

松樹会ニュース

編集・発行 医療法人 松尾クリニック ・ 松樹会 Vol. 38

「育っていききたい」

松尾クリニック

院長 松尾 美由起

自然の力には勝てないあと感じる一方、人間の力には果てしない希望を感じる昨今ですが、心より一日も早い復興をお祈りしています。

さて、午前1時をすぎた頃、携帯電話がなります……受話器から聞こえてくるのは一緒に働いているスタッフの声。



「先生、〇〇さんの調子が悪いというので今お家にうかがっています。血圧は……と、訪問看護での報告と相談である。幾度となくこんな電話を受けるたびに心がポツと暖かくなり感謝の気持ちでいっぱいになります。夜中や休日なのにと文句を言うこともなくその声はとても明るい。この寒いのに早速出かけてくれたので……すぐに往診に出かけることもありますが対処法を伝えるだけで解決できることも多いのです。

外来の診察室でもスタッフががそつと患者さんに寄り添って励ましている光景をみると……みんなで



患者さんを支えていけることに喜びを感じると共に、チームでがんばれることに誇りをもち勇気が湧いてきます。何よりも喜んで仕事をしてくれることそれが一番うれしい。

人は決してひとりでは生きていけない。少しずつの力と心を重ねていけば大きな威力になります。そんな力を育ててくれるのは何よりも患者さん達です。もうすぐ若葉の出る季節 みんなが育っていきますようにと祈らずにはおれません。



「脈管？ 血管？ 循環器？」

それって何？」

理事長・脈管専門医 松尾 汎



「脈管」というと聞き慣れないかも知れませんが。でも脈管というのは、全身を巡（めぐ）っている「血管」と「リンパ管」のことなのです（左ページ図を参照）。

「血管」は血液（血液は「血球」という成分と、「血漿」という液体を含んでいます）が巡っている管（くだ）であり、「リンパ管」は組織の間にある液体（組織間液）と言いい、腸管で吸収された脂肪が

含まれる部位もあります）を回収して静脈（首の付け根の左右両側で、リンパ管と静脈が繋がります）へと巡る管なのです。



血液の「血球」の成分には、赤血球と白血球及び血小板があります。赤血球はガスの運搬、白血球は細菌からの防御や、アレルギーや免疫の機能などと関連し、血小板は血液を固まらせる機能を持っています。そして血液の血漿成分には、水分の他に蛋白質、糖質、脂質、ミネラル、ホルモン、酵素、分解物など、多くの物質が含まれます。

