

医療
法人 多胡クリニック

四季の調べ

第79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



「当院の外科・整形外科の診療の現状」

院長 多胡 卓治

私は1983年(昭和58年)4月に外科医として出発し、14年間勤務医として大病院で研鑽を重ねた後に、1997年(平成9年)10月1日に現在の草加部に多胡クリニックを開設しました。外科、消化器科をはじめとして一般内科、整形外科、リハビリ科を看板に挙げ臨床一筋に仕事をして29年目になります。内科：整形外科：外科の割合は、およそ17：12：1の割合です。

外科医としての仕事は比較的少ないですが、それでも内科診療をこなす傍ら外来小手術や創処置が毎日あります。外科的処置は丁寧に綺麗に治すことをモットーとしていますが、手に余るものは主に津山中央病院外科・整形外科・形成外科に紹介しています。当院で扱っている外科・整形外科的疾患の内容についてまとめておこうと思います。



◆ 外来小手術・創処置



縫合を必要とする外傷(指趾切断を含む)、異物刺入、粉瘤・脂肪腫などの良性腫瘍、指(趾)の瘰癧・陥入爪、肛門周囲膿瘍、外痔核、下肢静脈瘤、手指腱鞘炎(ばね指)、関節ガングリオンに対する小手術や創処置を行っています。また、熱傷、犬猫咬傷、マムシ、ムカデ(百足)、マダニ、虫刺され(蜂、蚊、ブト、蜘蛛)に対する処置、さらには魚の目(鶏眼)、たこ(胼胝)、顔面頸部手足の疣贅切除や液体窒素治療なども手掛けています。処置に時間がかかる場合には最後にさせてもらったり、別日にさせていただく場合もあります。処置に緊急を要する場合には、他の患者様をお待たせする事もあります。



◆ 整形外科的疾患(年齢階層別に分けてみましたが、オーバーラップした疾患があります。)

①小児に多いもの：小児の肘内障、斜頸、成長痛(オスグッド病)、突き指、手指剥離骨折、橈骨遠位端(若木)骨折、前腕骨骨折(橈骨+尺骨)、上腕骨顆上骨折、モンテジア骨折(尺骨骨折+橈骨頭脱臼)、腓骨遠位端骨折、鎖骨骨折、足関節捻挫、半月板損傷、疲労骨折、脊柱側弯症などがあります。



②若年成人から中年に多いもの：肩こり(頸肩腕症候群)、肩関節周囲炎(五十肩)、腱板断裂、石灰沈着性腱板炎、鎖骨骨折、上腕骨外(内)側上顆炎(テニス肘)、中手骨・中足骨骨折、橈骨遠位端骨折、手根管症候群、筋断裂(肉離れ)、アキレス腱断裂、半月板損傷、膝靭帯損傷、頸椎症性神経根症、坐骨神経痛、腰痛症(筋・筋膜性腰痛症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症)、痛風、リウマチ関連疾患、外反母趾・内反小趾などです。交通外傷後には頸椎捻挫(鞭打ち損傷)・腰部捻挫、肋骨骨折、胸骨骨折、鎖骨骨折、膝蓋骨骨折などもあります。比較的稀ですが、整備を要するものとして肩関節脱臼、手指骨脱臼、顎関節脱臼があります。

③高齢者に多いもの：骨粗しょう症に伴ういつの間にか骨折(椎体圧迫骨折、大腿骨近位部骨折、橈骨遠位端骨折、上腕骨近位部骨折)、骨盤骨折、恥坐骨骨折、大腿骨遠位・脛骨近位骨折、腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症(→関節穿刺・ヒアルロン酸関注)、偽痛風が増えてきます。

冬場は凍傷(しもやけ)、熱傷(特に電気ストーブによることも多い)通路凍結による転倒骨折(椎体圧迫骨折、橈骨遠位端骨折、上腕骨近位部骨折、大腿骨近位部骨折)が多くなります。また、高齢者では発熱を伴う偽痛風が多いようです。春先からはそれまでおとなしくしていた皆さんが活動的になるため、足腰の痛みや縫合を要する怪我で来院される方が増加します。

