

らいふ

2011.4 No.49



「さくらの弘前城(弘前)」白石セツ子

- わかりやすい医学教室
成長期の野球肘 … 整形外科
- 認定看護師の紹介／歯科シリーズ
- 新任医師紹介

—— 医療法人 王子総合病院理念 ——
「私たちは、みなさまの健康、医療、
介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念

みなさまの人格を尊重し、安全で最善の
医療を提供します。

基本方針

1. みなさまの意思（自己決定権）を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

ホームページ
<http://www.ojihosp.or.jp/>



医療法人 王子総合病院

特集

成長期の野球肘

整形外科主任科長 鈴木克憲



鈴木医師

からだが大きくなる小学校高学年から中学生の時期はスポーツを本格的にはじめる年ごろでもあります。この時期に、あまりにも練習に熱中しすぎると将来のスポーツ人生や日常生活にも影響をあたえるようなケガをひきおこすことがあります。今日は、成長期にみられる肘のスポーツ障害についてお話ししましょう。

「こども」と「おとな」のからだの違い

いちばんの違いは、こどもの骨は成長するということです。レントゲンは骨だけをうつし出します。まだ骨にならない軟骨は写ってきません。図1は成長期の肘関節のレントゲン写真です。小さい骨のカタマリ（骨端核）がいくつか見えます。このカタマリ同士は軟骨でむすばれ、軟骨の部分で成長していきます。

成長するにつれて軟骨が骨に変化し、小さいカタマリ同士がむすばれておとなの骨になります。関節を作る側だけはスムーズな動きができるように軟骨が骨の上をおおうように残っています。高校生になるころにはほぼおとなの骨になります（図2）。野球の投球動作あるいはサッカーやバスケットなど走る動作により、筋肉やじん帯が伸び縮みを繰り返します。大人になると骨が強くなるので筋肉やじん帯自体が傷むことが多いのですが、こどもの場合は軟骨による結びつきが弱いために、じん帯などに骨がひっぱられて成長する軟骨やその付着部での障害をうけることが多くなります。

野球肘

野球肘とは、野球などの投球動作を繰り返すことによりひじの痛みが出る状態をいいます。単なる筋肉痛から将来に影響が出るような骨や軟骨の障害までを含んでいます。

投げる動作は肘の外側には骨同士がぶつかり合うような力が

はたらき、内側にはじん帯がひっぱられる方向の力がはたります。このような力がくり返し加わることにより障害がおこります。代表的な2つの病気を説明しましょう。

上腕骨離断性骨軟骨炎・肘関節の外側の軟骨（将来骨になる部分も含めて）に亀裂が入って軟骨がはがれた状態です。軟骨の骨折と考えてもいいでしょう。

早い時期にはX線写真ではわかりにくいことがあります。MRIによりはつきりとわかります。MRI（核磁気共鳴装置）は、軟骨、じん帯、あるいは神経などもうつし出される機械でスポーツ障害の診断に活躍します。痛みが出たばかりの時期であれば6～8週間、肘に負担のかかる動作をひかえることでおおることもあります。しかし、痛みを我慢しながら練習をしていくと、軟骨が完全にはがれてしまうこともあります。はがれた軟骨は、関節のなかで大きくなり、関節ねずみ”になったりします。この時期になると手術が必要になります。小さい関節ねずみであ

れば取り除くことだけでもいいのですが、大きいものは元の位置に固定したり、取り除いた後にひざなどから新しい軟骨を移植したりしなくてはならないこともあります。

リトルリーガー肘…肘の内側の小さい骨がじん帯にひっぱられることにより軟骨の部分ではがれた状態です。じん帯がついている骨がはがれることもあります。膝でいうオスグッド・シュラッター病も同じようなメカニズムでおこっています。治療としては、投球を休むことです。断性骨軟骨炎とは違い将来後遺症を残すことが少なく、痛みが消えれば（約3〜4週間）少しづつ投球を開始していつでも問題はありません。

