



昭和・平成・令和・認知症

5月なのに真夏並みの気候になったり体調コントロールに苦勞するこの頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。元号が令和に変わり、新鮮な気分で世間もおめでたい雰囲気です。これまでは天皇が崩御されその悲しみを乗り越えて新しい時代が変わってきたのですが、今回は上皇陛下が御存命の間に皇位継承が行われました。悲しいできごとがなく新しい時代となり、穏やかで優しい上皇陛下らしいはからいと思いました。

元号が令和に変わりましたので、自分は昭和生まれなので前の前の時代の人間ということになりました。ということは自分が明治生まれの人をすごい先輩だと感じていたので、現代の人からみて昭和生まれの自分はすごいお爺さんにしか見えないということですよ。確かに孫が二人いますのでお爺さんですが、これは大変なことになりました。四十不惑と言われる通り四十才になったらすべての真理を理解し正しいことを迷いなく行えるのだと思っていましたが、そうはなりません。大して知識は増えず人格も立派になりませんでした。高校生位の頃がピークで、体力も記憶力も低下する一方です。若い頃の根拠のない自信もなくなり、気力も低下するばかりです。リリー・フランキーが「大人は子供が弱くなっただけだ」と言っていました、こちらが本当でした(これ前にも書きましたっけ?)。元々記憶力の良い方ではありませんで特に都合の悪いことはすぐ忘れることにしていました。最近本当に笑えないようなことが起こりました。診療中に骨密度の検査結果を間違えて別の人に説明して渡してしまうという失態を、2回もやってしまいました(お詫びの連絡を差し上げて、改めて正しい検査結果を後日説明しましたが)。膝の診察をして注射をしましょうねと言って、別の患者さんを何人が診察してから処置室に行って注射をする訳ですが、その時にいつも注射に来ている人と思って具合はどうですかと聞いてしまったりすることもよくあります。さっきお前に注射しようと言われたからここにいるんだろって感じでしょうが、茨城の患者さんは優しいからニコニコして何も言いません。これはもしかして認知症の始まり??かなり不安です。診察室で二人診察してから処置室に注射に行くことになっているのですが、何人診察したか分からなくなる時があり看護師に二人診察したっけと聞くことが多いので、正の字を書くかカウンター用意したらと言われました。そういえばゴルフでも、何回打ったか数えるのに苦勞することがあります(下手くそで沢山打っているせいもありますが)。まだ処方間違いたり手術を間違いたりすることはありませんが、家内にも毎日同じことばかりしていると早くボケるってよと言われていています。若い頃からいびきがひどく当然睡眠時無呼吸もありますので、酸欠で毎晩脳細胞がいくつか死んでいっているのでしょう。これまでは自分より年上の方を手術する場合がほとんどでしたが、最近は自分より若い人の手術をすることが多くなり年月を感じます。大学病院での研修を終え勝田に来た時は31才だったのに、あまりに住みやすいところなのでいつの間にか30年も経ってしまいました。今年の2月に還暦を迎え、職員からお祝いにちゃんちゃんこではなくタイガーウッズと同じ赤いゴルフウェアをもらいました(サイズ大丈夫だったのと職員に聞かれ、問題なく着れたよと答えましたが、家内からはそれ着て外には出ない方がいいよと言われました)。またダイエットをして痩せたら、ゴルフの時に来て行こうと思います。

自分の話ばかりになってしまい恐縮ですが、皆様にご迷惑をおかけしないようにこれからも一生懸命診療を続けていきたいと思っています。家のローンもあと15年残っていますので、もう少しお付き合い下さい。

