



医療法人 多胡クリニック

# 四季の調べ 第 67 号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

公式HP



## 「リバーズ型人工肩関節置換術」

津山中央病院 整形外科部長 多胡 典郎



【白と紫のカリフラワー】

### ～変り種のお話～

子供の頃、ブロッコリーを茹でた時の独特の香り？から、好きじゃなかったんですが、今や好きな野菜の1つです。鍋に入れてもホクホクして美味しいですね。そんなブロッコリーにも色の違いやトゲトゲしたものなど、変り種(品種)があるみたいです。

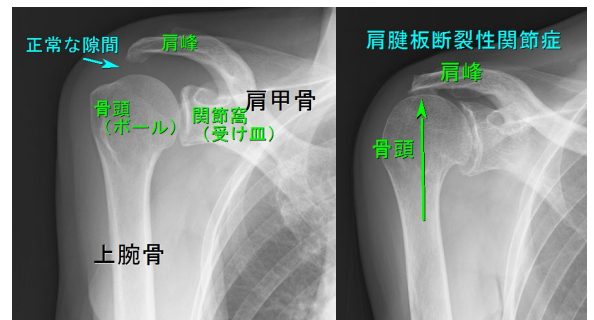
時に「変わるとるわ〜?!」と感心することはありませんか？最近の話ですが、カリフラワーを見てびっくりしました。なんと!!白色の隣に紫色のものが販売されているじゃないですか!!

白いカリフラワーが一般的ですが、アントシアニンを色素として含有したものは紫カリフラワーになるようです。どうせなら最後まで紫であってほしいのですが、残念ながら茹でると色が落ちて、淡い緑色に変わるらしいです。栽培が難しく白い種類よりも、栄養価は高いとの事です。一度食べてみたいですね。これも仲間とは知りませんでした。ロマネスコ。カリフラワーとブロッコリーを掛け合わせたもので黄緑色のゴツゴツ尖ったやつです。

変り種は、我々の治療の中にも見られます。リバーズ型人工肩関節置換術(以下RSAと略します)のお話をしたいと思います。

これまで肩関節周囲炎や肩腱板断裂を記事に取り上げてきました。腱板断裂を放置すると、断裂範囲が拡大して(広範囲腱板断裂)、上腕骨の骨頭が上に持ち上がり、肩甲骨の肩峰とぶつかり隙間がなくなってきて関節症が進みます(肩腱板断裂性関節症)。そうすると痛みが増し、肩(腕)が上がらなくなってくることもあります。そんな患者さんに行われる手術です。手術をしても腱板機能改善の見込みのないこれらの疾患が対象です。

腱板機能が保たれている肩関節症やリウマチによる関節障害に対する手術は、従来の全人工肩関節置換術(以下TSA)が行われます。肩関節のかみ合わせは、上腕骨頭(ボール形状)と肩甲骨関節窩(受け皿)からできています。TSAは本来の解剖に合わせた形ですが、一方RSAは肩甲骨側に骨頭(ボール)を、上腕骨側に受け皿を設置する、つまり関節構造がひっくり返ります。この事からリバーズ型・反転型と言われます。これにより腱板が機能しなくとも、三角筋(肩の表面を覆う大きな筋肉)を頼りにして腕を上げていけるようになります。RSAは1980年代にフランスで開発され、改良を重ねられ2014年ようやく日本でも認可され使用可能となりました。



実施医基準を満たした認定医が行わなければなりません。

RSA手術にあたっては、日本整形外科学会が作成したガイドラインを遵守し行われます。

認可当初は、①70歳以上②腱板断裂が修復不能で関節症を伴う③100度以上挙上できない(腕が上がらない)などの患者側の条件がありましたが、現在は65歳以上・上腕骨の粉碎骨折にも適応が広がっています。やはり腱板断裂の治療としては最終手段に位置づけられています。また、執刀医は実

国内では、これまでに約2万件もの手術が行われており、一般の方に認知され変り種ではなくなる日

も近そうです。肩が痛く腕が上がらなくてお困りの患者さんをご相談ください。

## ■ 寄稿

### 「成名の歴史」～6年生の「総合的な学習」より～

成名小学校 校長 池上 敏子様

成名小学校に赴任して3年目になりました。毎朝、那岐山を眺め、加茂川のせせらぎを楽しみながら、素直な成名っ子たちと明るく元気に過ごしています。

令和4年度、成名小学校の6年生は、総合的な学習で「成名の歴史」について学習しました。

近長の姫田貢之さんを講師にお迎えし、かつて加茂川を行き交っていた高瀬舟について学習しました。高瀬舟の大きさ、運んでいたもの、そのときの人の様子などのお話を聞き、加茂川が人々の生活を支えていたことを学びました。



