

## アクセス

### バスをご利用の方

札幌駅前7・8・55番定山溪・豊平峡方面  
⇒藻岩高校前で下車すぐ

### お車をご利用の方

- 札幌方面からお越しの方  
国道230号線を南下し、  
五輪通の交差点で左側副道へ
  - 定山溪方面からお越しの方国道230号線を北上し、  
北海道札幌藻岩高校で左側副道に入り、  
次の交差点で反対車線へ
- ※アンダーパス石山通には入らずに左側副道を通行してください  
※日中は外来患者様のお車で満車状態です。  
入院患者様のご利用はご遠慮ください。



### タクシーをご利用の方

タクシーをご利用の方  
●地下鉄南北線 真駒内駅より5分

## 医療法人 五輪橋整形外科病院 Gorinbashi Orthopedic hospital

住所 札幌市南区川沿2条1丁目2番56号  
TEL 011-571-2001 (代表)  
URL <http://www.gorinbashi-seikei.com>

## あとかき

皆さまこんにちは、暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？  
『夏』という季節は活動的になりウキウキする方、暑くて汗がべたべたして嫌な方、好き嫌いが分かれる季節ですね。  
北海道は四季のある土地、せつかくでするのでその季節を楽しみたいです。  
皆様から、内容で何か今後ご要望があればぜひ伺いたいです。  
今後とも、宜しくお願い致します。

## 新築病院の進捗状況

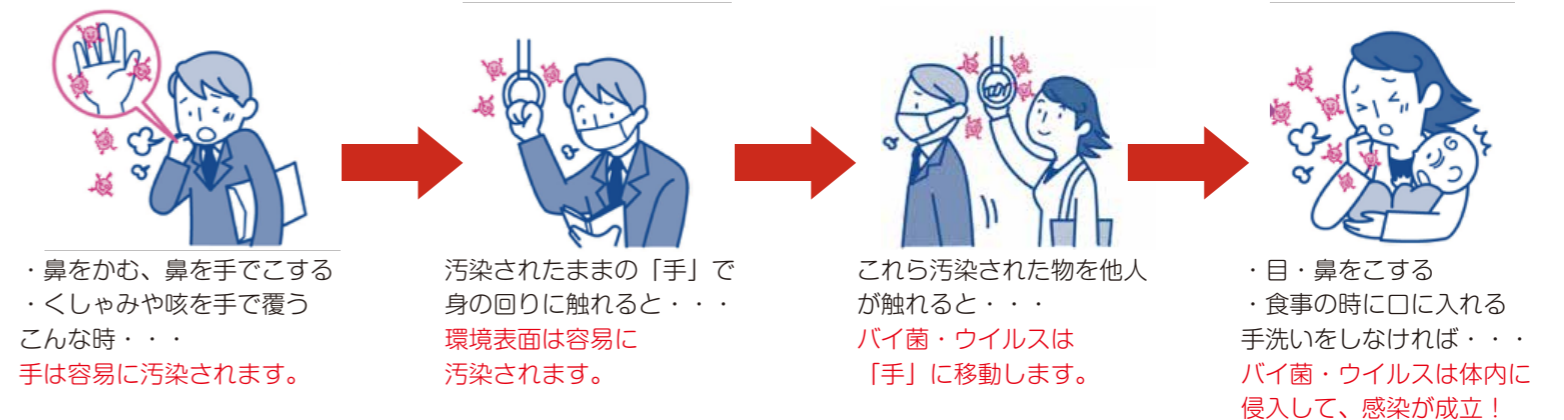
ドローンからの画像



- 感染症予防について ●Dr紹介 ●バネ指について
- ヘルニア対象疾患について ●ヘルニア手術について
- ヘルニア外来 ●アクセス ●あとかき ●新築病院の進捗状況

