

だい

せい

こう

大整広

Be smiling! All is well!

Vol.4
初夏号

高い技術を持った医師らと積み重ねた手術実績

患者様からの厚い信頼とともに

「大切なこと」は何かと考え突き進んできた10年



理事長・院長

岩城 啓好

Iwaki Hiroyoshi

この度、2023年度8月を持って、大阪整形外科病院は前身の中之島いわき病院より開院10周年を迎える節目の年となりました。

2013年8月の開院時は、整形外科、内科、外科を標榜し、療養病床もありました。その後、手術数の増加に伴い、急性期と整形外科中心の治療へとシフトし、本年4月からは98床は全て急性期病棟となりました。

大阪整形外科病院となって、2年半余りが経過しました。2022年度は、コロナ禍の沈静化もあり、整形外科手術を2000件近く行いました。

本年度は昨年度を大きく上回る手術数を行っており、名実とも大阪を代表する整形外科治療を提供する専門病院になったと自負しています。

現在、整形外科医は5名で、膝、股、肩の各関節外科、脊椎外科、スポーツ整形外科、手の外科の手術を行っており、全国でもトップレベルの症例数を誇っております。

各分野を経験豊富なエキスパート医師が担当します。外来診療を担当する医師は全員が専門医であり、後期研修過程の医師が担当することはありません。

3テスラMRIや80列ヘリカルCTなど最新の診断機器を導入し、再生医療、体外衝撃波治療も行っており、整形外科治療を網羅的に行っています。

当院の中心的治療である人工関節手術は膝、股関節とも大阪府下では一番多く手術を行っています。加えて、広大なスペースのリハビリテーション室とリハビリ庭園を設置しています。

38名の理学療法士が個々の患者様の生活状況に合わせたリハビリテーションを提供し、手術から日常生活を取り戻すまでシームレスな治療、「早く治す」を実践しています。

今後は、より整形外科の専門治療に特化するため、医師、そのほかスタッフの拡充と手術室の増室などに取り組んでいきたいと考えています。

より迅速に気軽で、高度な整形外科治療を提供するためには、できることは全てやる所存ですので、今後ともこの大阪整形外科病院をよろしくお願ひいたします。

2022年8月
中之島いわき病院(旧病院・正面)



＼当院で働く!!／

☆* 新しい仲間 が増えました！ *

4月1日に、看護師6名 病棟クラーク1名 医師事務作業補助者3名
理学療法士7名 総務課システムエンジニア1名 巡回車送迎ドライバー1名
合計19名の職員が入職しました！よろしくお願ひいたします！



リハビリテーション部研修の様子



5階看護師指導中の様子

新入職員を代表して2名の職員に意気込みを聞きました！



看護師 浅井 博哉さん

あさい ひろや

はじめまして。4月から入職した看護師の浅井博哉と申します。私は整形外科で働きたく、こちらの病院に勤める友人の紹介で大阪整形外科病院への就職を決めました。整形外科で働くのは初めてですが専門的に整形外科を学びたいと思っています。以前の職場も急性期であり患者様の早期退院を目指しケアを行ってきました。看護師だけでなく、医師、その他職員と連携をとり、チーム一丸となって患者様がより良い入院生活を送れるよう、早期退院できるように支援していきたいです。

理学療法士 濑古 有理さん

せこ ゆうり

はじめまして。4月に入職した理学療法士の瀬古有理と申します。私は、病院理念である「早く治す」に基づき、「患者様に良い理学療法を提供する」という自分の目標を実現するために、まずは新しい環境に慣れ、業務の流れを理解できるよう頑張りたいと思います。患者様の有意義な生活につながるように、スキルアップに努めています。



杖の役割

注目！ 杖ってすごい！！

POINT 1
腰やひざなどへの負担を減らせる

腰やひざ、股関節(こかんせつ)などに痛みがある場合、持っている杖に体重が分散されるため、患部への負担を減らすことができます。

POINT 2
安心感が得られる

歩くのが安定することで安心感が生まれ、活動意欲が増します。

POINT 3
歩くのを安定させる

足腰に痛みがあったり、めまいやふらつきがある場合、転倒してしまう可能性があります。そんなとき、つえをつくと、脚が1本増えたようになり、支える面積が広くなる分、安定して立つたり、歩くことができるようになります。

