



# Miyuki Times

みゆき会病院広報誌

みゆきタイムズ編集委員会発行

No.131 Winter 2026

## 新年のご挨拶

社会医療法人みゆき会 理事長 武井 寛

社会医療法人みゆき会  
みゆき会病院 病院長 安藤 常浩

- 肩の痛みで悩むみなさまの「五十肩」は「凍結肩」かもしれません。
- ささえるひとたち
- こんにちは！ 医療安全管理室です
- Dr.金城の脳にいい健康レシピ
- 私のリフレッシュタイム
- 介護予防教室が今年もスタートしました！
- Let's 脳トレ！



みゆき会病院

ぜひご覧ください

ホームページ



Instagram



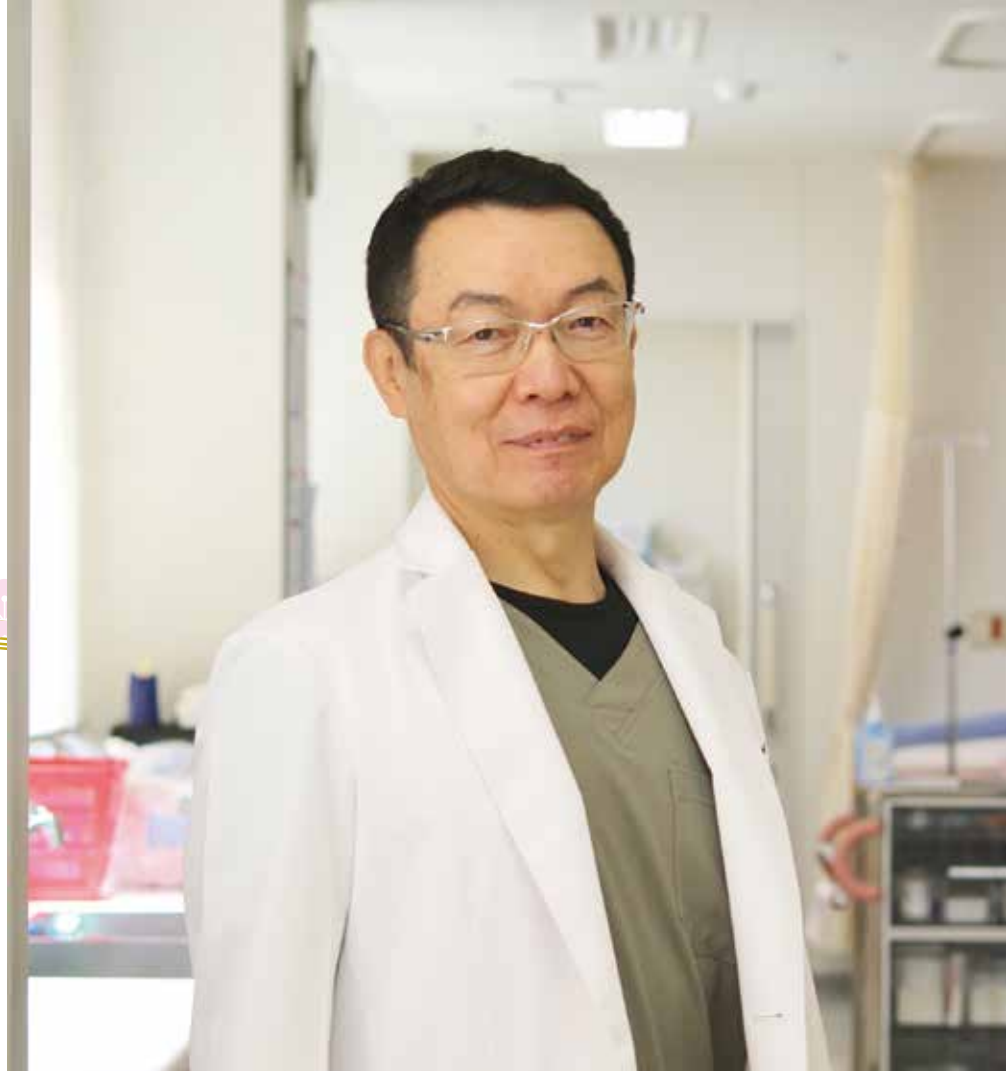
X



# 新年のご挨拶

—クマにも負けず—

社会医療法人みゆき会 理事長 **武井 寛**



新年明けましておめでとうございます。

暑すぎる夏が終わったかと思ったら、気持ちの良い秋はさっさと通り過ぎ、あっという間に寒い冬がやってきた2025年でした。四季がはっきりしていると評判の山形も、このまま二期化が進んでしまうのでしょうか？この気候変化はどうやら自然界にも大きな変化をもたらしているようです。ご存じクマ問題です。クマたちも自らの生き残りをかけて、里にそして都市部にも降りてきているのでしょうか。クマ問題をきっかけに、地方からさらに人口が流出してしまうことを心から危惧しています。人が減ればさらにクマは山から降りてくることでしょう。この悪循環を断ち切るには、政府・県・各自治体に本気で彼らを駆除していただくことだけではなく、地域そのものがヒトで活性化する必要があります。そのためにもみゆき会は本年も医療・介護で地域の持続的な発展を支えるインフラとして、今まで以上に尽力させていただく所存です。みゆき会病院では昨年、脊椎固定術などの際に威力を発揮するO-armやパワーツール、また患者適合型ロッドの導入など、最新の



のテクノロジーを導入しました。治療成績の向上につながっています。もちろん、内科・歯科・リハビリテーション科他、各診療部門あつての手術です。より安全に、より効果的な治療が行えるよう、スタッフ一同研鑽を積んでおります。身体に不安を感じた際は、是非みゆき会病院をご利用ください。

新しい年、皆様の益々のご発展を祈念しております。今年も何卒宜しく願い申し上げます。



# 新年のご挨拶

みゆき会病院  
病院長  
**安藤 常 浩**



新年明けましておめでとうございます。近年、とくにコロナ後の社会情勢は目まぐるしく動いています。戦争や紛争、温暖化に伴う自然災害、国際的な政治や経済の変動、国内の物価高騰や政治/政局の変化等、まさに歴史の変換点かの如く幾つものダイナミックな波の中に居ることを実感します。日本は安泰な未来への航路を保てるのでしょうか。