この血液（血球と血漿）は全身の血管内を循環していま

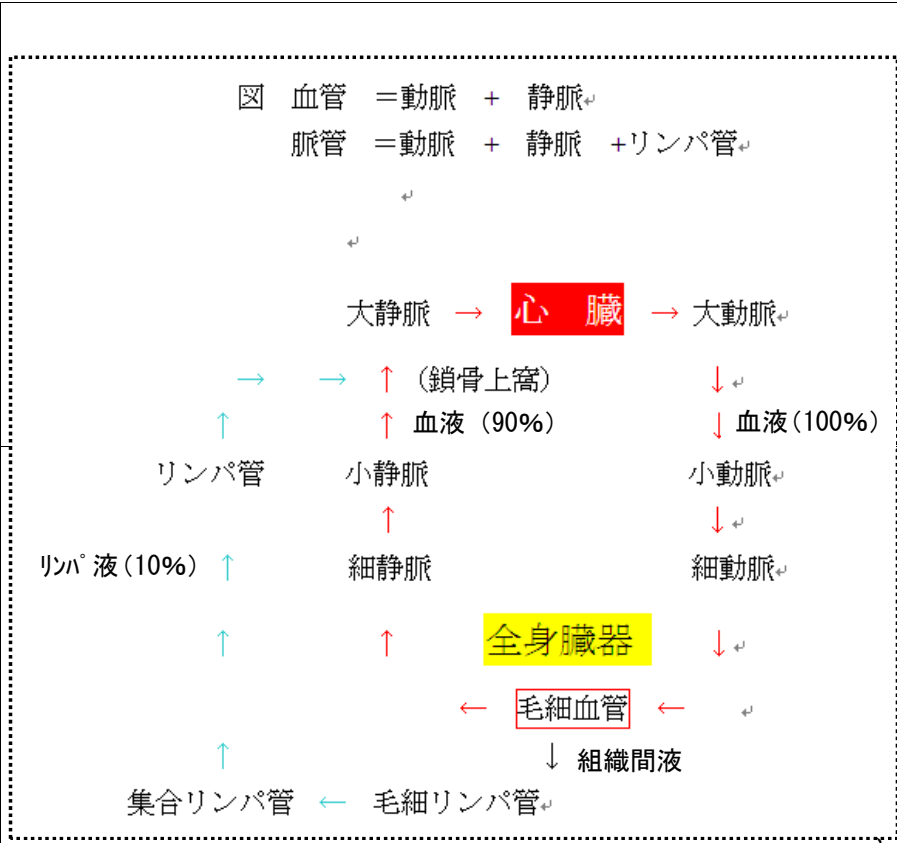
す。循環は心臓から始まり動脈

を経て、全身の臓器・手足に分布し、酸素や栄養分を運んでいきます。動脈は、いわば私たちの生活の中での「上水道」に例えられます。そして血液は、臓器や手足で炭酸ガスや老廃物を回収して、静脈を経て心臓に戻ります。いわば、「下水道」で、水道の動脈と、下水道の静脈はたいてい並んで走っています（皮膚などでは静脈だけの所もあります）。リンパ管は、一部で取り残した水や蛋白など、および細菌などを処理する排水路（リンパ節は処理場の役目をしています）の役割を持つ通路で、最終的には首の根っこ部分の静脈（大下水道）へと繋がっています。

この様に、「循環器」という名

称は、血液・体液の「循環に関連する臓器」を意味しています。心臓から始まり、大動脈、脳への動脈、心臓の周囲にある冠動脈、内臓の動脈（腎臓、肝臓、腸管など）、手足の動脈へと分布して、全身の臓器へと巡ります。そして各臓器の毛細血管で、「酸素と炭酸ガスの交換、そして栄養と老廃物の交換」をしています。その後、各部位の静脈を経て、心臓へと戻ってきます（これは体を血液が巡っていることから、①「体循環」と呼ばれます）。そして心臓へ戻ってきた「不要な炭酸ガスを含む血液」は、心臓から肺へ運ばれて再び酸素と交換され、「酸素を含む血液」が心臓へ





と戻ります（これは肺を血液が巡ることから、②「肺循環」と呼ばれます）。そして、また全身へと運ばれる・・・これを繰り返しているのです（実に一日に10万回も心臓は拍動し、巡らせ

ています）。これにリンパ管での③「リンパ循環」も加えて、全身の血液・体液の循環路は三つの経路があることになります。そうすると、循環器の病気とは、そのルート（経路…心臓、

動脈、脳動脈、腎動脈、末梢動脈、静脈、リンパ管）に障害が生じることによって起こる病気（脳梗塞、心筋梗塞、腎障害、大動脈瘤、壊疽、静脈血栓症、リンパ浮腫など）と考えれば理解しやすいでしょう。今年6月30日・松樹会の講演で循環器の病気の特徴について、お話ししたいと思います。

事業所紹介



《外来看護師》

私達外来看護師は、皆様とクニニツクの処置室でお会いすることが多いと思います。患者様が方が安心して受診して頂けるよう、日々努めております。また、様々な理由で通院のできない患者様の御自宅へ医師と伺う訪問

診療も私達の大切な仕事です。非常勤3名を含む8名でこれからも頑張つて参りますのでよろしくお願い致します。

《検査科》



検査科の宮本です。主に超音波検査を行っています。当クリニックでは最新型の超音波装置を使用しています。超音波検査は「音」を使って検査しますので、放射線被曝の心配がなく、痛くない安全な検査です。超音波検査では、腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺、腕や足の血管（動脈硬化・血栓症・リンパ浮腫）など、ほとんどの臓器が観察できます。また、在宅の患者さんには携帯型装置を常備し

在宅での検査も行っています。

《ケアプランセンター》

ケアマネジャーって何をしてくれる人？と思っておられる方もいると思います。介護保険のサービスを利用したい時に相談にのったり、サービスの調整などをしたりします。介護について困ったなーと思うことがあれば一度ご相談ください。受付に声をかけてくださればケアマネジャーを呼んでくれます。

《デイケア》



デイケアは、介護保険で要介護認定を受けている方を対象に、身体の動きを改善し、自立した日常生活や介護をする方の負担が軽減するように援助を行

うものです。20人定員とこぢんまりとしていますが、その分、きめ細かいケアができるよう心がけています。



《訪問看護ステーション 来夢》

訪問看護、どんな人生であろうと、途中で思いがけない病気を発症したり、障害を持つことがあっても、その人らしい人生を送る事を誰もが願っています。私たち訪問看護師、訪問理学療法士は、在宅で療養する皆さんの生活を支援し力になりたいと思っています。

《管理栄養士》



「栄養指導」で日頃心がけていることは、食生活でほんの少

し工夫できるところを患者さんと一緒に見つけることです。食事療法は続けることが大切ですので、「それなら出来そう！」と言っていただけの提案を心がけています。そして笑顔で帰っていただけることが目標です。食事のことはどうかお気軽にご相談ください。

