

2019  
Spring

Vol.17

北星病院 つなぐ 架け橋

# いちばんぼし

第10回臨床医学研究会にて 戸田看護師

## INDEX

フォーカス

病気のお話～腰椎椎間板ヘルニア～

健康コラム

腰痛のメカニズムと予防体操

お料理ページ

ホクマンキッチン「桜餅×黒豆茶」

春のいちばんぼし

3階病棟 学会発表チーム

インフォメーション

新入職員紹介

新任内科医 小澤医師

# 病気のお話

## -腰椎椎間板ヘルニアになった理学療法士の実話-

はじめに

私は理学療法士です。運動の専門家で、普段は外来リハビリテーションに携わり、腰痛や膝痛等の痛みを伴っている方々と毎日接しています。この度、私は腰椎椎間板ヘルニアを発症しました。リハビリ業界では、理学療法士が腰痛になるということは恥ずかしい事だとされています。理由は、人に指導する立場なのに、説得力がない等といわれています。しかし、私は反対に**誰よりも患者さんの気持ち**がわかる！！と思い、非常に恥ずかしいですが、このような貴重な機会を頂いたので、今の心境を全て表したいと思います。

魔女の一撃～ヘルニア発症～

忘れもしない平成30年11月23日の朝、子供（1歳半）を抱きかかえてくしゃみをした瞬間、**ぐぎっ！！**と見事に腰をやってしまいました。教科書には、ぎっくり腰の他の名称を**魔女の一撃**と書かれているのですが、その名がぴったりだと思いました。その晩から3日間、居間の隅から一步も動くことが出来ず、トイレへ這って行くほどでした。その後、腰の痛みは徐々に楽になったのですが、1週間後あたりから右足が痺れるようになりました。直ぐに遠藤医師にかかりMRIを撮って頂くと、ばっちりヘルニアが出ているのではありませんか。私は情けなくてたまりませんでした。

お風呂に入るのもつらい日々～ヘルニアの症状～

とにかくお尻から膝の裏にかけて痛み・痺れが出ました。座って、右のお尻へ体重をかけて、膝をのぼすと悶絶するくらいの痛みです。特に車の運転やお風呂で頭を洗う時が特につらかったです。

リハビリ開始

直ぐに某・E医師から薬剤処方とリハビリの指示を出して頂き、後輩の澤野君に担当をお願いしました。澤野君は普段から腰痛の研究に携わり、休みを返上で腰痛の勉強をするほどの腰痛マニアです。それから澤野君は毎日定時より早く出勤をし、私の腰の治療をしてくれました。





※外来リハビリ初診時の様子 レントゲン画像を見ながら身体機能について詳細に説明しています。

ヘルニアとなって学んだ事～理学療法士として本当に大切なこと～

私がヘルニアとなった同じような時期に、ヘルニアとなりリハビリ処方となった外来患者さんが多くいらっしゃいました。これ程、患者さんの訴える症状に共感出来たことはありません。座るのがとにかくつらい、前にかがめない、痛みが出たらしばらく痛いまま、痛みで日常生活も嫌になる、等々・・・。患者さんに共感できると、こちらの言葉に説得力が増します。何より気持ちができる分、今まで以上に患者さんの力になりたいと思えるようになりました。もう1点学んだ事があります。痛みの改善が思うように進まない、いつまで続くのだろうか？と患者さんは不安になります。そんな中、自分を担当してくれているセラピストが、気にかけてくれたり、ヘルニアについて調べてくれたりと、こちらの力になってくれようとする「姿勢」に患者さんは救われます。一人で悩んでいる感じではなく、一緒に戦ってくれているような感覚を得られます。これは、「技術」ではなく「思い」ですので、新人もベテランも関係ありません。お陰様で症状はほぼ改善しましたが、ヘルニアとなったことで、理学療法士として大切にしなければならない事を学ぶことが出来たと思います。



