



# 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は、イギリスのEUからの離脱やアメリカの大統領選でトランプ氏が勝利するなど予想を大きく覆す出来事がありました。

安部政権はTPPを承認しましたが、トランプ氏はTPPからの離脱を表明しているのでおそらくは消滅するものと思われます。医師会は日本の公的医療保険制度を守るためにTPPに反対していましたのでほっとしています。

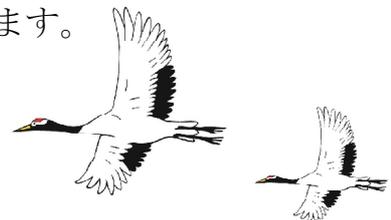
さて、年間医療費が41兆円を超え、国の財政を圧迫しています。医療費の自然増は毎年1兆円あるといわれています。国は毎年の伸びを5、000億円までに抑制しようとして、高齢者の自己負担の引き上げや後発薬の使用促進などを進めています。同時に効率的な入院医療を行って医療費を抑制するために地域医療構想が策定されます。

地域医療構想は、入院病床を高度急性期、急性期、回復期、慢性期に4分類して、患者の病態によって入院する病院が決められることとなります。現在のところ急性期病床が多く、回復期病床が不足しています。3月には地域医療構想が正式に決定し、その後は医療機関が話し合って調整していくこととなります。

当院はこれからも主として急性期の患者さんを対象にした整形外科専門医療機関として地域医療に貢献していきたいと思えます。

当院では平成27年8月に電子カルテを取り入れました。効率的な診療ができることを期待して導入したのですが、予想に反してトラブルが頻発し、また不慣れなために混乱が続き患者さんに大変なご迷惑をおかけしてしまいました。また、労働局からの指摘で毎月2回水曜日を休診しなければならなくなったことも混乱に輪をかけました。本当に申し訳ありませんでした。

1年が経過し、電子カルテもやっとスムーズに動き出しました。昨年4月には弘前大学の後輩にあたる増谷医師が赴任しました。8月には外来診療室を3室に増やして、外来診療を3人体制にすることができました。また、医師指名もできるようにし、自動受付機も導入しております。以前よりは待ち時間が短くできるのではないかと考えています。



看護師や理学療法士の募集もしていますが、茨城県は医療従事者が不足しておりなかなか見つかりません。

今年は1月から水曜日の外来診療を毎週午前半日診療と以前に戻しましたので、より受診しやすくなったのではないかと思います。

まだまだ、みなさまのご期待に十分応えているとは思えませんが、可能な限り努力していくつもりですのでこれからもご支援をよろしくお願いいたします。

理事長 小松 満



# 休診日が変更になりました！！

H29年1月から、休診日が

**水曜午後、土曜午後、日曜・祝日**



に変更となりました。

※毎週水曜日と土曜日は、午前診療・午後休診となりますので、お間違えないようご注意ください。診察受付時間は11:30までです。

## 外来担当医

|    | 月     | 火    | 水    | 木     | 金    | 土     |
|----|-------|------|------|-------|------|-------|
| 午前 | 小松 満  | 小松 満 | 中島 宏 | 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 | 増谷 守彦 | 小松 史 | 小松 史  |
| 午後 | 星 忠行  | 中島 宏 | 休診   | 星 忠行  | 中島 宏 | 休診    |
|    | 増谷 守彦 | 小松 史 |      | 増谷 守彦 | 小松 史 |       |

土曜午前中 足の専門外来(担当:小松史)



# 大人の扁平足



## ～後脛骨筋腱機能不全症のおはなし～

今回は扁平足についてお話しさせていただきます。皆様が知っているように、土踏まず（足底のアーチ構造）がなくなった状態を扁平足といいます。小児期の扁平足では成長とともに自然とアーチ構造が形成されることが多く、あまり問題になることはありません。加齢とともに足底のアーチ構造がこわれていくと足部の痛みや腫れをともなうことがあり、成人期扁平足と呼ばれます。扁平足になる原因としては変形性関節症や関節リウマチなどさまざまな疾患がありますが、その一つが後脛骨筋腱機能不全症（こうけいこつきんけんきのうふぜんしょう）です。

後脛骨筋はふくらはぎから、内くるぶしの後ろを通して、足の内側についている筋肉で足部を底屈（足先を下にむける）や内がえし（図1）する働きがあり、足底のアーチ構造を支える筋肉です。これと反対に作用する筋肉として腓骨筋があり、足部を底屈したり、外がえし（図1）する働きがあります。この2つの筋肉が馬の手綱の様にバランスをとることで足はまっすぐに保たれています。しかし、足底のアーチは内側が高いため、腓骨筋よりも後脛骨筋にかかる負荷が大きく、加齢によって後脛骨筋が傷んでいきます。するとアーチが支えきれなくなり扁平足になります。後脛骨筋腱機能不全症では次のような症状が認められます。

- ① 内くるぶしの下が腫れて痛い
- ② 立位で後ろから見たときにかかどが外を向いている（図2）
- ③ 片足でつま先立ちができない

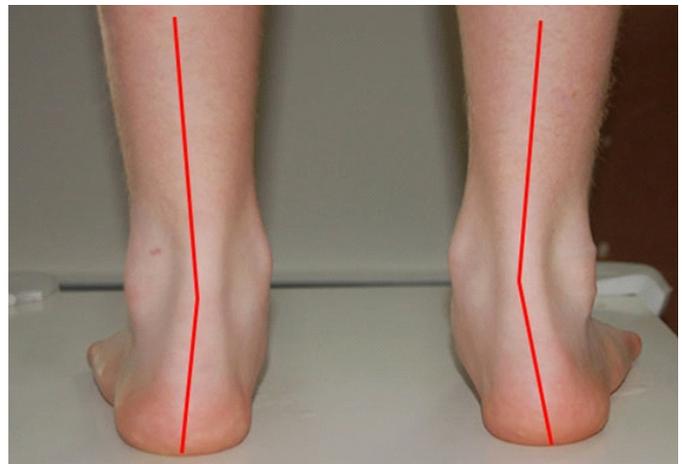
治療はまず、アーチを支え、後脛骨筋にかかる負担を減らすために、インソールを用います。そして、痛みに応じてアーチを支える足底の筋肉を鍛えるために足指の曲げ伸ばし（タオルギャザー運動）やつま先立ちといった運動療法を行います（図3）。重傷化すると、インソール（図4）や運動療法では痛みがとれず、手術が必要となります。そうならないためにも、上記の症状がある場合は、お早めにご相談ください。

医師 小松 史

(図1)



(図2) かかとと外向き



(図3) タオルギャザー運動



(図4) インソール