そのような状況において、医療界は大変厳しい環境にあります。安定した経営、人材の確保、DX化、質と安全の担保等、課題は山積しています。幸いなことに、当院では2022年に電子カルテを導入し医療の質と効率性が高まり、その後、麻酔科医師を迎え、特に脊椎を中心に内視鏡手術を含め手術件数が増加、O-arm(手術支援画像装置)が県内唯一導入され、県内外の多くの患者様の診療を担っております。また、合併症等に際しても循環器、呼吸器、消化器、糖尿病の各内科専門医がしっかりサポートし、かつ地域医療の診療レベルも保たれていると自負しております。リハビリスタッフも増員し、手術後や回復期のケアについても充実した看護体制をとっており、患者様からもスタッフが親切で優しいとの評価をいただいております、昨今問題となる離職の割合が低いことも含め、みゆき会病院が高い評価をいただいている証と考えております。しかしながら、当院は地域医療の重要なインフラ・要であることを肝に銘じ、更により良い病院になるべく、躊躇なく改善するよう心がけてまいります。

まずは、本年が地域の皆様にとって良き年になりますようご祈念申し上げます。





# 肩の痛みに悩むみなさまの「五十肩」は「凍結肩」かもしれません。 ～肩関節領域の疾患、とりわけ凍結肩について～

整形外科 渋谷 眞 大

本年10月からみゆき会病院に赴任致しました渋谷眞大です。さて皆様もよくご存知の「五十肩」といった言葉があると思います。



その名の通り中高年、特に50代の方にみられる肩関節痛や可動域制限に対して俗にこのような呼び方をしているわけですが、細かい話をすると実は整形外科領域の教科書的にそのような疾患名があるわけではないのです。

実際に整形外科領域で肩関節痛をきたす疾患にはいくつかの種類がございます。代表的なものとして肩関節を挙上させる筋肉の腱が外傷あるいは加齢に伴い変性することによって切れてしまう腱板断裂、腱周囲に石灰が沈着することで炎症を起こす石灰沈着性腱炎、そして「凍結肩」が挙げられます。

凍結肩とは50歳頃から発症する、病因がはっきりとわかっていない、疼痛と可動域制限（拘縮）を主訴とする肩関節疾患です。発症頻度としては全人口の2%程度とされており、女性に多く、時期を異にして両側発症するものが多いと報告されています。また特に糖尿病患者に多く合併することも報告されています。原因として考えられているのは、滑膜炎（かつまくえん）、関節包の癒着、糖尿病に伴う膠原線維（こうげんせんい）の架橋化などが挙げられておりますが、未だはっきりとした病態

