

診療内容

内科 消化器内科 消化器疾患(消化管・肝臓・胆のう・膵臓)の診断と治療、生活習慣病(糖尿病・高血圧・高脂血症など)の指導治療、胃・大腸内視鏡検査、内視鏡治療(ポリープ切除、粘膜切除、十二指腸乳頭切開、胆道ドレナージ)、各種がん検診など

循環器内科 高血圧、不整脈、高脂血症、動脈硬化、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症、心不全)など

外科 消化器外科 消化器疾患の手術治療(腹腔鏡手術)および化学療法、そけいヘルニア手術、乳腺・甲状腺疾患の診断と治療、胃・大腸内視鏡検査、内視鏡治療など

整形外科 頸椎・腰椎手術、人工関節手術、靭帯再建術、肩・膝内視鏡下手術、骨折・脱臼手術、外反母趾手術、軟部腫瘍切除術、神経ブロック、スポーツ整形外来、骨粗しょう症の検査・治療、内視鏡下椎間板ヘルニア手術

肛門外科 痔核、裂肛、痔瘻、肛門周囲膿瘍、肛門掻痒症など肛門疾患の診断と治療

リハビリ科 整形外科各疾患、症状に応じた運動療法、機能訓練などの理学療法、各種治療器を使用した物理療法(干渉波、SSP、低周波治療、ステレオダイネーター、ホットパックなどの温熱療法、頸椎、腰椎牽引療法)など

麻酔科・ペインクリニック 各種痛みを伴う疾患(帯状疱疹痛、三叉神経痛、肩膊痛、腰痛、膝痛、下腰痛、癌性疼痛など)、痛みを伴わない疾患(顔面神経麻痺など)に対する診断と治療(各種神経ブロック薬物療法など)、手術に伴う臨床麻酔

診療科目 内科、消化器内科、循環器内科、外科、消化器外科、内視鏡外科、整形外科、肛門外科、リハビリテーション科、麻酔科・ペインクリニック(近藤正一)

病床数 99床(うちICU2床、個室21床、特別室6床)

施設設備 手術室、超音波検査室、心電図検査室、電子内視鏡室、臨床検査室、診療放射線設備(CR・CT・MRI・一般X線)、骨塩定量装置 他

建物概要 鉄筋コンクリート造り 4階建て
建築面積/1,787平方メートル
延建物面積/4,981平方メートル
敷地面積/4,786平方メートル
敷地内駐車場/1,005平方メートル

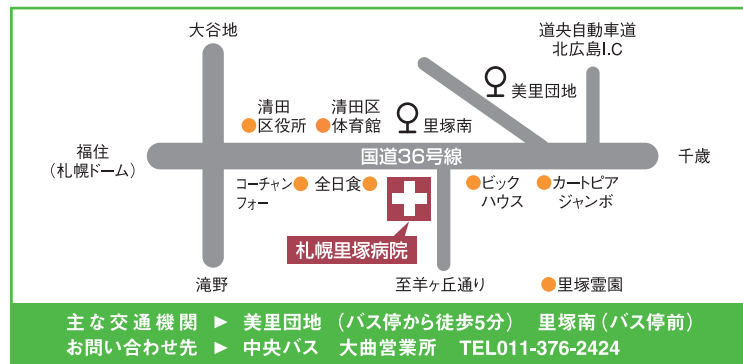
職員数 130名…医師10名(非常勤3名)、看護師66名、看護助手14名、薬剤師5名、診療放射線技師5名、臨床検査技師2名、管理栄養士1名、理学療法士7名、柔道整復師1名、鍼灸師1名、社会福祉士2名、診療情報管理士4名、医事課・事務職員など12名

施設認定 日本整形外科学会研修施設、日本消化器外科学会専門医修練施設、日本外科学会関連施設、救急指定病院、労災指定病院、看護学校実習施設

個室案内 シャワーユニット、ウォシュレットトイレ、テレビ(カード式)、空調システム(冷暖房)、冷蔵庫、電話、ロッカー(個室使用料については事務受付にお問い合わせ下さい)

