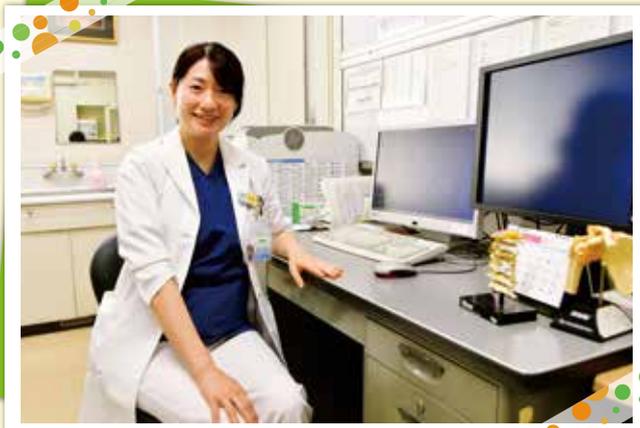


- 新任医師のご紹介
- あなたの足のお悩み、当院整形外科にぜひ一度、ご相談ください
- 手外科チーム、再結成
- 第53回北陸三県国保地域医療学会発表・秋の簡単レシピ
- 足のトレーニング ～足の内在筋を鍛えよう～
- 外来一覧表(10月1日)

新任医師のご紹介



あかはね みか
整形外科 **赤羽 美香** 医師

出身大学 金沢大学

専門分野 整形外科一般 手の外科

前勤務地 市立輪島病院

趣味 料理、バレエ

抱負 整形外科の中でも手の治療を得意としています。

地域の皆様に貢献できるよう頑張りますので
よろしくお願いいたします。





あなたの足のお悩み、当院整形

どんな治療があるのですか？

基本的にまずは患部の安静が大切です。その後投薬や注射、リハビリテーション、インソールなどの装具療法といった保存治療を状態にあわせて行います。それでも効果が十分でない場合は手術治療をおこないます。

例えば外反母趾の場合

○保存治療

親指を外側へ圧迫するような靴の使用を避けていただきます。

足の指のストレッチや運動、足の内在筋のトレーニングなどのリハビリテーションを行います。

装具療法として、アーチサポートや外反母趾の矯正装具などを用います。

○手術治療

保存治療を行っても効果が十分でない場合に行うことが多いです。

手術法はたくさんあり、状態にあわせて選択します。一例として、中足骨という足の甲の骨を骨切りし、外反母趾を矯正する手術があります。



左から田辺理学療法士、高田医師、返町理学療法士。
整形外科医師と連携しながらリハビリテーションを進めています。

当院では、患者さんの状態に応じて、理学療法士、作業療法士、義肢装具士と連携し足の治療を行っています。また保存治療で改善が得られない場合手術療法を行っています。足首や足の裏の痛み、足首や足の指の変形など、足のことで困っている方はぜひ一度ご相談にいらしてください。



手外科チーム、再結成！

10月から手の外科を得意とする赤羽美香医師が着任され、ハンドセラピスト2名(山田作業療法士・中野作業療法士)と共に、再び専門チームで手の病気やケガに対する治療体制が整いました。手指の骨折や変形・腱損傷など、専門チームを必要とする治療も今後は積極的に行えます。

手首や肘・指のケガ、痛い、しびれる、使いにくいなど、少しでも気になる症状がございましたら、ぜひ能美市立病院をご利用ください。



右から赤羽医師、中野作業療法士、山田作業療法士

外科にぜひ一度、ご相談ください



高田 宗知

整形外科医・専門：創外固定法・足外科

金沢大学医学部卒・医学博士

所属学会：日本骨折治療学会・日本創外固定・骨延長学会等、ロシア留学(創外固定・イリザロフ法)、加賀市医療センター、石川県立中央病院を経て当院に2022年に着任。

学会発表・論文等多数。趣味はキャンプ・釣り。

みなさんのなかで、足首や足の裏の痛み、足首や足の指の変形など、足のことで困っている方はいらっしゃいませんか。今年4月に当院整形外科に着任されました高田先生は、「足の外科」を専門としています。そこで今回は、「足の外科」と「足のトレーニング」についてご紹介させていただきます。

「足の外科」ってなんですか？

そもそも「足の外科」とはどんなものかといいますと、整形外科のなかでも膝関節より下の足首や足の指までの範囲で、けがや変形、痛みといった様々な問題を対象としています。