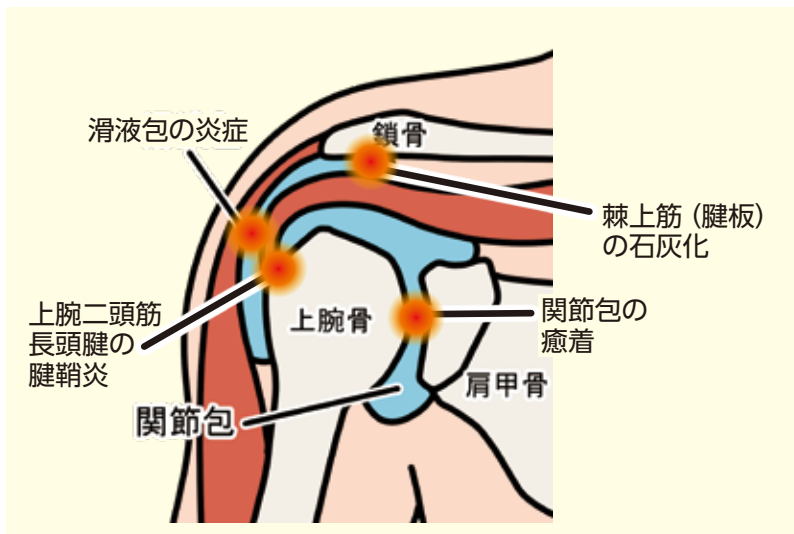


しゅ や ま さ ひ ろ  
渋谷真大医師 プロフィール

専門分野：肩関節 整形外科全般

- 日本整形外科学会 専門医
- 日本肩関節学会
- 日本肘関節学会

山形市出身。前任は酒田市の日本海総合病院。現在は山形大学医学部整形外科科学講座に所属し医師として10年目。趣味は旅行、サッカー、ゴルフ。当院では、肩のみならず整形外科疾患全体を担当。



の安静とステロイド注射や消炎鎮痛剤内服による疼痛コントロールを行い、拘縮期には可動域訓練をはじめとした運動療法や物理療法といったリハビリテーションを行います。仮にそのような治療をしても可動域の制限が残り、日常生活に支障が出る場合は麻酔下での徒手授動術（麻酔で鎮痛をはかった状態で肩関節に力を加えて関節包の癒着を剥がし可動域を獲得する方法）などの治療を行います。凍結肩自体は基本的には自然に治ることが多い疾患ではございますが、適切な治療を行わなければなかなか治ら

はわかっておりません。基本的には「五十肩」が肩関節痛と可動域制限をきたす疾患全体の俗称として流布しておりますが、先ほど挙げた腱板断裂や石灰沈着性腱炎などの器質的疾患を除外した上で肩関節の拘縮をきたす疾患概念としてこのような疾患名が近年整形外科領域で定着してきております。

凍結肩には時間経過における時期の分類があります。可動域制限は軽度ですが痛みが強い炎症期 (freezing phase)、痛みは軽減するが著しい可動域制限を伴う拘縮期 (frozen phase)、次第に可動域が改善する回復期 (thawing phase) の順に経過していきます。治療に関しては、炎症期はまず患部

ない症例もございます。

「五十肩」はもとより、「凍結肩」でお困りの際には是非当科受診いただけると幸いです。今後とも何卒宜しくお願い致します。





ささえる  
ひとたち

No.13

本部機構総合企画部  
主任 梅津 隆之

## SE（システムエンジニア）は、 医療現場を陰から支えるITの専門職です。

### システム開発も医療も、日進月歩

生まれは飯豊町です。小さな頃から機械などに興味があって、プラモデルが大好きでたくさん作っていました。中学卒業後に鶴岡市の情報系の学校で学んだあと、県内のシステム会社へ就職しました。どんな仕事もそうだと思いますが、学校で学んだことが社会に出て直ぐに通用するほど専門職は簡単ではなく、SE（システムエンジニア）の基本を一から教えてもらいました。「何かトラブルの種になる要素は無いか？」「想定外のことが起こる可能性は？」、常に想定とテストを怠らず先を予測して動くことの大切さ、そして常に最新の情報を収集する重要性や学び続けることの大切さを教えてもらいました。システムも医療と同様で日進月歩、目まぐるしく変化・進歩しています。そういった所は、医療の専門職