杖のおはなし

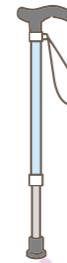
よく使われる杖は、細くても非常に大きな役割を果たし、1本の杖を使用するだけで、

体重の10~30%の重さを減らす効果があります。

ただし、種類や長さなど、適切なものを使用しなければ、かえって不安定になったり、持っている腕を傷めたりすることもあります。

T字杖(1本杖)

アルファベットの「T」の形をしている最も標準的な杖です。色やデザインもたくさんあり、コンパクトに折りたためるタイプもあります。簡単に入手できますが、歩くのが著しく不安定な方や握力が弱い方などには向きとなります。



松葉杖

骨折など、脚に体重をかけられない場合に用いられます。わきに挟み、両腕で支えて歩くため、片方の脚に体重を全くかけないようにすることも、少しだけ体重をかけることもできます。



正しく使用するのにコツがありますので、使いこなすのに少し練習が必要となります。

ロフストランド杖

腕を通すためのプラスチック製の「輪っか」がついており、杖にもたれるようにして使用するため、T字杖よりも足腰の負担を減らすことができます。その反面、もたれるようにして歩くため、きれいに歩くのが難しくなります。



多脚杖

杖の先端が3~4本程度に分かれ、T字杖よりも安定して歩行することができる杖です。T字杖を使用しての歩行が不安定な方に向いていますが、やや重いため、長距離移動や段差においては使いにくいデメリットがあります。

