

最新の五反田病院情報

ご自由にお持ち帰りください

春号



五反田病院

Centros for Surgical and Orthopedic Hospital

## 院長のタックル日記

皆さん、こんにちは。観光祭も終わり、連日TVでは日田市の最高気温記録のニュースが取り上げられています。皆さま、体調を崩されたりされていないでしょうか。夏に向けて今回も熱い五反田タイムズをお送りしたいと思います。

今回は整形外科特集です。2015年5月に院長職を継承し、私がまず着手したのが整形外科分野の充実でした。これまでは私と田中先生の2名体制の為、患者様が多い日などは非常に長くお待ちさせる事があったり、大学病院でしか出来なかった複雑な手術症例などはお断りをする事もありました。しかし、2018年度より徐々にDRの数も増え(非常勤含む)、現在では3名体制での診療、また各分野のスペシャリナドクターを招聘し、より専門性に特化した治療を行う事が出来るようになりました。特に人工関節分野ではナビゲーションシステムを利用する事でより正確に行え、脊椎分野では経験豊富なDRによる手術で、遠方まで行かなくても多くの患者様に満足度の高い手術を受けて頂く事が可能となりました。

診察時はどうぞ遠慮なくちょっとした身体の痛みや変化、困られている事があれば何なりとご相談ください。

平成17年久留米大学を卒業後、福岡済生会病院、日田済生会病院医長を経て、平成28年より五反田病院 院長



【資格、スポーツ活動】

日本整形外科学会 専門医・指導医  
日本整形外科学会 リウマチ認定医  
日本体育協会公認スポーツドクター  
日本医師会認定 健康スポーツ医  
7人制ラグビー日本代表チームドクター  
リオオリンピック強化スタッフ  
東京オリンピック強化スタッフ  
ICIR レベル3取得

# Team GOTANDA

## 五反田病院 手術部

五反田病院整形外科ドクターズに、2019年4月より足関節専門の野口医師が加わり、ほぼ全身にわたって整形外科専門医師が揃いました!!

整形外科 手術実績  
(2018.1.1 ~ 2018.12.31)

術名		件数	
人工膝関節置換術		25	
人工股関節置換術		14	
人工骨頭置換術		23	
脊椎手術		13	
関節鏡視下手術		7	
頸椎高位骨切り術		4	
鎖骨		6	
上腕骨		17	
肘		4	
橈骨		45	
舟状骨		0	
指		22	
骨盤		2	
大腿骨	近位部骨折	37	43
	骨幹部骨折	6	
脛骨高原骨折		7	
下腿骨髄内釘		2	
膝蓋骨		8	
踵骨		9	
足趾		8	
足関節		24	
偽関節手術		2	
アキレス腱縫合術		8	
手根管開放術		27	
腫瘍摘出術		4	
創外固定術		7	
縫合術		5	
腱鞘切開術		44	
抜釘術		46	
その他		30	
合計手術件数		456	

膝  
スポーツ

五反田 清和

外傷

田中 邦彦

首・腰

中江 一郎

膝

田淵 幸祐

2019  
Team  
GOTANDA

全般

山下 明浩

肩・肘

田中 基貴

肩・肘

本多 弘一

足

野口 幸志

整形外科  
ドクターズ

	月	火	水	木	金	土
五反田 清和 【専門：膝・スポーツ整形】	●	●	●	●	●	● 午前中
田中 邦彦 【専門：外傷】	●	●	●	●	●	
田淵 幸祐 【専門：膝関節】	★		● 午前中			● 午前中
田中 基貴 【専門：肩・肘関節】	★	第1、第3金曜日(午前中)			● 午前中	
中江 一郎 【専門：脊椎】	★			●		
本多 弘一 【専門：肩・肘関節】	★		第2土曜日(午前中)			● 午前中
野口 幸志 【専門：足関節】	★	● 14時~	第4火曜日(14時~)			
山下 明浩 【専門：全般】	★	●				

### 手術部最新機器レポート

## TKA ナビゲーションシステム

OrthoMap precision knee navigation software

TKA(人工膝関節置換術)の手術器械操作をより正確に行い、手技上の誤差を軽減させることができる、イメージレス(CTフリー)ナビゲーションシステムです。このシステムを使用することで、患者さんにとってより安心・安全なTKAが施行できるようになりました。