【高瀬舟】

次に、櫓の中尾順一さんにご案内をお願いし、常夜灯のある加茂川のほとりや、かつて多くの商店がならんでいた櫓地区(櫓銀座)を散策しました。遠い昔、人々がにぎやかに行き交っていた因幡街道を思い浮かべながら歩きました。

成名地区は、高瀬舟が往来する「加茂川」と人々が行き交う「因幡街道」が交差する交通の要所であったこと、そこに人や物、文化が集まってきたこと、そして学びたいという人々が集まり「塾」ができたこと、その塾が今の成名小学校のもとになっていることなどを学びました。

高瀬舟と因幡街道がつないだ絆で生まれた成名小学校。144年も続いてきた成名小学校。地域の方が今も昔も大切に思ってくださっている成名小学校。学びを通し、成名小学校への思いが強くなりました。

6年生は、学んだことを学習発表会で下学年や保護者の方々に発表しました。6年生の学びを通して、私たち大人も「成名の歴史」「成名小学校の誕生」について学ぶことができました。

歴史ある成名小学校で、子どもたちと一緒に楽しく過ごさせてもらっていることに感謝するとともに、「成名」で育った子どもたちのますますの活躍を祈っています。



【成名小の生徒たちの学習の様子】

## ■ 寄稿

### 「旅の思い出」

綾部在住

高山 <sup>みの</sup> 實様 (80歳)  
順子様 (78歳)

私達がマイカーでの旅を始めたのは50代頃から。紅葉の時期の旅が一番印象に残っている。各地色々な所に足を運んだが、標高の高い所は10月初めには見事な紅葉が見られる。中でも万座温泉(群馬県)の紅葉は今までに目にした事のない見事なものだった。白根山のお釜のエメラルドグリーンと真っ赤なナナカマド、ホテルの露天風呂からの紅葉も忘れられない風景だ。



上高地に行った際には、深夜に沢渡までマイカーで移動し、夜明けとともに沢渡からタクシーに乗り大正池で下車、そこから歩いて梓川沿いを河童橋へと移動、河童橋は多くの人でにぎわっていた。その後明神池まで足を延ばしたが、バスターミナルに帰ってみると駐車場は観光バスと多くの人であふれかえっていた。その日は平湯温泉に泊まり、翌日飛騨高山から世界遺産の白川郷へ廻り、北陸道で家路に着いた。

また、3泊4日で青森県に行った際には、夜8時に自宅を出発し、途中仮眠を取りつつ翌日午後2時頃青森県の小坂インターに到着、そこは十和





田湖が見下ろせる所だった。十和田湖から奥入瀬渓流に入り散策し(紅葉は少し早かった)、この日は奥入瀬に宿泊。翌朝、テレビで八甲田山の紅葉を知り八甲田山へと車を走らせる。ロープウェイで頂上まで登ってみると、辺り一面草紅葉、点在する池、まるで一枚の写真を見ている様で「すごい！」と思わず声が出た。そして見事な紅葉の中、散策を楽しんだ。その後弘前に出て林檎を買って車に積み込んでアップルロードを男鹿半島へと車を走らせる。地平線に沈む夕日がとても綺麗だった。



『今まで、主人のお陰で贅沢な旅をする事ができております。「感謝」の一言です。主人は80歳です。タクシードライバーとして45年の月日が経つまで、元気で事故のない日々を送ってくださることを願っています』と順子さん。

高山さんご夫婦は、順子さんが旅行好きで行きたいコースを練ると、運転のプロの實さんがどこにでも連れて行って下さるそうです。しかも現地に行ってから宿を決めたり行先を決めたり…と、ずいぶん旅慣れておられますね。秋の信州、軽井沢、志賀高原、尾瀬、兼六園、福井の永平寺など神秘的で特にお好きだそうです。私は行ったことがない所ばかりなので是非とも行ってみたいです！これからも二人仲良く素敵な旅を楽しんで下さいね♪

イビ ヽア- 看護師 廣瀬 幸子

## ■ 寄稿

### 「組み木の節句人形」

勝部在住 土井 喜一様 (68歳)

シニア勤務も残り数年となり、第二の人生を考えなければと思っていた頃、娘から「お父さん、湯郷温泉のオルゴール館に糸鋸教室があるんだけど、子供(孫)に節句人形を作ってくれない？」と頼まれたのがきっかけでした。