の皆さんと同じかもそれません。忙しかったけれど、とても充実した毎日でした。

### 医療現場でのSEの役割

皆さんは、SE（システムエンジニア）の仕事の内容ご存知でしょうか。名前は聞いたことがあるかもしれませんが、具体的にどんな仕事か理解されている方は、もしかしたら多くはないかもしれません。SEは、簡単に言えば「コンピュータを使って仕事を便利にする仕組みを作る」仕事です。例えば、ATMで暗証番号を入力して、お金を引き出したり入金したりしますが、あんな仕組みを作るのもSEの仕事なんです。ただ、そういった便利なシステムを作るためには、「どんなことで困っているのか、どんな風に便利になればよいのか」ということを必要な人から聞いて整理しなければなりません。



SEの仕事は機械だけではなく、相手からしっかりと課題や問題点を聞いて相談することから始まるんです。困っている人としっかり向き合い、課題解決のためのシステムを設計し、それをプログラムして作る、つまり「コミュニケーションと技術」が必要な仕事なのです。

特に医療の現場では、「病院で働く人たちが安全・正確に診療ができるようにコンピュータやシステムを支えること」がSEの仕事です。例えば「電子カルテ」、患者様の名前や診療内容、お薬や検査結果などの膨大な情報を記録しているわけですが、安全に動きデータが消えないように管理します。「カルテが開かない」「システムの調子が悪い」、また「パソコンやプリンターが上手く作動しない」「ネットワークが繋がらない」など、様々な問題に対応します。言ってみれば「病院の中のITトラブルの駆け込み寺」ですね。

## 究極の個人情報を守り、 良質な医療サービス提供のために

病院では、常に新しい技術を導入して医療の安全化・効率化を図ることが重要です。医師や看護師など、多くの医療スタッフと話し合いながら現場で使いやすいシステムを構築します。医療スタッフが働きやすいシステムとは、その先にいる患者様の安全・安心な医療の提供につながっているのだと痛感します。医療DXが進み、人手不足への対応や更なる効率化の必要性を日々感じています。



総合企画部メンバーとの打ち合わせ



また、昨今話題になっているセキュリティ対策も重要な業務の一つです。医療情報は究極の個人情報です。漏れたり流出しないように様々な対策も行っています。

自分で言うのもなんですが、医療現場のSEは「命を支えるITの裏方」です。直接患者様へ接することはありませんが、医療スタッフが安心して働けるように病院のシステムを守るように日々頑張っていきたいと思っています。

リフレッシュ方法は、運動・スポーツ、そしてアウト

ドアです。最近は、通っていたスポーツジムに行けておらず体がなまり気味なので再開しようと考えています(笑)。熊の被害のニュースが毎日のように報道されていますが、アウトドアも大好きで家族でキャンプに出掛けて、外で美味しいものを食べるのが楽しみです。食欲・そしてスポーツの秋を楽しみながらリフレッシュしています。

# こんにちは！ 医療安全管理室です

## 第3話 いつまでも「健康」で 「自分らしく」生活するために…

みなさんは、「健康寿命」という言葉について知っていますか？

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します。現在「平均寿命」と「健康寿命」には、男性で8.7年、女性で12.1年の差があるという報告があります。これは、病気などの原因で「不健康」な期間がおおよそ10年程度あるということです。また、要介護状態になる主な要因は、認知症、脳血管疾患に続き転倒による骨折であり、転倒すると3人に1人は何らかのけがを負うという報告があります。これを聞くと、できるだけ予防したいと思いますよね。ここでは、多くの予防策のなかから、身近なものを少し紹介します。



看護部副部長  
医療安全管理者  
杉本恵美子



- 1 コードの配線は歩く動線避ける。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる
- 2 引っ掛けやすいカーペットやたたき布団は使用しない。めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く
- 3 床に物を置かない
- 4 1 cmから2 cmの段差はつまずきやすいので、スロープをつけるか、手すりをつける



- 1 手すりをつける
- 2 玄関マットの下には滑り止めを敷く
- 3 靴の着脱のために椅子を置く
- 4 上がりかまちが高い場合は踏み台を置く



- 1 手すりをつける
- 2 床に物を置かない
- 3 転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは使用しない
- 4 足元がよく見えるよう照明を明るくする
- 5 階段にすべり止めをつける



- 1 ベッドを壁に面するように配置し片方からの転落リスクをなくす
- 2 ベッドガードと呼ばれる柵を利用する
- 3 万が一、転落しても衝撃が緩和できるよう低床のベッドに変更する