予 防

成長期の野球肘を予防するには、投げる球数を多くしないことが大切です。特に全力投球をする数を多くしないことです。目安としては、小・中学生で全力投球する日は1週間に4日、1日50球ぐらいといわれています。

また、本人は痛みがあっても友だちと一緒にプレーしたいために我慢しながら投げ続けることが多いようです。選手自身にもこういう病気があることを理解してもらうこと、痛みがあったらかくさずに指導者あるいは親御さんたちに相談すること、まわりの方たちが投げ方の異変などにいち早く気がついてあげることなどが、将来障害を残すことなくスポーツを続けることができる一因になると思います。



図1 小学4年生の肘関節

丸で示した所が、骨端核といわれる小さい骨のカタマリです。骨端核同士は、X線では写ってこない軟骨で結ばれています。



図2 高校2年生の肘関節

高校2年生ごろには、軟骨が骨に成長し骨端核同士が骨で結ばれ“おとなの骨”になります。

認定看護師の紹介



看護部
東倉 亜希子

皆さん、こんにちは。緩和ケア認定看護師の東倉亜希子です。私は、北海道医療大学認定研修センター

で約半年の研修を受け、二〇〇八年より緩和ケアの活動を行っています。

緩和ケアと聞いて皆様はどのようなイメージをお持ちでしょうか？

これまでの緩和ケアは「看取りの医療」と受け取られがちでした。治療ができなくなつて最期のときに受けるものというイメージがあったと思います。しかし、体や心のつらさは、進行したがん患者さまだけではなく、がんと診断されてすぐの患者さまも抱えているのです。がんをもつ患者さまは身体的な苦しみをはじめ不安や孤独感、社会的役割に関することなど様々な苦痛を抱えています。緩和ケアとは、単に身体症状の

コントロールだけでなく、心のケアも同時に行い、患者さま・ご家族の生活の質・生きることの満足度を高めることを目的とするものです。また、緩和ケアはホスピスや緩和ケア病棟だけではなく、一般病棟および在宅においても提供されるケアなのです。

当院（王子総合病院）は、がん診療連携拠点病院としてがんに対する治療を積極的に行っています。患者さまはがんになったことで病期を問わず苦しみ、また共にご家族の苦悩も目の当たりにします。当院には、専門の医師や看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカーがチームとなり、痛みへの専門的な対処や気持ちのつらさを和らげる治療やケアを行う「緩和ケアチーム」があります。（緩和ケアチームへの依頼、または詳しく知りたい方は主治医や看護師へお話しください。）
私は、緩和ケアチームの一員として病棟へ伺い、安心して在宅で過ごす

日々を継続できるように主治医や看護スタッフと連携してサポートさせていただいています。そのほか、がん相談支援センターと協働してがんに関係する電話や面談によるがん相談、がん体験者・ご家族が集う「がんサロン」開催にも携わっています。緩和ケア認定看護師となるための教育課程で学んだことは基本でしかなく、臨床ではその応用を求められているので、がん看護の難しき・力不足を日々感じながら活動しています。それでも、苦痛緩和のために看護師・医師のほか他職種と協働し、患者さまの笑顔に近づけることができたときは、やりがいを感じます。また、苦痛緩和のための治療やケアを受けている患者さまが一生懸命生きていく姿を見ると自分自身のモチベーションにもつながります。残念ながら、緩和ケアⅡ「末期」をイメージされる方が少なからずおられますが、闘病の全期間を通して早期からサポートできるよう「がんになつたら緩和ケア」が当たり前に受け入れられるよう、皆さまを支えていきたいと思っています。

シリーズ

歯が痛いから歯医者さんへ行く話

第29回

楽しい定期健診を目指して

患者さんは歯痛など、口の中になんらかの不具合や困り事があるために歯科医院を受診する。忙しくても時間の都合をつけて通院し、多少の苦痛を伴う治療であっても我慢して受ける。しかも、私たちの保健指導にも耳を傾け、時間をかけたブラッシングを行うなど、日常生活において負担のある指導であっても、困り事解決のために遵守しようとする努力していたことができることが多い。

