

ご自由にお持ち帰り下さい



南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン   
Swan

2022年1～3月

冬号



～地域に信頼される  
病院を目指して～

【内沼】白鳥と鴨



# 新年のご挨拶



院長 小原 正和

明けましておめでとうございます。

旧年中はコロナが大流行し、皆様にとりましてご心配やご不安を抱かれてすごされた大変な1年だったことと思います。当院もまた不安を抱えながら過ごした1年で、皆様には多大なご不便やご迷惑をおかけいたしましたことと思います。しかしあの大きかった第5波のなかでも皆様の御理解、御協力のお陰で感染者もださず、大過なく1年を過ごすことが出来ました。この場をおかりして職員一同より心から御礼申し上げます。

2019年の12月に武漢で新しい感染症が確認されたと報道された時には、1年で地球上に蔓延し世界中を混乱や社会の分断におとし入れるとは考えもおよびませんでした。昨年は世界中で規制のかかった生活が1年中続いた年となり、我々も仕事や日常生活にストレスが溜まる毎日でしたが、10月にやっと規制が緩和されほっとしたものでした。皆様もこの年末年始は久しぶりに帰省されたご家族に会い、お子様やお孫さんの成長に驚かれたり、健康に一安心したり、またご友人との歓談など楽しいひとときを過ごされたことと思います。



流行4年目に入る今年は正月の人の動きの増加によるコロナの感染拡大で第6波も懸念されるなか、更に昨年末からオミクロン株の世界的な流行の懸念も加わり、なかなか安全安心な元の生活には戻れそうもなく、今後も今まで通りに基本の感染予防に努めていかなければなりません。当院は昨年からの集団接種や個別接種に協力してまいりましたが、今年は3回目の予防接種事業が始まり、更に感染再拡大時には相応の医療対応を行っていくこととなりますので、日常診療に影響が出ることも予想され、皆様には感染予防対策の3密防止や手指消毒、発熱外来の利用、コロナ検査の徹底や診療時間の変更などお手数をおかけすることになりそうです。

2024年度から始まる働き方改革の一環で医療従事者の勤務時間の見直しも厚労省からの指導で準備を開始していかなければならなくなりました。外来受付時間や手術などの変更が必要になり、これも皆様にご不便をおかけする事態が予想されます。さらに10月からは後期高齢者の窓口での支払いも年収によって医療費の2割負担が開始されるようです。このように今年は医療界を取り巻く環境の変化により皆様には色々ご迷惑、ご不満の出る1年となりそうですが、皆様のご協力のもと職員一同できるだけ皆様にご迷惑がかからないように診療や感染予防に努めて参ります。

今年1年が皆様にとりまして大過なく穏やかな年になるように、そして早く元の日常に戻れることを祈りつつ新年のご挨拶とさせていただきます。





# 人工関節置換術 ナビゲーションシステム導入

当院では、人工関節（膝・股関節）置換術に、  
「ナビゲーションシステム」を導入しております

変形性膝関節症、変形性股関節症は年齢とともに軟骨がすり減り、まともに歩くことすら困難になる疾患です。お薬や注射、リハビリテーションでの保存治療が第一選択ですが、保存治療を行っても症状が改善しない患者さんには人工関節置換術が適応になります。この手術は「痛みを取る」ことに大変すぐれた治療法で、曲がった足、短くなった足をまっすぐに戻して歩きやすくする事が出来ます。

当院では年間約 50 件の人工関節置換術を行っており、これまでの術後成績は非常に良好で、ほぼ全ての患者さんに満足していただいております。しかし人工関節が正確な位置に設置されないと痛みや早期の緩みを起こすことが報告されています。そのためにより精度の高い手術を行うことが治療成績向上のために必要になってきます。



当院ではより正確な手術を提供する為に  
令和3年10月より「ナビゲーションシステム」を  
導入しました。

このシステムは先進医療の一つで、コンピュータ支援手術システムです。赤外線を利用して治療する部位と手術器具の位置関係を正確に計測しリアルタイムにコンピュータ画面上に表示することで医師の手術をサポートします。これにより精度の高いより正確な手術が可能になりますので、この地域の皆さんに今まで以上に満足いただけると考えております。

赤外線カメラ

赤外線カメラが手術器具を追跡し、リアルタイムにコンピュータ画面上に立体画像を表示します

コンピュータ画面



注：人工関節手術を受けられる全ての患者さんに使用する訳ではありません。変形の程度等により従来の手術を行う場合もあります。

この記事は決して人工関節手術をすすめるものではありません。

変形性膝関節症、変形性股関節症は、膝や股関節への負担を減らす生活を心がけることが大切です。まずは運動や体重管理をし、予防を心がけるようにしましょう。痛みを感じた時には早めに整形外科で診察を受け、その程度に合わせた適切な治療を始めることが大切です。