診療受付時間
平日 9:00~12:00/13:30~17:00
土曜 9:00~12:00
休診 日曜・祝祭日

面会時間
平日 15:00~20:00
土曜 13:00~20:00
日祝日 10:00~20:00



救急病院指定・労災病院指定



社会医療法人 蘭友会

札幌里塚病院

理事長 下段 光裕 病院長 横田 勝至

予約診療
全館禁煙
実施中

〒004-0811 札幌市清田区美しが丘1条6丁目1番5号(国道36号線沿い) TEL(011)883-1200 ホームページアドレス <http://www.satozuka.or.jp>

こんにちは

2014 冬号 VOL.79

こんにちは 2014年冬号(季刊)VOL.79 発行/札幌里塚病院 編集/山藤三陽印刷株 表紙写真/丹頂鶴(北海道阿寒郡鶴居村) 企画/札幌里塚病院広報委員会

**当院の
理念**

「一日一触」

患者さまとの温かなこころの
ふれあいを大切にします。

**基本
方針**

安全で安心できる医療を、十分な説明と患者さまの同意のもとに、もてなしの気持ちをもって提供していきたいと考えています。患者さまを頂点として、紹介する医療施設のトライアングルの良好な関係を築いていきたいと思ひます。

忙中閑あり
趣味は何ですか?

副院長 鶴田 文男

ランナーズニー

手術室 看護師 前田 敬司

札幌歩けば、晴ればれ
北海道の市町村名/地名の由来
漢字いろいろ・間違いさがし

外反母趾について

監修:副院長 鶴田 文男
文責:広報委員 伊藤 善行

社会医療法人 蘭友会
札幌里塚病院

趣味は 何ですか？

忙中閑あり

副院長 鴫田 文男

「趣味は何ですか？」この言葉の返答に困ることの多かった30代、40代。なぜなら、趣味がなかったからです。研修医の頃は、仕事がとても忙しく、趣味に割く時間はありませんでした。大学病院を離れてからは、少し時間を作ることが出来るようになり、最近、老後の趣味でも持とうかなと考えていました。第一候補に挙がったのは写真です。昔はカメラの撮影といえば、フィルムを大量に消費し、お金もかかりました。しかし、今は画像を電気信号として保存できるので、バッテリーとメモリの続く限り何枚でも撮ることができます。下手な鉄砲も数撃てば当たるといわけです。では今なぜ写真なのか？答えは判りませんが、ある時、インターネットで風景写真をいくつか見ているうちに自分でも撮れるのではないかと思うようになり、見よう見まねで、撮影開始したのがきっかけです。まずは、ヨドバシカメラでカメラの物色を開始しました。1台目としてコストパフォーマンスに優れたミラーレス一眼レフ（以下、ミラーレス）を購入しました。ミラーレスの最大の利点は、カメラ本体が軽量で持ち運びに便利だということと、価格が安いことです。カメラを購入した直後は、おもちゃを買ってもらった子供と一緒に、被写体を求めて色々な旅に出掛けます。こころのスイッチを入れてくれる被写体なら、何でも撮影します。写真を撮るようになって気づいたことですが、同じ場所で同じ景色の撮影をしても、撮影の時間帯や天気などによって、まったく違う写真になるということ