## 感染症予防について ~見逃していませんか？“手”を介した感染の仕組み~

かぜやインフルエンザなどのウイルスは、咳・くしゃみの飛沫による「飛沫感染」のほかに、「接触感染（手を介した感染）」で伝播していると考えられています。



- 予防するためには
- 1.手洗い (帰宅後、食事前に)
  - 2.環境消毒 (ドアノブや手すりなど)
- が重要と考えられています。



## Dr紹介

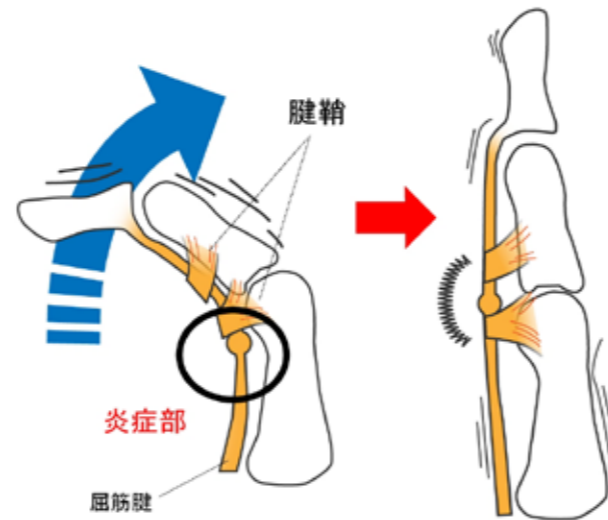


副院長 佐野 哲也

皆さまこんにちは。副院長の佐野と申します。  
 私の専門は「手の外科」となっておりますが、実際には一般的な怪我や腰痛・膝痛・肩痛などを診察させていただいております。  
 当院には2007年9月から赴任しており、もうすぐ勤続13年になります。  
 当院に赴任する前は、出身が群馬大学であったことから群馬県内の病院に勤務しておりましたが研修が縁で、札幌や釧路に3年ほど住み、その後ご縁ありましてこちらに勤務することになりました。  
 私の趣味はダイエットに始めたジョギングで、毎日昼休み病院の周りをのんびり走っております。運動を始めてから腰痛、肩こりなど体の不調が一切なくなりましたので、運動やりハビリが健康に効果的なことを身をもって実感しております。

## バネ指について

皆さんは「バネ指」という言葉をお聞きになったことはありますか？これは手のひらの指の付け根における腱鞘炎が原因で、指を曲げる役目の腱が引っ掛かり指を動かすと、さながらバネが弾くように指が動くためにこの名がつけられています。  
 一般にはいわゆる手の使い過ぎでどなたにも発生しますが、性別では女性に多く、中でも産前・産後・更年期の女性に多発することで、女性ホルモンとの関連が考えられています。その他、糖尿病でも多発する傾向があります。指に引っ掛かりを感じましたら、まず病院を受診して診断してもらおうといいでしょう。  
 症状が出始めた初期には、薬の内服や塗り薬、安静で症状の改善が得られることがあります。



またリハビリが有効なこともあります。40℃前後のお湯の中で手指の屈伸運動をゆっくりと行います。出来れば1日3回に分けて10～20分ずつくらい行ってください。もし時間が無ければ、起床後だけでもこの運動を行うようにしましょう。それでも改善されない場合や、痛みが辛い場合には、腱鞘炎を生じているところに注射すると、劇的に症状が改善されます。

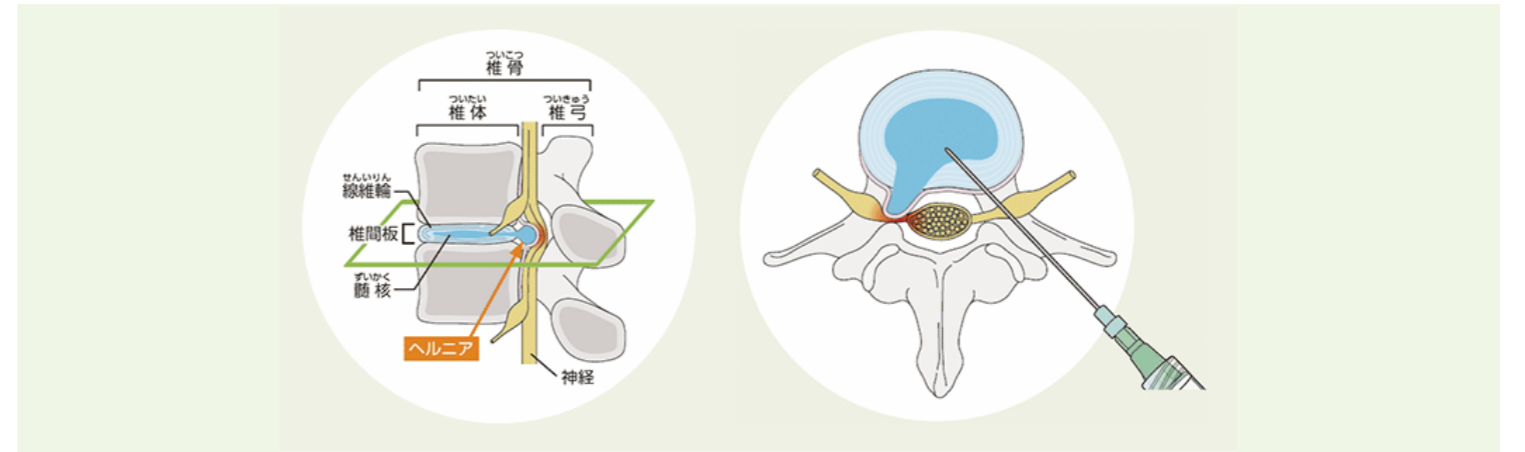
1回で治る方もいれば、数か月後にまた症状が生じて何回か注射される方もいらっしゃいます。

