

Kuroki Memorial Hospital

きずな

kizuna



亀川まつり地踊り大会



kizuna  plinup
今月の
「きずな」写真

今年も地元亀川で亀川夏祭りが盛大に開催された。地域の文化を知り交流を深めるため、毎年新入職員を中心に100名近い職員が亀川地踊り大会に参加している。1ヶ月間の練習を積んだ89名の踊り子たちがすばらしい一体感を見せ、審査員特別賞を受賞した（4年連続！）これからも地域と共に歩む春日会でありつづけたい。

目次

Index

- おしえてドクター！ 整形外科部長 佐々木 伸一 「おしえて変形性膝関節症」
- 特集「春日会で働く女性（管理職編）」
- 2019年度上半期の出来事（新入職員・ボウリング大会・亀川地踊り大会）
- 売店がリニューアルオープンしました！
- 美味しく食べる健康レシピ(マッシュポテトとひき肉のパイ)



おしえて 変形性膝関節症



解説: Dr. 佐々木 伸一

Sasaki Shinichi

整形外科部長

編集部:今回は、整形外科疾患の中でも多くの方を悩ませている「変形性膝関節症」について佐々木整形外科部長に話を聞いてみました。

Q そもそも変形性膝関節症とはどのような疾患ですか?

A 変形性膝関節症とは、膝関節の関節表面の軟骨のすり減りや半月板の変性・断裂により、関節内に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる疾患です。
中高年の女性に多く、40歳以降に発症が多く見られます。
厚生労働省の平成26年患者調査によると変形性膝関節症を含む関節症の患者さんの数は、平成26(2014)年には125万人となりここ20年で2倍以上に増えています。



厚生労働省「平成26年度患者調査」より

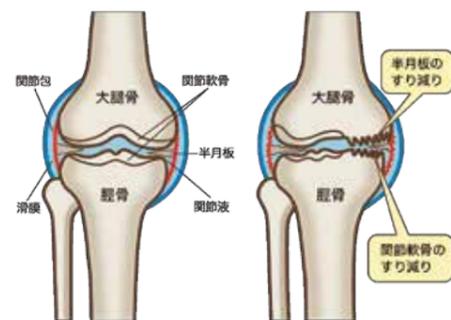


Q どのような症状ですか?

A 主な症状は膝の痛みと水がたまることです。発症初期では、立ち上がりや歩き始めなど動作の開始時のみに痛みが生じ、休めば痛みがとれます。中期になると正座や階段の昇降が困難となり、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝を伸ばした歩行が困難になります。



健康な人の膝関節 変形性膝関節症の人の膝関節



Q なぜ変形性膝関節症になるのでしょうか?

A 変形性膝関節症の多くは、加齢変化と筋肉の衰えや肥満、無理な動作などの多くの要因が絡み合って膝への負担となり、膝の関節軟骨がすり減って炎症を起こして発症します。原因疾患がなく発症するものを一次変形性膝関節症、関節疾患や外傷など原因が明確なものを二次変形性膝関節症といいます。

Q どのような治療方法がありますか?

A 治療の方法としては、保存療法と手術療法があります。保存療法では薬物療法、物理療法、装具療法、運動療法などがあります。これらの治療で痛みが緩和されずに生活に支障をきたす場合に手術療法を検討します。

【薬物療法】

痛みに対して鎮痛薬を使用します。
内服薬: 非ステロイド系消炎鎮痛剤
外用薬: 塗り薬、貼り薬、坐薬
関節内: ヒアルロン酸の注入
注射: ステロイドの注入(激しい炎症時)

【運動療法】

運動することで、新陳代謝改善や筋力をつけて関節のぐらつき軽減、肥満の方では減量による膝への負担軽減が図られます。

【物理療法】

温熱療法・電気刺激療法・光線療法など、物理的手段を用いて、疼痛緩和、血流改善、関節の動きなどの改善を図ります。

【手術療法】

関節鏡視下手術



傷んでいる半月板を部分的に切除したり、炎症性の粘膜炎を切除する手術です

骨切り術



骨の一部を切除してO脚を矯正する手術です

人工膝関節置換術



関節が大きく変形し、痛みが取れなくて歩行が困難になった場合に行う手術です

変形性膝関節症の治療の方法やその組み合わせは患者さんの状態に応じて様々です。膝の痛みでお困りの方、さらに詳しく内容を知りたい方などお気軽に整形外科医にご相談ください。



Q 自分でできることはありますか?