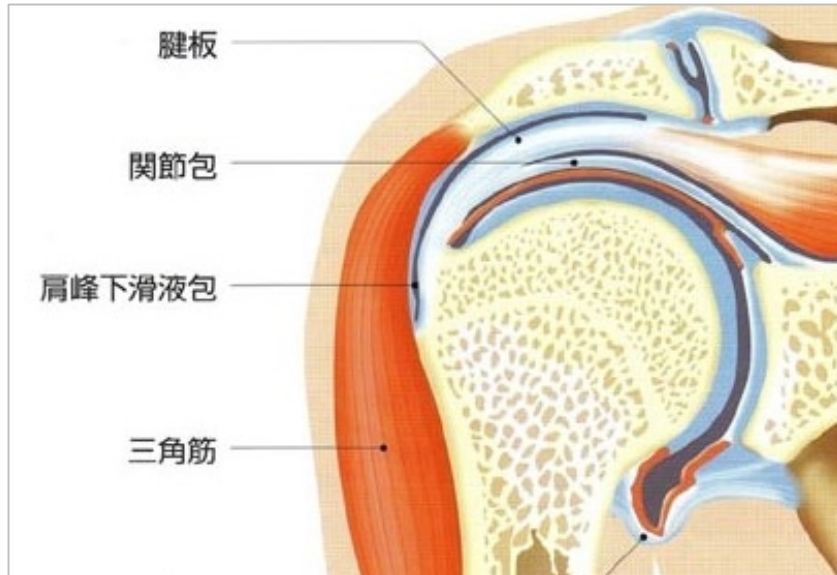
よろしく願い申し上げます。

院長 中島 宏

肩腱板断裂の話



最近インナーマッスルとかアウトーマッスルとかいう言葉をよく耳にします。肩関節周囲ではインナーマッスルは腱板といわれる筋肉群を指し、アウトーマッスルは三角筋のことを指します。腱板が切れると肩の痛みや、腕の上がらないなどの運動に支障が出ます。



肩関節の断面像

➤ 肩腱板断裂 その原因と病態

腱板は骨と骨(肩峰と上腕骨頭)にはさまれているため、こすり合わされる力を受けやすくなっています。組織が老化してくる中年以降に断裂しやすくなります。転倒や衝突による腕の強い捻転や打撲、スポーツ、特にテニスや野球、バレーボールやウエイトトレーニングによる断裂もよく見られます。

➤ 腱板断裂の特徴

腱板断裂では肩の動きそのものには制限がありません、
肩を上げるときに力が入らない、
ゴリゴリと音がする、
他人に挙げてもらうと肩が挙がるが、自分ではできない、
肩を挙げた姿勢を維持できない、 といった特徴があります。

当院では腱板断裂と診断した場合、肩関節への注射、投薬、リハビリテーションなどを行いますが、痛みが取れず日常生活に支障をきたしている場合、手術による治療を考えます。

●手術適応

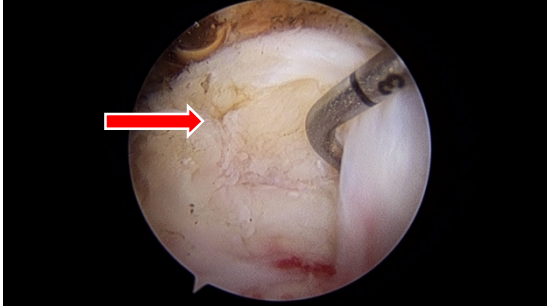
- 腱板断裂が生じると、その病状や断裂の大きさが経時的に進行すると考えられている。
- そのため、手術は患者の年齢や社会的背景、症状や腱板断裂の大きさを検討した上で、適応を判断する。
- 一般に 75歳以下の健康で活動的な人には、手術治療を勧める。

●疼痛管理

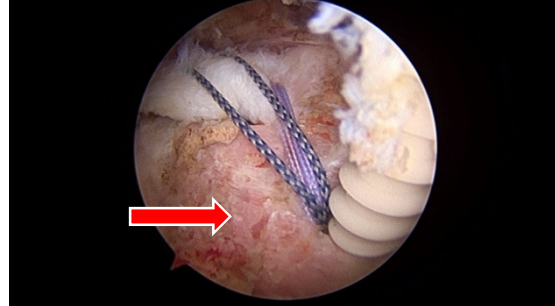
全身麻酔や神経ブロックを行い、疼痛の軽減に留意しています。

●手術

当院では鏡視下腱板修復術を行っています。関節内にスコープを刺入してすべての操作を行うことが基本です。小さな侵襲で大きく切開した手術と同様の結果を得ることができます。