です。これは50歳を越えての私にとって大発見でした。ところが、ミラーレスで1年間撮影し、ある限界を感じるようになりました。それは、工夫しても画質の極め細やかさが描出できないということです。最初は、手ぶれの影響で、鮮明な画質にならないのかと思い、風景を撮影する時は、なるべく三脚を使うようにしていました。ところが、出来上がった写真を拡大してみると、画質の荒さが目立ちます。そして、いよいよ我慢できなくなり、またヨドバシカメラに通い始めました。通って情報を収集するに従い、購入候補として2台のカメラに絞り、そこからは価格の交渉です。1台のカメラは今秋発売された新製品だったので、値段が下がるのを待っていました。価格は、店に行く度に変動していて、基本的には下がるんですが、時として値段が上がる週もあり、物の値段というものの面白さを感じながら観察していました。そして、紅葉シーズン前に購入しました。購入したのは、デジタル一眼レフです。早速、近場へ紅葉撮影の旅に出掛けました。今回掲載した写真は、その一部になります。最近では、自分でお好みの撮影条件を設定して、色々と試行錯誤できるのが面白いです。ミラーレスと比べると、画質も向上しました。最近では、いつでも携帯していて、シャッターチャンスを狙っています。もし、被写体として自信のある方がいらっしゃいましたら、一声掛けてください。



ランナーズニー

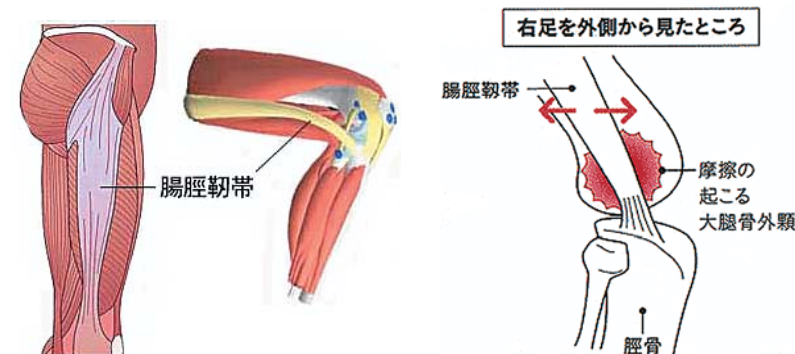
手術室 看護師 前田 敬司



ここ数年、雪が融けると体力アップとダイエットも兼ねてランニングをしています。走る場所は近くの公園内か歩道やサイクリングロードを走っています。春と秋は気候も良く走りやすいのですが、夏場は1~2km走るだけで汗びしょりになって体力も消耗してきます。通常は平均約10kmを1時間かけて走っています。公道に出て歩道を走っていると、最近のマラソンブームのせいも多くのランナーに出会います。走る姿もフルマラソンに出そうな本格的な服装の人もいれば、ジャージやTシャツ、短パンの人など様々です。ゆっくり走ろうと思っていますが、前に走っている人の姿が見えろとつい追い抜きたくなる衝動に駆られます。それでも普段は街並みの景色を見ながら普段あまり通らない道を走ったりすると、家の近くでも「あっ、こんな店があったんだ」とか、珍しい建物があつたりと普段目にしないようなものも見られ、けっこう目を楽しませてくれます。しかし、時には思いもよらぬ攻撃を受けることもあります。カラスです。毎年、5月から7月にかけて産卵から巣立つまでの時期に巣の近くを通るだけで威嚇して頭に向かって飛んでくるという話を聞いた事があると思いますが、今年は2度も攻撃を受けました。しかも背後から、2度、3度と威嚇攻撃が続くため、近年まれにみる全速力で逃げたことがありました。(注：攻撃の前にカラスの鳴き声が通常よりも激しくなるのでお気をつけください！)

そんな日々のランニングですが、もう一つ私を悩ませることがあります。毎年必ずと言っていいほど走っている途中に左膝の外側が痛くなってきます。いわゆる『ランナー膝』と呼ばれるもので、膝の曲げ伸ばしを続けることで起こる症状です。腸脛靭帯炎とも呼ばれます。