# リハビリテーション科より まくゆる体操 原因が特定しにくい腰痛



腰が痛いのに検査しても特に原因が見つからない…なんて経験はありませんか？

今回、原因が特定されない腰痛「**非特異的腰痛**」の中の筋膜に対する見極め方と体操の1例を2部にわたって紹介していきたいと思います。

まず、腰痛は大きく分けて「**特異的腰痛**」と「**非特異的腰痛**」の2つがあります。「**特異的腰痛**」とは、骨や神経、検査によって原因が特定させる腰痛のことを言い、「**非特異的腰痛**」とは、検査など行っても原因が特定されない腰痛のことを言います。

## 特異的腰痛

レントゲンやMRIなどで  
原因が特定される腰痛

例…圧迫骨折、腰部脊柱管狭窄症、  
椎間板ヘルニア、内科疾患 etc.

## 非特異的腰痛

検査を行っても  
原因が特定しにくい腰痛



この「**非特異的腰痛**」がなぜ起こるのか。主な要因は3つ挙げられます。

1

腰に過度の負担が  
かかることにより起こる  
動作的要因



2

外気温や転倒など  
により起こる  
環境的要因



3

年齢や性格、精神的  
緊張などにより起こる  
個人的要因



これら3つの要因が、身体の中で血液の循環不良、筋肉の疲労、筋膜のくっつき、精神的ストレスなどへ繋がり、腰痛を引き起こすきっかけになっています。特に『**筋膜のくっつき**』による腰痛が多いとも言われているので、今回、腰痛の原因が『**筋膜のくっつき**』であるかどうかの見極めを行ってみましょう。

# まくゆる



## ◎筋膜と痛みの関係

○**筋膜とは**…筋肉の表面を覆う組織のこと（図1）。筋肉は全身にあるので、筋膜も同様に全身に張り巡らされており、隣り合う筋膜同士の間にはわずかな隙間がある。筋膜の役割は、筋肉の動きをなめらかにすることで、筋肉同士で摩擦が起こらないようにして、筋肉1つ1つの動きを良くしている。

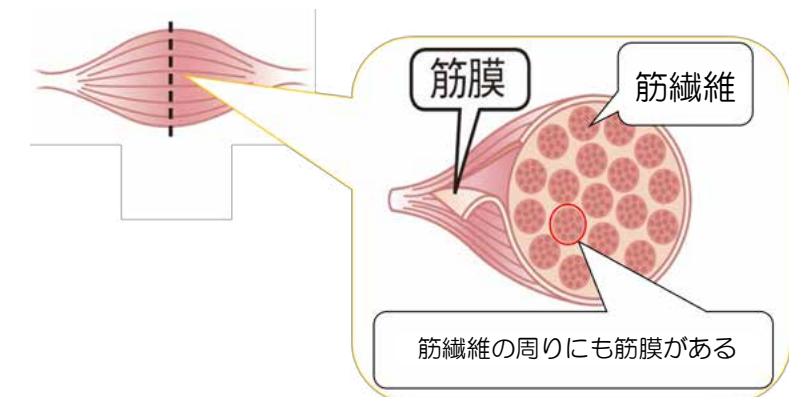
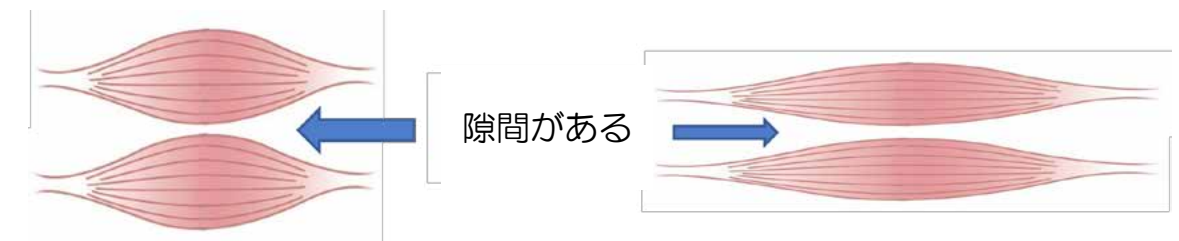