A 変形性膝関節症の治療や予防には、生活習慣の改善がとても効果的です。膝への負担を減らすために、①肥満であれば減量しましょう。②正座や和式トイレの使用などは避けましょう。③膝を温めて血行を促進しましょう。④膝に負担の少ない運動を継続的にいきましょう。最後に具体的な運動についてお伝えします。痛みがある場合は無理せず、無理のない範囲で行っていきましょう。

大腿四頭筋の筋力増強訓練

【方法】①こけないように軽く物に掴まり真っすぐ立ちます。
②膝を前に出すようにして4秒かけて曲げ、お尻を真下に下げます。
③4秒かけて膝を伸ばします。
※太ももの前に力が入るように意識してください。

《注意点》・お尻を突き出さないようにします。
・息をこらえないようにして数えながら行ってください。
・バランスが安定している方は手を前方に突き出して行ってください。

【方法】①ベッドの端または椅子に座ります。
②つま先を上げながら4秒かけて膝を伸ばします。
③4秒かけて膝を曲げます。
※太ももの前に力が入るように意識してください。

《注意点》・体が倒れないよう、ベッドに手をつきます。
・息をこらえないようにして数えながら行ってください。



看護部門

看護部長
阿部部長

3階病棟
伊賀主任
金富師長

4階病棟
有延主任
佐藤主任
藤本師長

5階病棟
島田主任
手島師長
小西主任
高畑主任

6階病棟
衛藤主任
三浦師長
小屋主任

外来
荒金師長

外来・手術室
都留主任
西村主任

臨床工学科
成水科長

臨床検査科
山下主任

栄養給食科
豊嶋科長
久枝主任

経理課
加藤課長

施設課
大塚主任

在宅部門

**看護小規模多機能型
居宅介護課**
衛藤主任
菅原主任

**住宅型有料
老人ホーム課**
金子課長
工藤主任

**訪問看護
ステーション課**
小川課長
工藤主任

**障がい者ケア
サポートセンター課**
小川主任

**通所リハビリテーション
センター課**
小川主任

**育児休業中の
ママさんたち**
河川主任
小島副主任

教育課
板井課長
田中副主任

**急性期
リハビリテーション課**
早見副主任
甲斐副主任
濱西課長

春日会で働く女性特集 (管理職編)

春日会では346名の女性が働いています。今回は、その中でも日々奮闘し輝いている女性の管理職職員と当法人のこれまでの「女性の働きやすい職場環境作り」について紹介します。

安心して働ける場と よりよい保育環境

法人内保育施設を完備しています。運営は「やまびこ保育園」に委託しており、経験豊富なやさしい先生たちのもと、子供たちもすくすく育っています！

職場環境向上委員会

2016年4月より始動した職場環境向上委員会(前身「ワークライフバランスプロジェクト会議」)働きやすい職場環境に向けて様々な提案を行います

女性
管理職割合
56%

男性, 32,
44%

みんなで頑張る仕組み

育児期間における段階的プログラムを策定し、出産育児に無理のないよう業務が行えるよう体制を整えるとともに、それを支える側の職員にも過度な負担がかからないよう春日会全体がONE TEAMとなりワークライフバランスの実現を目指しています。

eラーニングの導入(看護部)

育児休業後安心して復帰できるように、自宅でも学習できるeラーニングを導入しています！

平成 30 年度おおいだ女性
活躍推進事業者表彰受賞

様々な取り組みが評価され、2019年2月に「おおいだ女性活躍推進事業者表彰」を受賞しました！

医療技術部門・事務部門

リハビリ部門

2019年度上半期(4月~8月)のできごと

4月1日入社式



14名の仲間が加わりました!