また、栄養指導は毎週水曜日、および隔週土曜日に予約制で行っています。ご希望の方は診察時に先生までご相談ください。

《事務部門》



医事課は診察の受付や会計、保険証の確認や電話応対など、

秘書課は先生の診療補助や診察準備などの業務を主に行っております。診察は予約システムを導入しており（予約専用電話…072199116664）、予約申し込み、変更を受け付けております。予約以外の方も診察させていただけますので御来院下さい。皆様が笑顔でお元気になっていただける様に心がけて、皆で一丸となって頑張っています。

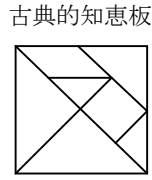


次ページでは松尾クリニック患者様の小林茂太郎さんにスクートの楽しみ方について紹介させていただきます。

「初めてスケートを楽しむ方の易しい基本プログラム」

小林 茂太郎 試案

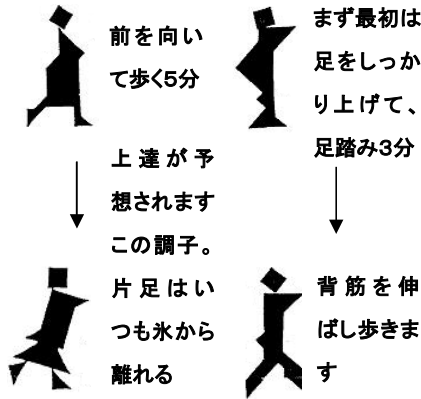
アイス・スケートの楽しみは、自然なスケートイングで爽快なスピードの世界を味わうことでしょう。正しい姿勢に気がつけると、楽しく2時間以内で可能です。ポイントは7枚の智恵板（シルエットパズル）で図示しています。挿絵の代わりに知恵板パズルのシルエットを使ってみました。



正しい姿勢3原則。これが必須の条件です。

1. 下を向かない。
2. 背筋を真っ直ぐに（腰を引かない）。
3. 足を広げない。

スケートは滑ろうと思うと氷に摩擦がないので滑れません。うまく歩けると自然に滑ってきます。ですから、まず足踏み、次に道路のように歩きます。（人は先天的適応能力が有りますから10分以内でできます）そのとき外から見ると自然に上手に滑っているのです。



ペンギン型 多くの人が最初に教わる姿勢ですが、私は奨めません。これはバランス重視の方法ですが、腰をくの字に曲げ

る、悪い姿勢が定着し、一生スピードのでないスケートになる人が多いからです。（選手を目指す人は別ですが）フィギュアの技術よりも颯爽と先ず滑りましょう。

ペンギン型(バランス重視)

氷の上を綱渡りしている
感じの滑り方



ペンギン型

選手目標の人にはよいですが、一般には奨めません。下を向き、腰を曲げる人が多いからです。

フィギュアの技術よりも先ずは



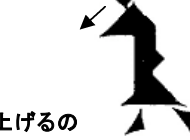
背筋を伸ばして前を向いて颯爽とすべることを目指しましょう

最悪です



両手を前に出すのは良くない

下を見て前屈み



足を上げるのは良くない

足が開いている
踏ん張っている

腰下がりすぎ



下を見てる

良くない姿勢（初めての人も厳禁です。自分を甘やかしては絶対に上手になれません。）左記の姿を何ヶ月も続けるのは惨めです。最初からこの姿勢を身体に覚えさせてはいけません。

推進力 スケートは陸と違ってエッジの側面で氷を力強く押し切って進みます。頭で分かってもなかなか出来ません。しかし知らぬ間に会得する方法があります。

友人に立ったままの姿勢になってもらいます。そして右の手で友人の左手を引いて、自らは機関車となってリンクを一周します。更に復 2 周位してみる。この後ひとりで自由滑走をする。今までは、違った滑り方をしている自分に気づく筈です。