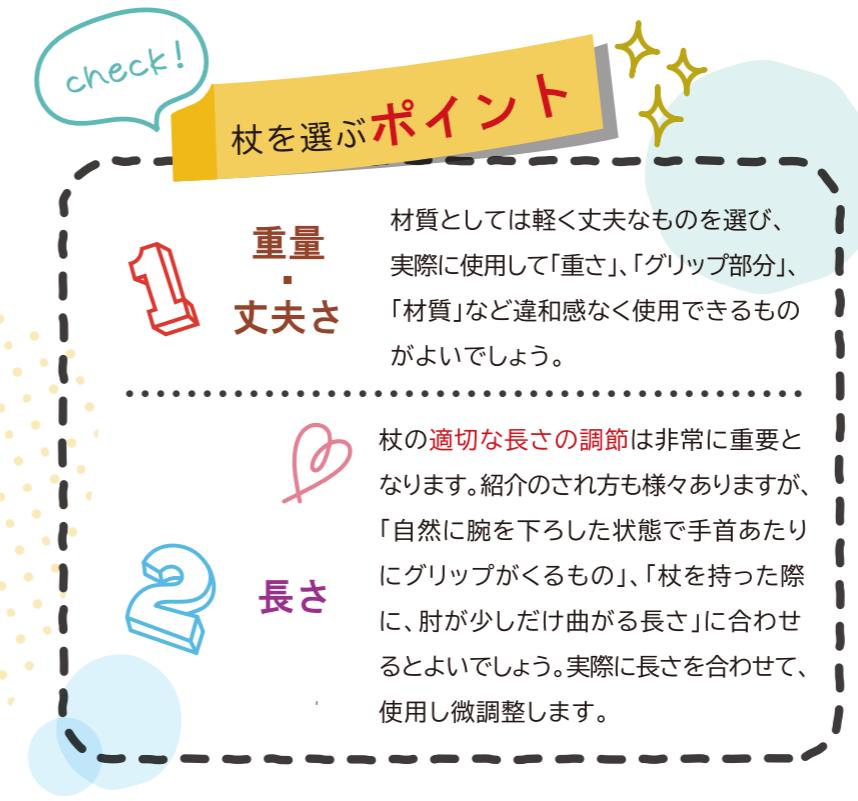


種類

POINT 1
腰やひざなどへの負担を減らせる

POINT 2
安心感が得られる

POINT 3
歩くのを安定させる



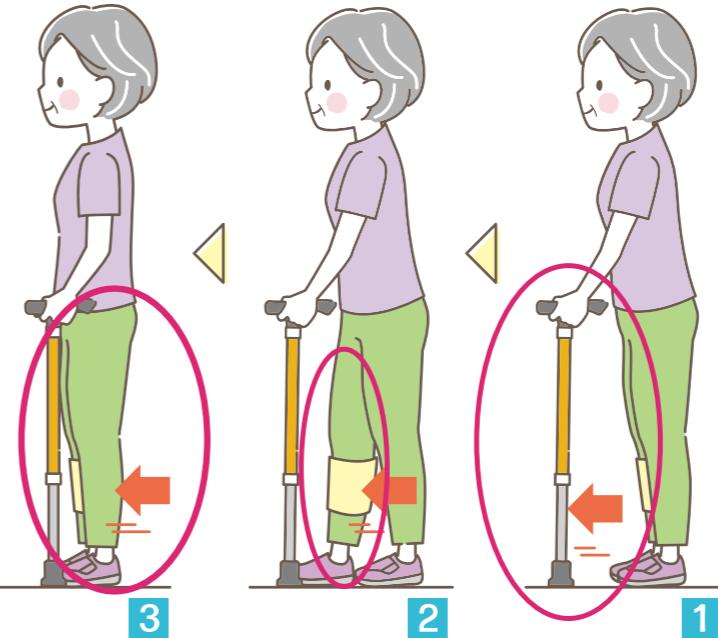
正しい杖の持ち方

①痛い方の反対の手に持ちます。
例)左足が痛い場合は、右手に持つ。

②グリップを、人差し指と中指で挟むようにして持ちます。



1本杖の正しい使い方



先に杖から！！

- 1 杖を出す
- 2 杖をついている反対側の足を前へ出す
- 3 もう片方の足を前へ出す

※杖の選び方、合わせ方、使い方にはコツがあります。
ご不明な点などございましたら、リハビリスタッフにご相談ください。

おススメの便利グッズ

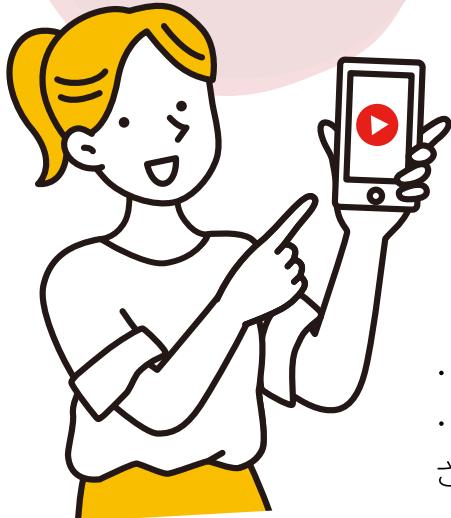
杖ホルダー

高齢者の方や足が不自由な方にとって体を支えてくれる大事な杖ですが、家の中や外出先で杖を手放したい時、倒れてしまったり不安定で困ったことはありませんか？
杖を立てかけておくのに便利な杖ホルダーを取り付けておくと便利です☆



YouTubeチャンネル

大阪整形外科病院の
YouTubeチャンネルを
ご存知ですか？



病院ホームページまたは
YouTubeから検索できます！
大阪整形外科病院

- ・お家でできる運動
 - ・オンラインセミナー 等
- さまざまな動画を無料でご覧いただけます！

こちらのQRコードで
YouTubeにアクセス！



大阪整形外科病院

LINE公式アカウント



こちらのIDを検索
またはQRコードを読み込み、
お友達登録をお願いします！

- ・巡回車の運行状況
- ・健康講座のご案内
- ・休診、代診のお知らせ
- ・お家でできる運動のご紹介 等

すごく便利♪



病院の情報をいち早く
お知らせします!!

ほかにも必要な情報を
ホーム画面からご確認できます！

腸内環境を整えて

超 健康に!!

善玉菌という言葉をよく耳にします。善玉菌は腸内環境を整えることで、感染症の予防や免疫力をUPしてくれる効果があります。有名な菌でいうとビフィズス菌や乳酸菌などが善玉菌にあたり、ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆などの発酵食品に多く含まれています。これらは摂取した後一定期間は腸内に残るもの、時間と共に減っていくので少量でもいいので毎日摂取することが大事です。善玉菌を増やすためにはえさとなる食物繊維やオリゴ糖を摂取する必要があります。

大きく分けて食物繊維は2種類!