今回の新聞記事を書くにあたって、整形外科の患者様が大変多いことを再確認しました。整形外科疾患の診察には時間がかかる(自分でレントゲンを撮り、診察する)ため、後の患者様をお待たせする時間がとても長くなります。当院は一人で診療しているため待つ覚悟のない方はどうぞ遠慮いただきたいと思います。特に日曜日の午前中は受付を早めに打ち切らせていただいています。申し訳ありませんが、ご了承ください。

寄稿

「私の記憶」(銀座シリーズ第1弾) 堀坂在住 山本 智英様(86歳)

明治から大正、昭和、平成、令和時代に地元の多くの皆さんに長い間お世話になった、酒・たばこ小売業の“あめや”を令和7年1月末で閉じた。

明治に創業して百数十年、代々商売が続けられたことは本当にありがたいことばに言い尽くせない感謝の気持ちで一杯だ。

戦前生まれの私は、父母と姉妹の5人家族で、5歳頃に父が戦争に召集されてから滝尾村堀坂に引き揚げてきた。母が半商半農の家業を継いで、同居の祖父母、叔母の世話をし子供たちを育てた。戦後父は中国から引き揚げ、叔父はフィリピンで戦死した。



戦中、戦後は物価統制となり酒・たばこは配給制で酒は計り売りたばこは葉巻だった。昭和21年に清泉国民小学校入学。教科書は先輩から譲られた黒スミで消された本で、カタカナ文字でスタート。衣類はみんな兄姉のお下がり粗末なもの、履物は藁草履で通学したと覚えている。

小学生でも仕事が次々あって川から風呂水を汲んで焚いたり牛や鶏飼いを任されていた。学校の休みには加茂川で徹夜づけ魚釣り、山でわらび、サイジンコ取り、秋には松茸引きと友達とよく遊んだ。学校の給食が始まり、脱脂粉乳中心でいつも腹ぺこのひもじい思いだった。



昭和29年、高野にできていた鴨川中学校(現在廃校)3年生の時に滝尾村は他村と津山市に合併して津山市立の学校になり滝尾村は無くなった。汽車通学の美作滝尾駅は、毎朝一番の汽車は7両編成で駅プラットホームをはみ出す長い車両で、通勤・通学の人々で満員だった。貨物列車で木材や米など岡山・姫路に送った。闇米も多く送った。市道は木炭バスが走り、馬車が奥津川から木材を貯木場へ運んでいた。自転車・オート三輪車が少しずつ走り、人が働く事業所が増えてお店が次々と出来て賑やかな通りとなった(堀坂銀座)。

また、昭和40年頃から生活改善が始まり、井戸水から水道水、薪や煙突のない台所にガスや電気が入り、便所は汲み取りから合併浄化槽への文化生活と変わる。

新しいバイパス道路ができ車や人の流れが大きく変わり、核家族化が進み、空き家が増え後継者が無くて廃業が増えた。最近小学校の児童数が少なくなり、廃校の話の聞くと寂しい。山川、田畑の緑の多いこの風景がいつまでも続いてほしい。

86才、今まで生きてこられたのはありがたい。

S30年頃の堀坂銀座の風景



寄稿

「老後を豊かに」

草加部在住 岡崎 史郎様(78歳)

私は若い頃より園芸が好きで、花や野菜を育てています。家の周りには一年を通して色々な花が咲きます。春になり暖かくなってくると、その花たちにミツバチが沢山やってくるので、養蜂をやってみようと思いました。

一年目は独学で蜂箱を作って蜂群の入居を待ちましたがうまくいきませんでした。

同級生で日本蜜蜂を飼っている人がいたので、本格的に巣箱作りから教えてもらい、二年目に4群の巣箱を設置したところ、すべての箱に自然入居がありました。ビギナーズラックで大ヒットでした。教えてくれた友人もびっくりでした！

それ以来、分蜂をした蜂で群れを増やしたり、巣虫等にやられ自然消滅したりしながら、養蜂歴も今年で7年目になりました。

日本蜜蜂の飼育には毎日色々な作業やドラマがあります。巣箱の見回りをしながら巣虫※1にやられないようにこまめに箱の掃除をしたり、ミツバチを捕食に来るスズメバチを追い払ったりと、苦労もありますが、蜂が花粉と一緒に蜜を運んで来る様子を見ているととても楽しく、蜂をペットとして可愛がっています。