ランナー膝 腸脛靭帯炎



腸脛靭帯は、大腿骨（太ももの骨）の外側に位置し、膝を伸ばした時は大腿骨の前方に、曲げた時は後方に移動します。この移動の際に、腸脛靭帯が大腿骨外側にぶつかったりこすれたりします。そのため、膝の曲げ伸ばしをするたびにこすれて摩擦が生じ、炎症が発生します。腸脛靭帯炎が起きる主要因は、膝の使いすぎ（オーバーユース）と柔軟性不足（ウォームアップ不足）です。

このことから、最近では走る前に膝のストレッチを20分ほど行ってから走るようにしています。さらに、坂道は膝への負担が大きいことから、なるべく平坦な道を走るようにしました。シューズもなるべくソールの柔らかいものに変えました。すると、痛みが出る頻度が極端に少なくなり、ランニングが続けられることになりました。(ちなみに体重は春先より3kgほど減りました。)年齢と共にストレッチの重要性を痛感させられた出来事でしたが、これからも体力維持のために適度なランニングを継続していきたいと思っています。みなさんも運動の前には怪我を予防するためにも、十分な準備運動とストレッチをお忘れなく！

札幌歩けば、晴ればれ

「琴似商店街」

札幌市の中心部から北西の位置にある琴似エリア。その中心をなし、いつも賑わいをみせているのが「琴似商店街」です。

商店街のメインストリートは、札幌市営地下鉄東西線・琴似駅とJR函館本線・琴似駅を結び、通称「琴似栄町通」(道道276号琴似停車場線・道道277号琴似停車場線)。ゆったりと幅がとられた道路の両側に、大小の商業施設をはじめ行政機関・金融機関、病院やホテルなどもあって、毎日の買物をする地元の人からビジネスマン、学生・生徒などが行き交い、活気があります。

商店のなかには大正時代に畳店として開業したスポーツ店、昭和元年創業の日本茶専門店、明治期の雑貨店から戦後間もなく履物専門店となって今に続く店など、多くの老舗店も健在で、それが商店街の風情に深みを与えているようです。その意味からも、札幌でも珍しいエリアであるとともに、商業等の施設の集積度が、繁華街のススキノに次いで高い地域でもある、という特徴をもっています。そして、もっと大きな特徴が、その歴史です。

屯田兵の根拠となる大政官達に基づき、1875(明治8)年、北海道の警備と開拓のために屯田兵が移住してきますが、その最初の移住地が現在の琴似でした。200名近くの屯田兵が住み、生活を始めたのが琴似栄町通だった

のです。これにともなって食料品や雑貨を売る店ができ、1904(明治37)年の屯田兵の廃止後も、酒、果物、呉服、自転車、畳など生活に必要なあれこれを扱う小売店が開業し、商店街を形成していった、というのがその歴史です。

同郷の土族などで構成され、海を越えてやってきた屯田兵。そして始まった人々の営み。それが琴似商店街の活気の源、と言え少し大げさすぎるでしょうか。四季折々にお祭りなども行われ、人々のきずなも強い、札幌の老舗エリアです。



北海道の市町村名／地名の由来

おこっぺちょう

vol.13 【興部町】

漁、農、林が揃う資源豊かな町

北海道には、アイヌの人たちの言葉からつくられた市町村名が多く、それだけに難読なものも少なくありません。「興部町」もその一つではないでしょうか。「おこっぺ」という、どことなくユニークな町名は、「川尻の合流しているところ」を意味する「オウコッペ」が転訛したものです。町を流れる興部川、藻興部川が合流し、オホーツク海に注いでいるようすから、そう呼ばれていたとされています。

興部町の歴史は古く、江戸時代の宝永年間には松前藩の漁場とされていました。現在も海の幸に恵まれ、オホーツク特産のほたて、モガニを筆頭に、さけ・ます、イカ、カレイなどその種類も豊富です。ただし、北辺の海の町というイメージとは少し違います。それは、農業。なかでも、興部町は北海道を代表する酪農、畜産の町となっており、牛乳、チーズ、