「足の外科」の対象となるけがや疾患はなんですか？

具体的に対象となる主なけがや病気、症状を以下に挙げます。

- 足首や足の骨折全般
- アキレス腱断裂などの腱損傷
- 足関節捻挫などの靭帯損傷
- 足の指の付け根の痛みや足の指の変形(外反母趾など)
- 足首のまわりの痛み(変形性足関節症や足関節不安定症など)
- 足の裏の痛み(足底腱膜炎など)

田辺 裕一

主任理学療法士

専門学校金沢リハビリテーションアカデミー卒

当院に2006年着任。テーピング治療や足底板治療に力を注いでいる。

二児の父。趣味はキャンプ・サッカー鑑賞。



返町 央

主任理学療法士・ポイタセラピスト

犀潟リハビリテーション学院卒

大学卒業後医療の道を志し、理学療法士となった。当院に2003年に着任後、ポイタ法を学ぶ。

得意分野は発達障害・整形外科分野。三児の父。趣味はジョギング等。



いつも患者さんの話に耳を傾け、リハビリの状況も把握しながら回復具合を診ています。



各科診療日および担当医一覧

☆毎月第1・第3土曜日は休診です☆

国民健康保険 能美市立病院 **NOMI** 能美市立病院

最終受付は、診療時間終了の30分前となっております。ご協力をお願い致します。

(第5土曜日は診療を行なっています)

※学会、手術などで休診・代診になる場合があります。※ 受付終了時間(診察時間)は繰り上がる場合があります。

	各科診療時間 [受付は終了30分前]		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前 8:30~12:00 (9:00~12:00)	1診	水野 恭嗣	水野 恭嗣	水野 恭嗣	新多 恵子	水野 恭嗣	水野 恭嗣	※金曜日2診は、午前9時から診察 ※木曜日は午後3時30分から診察 ※第5土曜日は2診体制(2人)で診察
		2診	高枝 正芳	新多 恵子	高枝 正芳	高枝 正芳	高原 豊 (9時~診察)	高枝 正芳	
	3診	—	村本真一郎	村本真一郎	村本真一郎	村本真一郎	村本真一郎		
	午後 2:00*~5:00		村本真一郎	高枝 正芳	新多 恵子	高枝 正芳 (3時半~診察)	新多 恵子	—	
外科	午前 9:00~12:00	1診	前澤 欣充	佐久間 寛	前澤 欣充	前澤 欣充	佐久間 寛	—	
	—		休診					—	
整形外科	午前 9:00~12:00	1診	高田 宗知	高田 宗知	高田 宗知	高田 宗知	高田 宗知	交替制* 高田/赤羽	※高田 宗知(第4土曜日) 赤羽 美香(第2・5土曜日)
		2診	赤羽 美香	赤羽 美香	植田 修右	—	赤羽 美香	—	
	—		手術・検査等のため休診					—	
小児科	午前 9:00~12:00		三谷 裕介	横山 忠史 細野由似子 (月1回)*	伊川 泰広	岡島 道子	東馬 智子	交替制* 藤木/伊川	【予防接種専用の対応時間帯】 午前10~11時、午後1時半~2時半 (金曜日、土曜日午後は接種なし) ※細野由似子(火曜午前/月1回) 藤木 俊寛(第2土曜日) 伊川 泰広(第4・5土曜日)
	午後 1:30~4:30		—	岩崎 秀紀	—	藤木 俊寛	—	—	
眼科	午前 8:30~12:00		竹森 勇人	竹森 勇人	竹森 勇人	竹森 勇人	竹森 勇人	竹森 勇人	※午後2時~3時は予約 検査優先
	午後 2:00~5:00		竹森 勇人	竹森 勇人	竹森 勇人	手術日 竹森 勇人	竹森 勇人	—	※木曜日午後に手術の ある日は休診
泌尿器科	午前 8:30~12:00		島村 正喜	島村 正喜	島村 正喜	島村 正喜	島村 正喜	交替制* 野原/内藤	※野原 隆弘、 内藤 怜奈人
	—		手術・検査等のため休診					—	※第5土曜日は休診
皮膚科	午前 9:00~12:00		—	—	堀井 幹喜	—	澤田 香織	—	
	午後 1:30~4:00		—	—	堀井 幹喜	—	澤田 香織	—	
脳神経 外科	午前 9:00~12:00		佐藤 秀次	—	—	—	—	—	
	午後 2:00~5:00		佐藤 秀次	—	—	—	—	—	
婦人科	午後 2:00~5:00		—	—	—	—	岩垂 純平 中山みどり (第4のみ)	—	※第4金曜のみ 中山 みどり
耳鼻咽喉科	午前 9:00~12:00		田守亜希子	—	—	長谷川博紀	—	—	※月曜日・水曜日の午後に診察 ※受付窓口:内科外来【要予約】
禁煙外来	午後 3:30~5:00		村本真一郎	—	村本真一郎	—	—	—	
もの忘れ 相談外来	午前 8:30~11:30		—	—	須藤 哲 (第2・第4のみ)	—	—	—	※第2・第4水曜日の午前 に診察
	午後 1:30~4:30		—	—	—	—	須藤 哲	—	※受付窓口:地域医療推進 センター【要予約】

