

日常生活では痛みを誘発する動作は控え、肩を保温することが基本です。夜間痛に対しては肩を出して冷やさないこと、肘の下にクッションなどをおいて肩が後ろに引けないようにすると楽になります。

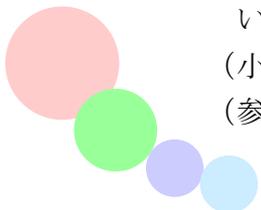
薬物療法としては消炎鎮痛剤（痛み止め）の内服、外用剤の使用、注射を行います。

理学療法としてリハビリ室でのホットパックや超音波などの温熱療法、関節の可動域拡大訓練のほか、自宅での五十肩体操（振り子運動、挙上運動、外旋運動、背中洗い運動、肩さわ運動）を行ってもらいます。

以上の治療を3か月から6か月行っても一向に良くならない場合、手術による治療も行います。固くなった肩関節に痛み止めを入れて関節包を膨らませて可動性を回復する方法や関節鏡視下に関節包を解離する方法です。

いずれにしろ肩が痛くて腕を上挙げられなくなってきたら早めの医療機関（小松整形外科医院）受診をお勧めします。

（参考文献）1) 玉井和哉：肩関節拘縮と五十肩. MB Orthop. 24(5): 11-21, 2011.





# お知らせ



当院をご利用頂きありがとうございます。

この度、診察室を1部屋増やすことが決定致しましたことを報告させていただきます。

電子カルテ化に伴い、紙カルテの収納場所が不要となったため受付のスペースを診察室へと変更致します。

工事予定はお盆期間中を予定しており、通院に関して御迷惑をお掛けすることは無いと思っております。

また、受付窓口が少し狭くなりますが、対応はより一層患者さまの声にお応えできるよう努力していく所存です。

現在も午前中は3人の医師での診察を行い、お待たせしないよう努力しておりますが、3つ目の診察場所が処置室内のためご不便をお掛けしている状態です。

より良い環境で医療を提供できるよう工事实施の運びとなりました。

話は変わりますが、現在、医師の指名制を検討しております。

指名制導入に伴い可能になる『待ち時間表示』・『待ち人数の表示』等の設備も併せて導入を進めております。

現在、関節注射で医師の指定なしでの受付も可能になっておりますのでご利用下さい。

待ち時間が長く大変御迷惑をお掛けして申し訳ありません。

当院に来て良かったと思って頂けるよう改善案を検討中ですのでもうしばらくお待ち下さい。

いつもご意見箱に貴重な意見を頂きありがとうございます。

どんな些細な事でも構いません。

皆さまのご意見をお聞かせ下さい。

事務長 北澤 仁



## 外来担当医が変更になりました！

平成28年4月1日より、外来担当医が一部変更になりました。

各曜日の外来担当医は下の表でご確認ください。



	月	火	水	木	金	土
午前	小松 満	小松 満	中島 宏 (第1・第3休診)	小松 満	小松 満	星 忠行
	星 忠行		星 忠行	中島 宏	増谷 守彦	
	増谷 守彦	中島 宏	小松 史 (第1・第3休診)	増谷 守彦	小松 史	小松 史
午後	星 忠行	中島 宏	中島 宏 (第1・第3休診)	星 忠行	中島 宏	休診
	増谷 守彦	小松 史	小松 史 (第1・第3休診)	増谷 守彦	小松 史	

土曜午前中 足の専門外来(担当:小松史)