ヨーグルト、バターなどの乳製品やソーセージ、ハンバーグ等々、その品質の高さとおいしさは今や全国へと発信されています。

明治22年に、初めて本州からの定住が始まり、石川、高知、富山などから入植者がやってきて開発を進めたことが、現在の町の礎となっています。明治、大正期に近隣町村との合併や分割が行われ、大正14年に西興部村を分村。昭和26年に町制が施行され、現在の興部町となっています。

漁業、農業とともに林業が盛んなことも興部町の特徴。森林が町土の71%を占めるなか、人と森が親密に関わり、人と自然にやさしい環境づくりを目指しており、おがくずやチップは堆肥の原料にするなど、さまざまな取組みを行っています。資源も豊かなオホーツクの町です。

■興部町のホームページ等を参考にしました。

読めよかな
書けよかな

漢字いろいろ

A. 次の漢字の読みを答えましょう。

- 糞
- 霰
- 氷柱
- 炬燵
- 行火
- 注連縄
- 山茶花
- 氷下魚
- 海鼠腸

B. 次の□にあてはまる漢字を書き入れて、六字の熟語を完成させましょう。

- 安□桃□□代
- 一□性双□□
- 補助□品
- 百人一□
- 環□□護□体
- 自□□本比□
- 政□指□都□
- 界□周□行
- 地□□共□体
- 二□□三□形
- 北□道□□線
- 人□健□設

C. □の中にそれぞれ漢字をあてはめて、三字の熟語を完成させましょう。

- 最 → 中 → 学
 ↓ ↓ ↓
 更 → □ A — □ B — □ C → 食
 ↓ ↓ ↓
 刊 ← 月 → 報
- 大 → 連 → 休
 ↓ ↓ ↓
 風 → □ A — □ B — □ C → 場
 ↓ ↓ ↓
 見 ↑ 試 → 作
- 通 ← 大 ← 金
 ↓ ↓ ↓
 行 ← □ A — □ B — □ C ← 入
 ↑ ↑ ↓
 産 ← 原 → 状

★ 間違 い さ が し ★ 左右のイラストに違いが5つあります。全て見つけてみましょう。



※漢字いろいろ・間違 い さ が し の答えはP7の下に掲載しています。

外反母趾について

◎監修:副院長 鴫田 文男 ◎文責:広報委員 伊藤 善行

当院整形外科医、鴫田(ときた)副院長の専門は下肢、足疾患。女性に多い外反母趾のメカニズムと予防、手術適応について解説して頂きました。

①外反母趾はなぜ痛いのでしょうか?

外反母趾が痛いのは、(図A)※印の神経に物理的な圧迫がかかるから痛いです。ではどのようにして痛くなるのでしょうか?

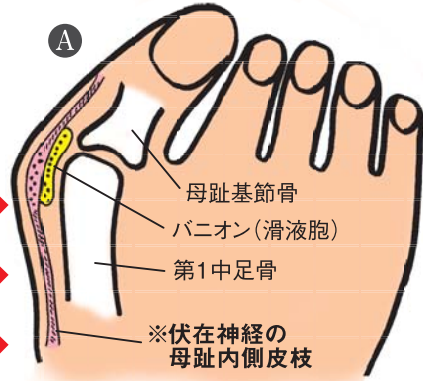
①1つには、図Aのように骨と靴の間に神経がはさまれる。

②神経だけでなく、バニオンという滑液胞がはさまれて炎症を起こすと滑液胞の中に水が溜まって満々に腫れあがります。(図B)するとますます神経が圧迫されて、ジンジン痛むのです。

B バニオン(滑液胞)



靴の圧迫など

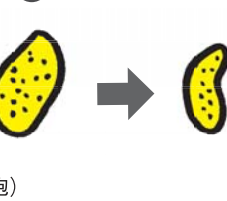


外反母趾の手術のとき、※印の神経を見てみると…神経も圧迫されて満々に腫れています。神経が腫れるととても痛く、痛みにも敏感になります。(図C)でも、外反母趾があっても、ある時期が過ぎると、それほど痛くなくなることもあるんです。それは、バニオンの炎症がおさまって、神経の圧迫がとれてくるからなのです。(図D)