令和4年10月1日現在



国民健康保険 能美市立病院

〒929-0122 石川県能美市大浜町ノ85番地
TEL 0761-55-0560 FAX 0761-55-0815
ホームページ <https://nomihsp.com/>



〈見やすい所に貼ってください。〉

足のトレーニング ～足の内在筋を鍛えよう～

足の内在筋とは足の指を動かす小さな筋肉のことです。これらの筋肉は土踏まず(足部のアーチ)をつくっています。現代の舗装された道で歩いたり、靴や靴下の影響でこの足の内在筋が使いにくく、萎縮しやすくなっています。そうすると、扁平足や外反母趾などの変形や痛み、足首の捻挫など生じやすくなります。また、足部の変形が膝の痛みや変形、歩行時のふらつきなどの原因にもつながります。

やってみましょう!足の内在筋トレーニング

足じゃんけん(足の指でグー・チョキ・パー)

グー!



すべての指をしっかり曲げます

チョキ!



A 親指は反らせて
ほかの指は曲げます

B 親指を曲げて
ほかの指は反らせます

パー!



足の指を横に全部開きます

これを1セット 20回
がんばってください。

ショートフットエクササイズ

1



椅子に座り、足を床に置きつま先を前方に向けます

2



足の指を出来るだけ曲げないように伸ばしたままでかかると足の指の付け根を近づけます。内在筋に力が入って足のアーチが引き上がります。5秒間キープ、10回繰り返します

「できる限り自宅で最期を迎えたい」の思いに対し 「在宅医療・看護」を積極的に取り組んでいます。

(第53回北陸三県国保地域医療学会にて発表)



2022年9月4日、福井県坂井市にて国民健康保険診療施設研究協議会主催の「第53回北陸三県国保地域医療学会」で研究発表を行いました。

私たちは医療に携わる専門職として、地域医療の発展や自己の学びを深めるためにいろいろな学会に参加し、今回の発表内容はご自宅で最期の時を迎えられる患者さん、ご家族への支援についてです。

このコロナ禍で面会制限がある中、ご自宅で看取りを希望されている方がいます。このような地域の方々が望む看取りのケア・在宅医療を受けられるように最善の方法を一緒に考えていきたいと思ひます。

地域医療推進センター「まるっと」 訪問診療担当 池多主任看護師

栄養科より「季節のレシピ」

きのこ塩昆布の 炊き込みご飯

味付けは塩昆布のみ!

誰でも簡単に炊き込みご飯が作れます♪



材料(2~3人分) 1人あたり塩分 0.75 ~ 1.19

米	...	150g(1合)
まいたけ、しめじ等	...	50g程度
にんじん	...	10g
油揚げ	...	20g(1枚)
塩昆布	...	10g
水	...	180ml
大葉	...	2枚
白ごま	...	少々

作り方

- ①米を研いで30分ほど浸水させる。浸水させた米はザルなどで水をきっておく。
- ②キノコ類(まいたけ、しめじなど)は食べやすい大きさにほぐす。
- ③人参は皮をむき、千切りにする。
- ④油揚げは熱湯をかけて油抜きをした後に、短冊切りにする。
- ⑤大葉は洗ってキッチンペーパーなどで水気を取り、千切りにする。
- ⑥炊飯釜に①~④と塩昆布、水180mlを加えて炊飯する。
- ⑦炊きあがったら全体を軽く混ぜ合わせて器に盛りつけ、大葉と白ごまをちらして出来上がり。

〔能美市立病院〕

基本理念

思いやりのあるあたたかい心で、質の高い医療サービスを提供し地域住民の健康を守ります。

基本方針

1. 医療倫理を守り、患者さんの権利を尊重し信頼される医療を提供します。
2. 地域医療の推進と貢献に努めます。
3. 地域に密着し、医療、保健、福祉に及ぶ地域包括医療を実践します。
4. 安定した経営基盤の確立に努めます。
5. 安全管理の徹底に努めます。