図1

筋肉同士に隙間があるとお互いに動きを邪魔することなく動くので、スムーズに動かせる（図2）。



筋肉が縮んでいる状態

図2

筋肉が伸びている状態

これが何らかの原因で筋膜同士がくっついてしまうと、筋肉の動きが悪くなってしまう（図3）。



筋膜同士がくっついてしまうと筋肉が  
思うように伸び縮みできなくなる。

図3



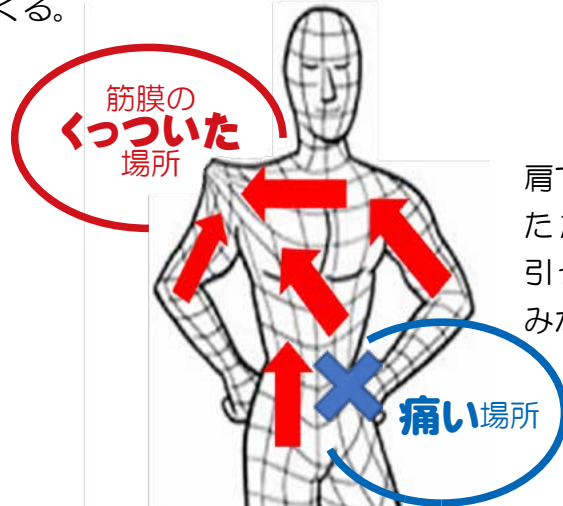


筋膜がくっついた場所に他の筋膜・筋肉が引っ張られるため、筋膜のくっついた場所以外にも支障が出るようになる(図4)。その結果、根本原因の筋膜がくっついていない腰や肩や膝など様々な場所に痛みがでてくる。



正常

図4



肩で筋膜がくっついたため、肩の方に引っ張られて腰に痛みが出る

## 見極め方と体操

### 見極め方

筋膜のくっつきによる腰痛の原因の部位は主に首、肩甲骨、お腹、お尻の4ヶ所とされています。見極めの方法は、決まったポイントを強く押しながら身体を前後左右に動かして痛みが和らぐかどうか確認する、というものです。今回は『首』を見てみたいと思います。

#### 注意点

今回、原因が特定されていない腰痛に対する見極め方や体操になります。腰痛の原因がわかっている人や腰痛の強い人は無理にやらないようにして下さい。また、実際にやってみて、手や足がしびれたり、より痛みが強くなったりした場合には中断し、症状が持続する場合には早めに受診して下さい。

### ・首(肩甲挙筋・斜角筋)

耳たぶの後ろに出ている骨から、指を下へとずらし、ちょうど肩にあたる部分を強く押します。押した状態を保ちながら可能な限り身体を前後左右に動かしてみましょう(図5)。この時に痛みが和らいだ場合には、首の筋膜のくっつきが原因と考えられます。

当てはまった人は次の体操を行ってみましょう。

#### 1人で行う場合



ゆっくりと反り返ります

#### 誰かと行う場合



ゆっくりと反り返ります



後ろの人は、肩のこの辺りを支えてあげましょう

図5



## 体操

首は2種類の方法があります。

1

1つ目は、先ほど見極めの際に押した部分を強く押し、大きく息を吸いながら、可能な限り腰を反らします。その後、大きく息をはきながら深くお辞儀をします。これをゆっくり10回行います。



2

2つ目は、見極めで押した部分を反対の手で押します。まずは、右手で左側の首を強く押して下さい。その後大きく息を吸いながら左腕を上げ、大きく息をはきながら腕が床に届くようにできる限り下へ伸ばしましょう。これを10回行います。終わったら、今度は反対です。左手で右側の首を強く押し、同様に10回行います。



☆ポイント:「可能な限り強く押す」、「各10回を2セット行う」



体操によってくっつきが解消されますが、筋膜が正しい状態を記憶するには2週間程かかるといわれています。2週間継続して行ってみましょう!



# お知らせ 南部病院・スワンクリニック

## マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます (健康保険証でもこれまでどおり受診できます)

マイナンバーカードを保険証の代わりとしてご利用いただけます。

- (1) 保険証を別に持ち歩かなくてよくなる
- (2) 高額医療の限度額を超える一時支払いが必要なくなる

マイナンバーカードを専用の機器に入れ、顔認証か暗証番号を入力するだけで、短時間で本人確認がされます。

また、マイナンバーカードと保険証の紐づけを当院で行うこともでき、数タッチで完了します。



## 令和4年2月7日～ クレジットカードなどの 電子決済ができます

クレジットカードをはじめとした電子決済をご利用いただけます。

利用できる決済の種類

- (1) クレジットカード：Visa・MasterCard・JCB 等
- (2) 電子マネー：Suica・PASMO・WAON・iD・nanaco・楽天Edy 等
- (3) QRコード決済：d払い・LinePay・楽天ペイ 等