それから月3回の教室通いが始まり、作品を作るほどにその魅力にはまり夢中になってしまいました。令和元年末にはコロナウイルス感染症が世界の大きな問題となる中、翌年に国からの一時金で糸鋸盤、ボール盤などを購入し、家で製作して医療関係、デイサービス、幼稚園、学校関係、人材センター等々に提供してきました。

コロナ禍で大変な思いをされているスタッフの皆さんに、少しでも木工作品を見て『癒されてほしい』『ほっこりしてほしい』との思いからです。

組み木の節句人形作りで一番気を遣うのは、なんと言っても顔の製作です。出来栄で、顔の表情も大きく変わります。全神経を集中しますので個人的には認知症予防にも一役買っていると思っています。直線、曲線全てが難しいですが、木工品の良いところは少々のカットミスはペーパー仕上げで修正できるところです。

最近では、故郷(長崎)の中学の同級生に30作品以上の製作を依頼され、遠くはアメリカの娘さんへと海を渡りました。



#### 製作した主な作品

- \* 組み木の節句人形(お雛様・鯉のぼり)
- \* 組み木の昔ばなしとお祭り(長刀鉾巡業・祇園祭・桃太郎・サンタクロース等)
- \* 動物家族

小黒三郎(組み木作家)の世界のシリーズは20ミリの小さな花雛から、59片ものパーツからなる円武者三段飾り等沢山の作品があります。希望があれば『癒し』を提供するために製作していきたいと思っています。



【大きなカブ】



【ウサギもちつきびな】



【桃太郎】  
多胡クリニック  
まどか苑寄贈

まどか苑給食レシピ  
きつねうどん



1食あたり  
エネルギー 370kcal/たんぱく質 12.1g  
炭水化物 66g/食塩相当量 4.1g

小林 理紗  
多胡 真琴  
栄養士

【材料4人分】

冷凍うどんの塩分相当量は1.4g/玉程度です。  
茹でると蒸すより茹で汁に流出し塩分が減ります。  
出汁にも塩分がありますので麺類の汁は残すようにしましょう。

うどん4玉(720g) かまぼこ8切れ(80g) 葱40g 油揚げ12切れ(60g)  
《出汁》だし汁1,200ml 薄口醤油30g(大2杯弱) 濃口醤油5g(小1弱)  
みりん16g(大1杯弱) 塩2g(小1/3)  
《煮あげ》だし汁400ml 醤油12g(大1杯弱)  
砂糖15g(大2杯弱) みりん6g(小1杯弱)

作り方

- 《煮あげ》 ① 煮あげの調味料を鍋でひと煮立ちさせる。  
② 油揚げを三角形に切り、お湯で油抜きする。  
③ ②を①に入れて、焦がさないように汁が無くなるくらいまで煮詰める。
- 《うどん》 ① 出汁は鍋にすべて入れ、ひと煮立ちさせる。  
② 大きな鍋にお湯を沸かしうどんを茹で水気をよく切るか、スチーム100℃10分蒸し、椀に入れ具をのせ、出汁をかけ出来上がり。



外来からのお知らせ

★今年度の新型コロナワクチン接種は、5～8月に65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方、医療・介護従事者に実施予定です。また9～12月には1・2回目接種を終了した5歳以上のすべての方も無料接種予定です。津山市より接種券が届きましたら、当院受付にご連絡ください。

★昨年12月から自動精算機を導入して4ヶ月が経ちました。最初は職員も不慣れな為ご面倒をお掛けし、申し訳ありませんでした。最近では「機械はよう使わん」と逃げ腰だった方でも、「自分でやってみる！」とか「できた！簡単だった！」と言われる方が多く、喜ばれております。今後クレジットカードや電子マネーの導入も検討し、皆様のご要望にお応え出来ればと考えております。

★前号でも紹介したオンライン資格確認(マイナンバーカード)を用いて本人確認をする作業)が今年4月から導入する事が原則として義務づけられました。それに伴い日本全国の病院が一斉に準備に取り掛かったため資格確認端末やネットインフラ事業者に受注が殺到し準備が間に合いませんでした。そこで必要な手続きを国に行い、当院ではシステム整備が完了するまで猶予されました。準備が整い次第、提供開始する予定です。



左記のQRコードに導入予定と同一機種の使用方が掲載されているリンクを貼っておりますのでご覧ください。

また、令和5年1月26日より一部の病院や薬局において電子処方箋の運用が開始しています。当院での導入は先になると思いますが決まり次第、公式ラインやホームページ等でお知らせいたします。