小川 哲広 理学療法士  
外来リハビリ主任

健

康

テーマ

コ

ラ

ム

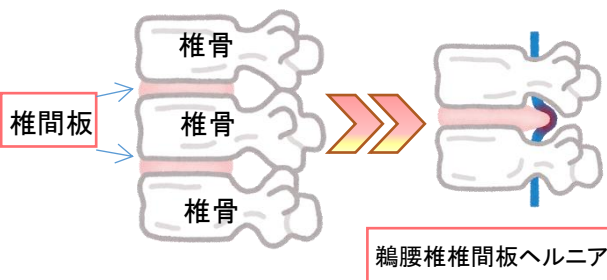
## 腰痛

## 腰痛はなぜ起きる？

「腰が痛い、でも仕事や家事はやめられない」  
そんな方は多いのではないのでしょうか。  
掃除機をかける時、茶碗を洗う時、トイレ掃除  
や拭き掃除、仕事で使うパソコンや、立ち仕事、  
ちょっと歩いただけなのに…イタタタ。

さて、なぜ腰が痛くなるのでしょうか？

腰の骨と骨の間にはクッションの働きをする  
「椎間板」があります。  
この「椎間板」ほとんどが水分でできています  
が実は年齢が進むにつれて**水分が減ってしまう**  
のです。  
**水分が減る**ことで背骨が不安定になり、背骨の  
周りの関節や筋肉、**靭帯に負担**がかかってしま  
います。これが、**痛み**の原因であり、「腰椎椎  
間板ヘルニア」や「腰部脊柱管狭窄症」へと進  
んでしまうのです。



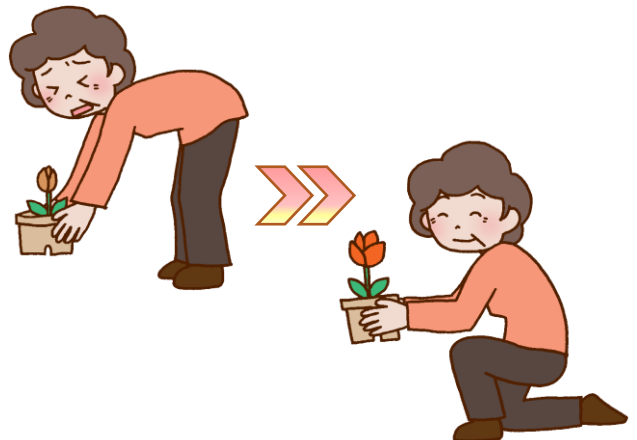
「イタタタタ！」  
なんとかしたい、この痛み…

そこで、今号では血流を改善させ、痛みを  
和らげることができる体操をお教えしたいと  
思います！  
ご家庭で簡単にできますので、ぜひチャレン  
ジしてみてください。

リハビリテーション科 澤野さんが教えてく  
れました！早速、レッツ トライ！！

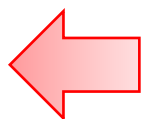
## どうしたらいい、この痛み

まずは「**前かがみ**」を減らすことです！  
「**前かがみ**」は「椎間板」へ**200キログラムの**  
**負担**をかけてしまうというから驚きですね。  
「前かがみ」のまま20キログラムのお米を持っ  
たとしたら…なんと！420キログラムの負担を  
かけてしまうことになるのです。さらにその状  
態を長時間続けることで、「**血流**」が悪くなり  
「**痛み**」を増加させてしまいます。



# ★すぐにできちゃう腰痛体操

毎日10回 朝・夕方に★

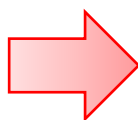


お尻に手をあてます  
両足を肩幅に広げます



肩が痛くて腰に手がまわらない人は無理せず太ももに手をそえればOK!  
あごは反らさず、  
胸を少し張って…

腰を後ろに  
反らせます



無理はしない  
痛みがでないように



<たったこれだけでこんな効果が！>

- ①「椎間板」への栄養供給
- ②腰の筋肉への血流改善
- ③理想の姿勢を作り出す

理学療法士 澤野から  
ワンポイントアドバイス👉

これらの運動は三日坊主では意味がありません。毎日少しずつ行うのが有効です。腰痛体操で健康に元気に過ごしましょう☆



文責：澤野



# Baton Pass!



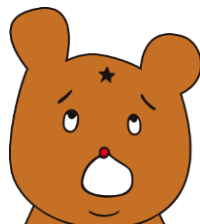
米山部長 お疲れさまでした!