C 伏在神経



D バニオン(滑液胞)

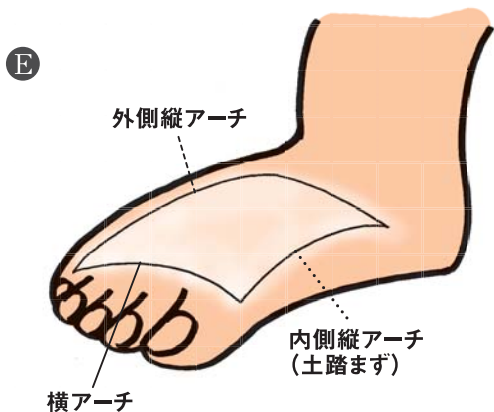


②外反母趾とは、足の親指が曲がっているだけだと思いませんか?

実はたくさんの足の変形を合併しています。

①扁平足

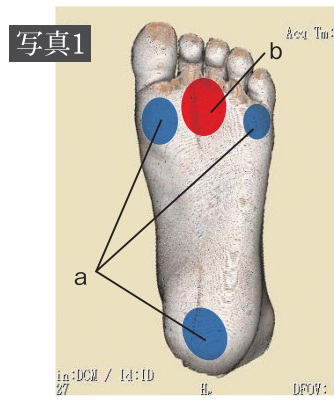
足の裏というのは、本当はヨットの帆のようになっているのをご存知ですか?(図E)外反母趾になると、この3つのアーチがなくなってきます。そうすると、足裏の弾力性がなくなって次の合併症を引き起こします。



②胼胝形成(べんちけいせい)

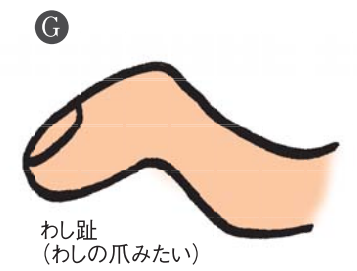
ふつう、足の圧力は写真1(a)のように①親指の付け根、②踵、③足の外側に圧力がかかって、バランスをとります。外反母趾になると、2趾と3趾の付け根の部分、写真1(b)にたくさんの圧力がかかります。そしてそこに胼胝が出来ます。ほかにも写真2の部分などが、胼胝の好発部位です。

※胼胝=皮膚の表面が厚く硬くなること。たこ。



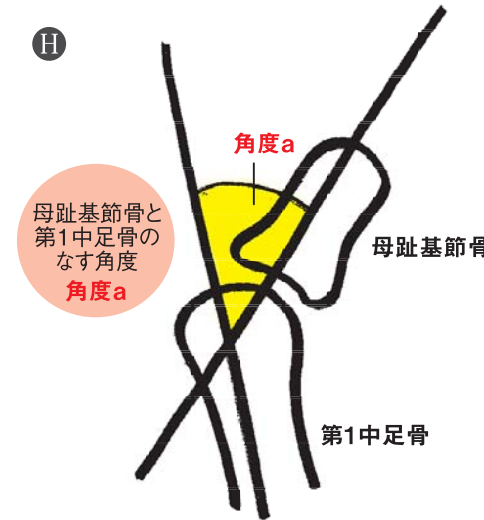
③わし趾変形

外反母趾もひどくなると、親指以外にも変形をもたらします。(2,3,4,5趾)親指が下にもぐったり、わし趾(わしの爪みたい)になります。(図F、G)



③外反母趾とは、どの程度なら許せるのでしょうか?