友人をまっすぐに立たしてぐいぐい引っ張る練習



効果顯著
初心から中級に脱皮できます

推進力がつくとスピードがつき滑走の姿が右のように変わる



スケートの楽しみは颯爽

ファイギアへの始動

a. 両足でのかかし (案架子) 滑走。20 m 完走 (左右の靴を密着させること) b. 片足 (最初

は左右何れかを少しだけ上げる) 20 m 完走。これは T ストッ

プの基礎練習にもなる。c. バック、背走はスケートの最初の

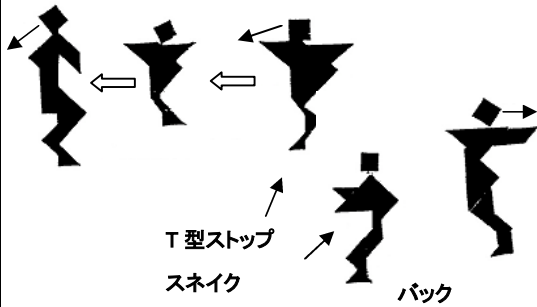
魅力であるが、まず前進 (瓢箪滑走) に馴れスピードがでるま

で習得すればバックは容易である。前屈みにならぬように厳重

注意。d. スネイク滑走 初心

のときにも容易に覚えられて楽しく。e. ターン スケート特有の上半身と下半身の動作を別けて行う 2 段階動作。第 1 操作: 右の手と右の肩は前。左の手と左の肩は後ろにし、顔は左に向ける。第 2 操作: 胸を張り、左の肩を少し下げ、腰から下をさらりと 180 度回転する。このとき顔と上半身は全く静止。動かしてはならない。

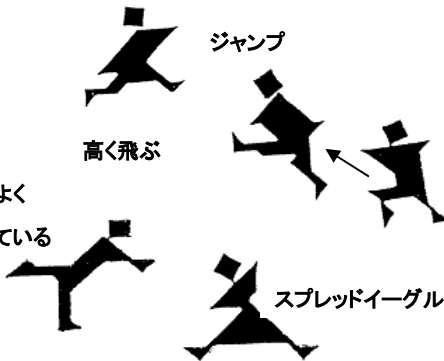
左手は後ろに保ち動かさない



T 型ストップ
スネイク

バック

足がよく伸びている



高く飛ぶ

ジャンプ

モホーク

スピン

後ろを見る

スプレッドイーグル

行事報告



「第20回みんなの作品展」

平成23年10月13日(木)

午前10時～午後4時

プリズムホール3階展示室

今回もたくさんの作品を出品していただき、ありがとうございます。皆さんの温もりが伝わってくる素晴らしい作品ばかりでした。



また、同時開催の院長の講演は、「人が倒れていたら・・・どうする？」をテーマにお話しされました。最近、駅や大型商業施設などでよく目にするAED（自動体外式除細動器）の使い方をご皆さん学ばれました。



AEDは音声で指示を出してくれるので、その指示に従いながら誰でも使うことができ、救急隊が到着するまでの間に、大切な命を救うことができます。



「新年会」

平成24年2月4日(土)

午後2時30分～4時30分

プリズムホール4階会議室

《プログラム》

1. 講演 松尾 美由起 院長

「たかが腰痛、されど腰痛」

腰痛の原因や様々な腰痛の種類について松尾美由起院長にわかりやすくお話していただきました。骨粗鬆症の予防では転ばないように注意するのはもちろんのこと、日頃の食事も大切なですね。



2. 腰痛体操

松尾クリニック職員、理学療法士の桑島さんに自宅で簡単にできる腰痛体操について教えていただきました。



【腰痛体操】

① 肘まる体操：肩甲骨まわりを柔らかくします。手で同じ側の肩に触れます。肘で円を描くように回します。前回り、後ろ回しをしましょう。

② 背伸び体操：背骨を動かし、背中の筋肉を柔らかくします。両手を組み、息を吸いながらできるだけだけ上に上げて伸びます。

③ ゴキブリ体操：腹筋をきたえます。仰向けに寝て、両手両足を上げ、前後に10秒間振ります。

④ ふくらはぎの運動：足関節

を柔らかくします。机などしっかりとしたものにつかまって立ち、足は前後に開きます。つま先は前に向けて、前足の膝を曲げて後ろ足を伸ばします。

とても簡単なので、皆さんも無理のない程度で試してみてください。



行事予定

「春のつどい」

平成 24 年 4 月 7 日 (土)

午後 2 時 30 分～ 4 時 30 分

プリズムホール 4 階

第一会議室

《プログラム》

1. 講演 吉田歯科医院

院長 吉田 春陽 先生

「1本の歯を守るために」



「七夕まつり」

平成 24 年 6 月 30 日 (土)

午後 2 時 30 分～ 4 時 30 分

プリズムホール 5 階

レセプションホール

《プログラム》

1. 講演 松尾 汎 先生



『脈管・循環器病』って何？
どう防ぐかを知っておこう！

2. ルシア塩満・トリオ様による中南米の民族楽器「アルパ」やギターのコンサートを予定しています。皆さんぜひご参加ください！



「みんなの音楽会」

平成 24 年 9 月 8 日 (土)

プリズムホール 5 階

レセプションホール

みんなで作る手作りの音楽会を予定しています。

編集後記



いかがでしたでしょうか？
次回も頑張りますのでよろしくお祈りします。お楽しみに！