4月24日新入職員歓迎会



前年の中途採用職員もみんなで歓迎

6月23日第2回黒木いきいき健康まつり



満員御礼!

来年も多数のご参加をお待ちしております!

インフルエンザであわてない

整形外科おもしろ講座

動くカラダ・動かないカラダ

7月17日ボウリング大会



黒木理事長64歳のお誕生日

8月3日亀川夏祭り



8月31日春日会リーダー研修



経営指標・課題分析を学ぶ



審査員特別賞受賞!

RENEWAL! OPEN! 売店がリニューアルオープンしました!

2019年9月2日に病院内(1F)の売店が大幅にリニューアルされました。患者さん・ご家族・関係者の皆さんによりご利用いただきやすい売店を目指して、売り場スペースを拡大し、品揃えも充実しました。今後はこれまでできていなかった「病衣貸出サービス(有償)」も売店を通じて行っていく予定です。



美味しく食べる健康レシピ 第16回 「マッシュポテトとひき肉のパイ」



栄養給食科 科長 管理栄養士 豊嶋知恵美

[材料/2人分]

| | |
|-----------------------|----------|
| ミルクマッシュポテト | |
| じゃが芋 | 2個(300g) |
| 牛乳 | 200cc |
| 塩 | 小匙1/4 |
| こしょう | 少々 |
| ひき肉の煮込み | |
| 牛ひき肉(赤身) | 120g |
| 玉葱 | 1/4個 |
| 薄力粉 | 大匙1/2 |
| 塩 | 小匙1/4 |
| こしょう、ナツメグ | 少々 |
| フンドヴォー(液体) | 大匙2 |
| (手に入らない時はビーフコンソメでも良い) | |
| サラダ油 | 大匙1/2 |



- <作り方>
- ① ミルクマッシュポテトを作る。じゃが芋は一口大に切り、水にさらした後、水気を切って鍋に入れる。牛乳を加えて中火にかけ、煮立ったら吹きこぼれない火加減(弱~中火)にして12~13分、竹串が刺さるまで煮る。火を強め、余分な汁気を飛ばしながらとろりとするまで煮てポテトマッシャーでつぶす。塩、こしょうをして混ぜる。
 - ② ひき肉の煮込みを作る。熱したフライパンにサラダ油を引き、みじん切りにした玉葱を中火で少し色づくまで炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。
 - ③ 肉の色が変わったら薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。フンドヴォーと水50cc(分量外)を加えて2~3分煮込み、塩、こしょう、ナツメグで味を調える。少し汁気があるように仕上げる。
 - ④ 耐熱器にバター(分量外)を塗り、③を入れて上に1をのせ、表面を平らにしてフォークで筋を入れる。オーブントースターで5~7分、表面に焼き色がつくまで焼く。

くこの豆知識

カルシウムは、私たちの体でさまざまな動きをしています。体内に取り込んだカルシウムの多くは骨や歯の形成に使われます。カルシウムは体内への吸収率が低い栄養素ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、吸収されたカルシウムを骨に取り込む働きを助けるビタミンKなどを一緒に摂るよう心がけましょう。

病院の理念

基本理念

すべての人々の健康を守り、
幸せな生活を支援する
医療法人春日会であること

- 1 地域に密着した医療法人春日会としての使命を果たすべし
- 2 その人が望み、かつふさわしい全人的医療・看護・介護・予防を行うべし
- 3 医療法人春日会職員としての自覚と情熱をもつべし

ご利用案内

受付時間/午前8:30~11:30 午後1:00~4:30

※救急患者は時間外でも受付・診療いたします

診療時間/午前9:00~12:00 午後1:00~5:00

休診日/休日、日曜日、祝祭日、盆休(8/14・15)

年末年始(12/31~1/3)

※救急患者はこの限りではありません

診療科目

| | | | |
|-------|---------------|-------|------------|
| 整形外科 | 内科 | 呼吸器内科 | リウマチ科 |
| 消化器内科 | 外科 | 放射線科 | リハビリテーション科 |
| 循環器内科 | 麻酔科(ペインクリニック) | | 皮膚科 |