しかしながら、患者さんは、困り事が解決して一般生活に戻ると、時間をかけてブラッシングを続けるなどの、日常生活に負担となることを「生活習慣として継続すること」が徐々に難しくなってくる。

したがって頑張つて定期的ケアを継続するのではなく、「定期的に歯科医院に行く」と安心だ」「口の中が気持ちいい」「爽快感がある」といった満足感で、定期的ケア自体が日常生活の楽しみとして継続できるよう、私たちは研鑽しています。

岡田 記

新任医師 紹介

- 1、氏名
- 2、出身地
- 3、出身大学
- 4、趣味・特技
- 5、患者様へ一言

消化器内科

- 1、奥田敏徳おくだとしのり
- 2、奈良県
- 3、札幌医科大学
- 4、
- 5、患者様が安心して治療をうけていただけるよう努めて参りたいと思います。よろしくお願いたします。



- 1、植村尚貴うえむらなおかき
- 2、苫小牧市
- 3、札幌医科大学
- 4、アイスホッケー
- 5、最善の医療を提供できるよう努力します。よろしくお願いたします。

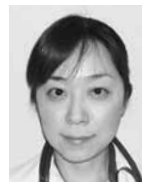


小児科

- 1、久保智洋くぼともひろ
- 2、札幌市
- 3、札幌医科大学
- 4、スポーツ観戦
- 5、みなさまのために一生懸命がんばりますので、よろしくお願致します。



- 1、林麻子はやしあさこ
- 2、岡山市
- 3、旭川医科大学
- 4、チェロを弾くこと
- 5、未熟ですが、みなさまのお役にたてるよう全力をつくします。よろしくお願致します。

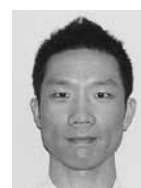


- 1、早坂格はやさかいたる
- 2、函館市
- 3、旭川医科大学



整形外科

- 1、西尾悠介にしおゆうすけ
- 2、東京都
- 3、北海道大学
- 4、ゴルフ、野球
- 5、一人一人の患者様に即した整形外科医療を行っていき、一人一人の健やかな生活の一助になりたいと考えています。宜しくお願致します。



- 1、林晴久はやしはるひさ
- 2、北海道
- 3、名寄市風連町
- 4、体を動かすこと（鍛えること）、釣り、温泉旅行
- 5、患者様の運動機能の改善のために頑張りたいと思います。



- 1、飯村泰昭いらいむらやすあき
- 2、栃木県
- 3、北海道大学
- 4、ゴルフ
- 5、地域のみなさまのため精一杯頑張ります。よろしくお願致します。

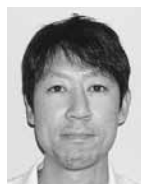


泌尿器科

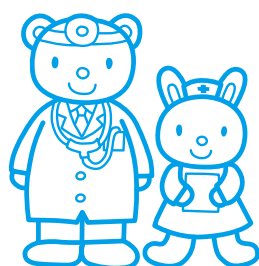
- 1、京極典憲きょうごくのりあき
- 2、宮城県
- 3、札幌医科大学
- 4、ギター
- 5、何でも気軽に御相談下さい。宜しくお願致します。



- 1、松田洋平まつだようへい
- 2、旭川
- 3、札幌医科大学
- 4、釣り
- 5、最善の治療ができるよう心がけて参ります。宜しくお願いたします。



- 1、松木雅裕まつきまさひろ
- 2、三重県四日市市
- 3、札幌医科大学
- 4、
- 5、よろしくお願致します。



産婦人科

- 1、吉井一樹 よしひとき
- 2、横浜市
- 3、北海道大学
- 4、海外旅行、スキューバダイビング



麻酔科

- 1、樋口美沙子 ひぐちみさこ
 - 2、兵庫県
 - 3、札幌医科大学
 - 4、
 - 5、よろしくお願いします。
- 1、吉田司 よしだつかさ
 - 2、茨城県
 - 3、札幌医科大学
 - 4、娘をお風呂に入れること
 - 5、安全第一の周術期管理を心がけています。よろしくお願いします。