# 拝啓、大島先生

## お元気ですか。

大島先生、お元気ですか。私たちはみんな元気にすごしています。新しい仲間も増えて毎日のしく働いています。新しく来てくれた先生はとても良い人です。キム先生が気にかけてよく話しかけているそうです。先生の所属していたマラソン部は今年も「J」マラソンでの優勝を狙うそうです。喘息で苦しかった時、先生には大変お世話になりました。今では発作もなく、風邪をひいても咳が続くことはなくなりました。先生にはいろいろな場面でお世話になりました。新天地での活躍をお祈りしています。

ホクマンより



先生、お世話になりました！  
新天地でも頑張るね～★



平成31年3月をもって内科 大島医師が退職されました。先生、お世話になりました！



## 春の便り 桜餅・黒豆茶

春の訪れを感じさせてくれる「桜餅」

見た目に美しい桜色と、桜の葉の香りで、この時期にぜひとも食べたくなる和菓子です。3月のホクマンキッチンで、入院患者さんのみなさまと春を感じながら作りました。

### 桜餅の由来

塩漬けた桜の葉で餅を包むという当時として新鮮な工夫は、江戸時代、向島にある長命寺（徳川家光の命名）の門番をしていた新六という人が発案しました。

春になると桜の葉の掃除に苦勞していた新六さんは、葉をなんとか利用できないものかと考えました。

そこで塩漬けた桜の葉で餅を巻いて売り出したところ、大変に評判になったといひます。

桜餅の生地は2種類あることをご存知ですか？ 関東では、小麦粉を水で溶いて平鍋で薄く焼いた生地に餡を包みます。関西では、「道明寺粉」でつくります。道明寺粉は、千年以上も前に、大阪の道明寺が発案した「道明寺糰（ほしい）」という、餅米を蒸して干してから粗く挽いたもので、兵糧（保存食・携帯食）として用いられたものです。

今回のホクマンキッチンでは、道明寺を使用した桜餅を作りました。





＝作り方＝

1. 配合 熱湯に食紅を加える
2. 色づけ 2に砂糖を加え、道明寺を加える
3. 浸漬→蒸し 15分浸漬、15分蒸す
4. 塩抜き 桜の葉を10～15分水に浸ける
5. 餡玉 約15gの餡玉をつくる
6. 成型 水をつけた手のひらに④を薄く伸ばし5を乗せ包む
7. 蒸す 成形後は水布巾をかけ乾燥防止10分蒸す
8. 桜葉つけ 桜の葉は水気を切り葉脈が表面に出るように包む

＝材料＝ (約10個分)

- ・ 道明寺 (1/2割) . . . 125 g
- ・ 熱湯 . . . 200cc
- ・ 砂糖 . . . 大匙2杯
- ・ 塩 . . . 少々
- ・ 食紅 . . . 少々
- ・ 練り餡 . . . 150 g
- ・ 桜の葉 (塩漬け) . . . 10枚