不溶性食物繊維

その名の通り水にとけず、腸内で水分を吸収して膨らみ、便の量を増やします。それと同時に腸内の有害物質を吸着して排泄してくれます。



水溶性食物繊維

不溶性と違い水に溶けます。腸内の善玉菌のえさになり、善玉菌を増やしたり、血糖値の急な上昇を抑えてくれます。



オリゴ糖

糖類の一種で胃で消化されず大腸に直接届き、善玉菌のえさになってくれます。



栄養科 腸活レシピ

根菜と鶏肉の甘酢炒め

作り方

- 1 鶏むね肉を一口サイズにカットし、片栗粉をまぶす
- 2 蓮根とごぼうは皮をむき、乱切りにして酢水につけておく
- 3 人参は皮をむき、筍と共に乱切りにする
(筍のあくが気になる場合は下茹でする)
- 4 玉ねぎは皮をむいて、くし切りにする
- 5 絹さやは筋をとり、さっと湯がいて、好みのサイズにカットする
- 6 熱したフライパンに油をひき、鶏むね肉に焦げ目がつくまで焼き、塩で軽く下味をつけボウルにあげる。
- 7 キッチンペーパーでフライパンの汚れを取り、再度熱してごま油をひく
- 8 蓮根、牛蒡、人参を中火で炒め、ある程度火が通ったら残りの野菜を加える
- 9 玉ねぎがしんなりしたら、6の鶏肉をフライパンに戻し、野菜と一緒に炒め、合わせておいた調味料を加え煮詰める
- 10 最後に絹さやを加え、軽く混ぜ合わせたらお皿に盛る
- 11 好みで糸唐辛子を盛って完成!

材料 (一人分)

鶏むね肉	70g	人参	1/4本
片栗粉	大さじ1	絹さや	4枚
油	大さじ1	糸唐辛子	好み
塩	少々	穀物酢	大さじ1.5
れんこん小	1/2個	醤油	大さじ1.5
たけのこ	1/4本	みりん	大さじ2
牛蒡	1/4本	ニンニク	好み
玉葱	1/4本	ごま油	大さじ1/2

調味料



ヨーグルトとの組み合わせで効果UP!

食物繊維は善玉菌のえさになります。

乳酸菌やビフィズス菌を多く含むものと一緒に組み合わせて食べることで効果UPが期待できます

2023年5月～

外来診療担当医表

(※予約優先)

《午前診療》9:00 ~ 12:30

月	火	水	木	金	土
整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科
乾 義弘 (脊椎)	岩城 啓好 (膝・股関節) (9:30~)	乾 義弘 (脊椎)	槇 孝俊 (膝・股関節)	乾 義弘 (脊椎)	乾(第1週)
松川 哲也 (肩・膝・スポーツ整形)	谷口 慎一 (膝・股関節)	槇 孝俊 (膝・股関節)	貝澤 幸俊 (手・肘外科)	松川 哲也 (肩・膝・スポーツ整形)	松川(第2週)
		川村 和哉 (肩関節)			槇(第3週)
	内科			内科	松川・谷口(第4週)
	外来担当医			外来担当医	岩城(第5週)

《午後診療》13:30 ~ 17:00

月	火	水	木	金	土
整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科
松川 哲也 (肩・膝・スポーツ整形) (診察終了16:00)	岩城 啓好 (膝・股関節) (診察終了16:30)	松川 哲也 (肩・膝・スポーツ整形)	岩城 啓好 (膝・股関節)	乾 義弘 (脊椎)	整形医員 (時間外診療)
谷口 慎一 (膝・股関節) (14:30~)	槇 孝俊 (膝・股関節)	瀧谷 秀幸 (リウマチ) (16:00~)	槇 孝俊 (膝・股関節)	谷口 慎一 (膝・股関節) (15:00~)	
	谷口 慎一 (膝・股関節)				
内科		内科	内科	内科	
外来担当医		西谷 真人	外来担当医	名越 良治 (循環器内科) (15:00~)	

《リハビリテーション》	平日		土曜日	日曜日・祝日・年末年始
	午前診療	9:00~12:00	9:00~12:00	休診します
	午後診療	13:00~17:00	休診します	

※ 日曜日・祝日・年末年始は休診しますが、時間外診療・救急外来(整形外科のみ)は、24時間受付します。

※ 出張・緊急手術等により担当医が交代または休診することがあります。

(院内掲示およびホームページでお知らせいたします。)



[予約専用
ダイヤル] 0120-114-109

平日9:00~17:00 土曜日9:00~13:00

※050から始まる電話番号はご利用になれません。

[上記以外
お問合せ] 06-6463-1111(代)

【発行責任】総務課広報室

《病院ホームページ》



《LINE公式
アカウント》