心臓血管外科

- 1、太安孝允 おあやすたかよし
- 2、大阪府
- 3、北海道大学
- 4、サッカー
- 5、よろしくお願いします。



眼科

- 1、下内昭人 しもうちあきと
- 2、札幌市
- 3、旭川医科大学
- 4、映画鑑賞、ハンドボール
- 5、より良い医療を提供できるよう、優しい診療を心がけています。宜しくお願ひ致します。



研修医

- 1、朝野拓史 あきのひろし
- 2、東京
- 3、北海道大学
- 4、登山
- 5、微力ながら、みなさまの今と向き合いお役に立てるよう努力します。よろしくお願いします。



1、松野鉄平 まつのてつぺい

- 2、恵庭市
- 3、札幌医科大学
- 4、テニス
- 5、どんな時でも患者様にやさしく接していきたいです。よろしくお願いします。



1、齋藤太郎 さいとうたろう

- 2、神奈川県
- 3、札幌医科大学
- 4、卓球
- 5、皆様に最高の医療を提供できるよう精進していきます。どうぞよろしくお願いします。



1、河合典子 かわいのりこ

- 2、広尾町
- 3、札幌医科大学
- 4、ソフトテニス
- 5、少しでも早く慣れ、お役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いします。



はじめまして

これからもよろしくおねがいします



外来診療案内

平成23年4月1日現在（都合により変わる場合があります。）

		月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日	
		午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
循環器内科 午前 新患受付11:00	1 診	大 畑		石 井		堀 田	石井 月2回 ペースメーカー外来	石 井	大 畑	大 畑	石 井
	2 診	堀 田		吉 田			吉 田			吉 田	
	3 診	大 岩		大 岩		大 岩		堀 田			
	4 診		松 本	松 本	加 藤	加 藤		松 本		加 藤	
消化器内科 午前 新患受付11:00	2 診	奥 田	土 居	土 居	植 村	太田(出張医) 予約のみ	植 村	土 居	久 保	土 居	久 保
	3 診	南		奥 田		南		奥 田		植 村	
	5 診					久 保				南	
血液腫瘍内科 午前 新患受付11:00	4 診	藤 見	蟹 澤	蟹 澤		藤 見	蟹 澤	蟹 澤	藤 見	※蟹澤(予約患者のみ)10:00~	
呼吸器内科 午前 新患受付11:00	1 診	小 栗		河 井	小栗 予約・新患 は紹介患者のみ	小 栗	河 井	河 井	朝比奈 (出張医)	小 栗	猪 村 (出張医)
内 科 内科 診療室			藤 瀬			藤 瀬		藤 瀬		藤 瀬 (予約のみ)	
神経・精神科	4 診										出張医
外 科	2 診	狭 間	浅 野			狭 間	佐 藤	岩 井 11:00 まで		浅 野	京 極
	3 診	飯 村		岩 井 11:00 まで		岩 井	乳腺外来 新患のみ			佐 藤	
心臓血管外科	1 診	村 上				牧 野				村 上	杉 木 (静脈瘤外来)
脳神経外科	1 診	堀 田		柏 原		堀 田		柏 原		柏 原	
整 形 外 科 午前 受付11:00	1 診	鈴 木	鈴 木 スポーツ外来	鈴 木		鈴 木		鈴 木	西 尾 スポーツ外来	西 尾	
	2 診	西 尾		林		西 尾		林		林	
産 婦 人 科	1 産	勘 野	産後検診のみ (不定)	蒲牟田		福 本		野 村		吉 井	
	2 婦	野 村		勘 野		野 村		勘 野		蒲牟田 or 福本	
	3 診	不 定		不 定		不 定		不 定			
眼 科 午前 受付11:00	1 診	北 谷		北 谷		北 谷	北 谷	北 谷		北 谷	
	2 診	下 内		下 内		下 内	下 内	下 内		下 内	
耳鼻咽喉科	1 診	荒 川	荒 川	荒 川 11:00 まで		荒 川 11:00 まで		荒 川 11:00 まで		荒 川	荒 川
	2 診	太 田	太 田	太 田 11:00 まで		太 田 11:00 まで		太 田 11:00 まで		太 田	太 田
皮 膚 科 午前 受付11:00	1 診	出張医				出張医				出張医	
	2 診										
泌 尿 器 科	1 診	田 口		松 田	不 定	田 口		不 定	不 定	不 定	
	2 診	不 定		不 定		不 定		不 定		不 定	
小 児 科	1 診	鈴 木	福 島	小 林	一般外来 休 診	小 林	一般外来 休 診	鈴 木	一般外来 休 診	小 林	鈴 木
	2 診	福 島	鈴 木	福 島	鈴 木 (エコー外来)	福 島	〈乳児健診〉 〈予防接種〉 14:00~診療開始	小 林	鈴 木 (予約のみ)	鈴 木	早 坂
	3 診	小 林	不定(1ヶ月検診) 麻酔科外来にて	鈴 木	小林 (神経外来)				不定 (予防接種)	林	小林 (神経外来)
	4 診				武田(月1回) 心臓外来		佐々木(月1回) 腎臓受付13:30~ 15:00 まで		田島(月1回) 内分泌		
放 射 線 科	1 診	北 原		北 原		北 原		北 原		出張医	
麻 酔 科	1 診	田 中				浅 野				浅 野	
歯 科	1 診	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田	岡 田 14:00~
	2 診	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医	出張医				