注射の効果が無かったり、症状を繰り返す方、「拘縮」と言って指の引っ掛かりのせいで指の曲げ伸ばしが常時悪くなってきた方には日帰り手術をお勧めしております。これは指の付け根を局所麻酔して、小さな切開で腱の引っ掛かりを治す手術で、15分程度で終了します。術後は1週間～10日後に抜糸するまでは、水に濡らさないようにしてもらいますがその後は普段通りに手を使えるようになります。

もし指の痛みや動きの悪さで悩まれている方が  
 いらっしゃいましたら是非一度当院に相談にいらしてみてください！

## 新しいヘルニアの治療法、「ヘルニコア」はじめました。

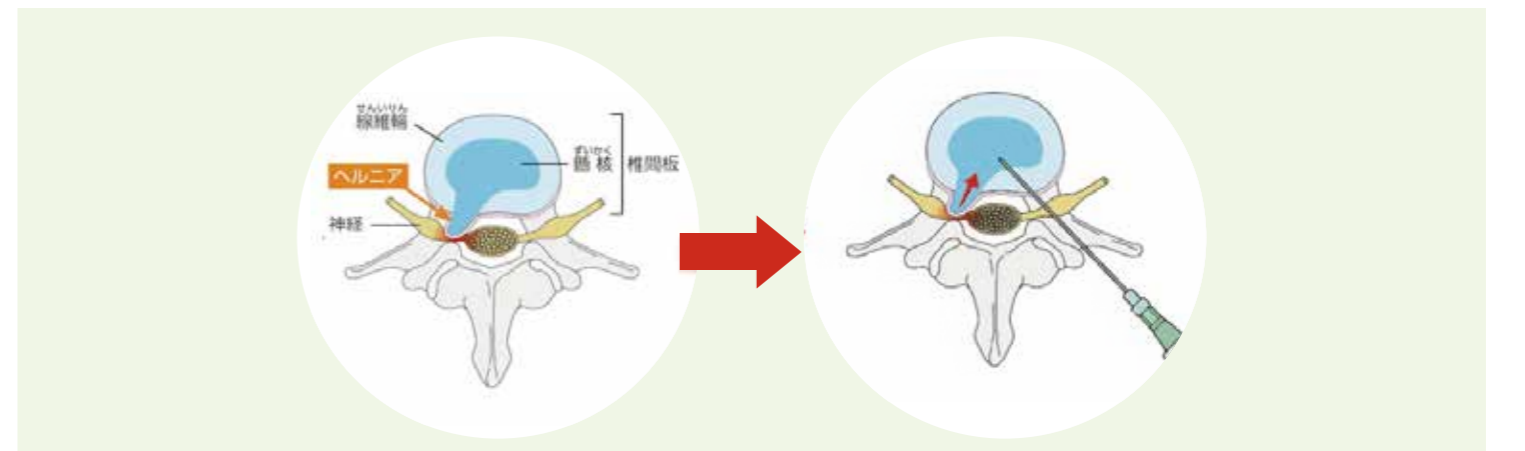
腰椎椎間板ヘルニアの治療方法は従来、保存療法と手術療法に分けられておりましたが、椎間板内酵素注入療法（ヘルニコア）は、保存療法と手術療法の間位置される新しい治療法として最近注目されています。



当院では腰椎椎間板ヘルニアに対して、薬やブロック注射などの保存療法で改善しない場合、ヘルニコアによる治療を積極的に導入しております。  
 局所麻酔で治療が可能であり、手術と比較して患者様への身体的負担が小さい治療となっております。

## 椎間板内酵素注入療法（ヘルニコア治療）とは？

ヘルニアを起こしている椎間板の髄核内に直接注射する治療法です。有効成分であるコンドリアーゼという酵素の働きで、髄核の構成成分であるプロテオグリカンを分解させ、水分による膨らみを適度にやわらげます。その結果、ヘルニアの神経への圧迫が軽減し、痛みやしびれの改善が期待できます。



## ヘルニコア外来の案内

ヘルニコアの手術に関しては、札幌医大より執刀医として  
 家里 典幸先生が手術することとなります。  
 まずは、**当院の医師にご相談ください。**  
 なお、家里先生は第3土曜日（変動あり）当院での外来診察もおこなっております。

受付時間	
【平日】	▪ AM 9:00~12:00 ▪ PM 14:00~18:00
【土曜日】	▪ AM 9:00~12:00