それは、立った状態の足のレントゲン写真を撮影して調べます。外反母趾角(Hallux Valgus angle:HVA)(図H)



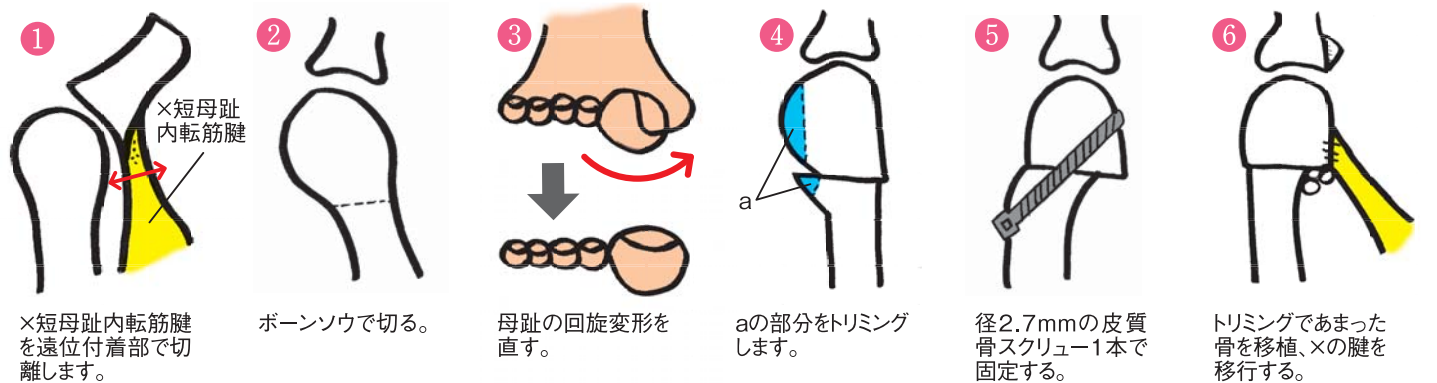
a=15度未満…正常です a=15度以上…あなたは外反母趾です

- ①15度~30度…装具とか靴選びで進行を防げます。ハイヒールは絶対ダメ。5cm以上のヒールは統計学上、明らかに外反母趾を進行させると医学論文で報告あり!外反母趾と思ったら、運動靴をはきましょう!バカにはいけません。日本のメーカーの運動靴は世界一です。中でもジョギングシューズはすぐれています。世界のマラソントップランナーの靴はほとんど日本製です。
- ②30度~40度…装具が効かなくなります。選ぶ靴がなくなります。ひとによっては手術治療を選択します。→手術の相対的適応。
- ③40度以上…足がだんだん壊れていきます。痛みのある人は手術適応。

あきらめるのはまだ早い!

④外反母趾の手術法について

実は手術法は星の数ほどあります。その中で私が厳選したのが、現在行っている手術法です。(札幌医大式改良型)



もし手術をした場合、入院・リハビリ期間は片方の足で4週間ですが、その人の運動能力によって多少異なります。早めの予防で健康な毎日を過ごしましょう。



漢字いろいろ/A:1.みぞれ 2.あられ 3.つらら 4.こたつ 5.あなか 6.しめなわ 7.ざんか 8.こまい 9.このわた B:1.土・山時(あづちももやまじだい) 2.卵・生児(いちらんせいそうせいじ) 3.栄養・食(えいようほじょしょくひん) 4.小倉・首(おぐらひやくにんいっしゅ) 5.境保・団(かんきょうほごだんたい) 6.己資・率(じこしほんりつ) 7.令・定・市(せいれいしていとし) 8.世・一・旅(せかいいっしゅうりょこ) 9.方公・団(ちほうこうきょうだんたい) 10.等辺・角(とうへんさんかくけい) 11.海・新幹(ほっかいどうしんかんせん) 12.老・保・施(ろうじんほけんしせつ) C:1.新年会 2.雪合戦 3.直木賞
間違いはがし/①男の子のマフラーの色 ②男の子の帽子 ③男の子の表情(くち) ④女の子の靴 ⑤女の子のポケット