カメラからの赤外線を利用して人工関節の3次元的位置を計測し、より正確に人工関節を膝に設置する支援をリアルタイムで行います。



人工膝関節が正確に設置されることで、人工関節の長期の安定性や、患者さんの術後の満足度が改善するとされています。コンピューター技術を使用した最先端の医療機器で、日本でも導入が進んでいます。

五反田病院では昨年、456件もの整形外科手術が行われました。

手術室には最新機器を導入し、患者さんの苦痛を最低限にできるような工夫がなされています。

また、手術へ向かう患者さんの不安を少しでも軽減できるよう、ドクターからの丁寧な説明が行われ、外来看護師、病棟看護師の連携のもと、全スタッフが協力して患者さんに接しています。手術後はリハビリテーション科スタッフによるリハビリを翌日より開始、栄養科からバランスの良い食事が提供され、日常生活の援助を看護師が行います。さらに、医療ソーシャルワーカーによる退院支援、退院後の訪問看護など、全部門のスタッフが丸くなって手術を受けられる患者さん一人ひとりを支援しています。

※★印は非常勤医師です。 ※医師の都合により予定が変わる場合がございます。詳しい予定は受付まで。



形成外科とは、身体に生じた組織の異常や変形、欠損、あるいは整容的な不満足に対して、あらゆる手法や特殊な技術を駆使し、機能のみならず形態的にもより正常に、より美しくすることによって、みなさまの生活の質 "Quality of Life" の向上に貢献する、外科系の専門領域です。

# 形成外科外来のお知らせ

## 整形外科とはどう違うのですか？

みなさんからよく聞かれるのが、整形外科と形成外科はどう違うのですか？という質問です。

形成外科は整形外科とは全く違う診療科なのです。整形外科では、体の土台となっている骨や関節、筋肉といった体の深い部分の運動器に関する障害を主に治療しています。一方、形成外科は「体表外科」とも言われ、その名の通り体の表面や浅い部分の形態異常に対する治療を主に行っています。

## 「気になるな…」と思ったら

体の表面を見たり、触ったりした時に「気になる!!」とされていること。それは形成外科で治療が可能なが多くあります。



形成外科専門医  
五反田 希和子



巻き爪



お肌のトラブル



気になるホクロ

## 受診してみましょう!!

巻き爪、褥瘡、お肌のトラブルや悩み、美容について…等々、形成外科に関するお困りごとはありませんか？形成外科専門医の、五反田希和子先生による診察は、毎月第2、第4金曜日を予定しています。

受付窓口にて予約表を設置しております。ご不明な点は受付窓口にお尋ねください。

# 新入職員紹介

4

月、新入職員の皆さんが入職しました!!  
新卒者、経験者、合わせて16名の元気いっぱいの職員がそれぞれの部署で頑張っています。



看護師  
いぶく あやみ  
伊福 絢美



看護師  
ふじわら としひろ  
藤原 敏広



看護師  
いとう はるか  
伊藤 遥



看護師  
くろぎ まいこ  
黒木 麻衣子



医療事務  
ごとう ゆな  
後藤 佑捺



放射線技師  
えのちと まい  
榎本 舞



放射線技師  
いけだ あいみ  
池田 愛美



栄養士  
みの わかな  
美野 和可奈



理学療法士  
かませ ちの  
釜瀬 智野



作業療法士  
ひらかわ あやね  
平川 綾音



理学療法士  
かわぶち こうせい  
河津 宏星



理学療法士  
かどすぎ みか  
門杉 美香



理学療法士  
やの ひかる  
矢野 輝



理学療法士  
ひがし こうへい  
東 航平



理学療法士  
はの ゆうすけ  
羽野 裕介



理学療法士  
さとう だいき  
佐藤 大樹

GOTANDA'S  
キッチン

食堂より



今回は、骨をつくるために必要な栄養素についておはなします!! それぞれの栄養素を効果的に摂取し、健康な骨を作りましょう!!