そして夏の終わりから秋の始めにかけて、一年の集大成として採蜜の作業をします。養蜂をしていてこの蜂蜜を絞る時が一番嬉しい時です。

草加部の自然豊かな所で採れた絶品の日本蜜蜂百花蜜※2を知人、友人に配り、とても喜ばれています。

野菜についても、ミツバチは農薬に弱いので、低農薬の有機栽培を心がけています。

又他にも、蜜源となるソバを栽培して、ソバ打ちをしたり、ドーム菊を作って文化祭に出展したり、木彫りのお地蔵様を作ったり、その他色々と趣味を楽しみながら忙しいながらも充実した日々を送っています。

これからも多胡先生に健康管理をしていただきながら、楽しく豊かな老後を送りたいと思っています。



※1.巣虫(すむし)：巣箱や巣板を食害する害虫の総称。蜜蝋や蛹を食べたり、巣板を汚し通気を悪くしたりする。一気に繁殖して巣が全滅する事もある。

※2.百花蜜(ひゅっかみつ)：いろいろな種類の花から採れた蜂蜜。

外来からのお知らせ

- 令和7年10月から、毎週金曜日に多胡和馬先生(津山中央病院消化器外科)が診察をさせて頂いております。よろしくお祈いします。
- 帯状疱疹、肺炎球菌・RSウイルス(妊婦)のワクチンが接種可能です。津山市からの助成対象となる方には順次接種券はがきが届きます。助成が受けられるのは一度きりです。接種期間内に早めに接種することをお勧めします。お電話か窓口でご相談ご予約ください。
- ホームページ、LINEアカウントから簡単に診察の予約がとれます。待ち時間短縮のためぜひご利用ください。
- 患者様、利用者様からの寄稿を受け付けています。趣味や推しのこと、昔ばなし等個性豊かな文章をお待ちしております。詳しくはスタッフにお声掛けください。

まどか苑 給食レシピ

監修 栄養士 多胡 真琴

細巻き

1本あたり：エネルギー 約120kcal 塩分相当量 0.7g



【材料】 10本分

すし飯

- ・炊きあがりのご飯600g(約1.8合分)

A すし酢

- ・米酢 70g
- ・砂糖 50g
- ・塩 6g

具材 (3種類)

- ・きゅうり 1/2本 (3本分)
- ・漬物(たくあん、しば漬) 30g (3本分)
- ・納豆(たれは不要) 1パック (4本分)
- ・焼きのり全形5枚 ・ごま適量

【作り方】

1.すし飯を作る

Aをひと煮立ちさせて溶かし冷ます。ご飯にかけ切るように混ぜる。粗熱が取れたら10等分に軽く丸めておく。

2.具材を準備する

きゅうりは縦に6等分、漬物は千切りにする。焼きのりは1/2枚に切る。

3.巻く

巻きすに焼きのりをのせ、1をのり中央よりやや奥から広げ、巻き終わりを1cm残す。中央にごまときゅうりを横一列にのせ、具を指で抑えながら巻く。他の具材も同様に巻く。巻き終わりを下にしてしばらく置いてなじませる。

4.仕上げ

1本を6等分に切る。

★ごまは後からふっても、予めすし飯に混ぜ込んでよいです。



🏠 新人紹介 🏠

令和7年5月より給食スタッフとして勤務しております、鷲田智登子と申します。

最近は物忘れが多く、毎日のように探し物をしてしまっていますが、仕事の面では、ひとつひとつ丁寧に取組んで頑張っていこうと思います。

至らないところも多いかと思いますが今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



編集

看護師 森藤 みづき

後記

今回の寄稿は、戦前から現代までの時代の変化を教えてくださいました山本さんと、養蜂を始めたという岡崎さんのものでした。どちらも日常的には聞けない貴重なお話でした。

山本さんの地図は、昭和30年頃の記憶をもとに、昔ながらの店舗、事務所を描いてくださったものです。ぜひ、自分の記憶と照らし合わせながら、ご友人、ご家族と話の種にしてみてください。

後で調べてみたのですが、ミツバチのひとつの巣箱を「群」という単位で数えており、たった1匹の女王バチ、数百のオス蜂、数万の働き蜂で構成されているようです。小さな木箱の中で完全に社会が出来上がっていることに驚きました。ハチミツは、スーパーでお安くも手に入りますが、地元のこだわりのものも今年は試してみたいと思いました。