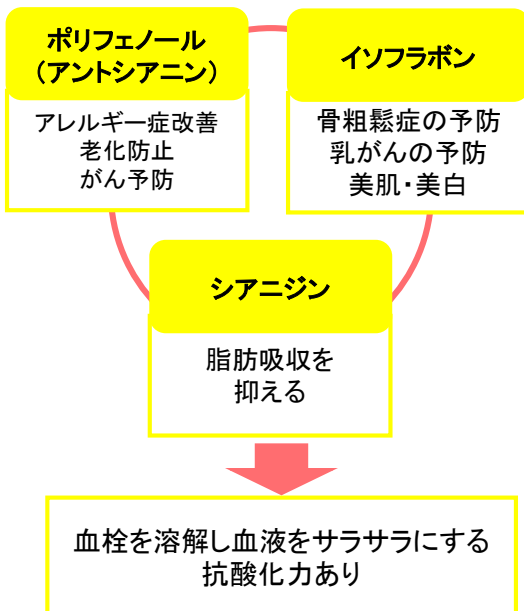
※「電子レンジ」で蒸す場合…

600Wの場合

- ①ふんわりラップをかけ、3分加熱
- ②①をしゃもじで軽く混ぜ、再度ラップをかけ2分加熱する
- ③②が終了したら、ラップをしっかりとかけ10分蒸らします。
- ④ラップを外ししゃもじで切り、粗熱をとる

＝黒豆茶の効能＝

黒豆に関する最も古い記録は、今から約2000年前の中国最古の薬物書「神農本草経」です。その中の「大豆黄卷 (だいずおうけん)」という記述が「黒豆のもやしの乾燥させたもの」を意味し、その時には、黒豆の効能が認められていました！



＝材料＝

- ・ 黒豆 . . . 適量
- ・ 水 . . . 適量

＝作り方＝

- ①フライパンに黒豆を入れ、弱火から中火で炒る (豆の香ばしい香りがしてくるまで)
- ②鍋に①と水を入れて5分程度煮出す

# 仲間の証に、 HOKUMAN WEAR.



Model : Yuki Okeguchi,  
Iwamocchan,  
Yuki Terasawa,  
Akitoshi Honda,  
Tsutomu Fujimura,  
Photo : Kanae Taniuchi

# 間違いさがし

## 6個の違いを見つけだせ!

テーマ

# 花見



①みんなのハートの色がピンクから赤に変わった。②お弁当の数が増えた。③飛行機がヘリコプターに変わった。④ホクミちゃんの人かーの色が白からピンクに変わった。⑤サウナーボールが卓球のラケットに変わった。⑥ホクミさん向いている方向が変わった。

# 春のいちばんぼし

第10回千歳臨床医学研究会 演題発表

## 「回復期リハビリ病棟における コルセット装着自立にむけて」



戸田幸子、川村優美、黒田由加里、小木雅美  
佐々木愛、久末加奈子、高尾亜矢子 岸雪枝 (敬称略)

平成31年2月2日(土)第10回千歳臨床医学研究会の発表がANAクラウンプラザホテル千歳にて行われました。医療、看護、介護さまざまな分野での日々の取り組みが発表され学びの多い研究発表でありました。

当院からは3階回復期病棟のチームが「回復期リハビリ病棟におけるコルセット装着自立にむけて」という演題で研究結果を発表。今回は研究チームに取材を行い、研究開始から発表までを振り返ってもらいました。

興味深い研究発表！  
突撃取材じゃー！！



Q：コルセット装着自立に着目したのはなぜ？



回復期リハビリ病棟という特性上、患者様の自立は大きな目標になってきます。胸椎・腰椎骨折の方が使用するコルセットは、長期にわたり装着することが必要であり、退院後も使用しなければなりません。家に帰ればひとりの方も多くいつまでも介助をしていては、患者さんも困ります。そのためにも患者さん自身でできるようになってほしいと思い、取り組みを始めることにしました。退院の許可が出ても独居の方は自分でコルセットのつけ外しをすることができなければ退院もできないですね。

## Q：どのようなアプローチからはじめましたか？

看護研究に携わるのが初めてというスタッフばかりで何から取り組めばいいのかわからず戸惑うばかりでした。本を読んだりインターネットで調べたり研究の基本を理解することからスタートしました。

研究の過程でスタッフに対しコルセット装着に関するアンケートを実施したのですが、約2割のスタッフしか正しい装着方法を知らないという衝撃の結果が…。この研究を行わなければわからなかったことでした。