なお、装具代の支払い等、一部利用できない場合があります。ご了承ください。



ご不明な点等ありましたら、  
受付までお声がけください。



## みんなのお家時間 いかがお過ごしですか?

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えている方も多いと思います。そこで、職員にどのような「おうち時間」を過ごしているか聞いてみました。



### 低温調理が好評です…

普段は時間をかけない料理が多いのですが…。時間があるときは、少し前に我が家に仲間入りした低温調理器を使い時間をかけて料理しています。お肉はしっかりと軟らかく仕上がるので家族にも好評です！これからもレシピを増やしていきたいです。



栄養科  
角沢智子



### 気分に合わせて…

ジグソーパズルやプラモなど事前に用意しておいたものやってみたり、以前興味で買ってあった楽器を触ってみたり、その時の気分に合わせて色々やっています。また運動する機会が減ったので、ゲーム機を使って筋トレや体操をやるなど、少し運動するのも忘れないようにしています。



リハビリテーション科  
林 香緒里



### 先を読む・考える!…

私の「おうち時間楽しんでます」は「将棋」です。将棋は同じ状況になることがほぼないので、その時々で「先を読む・考える」のが、とても楽しいです。お家では、指すよりもプロの戦術本や詰め将棋の本を読んで勉強しています。ただ、下手の横好きには変わらず、よく飛車や角の利きを見逃すので、最近ちょっと困っています。



事務部  
新井田直哉



### 追いかけて、かくれんぼ 沢山遊んでいます…

お家時間と言えるような優雅な時間ではないのですが…。お家で過ごす日は、溜まった家事と子供の相手で終わってしまいます…。家にある物で工作したり、料理を手伝わせてみたり、追いかけて、かくれんぼ、ブロック遊び…と、とにかく色々な事を一緒にして過ごしています。自分の時間も欲しいのですが、これはこれで幸せですね。



事務部  
柴田なつみ



制限の多い日々ですが、心身の健康を守っていきましょう。一日も早い新型コロナウイルスの収束を願って…。





ウェブもんしん

# スワンクリニック小児科・アレルギー科 WEB 問診

スワンクリニック小児科では「WEB問診票」を導入しました。  
事前にWEB問診を入力することでよりスムーズに受診していただけます。  
ぜひご利用ください。



QRコードを読み取る

<https://www.melp.life/s/uy1yg>  
ホームページ又は上記アドレスにアクセスする

※診察の予約ではございません

※来院時に受付に「WEB問診しました」とお伝え下さい



質問に答えて  
送信して下さい

## スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

### スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30 ~ 11:00  
午後 12:30 ~ 17:00

|                     |                       | 月    | 火    | 水  | 木  | 金                    | 土  |
|---------------------|-----------------------|------|------|----|----|----------------------|----|
| 午前<br>8:30 ~ 11:00  | 整形外科                  | ○    | ○    | ○  |    | ○                    | ○  |
|                     | 外科・内科<br>9:00 ~ 11:00 | ○    | ○    | ○  | 休診 | ○                    | ○  |
|                     | 小児科・アレルギー科            | ○    | ○    | ○  |    | ○                    | 休診 |
| 午後<br>14:00 ~ 17:00 | 整形外科                  | ○小笠原 | ○三浦  | 休診 |    | 休診                   |    |
|                     | 外科・内科                 | 休診   | 休診   | ○  |    | 休診                   |    |
|                     | 小児科・アレルギー科            | 休診   | 予約のみ | 休診 | 休診 | ○                    | 休診 |
|                     | 内科                    | ○小向  | ○小向  | 休診 |    | ○三上<br>14:00 ~ 16:00 |    |

## 南部病院 診療時間のご案内

※令和2年6月より、南部病院 土曜日午前診療再開しております



電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 52-2

|                     |      | 月             | 火             | 水   | 木  | 金   | 土   |
|---------------------|------|---------------|---------------|-----|----|-----|-----|
| 午前<br>8:30 ~ 11:00  | 内科   | ○             | ○             | ○   |    | ○   | ○小向 |
|                     | 外科   | ○             | ○             | ○   |    | ○   |     |
|                     | 整形外科 | 要予約           | 要予約           | 要予約 | 休診 | 要予約 |     |
| 午後<br>14:00 ~ 17:00 | 内科   | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00 | ○   |    | ○   | 休診  |
|                     | 整形外科 | 検査・手術         | 要予約           | 手術  |    | 手術  |     |

社会医療法人博進会 <https://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております

