

えがお

EGAO 5

2015 May
Volume 33



- ☆タコをなめたらあきまへん☆
足の指で悪しからず・・・・・・・・・・・・・・・・・・系谷 友志
- 先輩方からの有り難〜いアドバイス！
第4回院内学術大会・・・・・・・・・・・・・・・・・・薬師神 江利
- お知らせ
外来診療担当医一覧、新入医師紹介

♪あきらめないでネ～♪

八幡浜市の高齢者の割合も年々増えており、足腰の痛みを持つ方も多くおられます。その原因が親指の変形による場合があります。そこで今回は“外反母趾”についてお話させていただきます。

外反母趾と聞くと、昔から名前は聞いたことはあるけど、比較的にみんながなってくるものだし、歳だからしょうがないとあきらめている方はいませんか。

実は、早期治療・予防により今後の日常生活の改善につながる可能性があります。



外反母趾は親指が小指側に曲がり変形してくる病気です。ご自身だけでなく周囲の方でもお困りの方が多いのではないのでしょうか。

☆若年化が進んでおります☆

外反母趾になる原因としましては、女性、遺伝、足に合わない靴を履いたり、ハイヒールなどの靴やパンプスを履くことによる影響、体質や環境も大きく関わっています。親指が第2足趾と比較して長い形の方や扁平足、関節自体が柔らかい方(全身関節弛緩性)もなりやすいといわれています。遺伝では、女性ホルモンの関与が指摘されています。仕事面でも、決められた靴で長時間立ち仕事される方もなりやすいといわれています。近年では、若年化が進んでおり、親指の周りの筋肉のバランスが異常をきたし年齢とともに変形が増悪する傾向があります。

☆タコをなめたらあきまへん☆

症状の進行によって痛みを覚え、歩行や起立のたびに痛みを感じるようになる場合があります。足の裏にはタコ(胼胝)ができ、痛みが強くて歩きにくい方も増えています。

タコができる仕組みを簡単にお話すると、骨の変形が進むにつれて骨自身が足裏に潜り込むことによりできてしまいます。重症化すると化膿してしまい入院した例もあります。また、足が悪くなると腰や股関節、膝関節にも負担がかかり自宅にひきこもりがちになる方もおられるのが現状です。そうなる前に、お早目に受診していただければ早期発見・治療を行うことができます。



☆治療方法もた～くさんございます♪

最後に、治療方法ですが、手術療法と保存療法があります。まず、保存療法には靴の指導、運動療法、足底板



整形外科 糸谷友志

皆さん、こんにちは。整形外科の糸谷です。菜の花がとても綺麗で、風が心地良く感じられますね。患者様のニーズに応えられるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

- 得意分野: 外反母趾
- 趣味: 読書、お風呂
- 好きなタイプ: 感性豊かな人

療法、薬物などがあります。靴としては、先端部分が広く動かせる靴を選択したり、足が靴の中で前にすべらないように自分にあった形のものやストラップのついた靴を選択することをお勧めします。外来ではストレッチングや体操(たとえば足趾じゃんけん、ホームマン体操)の指導も行っています。装具療法は、痛みに対しては有効ですが、変形矯正に大きな期待はできません。



薬は、炎症が強く痛みがある場合に消炎鎮痛薬や外用薬を用います。それでも痛みが強く保存治療が無効の場合は手術の適応となります。

☆お気軽にご相談下さい☆

手術には150種類以上の方法がありますが、その患者に合わせて術式を選びます。骨の状態だけではなく、年齢も大きく関わってきます。特に当科では、下半身麻酔を行い、母趾の関節や他の足趾の痛んでいる部位を削った後、針金を用いて固定する関節固定術等を行います。手術後は約1~2か月間かけてリハビリを行い、その後は外来通院にて経過観察いたします。

みなさんは、手術というと身構えてしまう方が多いと思います。しかし、手術をすることにより、痛みが軽減し、生活範囲が広がったと喜ばれている患者様もおられます。手術は気がひけるけど、保存療法の話だけでも聞きたいと思われる方、一度、レントゲンをとりにくるだけでもよいので、お気軽に整形外科外来へお越しください。

先生
親指が痛
いんです

おや、おや
それは、い
けませんネ



第4回院内学術大会

高いところを目指しております。

「目に青葉、山ほととぎす、初がつお」の句がふさわしい爽やかな季節となつてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年はインフルエンザも終息したかと思いきや、3月下旬になってまた再燃し、やっと落ち着いてきたところでございます。

さて昨今、どの職場でも質の向上、業務の効率化等々言われておりますが、当院でも恒例となりました院内学術大会も第4回目を迎えることとなりました。

この発表会は異業種が一堂に会し、研究や症例、検討などを発表しあい、新しい思考や探究心の追求を互いに刺激しあう目的で、医療向上委員会・教育研修委員会によって行われています。



全員が審査員となりました。

今回の学術大会は8題の一般演題と整形外科の糸谷先生による「当院の整形外科の取り組み」という教育講演がありました。

一般演題の審査基準は「規定の発表時間7分間に上手くまとめることができるか」、「内容の構成や口述力などの質」、「プレゼンテーションの分かりやすさ、芸術性」が経験豊富な特別審査員によって審査され、その点数プラス一般参加者の1点が加算されて最優秀賞と優秀賞が決まります。

♪キンチョーは夏だけじゃないのよ!