外来診療担当医表

| | 内科 | | 総合診療 | | 消化器内科 | | 外科 | | 整形外科 | | 麻酔科 (ペインクリニック) | | 摂食嚥下外来 | |
|---|-------------------------------|--------------------------|------|----|-----------|----|------|------------|---------------------|---------------------|-------------------|----|--------|------|
| | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 月 | 渡邊泰樹 | 鳥羽聡史 | 谷口一男 | | 新垣淑辰 | | 甲斐哲司 | | 野口蒸治 佐々木伸一 | 黒木健次 | 平木達弘 | | | 伊東猛雄 |
| 火 | 伊東猛雄 鳥羽聡史 | 渡邊泰樹 | 谷口一男 | | — | | — | | 黒木健次 | 野口蒸治 | 平木達弘 | | | — |
| 水 | 塚田 聡 井上 健 | 井上 健 | — | | 新垣淑辰 | | 甲斐哲司 | | 戸澤興治 佐々木伸一 | 戸澤興治 | — | | | — |
| 木 | 渡邊泰樹 波津久睦二 | 鳥羽聡史 塚田 聡 (第1再来のみ) | — | | 新垣淑辰 | | 甲斐哲司 | | 黒木健次 別府医療 | 黒木健次 | — | | | — |
| 金 | 塚田 聡 | 伊東猛雄 | 谷口一男 | | 第1のみ:新垣淑辰 | | 甲斐哲司 | 大分大 大外科 | 野口蒸治 | 佐々木伸一 | 平木達弘 | | | — |
| 土 | 九州大学病院別府病院 (循環器・呼吸器/老年病内科) | | 谷口一男 | | 第3のみ:新垣淑辰 | | | | 第2・4 大分大学 医学部 | 第2・4 大分大学 医学部 | 平木達弘 | — | | — |

※皮膚科[別府医療センター]:隔週の土曜日・午前

※整形外科の午後の診療は手術等により診療できない場合がございます。
なるべく午前中に診察いただくか、当日電話にてお問い合わせください。

※摂食嚥下外来は「完全予約制」となります。あらかじめお電話にてご予約をお取りください。

※急患及び手術の場合は、都合によりお待たせすることがございます。

Information

■求人情報 薬剤師・看護師・准看護師募集!

やりがいのある職場です。一緒に働いてみませんか。ご希望の方またはご質問のある方は、下記連絡先へご連絡ください。

TEL0977-67-1211 FAX0977-66-6673

E-mail:info@kuroki-hp.or.jp

入院相談、医療・福祉制度に関するご相談がありましたら
地域医療連携室へ

黒木記念病院 地域医療連携室

連携室/FAX0977-27-8771 E-mail:renkei@kuroki-hp.or.jp

平成30年9月1日~

交通案内



附属法人事業

医療法人春日会は、ケアミックス型病院事業を中心に、施設・在宅介護サービスなど幅広く、地域に密着した医療・看護・介護・予防を展開しています。

通所リハビリテーション くるき……………TEL0977-67-1212

総合ケアセンター くるき……………

居宅介護支援センター くるき……………TEL0977-27-6200

訪問看護ステーション くるき……………TEL0977-66-6928

ヘルパーステーション くるき……………TEL0977-84-7168

看護小規模多機能型居宅介護 くるき……………TEL0977-84-7184

デイサービスセンター くるき……………TEL0977-84-7186

障がい者ケアサポートセンター くるき……………TEL0977-27-6767

住宅型有料老人ホーム きずな……………TEL0977-84-7165

特定医療法人社団春日会

黒木記念病院

〒874-0031 大分県別府市照波園町14番28号

TEL0977-67-1211 FAX0977-66-6673

http://www.kuroki-hp.or.jp

総合ケアセンターくるき

〒874-0024 大分県別府市平田町2番2号

TEL0977-84-7165 FAX0977-84-7178

http://care.kuroki-hp.or.jp