## Q：実際に患者さんに指導をしてみて感じたことは？



中には自分流の付け方があると言って受け入れにくい患者さんもありましたが、「写真付きのパンフレットがわかりやすい」、「自分でできるようになって良かった」という言葉も聞かれ、私たちも嬉しく思いました。コルセットを自分で装着できるようになったことで、患者さんの『できる』という実感を引き出すことができ、やる気が出て自分で着替えができるようになったりしました。実際に患者さんができることを数字で表す指標の点数があがりました。良い効果がみられたなあ実感しています。

## Q：研究を終えて、率直な感想を聞かせてください

通常業務の合間をぬって行う研究は本当に大変でした。グループ内で決めた役割分担どおりに進まない事も多かったのですが、結果的に患者さんには一定の効果を認める良い研究であったと感じています。大変でしたが学びも多く、終わってみると楽しかったです。発表は落ち着いて行うことができ良かったと思っています。フロアから予想していたよりも多くの質疑があり、焦ってしまったのが反省点です。すかさず病棟科長がフォローしてくれたおかげで、研究の成果をより分かりやすく、丁寧に伝えることができました。このような研究・発表の機会を与えて下さりありがとうございました。今後も患者さんにより良いケアを提供できるよう頑張っていきたいです。





## 医 局



内科医師 小澤正幸  
Masayuki Kozawa

Profile;

出身:長沼町

家族:妻・長女・長男

子育て奮闘中!

⊕内科一般

⊙西武ライオンズ

⊙左ピッチャー

### 4月着任！小澤先生に突撃インタビュー！

#### ⊕医師を志した理由は？

少年時代から大学まで野球をしていました。  
少年時代、けがをして病院受診した際に治療方針が病院によって違っていたことに疑問を持ったことがきっかけです。  
中学3年生頃から医師になろうと思っていました。  
それまでは、野球で有名な高校へ入学し甲子園を夢見たことも…

#### ⊕当院を選んだ理由は？

週4日勤務で育児がしやすいと思ったからです。  
(イクメン先生ですね！)

#### ⊕どんな医師を目指していますか？

町医者のようになんでも診ることができる“家庭医”を目指しています。室蘭で家庭医について学び、札幌では整形外科に在籍し、手術も行っていました。



穏やかな話し方で落ち着いた印象の小澤先生。  
真摯に話を聞いてくれる姿勢がとっても素敵でした。  
これからよろしくお願いします！

## 看護部・医療技術部・事務部

### 看 護 部

看護師	遠藤 翠	(3階病棟)
看護師	羽田 沙矢果	(4階病棟)
介護職員	有山 志穂	(2階病棟)
介護職員	原田 明美	(3階病棟)
介護職員	岡西 則子	(3階病棟)
介護職員	森 祐子	(4階病棟)

### 医療技術部

薬剤師	大沼 利次	(薬剤科 科長)
作業療法士	高橋 梨乃	(通所リハビリテーションセンター)

### 事 務 部

事務職員	高橋 純一	(総務課 課長)
------	-------	----------

## リハビリテーション科

今年のリハビリテーション科にフレッシュな職員が10名入りました！  
早速インタビューしてきたわよ～♡



- ①桶口 夕稀
- ②理学療法士
- ③一生懸命頑張ります  
よろしくお願いします



- ①川村 陸
- ②理学療法士
- ③1日でも早く病院・患者さんから必要とされる理学療法士になれるよう努力します



- ①田中 隆晟
- ②理学療法士
- ③初心の緊張感を忘れずに毎日元気に頑張りたいと思います



- ①吉岡 みゆ
- ②理学療法士
- ③笑顔を忘れず、患者さまに信頼してもらえ  
る理学療法士を目指して頑張ります!!