断裂している腱板



吸収性のアンカー固定



鏡視下腱板修復術後



●当院の手術件数

2016年4月～2019年3月

33肩 (右側 25肩、左側 8肩)

男性 27例、女性 6例

手術時年齢 44～77歳(平均 57.9歳)

●手術後のリハビリテーションの目的

適切な安静期間による修復部位の治癒と関節機能の改善

●主な治療経過

術後3～4週間の肩関節外転装具を装着します。

3週間の安静期間の後に、術後3か月間は慎重に関節を動かして、柔軟性を再獲得します。

3か月を経過して関節可動域が回復したら、必要に応じて筋力トレーニングや日常生活を目的とした運動機能改善を図ります。

手術後4～6か月で元の日常生活レベルの活動に戻ることが目標です。

リハビリテーションは週1回程度の通院で行っています。



医師 増谷 守彦

— 月イチ最終土曜日 —

すだち体験会

みんなで一緒に楽しく
体を動かしませんか？

参加者
募集中

小松整形外科医院の隣に、通所リハビリテーション「すだち」という施設があるのをご存知でしょうか。介護認定を受けた方に、リハビリのお手伝いをするところです。

でも、毎月1回行われている体験会には、60歳以上の運動に興味のある方なら誰でも参加できるんです。もちろん、何回参加しても大丈夫。初心者の方も大歓迎です。無理のない効果的な運動を教えてくださいます。参加してみませんか？

例えば、こんな体操をしています。

血流がよくなり、
体がポカポカ。

01 肩甲骨の開閉

肩こり予防に効果的。肩甲骨を開くのと閉じるのを意識して行うのがポイントです。



ボールを抱えるように
背中を丸めます。



背中にシワが寄るよう
に胸を開きます。

02 肩まわし

肩に手を置き、ひじで円を描きましょう。
右に5回、左に5回まわします。



ひじはなるべく前に出し
ます。



ゆっくり大きくまわしま
しょう。

楽しいレクリエーションも。

体操の後は、身体と頭を使ったレクリエーション。
この日は、ジャンボかるたで盛り上がりました。



実施予定日のご案内

2019年

6/29(土) ・ 7/27(土)

8/31(土) ・ 9/28(土)

10/26(土) ・ 11/30(土)

12/28(土) ※変更する場合があります

9:30~10:30
(受付は9:00~)

お気軽に
ご参加ください

問合せ:029-270-0033
(担当:すだち・小室まで)

職員功労表彰受賞しました！！



<受賞式会場にて>

左から)小倉さん、境さん、倉持さん (中央) 小松理事長

令和元年5月11日(土)に、『茨城県労災保険指定医協会令和元年定期総会』が開催されました。

その中で会員医療機関の職員功労表彰式が行われ、前回に引き続き、当院からも3名の職員が表彰され、受賞式に出席してきました。



受賞者の声

年号が平成から令和になり、元年という区切りの年に功労賞を頂いた事は、自分にとってもとても感慨深いものでした。

小松整形に入職し、不安もありましたが、沢山のの人に温かく支えてもらい、続ける事が出来ています。とても恵まれた環境にいる事に改めて感謝します。

理事長も話されていた「継続は力なり」の精神で、今後も貢献していけるように努めていきたいと思っています。

ありがとうございました。

看護師 境 啓子

この度、思いがけずこのような賞を頂きました事、驚きと共にありがたく思っております。

小松理事長の地域医療に対するひたむきさ、熱心さにひっぱられ、志を同じくする多くのスタッフに恵まれ、ここまで来る事ができました。

これからも、全ての患者様のため、地域医療のため、小松整形外科のため、微力ではございますが精進してまいりたいと思います。

看護師 倉持 あつ子

この度、理事長より推薦して頂き功労賞を受賞することができ、令和元年5月11日表彰祝賀パーティーに出席させて頂きました。

平成14年に入職しまして16年、受賞された方には40年以上の勤続年数の方がいる中、私なんかまだまだと感じさせられました。

職場のスタッフ、地域の方々の出会いに感謝し、今より少しでも多く貢献できるよう日々努力していきたいと思っています。

看護師 小倉 トミエ