さすが4回目ともなると、参加者皆がレベルアップしており、「カンペを見ながら棒読みする人」や「ガチガチに緊張し声が震える人」などは無く、確実に成果が上がっていることを感じ取ることができました。

私は今まで聞く側が多かったの

ですが、今回初めて発表者として参加させていただきました。

様々な職種から専門性の高い取り組みが発表され、普段の診療では見る事がな



い、研究者としての一面を見る事ができ、また質疑応答は3分間とのことでしたが、毎回それをオーバーするくらい熱い討論が交わされるのを見て、職員のモチベーションの高さを改めて実感しました。

自分の発表の順番が近づくと、院外での発表と違った緊張感と、質疑応答の白熱ぶりをみてしまったせい、今までになく緊張したことを覚えています。やっぱり「春もキンチョー！」ですネ。

先輩方からの有り難〜いアドバイス!



ただくことができました。これをバネにしてさらなる医療の質・サービスの向上を目指して頑張っていきたいと思います。

このプレゼンを作るにあたり、先生や薬剤師さん、臨床検査技師さん、看護師さんと色々な方々にアドバイスを頂きました。自分では気づかないことがたくさん有り、経験豊富な先輩方からの意見は本当に勉強になりました。そしてご協力いただいた患者様にも厚くお礼申し上げます。

今回、「当地域における糖尿病患者の炭水化物エネルギー比の検討」という演題で発表しました。幸運にも最優秀賞を



栄養科 薬師神江利

こんにちは、栄養科の薬師神です。糖尿病関連で地域ぐるみの活動をしております。微力ながら患者様の栄養管理に努めたいと思っております。

●担当: 栄養管理全般

●認定: 糖尿病療養指導士

外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金	
	午前	午後						
内科	8:30 ～ 11:00	科 によ って 曜 日、 時 間 が 異 な り ま す	八木・酒井	上村・仙波	仙波・酒井	酒井・八木	酒井・仙波	
循環器科			高橋・上村(奇数週)	上村・高橋	川上	榎本・上村	大蔵(偶数週)・榎本(奇数週)	
総合診療			越智	古川(第1火曜日)	休診	休診	本田・片山	
整形外科			温泉川・糸谷・濱西	堀田・糸谷・岡本	濱西・岡本・温泉川	岡本・濱西・堀田	糸谷・堀田・温泉川	
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田	
泌尿器科			武田	原	武田	柳原	原	
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	
歯科口腔外科			合田(予約制)	休診	中城(予約制)	休診	浜川(予約制)	
小児科			8:30～ 11:30	楠目・渡邊・日野(偶数週)	徳田・専門外来(予約制)	楠目・渡邊・慢性(予約制)	徳田・健診(予約制)・予防接種(予約制)	渡邊・徳田・高田(奇数週)
外科			8:30 ～ 11:00	なし	的場・渡邊	的場・古谷	友近・渡邊	的場・古谷
脳神経外科	河内	休診			河内	休診	田川/山下	
眼科	依光	依光			依光	休診	休診	

- 担当医は変更になる場合がございます。
- 内科の新患は、原則として、地域医療機関からの紹介による診療のみとなり、紹介状が必要になります。
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院(Tel.22-3211)へお問い合わせください。

ホームページアドレス <http://yawatahama-cgh.jp/>

新入医師紹介

四月から八幡浜へやってきました！宜しくお願い致します。

泌尿器科 原 宏二



下関出身の原です。八幡浜は、穏やかな気候で住みやすい街だなと感じました。さっそく八幡浜ちゃんぽん食べましたよ。頑張りますので宜しくお願いいたします。

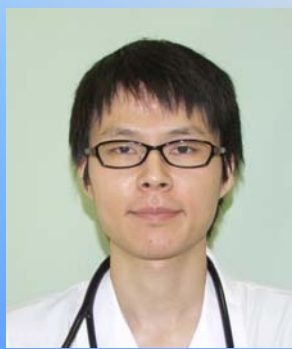
- 趣味:音楽
- タイプの人:やさしい人
- 性格:おおらか

小児科 徳田 桐子



菊間町出身の徳田です。八幡浜には縁があるのでしょうか、3度目の勤務になります。これまで以上に信頼されるよう頑張りたいと思いますので宜しくお願いいたします。

- 趣味:ランニング、食べ歩き
- 性格:せっかち
- 好きなタイプ:.....



松山出身の八木です。八幡浜市民の皆様一人一人と向き合った温かい医療を提供していけるように努力したいと思います。

- 趣味:フットサル
- タイプの人:明るく面白い人
- 性格:マイペース
- こだわっている物:コーヒー

内科 八木悠一郎



岐阜出身の古谷です。八幡浜の第一印象は、雰囲気のがんびりしていて優しい人が多い気がします。少しでも患者様の力になれるよう頑張ります。

- 趣味:ラグビー
- 好きなタイプ:年上の人
- 至福の時:風呂上りの一杯

外科 古谷 圭