- ①山田 亜允
- ②理学療法士
- ③日々明るく、元氣よく！  
これから精一杯頑張っていきます



- ①清水 優衣香
- ②作業療法士
- ③これからお世話になります  
よろしくお願いします



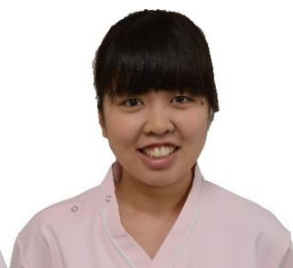
- ①中田 歩美
- ②作業療法士
- ③チャレンジ精神を忘れず日々成長を目標に頑張ります



- ①向井 文弥
- ②作業療法士
- ③猿払村から来ました！  
千歳市の皆さんの仲間になれるよう頑張ります



- ①佐久間 悠
- ②言語聴覚士
- ③精一杯がんばります  
よろしくお願いします



- ①池田 亜弥
- ②言語聴覚士
- ③頑張ります  
よろしくお願いします

①名前 ②職種 ③ひとこと

たくさんの仲間が増えました！  
みなさんどうぞよろしく～♡





医療から介護、  
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

**北星病院**

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

T E L 0123-24-1121 (代表)


ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも  
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター  
ホクマンくん



<b>診療科目</b>	整形外科 内科 リウマチ科 リハビリテーション科 麻酔科	<b>診療時間</b>	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
<b>入院医療</b>	一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	<b>通いのサービス</b>	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
<b>訪問のサービス</b>	訪問診療 訪問リハビリ 訪問看護 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
<b>健康診断</b>	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、がん検診や特定健診や人間ドックもおこなっています。メニューや人数によってはバス健診も対応可能です。(※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



編集長  
たかの  
★ながればし

昨年秋に私は重大決心をしました。  
2019年春、「いちばんぼし編集長」ともう一つ、今以上に重い「長」を引き受けることになったのです。もう、しばらく前から(このながればしでも書いたことがあったけど)断捨離・ミニマム生活などというものを考えていたのに、役割が増えて増幅してしまいました。(トホホ泣)

当院の看護部長が、12年という長い年月を看護部の長として私達をしっかりと守って、支えてくれたおかげで、私は本当に自由に!? 楽しくハツラツと!? 働けたことに心から感謝しております。お疲れ様でした。よりHAPPYなセカンドライフを♪

ふう〜っと大きなため息が出てしまう、この春の一大事!!

お正月頃、三重の「而今(じこん)」というお酒を紹介しているTV番組を見ました。味ももちろん気になりましたが、而今の意味が妙に気になり、即スマホで検索(便利な世の中になりました)いくつか意味が出てきましたが、これが今の心境にピタリとはまりました。「今」という瞬間を大切に生きなければならない。過ぎ去った時間ばかりに心を寄せてはいけない。過去の栄光ばかりにしがみついてしまう。失敗を悔んだり、苦しみから抜け出せない。人は誰でもそんな心を持っているもの。大切なのは一生懸命「今」を生きていく。それが未来につながる〜ということをお教えている言葉…なんですって! なんて意味深いのでしょうか。今度探して飲んでみよう! と思っていました。…それが! なんと!! しかも看護部長の送別会のときに偶然巡り会えたのです。この「而今」に! 思いはかなうもんだなあ、まずは乾杯! キリッ! くーっ! うまっ! 飲んでしまったからには、この出会いを大切に「今、この時をただ懸命に生き抜く」っきゃないか!! いちばんぼし編集メンバーに持ち上げられながら(H E A V Y 重いけど大丈夫かな?) もう少し欲張って編集長していきます。

いちばんぼしを応援してくれている多くのF A Nの皆様、これからもどうぞよろしく願いいたします。

★発行  
医療法人社団いずみ会 北星病院

★いちばんぼし編集部  
中岡 多佳子(編集長) 河端 新(チーフ)  
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗  
千葉 まりえ 棟方 詩織 内堀 幸乃  
有澤 沙織 向出 泰平 道下 貴裕

★写真  
Kanae Taniuchi



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ [msw-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msw-mizunashi@hokusei.or.jp)