【ご注意】

①都合により診療時間、医師が変わる事がありますので、あらかじめご了承下さい。
(最新の情報は当院ホームページをご覧ください。) <http://www.ojihosp.or.jp/>

②初診受付時間、午前（8：30～11：30）午後（13：00～15：00）

③再来機受付時間、午前（7：00～11：30）午後（12：15～15：00）

※連携室又は医師（蟹澤、藤見）に直接連絡をしている予約のみです。

④神経・精神科は、当院他科医師の紹介が必要です。

⑤歯科は予約制になっております。

入社式開催

4月1日、本年度の入社式が開催されました。新入社員の内訳は、看護師38名、薬剤師1名、臨床検査技師2名、放射線技師1名、臨床工学士3名、理学療法士2名、作業療法士1名、視能訓練士1名、診療情報管理士1名、MSW1名、事務部員4名の合計55名です。皆さんよろしくお願いします。

看護の日

フローレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日を看護の日、またその日を含む日曜日から土曜日までが「看護週間」と制定されています。当院では記念事業として、5月13日に「ふれあい看護体験」やエントランスホールにて「健康チェック」を行います。また看護週間期間に、看護師さんの子供たちが描いた、お父さん、お母さんの似顔絵を掲示していますので、ぜひお立ち寄りください。



入学式

平成23年度、当院看護専門学校の入学式が4月6日に行われました。40名の学生が看護師を目指し入学してきました。



写真提供：苫小牧民報社

糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で開催します。参加費 無 料
どなたでも参加できます。

お気軽にご参加ください

- 開催日：5月20日(金)
6月17日(金)
7月15日(金)
- 時 間：午前10時30分～
- 場 所：王子総合病院 講堂 (3階)
- 講 師：医師、理学療法士、薬剤師
管理栄養士、看護師
歯科衛生士

※直接会場においで下さい。
※講師の都合により開催中止の場合もありますので
電話にてご確認ください。(☎0144-32-8111 循環器外来まで)

表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真(人物は写らない方が良い)
- カラー写真
- 原則として応募写真は返却いたしません。
(返却ご希望の方はお申出下さい。)

応募方法

- 写真の裏にタイトル、住所、氏名、電話番号を記入願います。
- 提出先は「らいふ」事務局まで。
- 採用の方には「らいふ」郵送にて発表します。
お写真下にお名前を掲載させて頂き、粗品を
進呈いたします。

「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。