【編集後記】

看護師 森藤 みづき

新芽が芽吹き暖かい風を肌で感じ、一気に春らしくなりましたね。

私は数年前からトレッキングを始めました。数人で集まり、野草やキノコ、蛇やトカゲなどの自然に触れながらゆったりと山を登った後、見晴らしの良い場所で食事をとります。私は持参のコンロで軽く調理をするのが好きで、山で食べる熱々のホットサンドやカレーヌードルは絶品です。

皆様もせっかくの良い季節なので可能な範囲で散歩をしたり、縁側や庭で少し違ったことをしてピクニック気分を味わってみてはいかがでしょうか？  
おすすめのコースがあれば、ぜひ教えてください。



## ■ 寄 稿

### 「陶芸」

加茂在住 片山 貞雄様 (87歳)

皆さんこんにちは私は加茂町の片山貞雄です87歳です。20年ぐらい前までは加茂町公民館の中にある文化センターで陶芸教室の講師をしていました。

その時は多胡クリニックの職員さんが3名ぐらい1ヶ月に3回ぐらい来られていました、あの時が懐かしいです。私は2年ぐらい前からパーキンソンで苦しんでいます、今では1週間に2回ほどまどか苑に来ています。

まどか苑に来れるようになって気分が良くなり元気が出ています。院長先生が調子はどうですかと誰にでも笑顔で挨拶されるのでとっても嬉しくなります。誰にでも気軽に挨拶されるので、毎日でも、病院に来たくくなります。まどか苑の皆さんどうぞよろしくお願ひします。

## ■ 寄 稿

皆様、もう花見は楽しみましたか？岡山県北には、鶴山公園や衆楽園、声ヶ岬、少し車を走らせれば醍醐桜や尾所の桜など、短い開花期間では回り切れないほどの桜の名所がありますね。少し山を登れば山つつじややまぶき、マンサク、蠟梅など野山の草花を楽しむこともできます。

## ■ 寄 稿

### 「多胡クリニックに咲く花」

津山市在住 有元 和子様 (82歳)

82歳にして寄稿のお話を軽く引き受けてしまい、後悔しながらペンを持っています。県道を車で走って津山へ行く途中に春、私の好きな紅白の花水木が多胡クリニック（以下クリニック）に沿って咲いているのを横目で見ながら通り過ぎていました。その時、クリニックでお世話になるとは思ってもみませんでした。ある日突然に腹痛が始まり、クリニックを訪れました。すぐに「大腸カメラの検査をしましょう」と言われました。それまで簡単にお薬で治るものと思っていましたので、初めての検査で緊張しましたが、先生の腕の良さで、早く終わりました。しかし、大・小5ヶ所にポリープがあり、大きい3ヶ所は後日、中央病院で切除しました。今まで大事に持っていたことに驚き・・・これで心身ともにスッキリしました。その間に、クリニックには、ドウダンつつじが下向きに可愛らしく咲いてました。玄関には、四季折々の花がおかれ、訪れる患者さんが少しでも心安らぐよう、先生のお心遣いだと思われます。診察が終わって、中庭へ案内されました。きれいに手入れが行き届き、沢山の花が競って咲き誇っています。夏には、アジサイ、カサブランカ、クレマチス、ダリア、バラ、等忙しくされている看護師さんは、見ながら癒されることと思われます。フェンスの下には、大切に西瓜の苗が紙で囲まれ、次の診察では花



が咲いていました。実が生り、どなたのお口に入るか笑顔を想像するのも楽しいです。私は、50年位前に山野草を教わり、展示会に行っては買い求め増やしていきました。歳を重ねる毎に、鉢の植替え、肥料の配合が大変になり、次第に空いた鉢の方が多くなりました。もともと山野草は、山に自生しているものを改良されたもので育てるのは難しいと言われます。そこで、主人の強い味方で「少しでも花があれば、移りゆく季節を感じ、2人の日常に笑顔や話題が絶えない」と主に大切な水を与えています。昨年クリニックの玄関の出口に、懐かしい赤いホオヅキを見つけました。地下茎で増えるとのこと、先生自ら掘って下さり植えました。今年、祈るように待っていたところ、3本勢いよく伸びましたが、花が付いていません。来年に期待を。秋になると、花水木、ドウダンツツジ、初雪カズラと次々と美しく紅葉しています。花は、人々に勇気を与え、それぞれに美しく感情を伝える「花言葉」があります。好きな言葉にノートトルダム清心学園理事長（故）渡辺和子さんの「おかれた場所で咲きなさい」（自らが咲く努力を忘れてはなりません、雨の日、風の日、根を下へ下へと伸ばしましょう、次に咲く花がより大きい美しいものとなる）という意味です。12月には、イルミネーションの照明で美しく幻想的な風景に私達が希望に向かっていくよう照らしています。