1つ目は、生活環境を整えましょう。些細なつまずきが、骨折などの大きなけがにつながる場合があります。例えば、本、新聞などが床に置いてあることありませんか？片づける場所を決めて、床に置かないようにしましょう。電気のコードは壁に沿わせて固定する、座布団やマットはできるだけ使用しないなど、少しの工夫でつまずきを予防できます。また、室内の明るさはどうでしょうか。「薄暗い」状態は、一番危険であると言われています。季節や部屋の場所により、日中でも電気が必要なことがあります。今は、人を感じて自動的に点灯する電気がありますので、うまく活用すると大変便利です。

2つ目に筋力や関節の柔軟性の低下によるつまずきを予防するため、適度な運動を習慣にしましょう。転倒につながる理由の約7割は、つまずきなどの足元のトラブルであるという報告があります。テレビ等でも様々な運動が紹介されていますが、無理をせずに自分の体調や痛みに合わせて、まずは1つから取り入れてみましょう。

けがをされた患者さんはよく「気を付けていたけど、まさかこうなるとは思わなかった。」といっています。ほんと些細なことで、大きなけがにつながるために、日常生活を見直しましょう。また、誰でも年を重ねるごとに、身体能力は低下することを理解し、自分の体の変化を自覚することも大切です。自分に合った無理せずにできることから取り組んでみてください。そして、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく「健康」に過ごしましょう。

出典元：政府広報オンライン



脳

## Dr.金城の にいい健康レシピ



### きくいもりんご

きくいもは水溶性食物繊維のイヌリン豊富で血糖値上昇抑制、腸内環境改善に役立つ健康野菜です。

焼くだけでおいしくいただけます。りんごと合わせて甘くなりました。りんごの中でも紅玉が良好です。

食べ過ぎるとおなかがゆるくなるので適量をとりましょう。

きくいもと りんごを焼いて できあがり  
おなかにやさしい ヘルシーおかず



#### 材料

きくいも	250g	エネルギー	45kcal
りんご 1個	250g	食物繊維	1.7g

#### 100gあたり

#### 作り方

きくいもを皮ごと厚さ5-6mmにスライス、りんごを12等分にカットして、クッキングシートに並べて、グリルで15分間焼くのみ。



## 私のリフレッシュタイム

回復期リハビリ療法科 理学療法士 細矢 愛結

私のリフレッシュタイムはお風呂です。好きな香りの入浴剤を使い、ゆっくり湯船につかることで1日の



疲れを整理し、明日への活力を得ています。時にはお気に入りの動画を見ながら長めに入浴するのも楽しみのひとつとなっています。最近友人からかわいい入浴剤をプレゼントしてもらったので、どれから使おうかとワクワクしています！お風呂は心も体も整えてくれる大切な時間です。

急性期リハビリ療法科 作業療法士 遠藤 涼子

私の最近の趣味は編み物です。

“患者様の手指のリハビリとして提供するためには自分が教えられるようにならないと”と思ったのが、編み物を始めたきっかけです。

始めてまだ1年弱ですが、ちょっとしたものを作ることが出来るようになりました。

技術としてはまだまだですが、いつか誰かに教えられるようになりたいなと密かに思っています。



# 介護予防教室が今年もスタートしました！

みゆき会病院では、今年も介護予防教室をスタートしました。上山市にお住まいで、おおむね65歳以上の方を対象に、体の動きを維持したり、生活を元気に楽しむための健康教室です。これは、上山市から委託を受けて毎年開催している人気のプログラムです。

当院のリハビリスタッフが、皆さん一人ひとりの体の状態に合わせた運動プログラムを作り、全5回のカリキュラムで楽しく取り組んでいただけます。今年度は、10月～12月と1月～3月の2クールで開催予定です。

他の市町村では介護施設で行うことが多いこの教室ですが、上山市では医療機関で専門のリハビリスタッフがしっかり評価・指導しています。体力や筋力のチェックも医学的な視点から行うので、自分の体の状態を正しく知ることができます。

加齢とともに少しずつ弱くなる部分を知り、それを維持・強化することが、介護予防や健康づくりには大切です。当院はこれからも、外来・入院の治療だけでなく、皆さんの健康寿命を延ばすための運動や介護予防にも力を入れていきます。



## トントンスりすり体操

急性期リハ作業療法科 作業療法士 新関 智子

左右違う動きを行うことで認知症予防に効果的です。楽しみながら脳トレをしましょう。

- ① 右手は“グー”にして太ももを上下に軽くたたきます。左手は“パー”にして手のひらで太ももを前後にさすります。慣れてきたら左右を入れ替えてみましょう。

※簡単に感じてきたら5回繰り返すごとに手をたたき、左右の手を入れ替えて行ってみましょう。