骨をつくるために欠かせない主な栄養素は、①カルシウム(骨の材料)②ビタミンD(カルシウムの腸管からの吸収を助ける)③ビタミンK(体内に取り込んだカルシウムの骨沈着の際に必要)の3つ。カルシウムは腸管からの吸収率があまりよくないため、ビタミンDやビタミンKなども併せて摂ることが健康的な骨づくりの秘訣です。カルシウムは、乳製品や小魚、水菜や木綿豆腐などに豊富です。これまでに、乳製品のカルシウムは魚や野菜よりも吸収効率が高いことが国内の研究で明らかにされています。

乳製品 40% > 魚介類 35% > 野菜 19%

カルシウムの多い食品	ビタミンDの多い食品	ビタミンKの多い食品
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ヨーグルト</li> <li>木綿豆腐</li> <li>シラス干し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバ水煮缶</li> <li>水菜</li> <li>小松菜</li> <li>シラス干し</li> <li>サケ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンコウの肝</li> <li>サンマ</li> <li>ウナギの蒲焼</li> <li>きくらげ</li> </ul>
		<p>K1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>モロヘイヤ</li> <li>ツルムラサキ</li> <li>ほうれん草</li> </ul> <p>K2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春菊</li> <li>菜の花</li> <li>小松菜</li> <li>納豆</li> </ul>

## ■プラス「オイル」で吸収効率がアップ

食事で摂る際に意識したいことは、「ビタミンDとビタミンKは油脂に溶け込むことで効率よく腸管から吸収される」という点です。炒め物や揚げ物にしたり、味噌汁の具材が青菜なら、オイルをちょっと足したりする工夫で、ビタミンDやビタミンKの吸収率がかなり良くなります。カロリーの過剰摂取はダメですが、油を目の敵にする必要はありません。質の良い適量の油は髪や肌のツヤにもつながるなど、美容にも良いのです。骨づくりのために栄養バランスの整った食事はもちろんのこと、「カルシウム+ビタミンD+ビタミンK+油脂」を心掛けたいものです。



## メディカルフィットネスリボーンより



昨年11月にオープンしてから約半年、徐々に多くの方に認知され始めて、日々多くの会員の方で賑わっています。これから、夏になり薄着になる機会が多くなります。ダイエットや筋トレに興味をお持ちの皆様も多いのではないでしょうか。Rebornでは、見学や体験などからいつでも受付けておりますのでお気軽にお越しください。スタッフ一同、Rebornでお待ち致しております。

# かけはし 梯 トレーナーの役に立つ話!👍

Reborn チーフトレーナーの梯(かけはし)です。皆様は運動をするなら食事の前と後はどちらが良いと思いますか?あくまで私の見解ですが、どちらとも言えません。それは運動の目的によって違うからです。例えば、糖尿病などがあり、血糖値の上昇を防ぐために運動をするのであれば、食後の血糖値が高くなるタイミングで運動することにより、血中の糖を筋肉が取り込むので血糖値の上昇を防ぐことができます。しかし、運動の効果としてエネルギー源として脂肪ではなく、糖を多く使うので脂肪燃焼効果は多くは望めませんし、消化不良を引き起こす恐れがあります。

逆に、空腹時の運動は脂肪燃焼効果が高まります。運動中に必要なエネルギーに脂肪を多く使うからです。しかし、筋肉の増加を妨げたり、めまいを引き起こしたり、体調を悪くすることが多いので過度な空腹時の運動はオススメ出来ません。

満腹時、空腹時どちらにしてもメリット、デメリットがあります。どんな身体になりたいか、何が目的か、それによってトレーニング方法は変わります。Rebornでは専門資格を持ったトレーナーが皆様のサポートを行いますので何でも聞いてくださいね。

# personal stretch

トレーナーが1対1で対応し、さまざまなストレッチ方法を駆使し、利用者のご要望に応じた施術を行います。日頃の疲れを癒したい方、腰痛等の予防・改善を行いたい方、スポーツ傷害の予防・改善を行いたい方におすすめです!

効果  
疲労回復、腰痛等の予防・改善、  
スポーツ傷害予防・改善 など

完全予約制  
30分 2000円  
O<sup>2</sup>(酸素)カプセル60分付き!!

Reborn3Fストレッチスペースにて行います。  
また、前後の測定で変化がなければ全額返金致します!!

