



249号 発行所 / 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者 / 病院長 吉野 茂文 印刷 / ㈱アートネクスト

この度、関門医療センターで勤務させて頂くことになりました整形外科の坪根徹と申します。自身の紹介とPRを、この紙面をいただくことになりました。さて、何をアピールしようと考えを巡らせていたところ、ふと基本的な疑問が浮かびました。整形外科とは……。

整形外科医師 坪根 徹 (つばね てつ) 日本整形外科学会 整形外科専門医 日本手外科学会 手外科専門医 日本整形外科学会 整形外科指導医 日本手外科学会 手外科指導医

整形外科医としての矜持



2023年マイクロサージャリーのレジェンドと

整形外科医であれば簡単に答えられるでしょう。と言われそうですが、案外に言語化するのには難しいものです。日本整形外科学会理事長の言葉をお借りすると「整形外科は骨、軟骨、筋、靭帯、神経など運動器を構成する組織の疾病・外傷に対して、その診療、病態の解明、治療法の開発を行う診療科です。」とのこと

端的に説明できないわけでは、広い守備の中で自分に特色があるのか? いわゆる専門領域ですね。手外科・マイクロサージャリーを中心に研鑽を積んできました。さて、手外科とは? となるのですが、これも言葉をお借りすると「人間の行動に密接に関わっている手の怪我や病気を治療する診療科が、手外科です。」そして、「手術ルーペや手術用顕微鏡を用いて微細な手術を行うマイクロサージャリーという技術を駆使して、切断指の再接着、上肢や下肢の骨や皮膚の再建なども担当します。」とあります。簡単に表現されていますが、「行動に密接に関わる」つまり、機能の回復を図らなければなりません。損傷された器官に

振り返ると整形外科医として四半世紀以上医師を務めてきました。守備範囲も牛歩ながら、広く、深く、なってきたなとようやく思えるようになってきました。それでも、初めて遭遇するような疾病、外傷はまだ多くあります。胸は張りたいたですが、こうべを垂れて、時に患者さんと一緒に悩みつつ今後も研鑽を積んでいきたいと思えます。よろしくお願いたします。



約15年前、駆け出しの頃に伊原先生と

外来診療担当医一覧表

2023年9月1日

Table with columns for Group Name, Department Name, Day, and Doctor Name. Includes departments like General, Internal, Surgery, etc.

〒752-8510 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 診療受付時間: 午前8:30~11:30 午後(各診療科外来にお問い合わせください) ※休診日:土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始(12/29~1/3) ★代表 TEL(083)241-1199 FAX(083)241-1301 ★地域医療連携室(医療関係者専用) TEL(083)241-1191(2561) FAX(083)241-1302 ★透析センター TEL(083)241-1302 FAX(083)241-1308 https://kanmon.hosp.go.jp/

訪問診療では、末期が  
の方や山間部の過疎地で  
居てあり交通手段もなく  
診ができないといった美  
の地域特性に根ざしたよ  
な方まで様々でした。そ  
うした方々に合わせて必要



JPTEC実習



消防署研修

この地域研修を通して学  
んだことを活かし、将来自  
分が主治医となる患者さん  
に還元していきたいと思っ  
ております。

医療や社会的支援を提  
供するのは、普段業務する  
性期病院ではなかなか得  
られない経験でした。特に  
がんの患者さんがどのよ  
うに自宅で過ごしたいか、  
一緒に暮らされる家族の  
気持ちを直接お聞きし、  
患者さんが望む人生を過  
すことに主治医がどのよ  
うに考えてサポートするの  
かを直接見て学ぶことが  
できました。



研修医 ともまさ 久我 茂誠

### 「美祢市立病院の研修を終えて」

7月に1ヶ月間美祢市立  
病院で地域医療研修をさ  
せていただきました。

研修は美祢市の院内の  
多職種研修、病院外では  
訪問診療、訪問リハなど  
の訪問診療、訪問リハな  
ど、サービスや社会福祉  
協議会、介護認定審査  
会への出席、美祢市の地  
域特性を知るためのフ  
ィールドワーク、消防  
署研修での救急車帯同、  
放水訓練参加など多様  
な研修を受けました。そ  
うした研修の中で多く  
の職種の方の専門性を  
知ることができました。

## 夏バテからの秋バテを解消しよう！

9月になって少し過ごしやすくなった  
はずなのに、ご家族の中に食欲が減退  
し、体重が減ったり体のだるさを感じ  
たりしている方はいませんか？今年の夏は  
猛暑日が続きました。涼しい秋が近づい  
ているから安心していませんか？  
が、実は最近では夏バテを解消できず、  
そのまま「秋バテ」につながるケースも  
増えてきました。今回は、食生活と生活  
習慣の観点から、「秋バテ防止」に役立つ  
ポイントをお伝えします。

### 食事と飲み物で体を温める

まだまだ、暑いからと冷たい食事が  
続くと、胃腸が冷えて血液循環が悪く  
なり、「だるさ」や「疲労感」などの症状  
が現れることがあります。こうした状態  
を防ぐためには、温かい料理や飲み物  
を意識して摂取することが大切です。体  
を温めるといわれる、生姜に「ニンニク・唐  
辛子」などの使用もおすすめです。また、  
食事の際にも「よく噛むこと」が効果的  
です。食べ物をよく噛むことで、食事に  
よる体温上昇効果が高まり、代謝が  
活発化します。この簡単な工夫が、体  
を温める手助けになります。

〈体を温める食材例〉  
香辛料：唐辛子にんにく・生姜  
発酵食品：納豆・味噌・キムチ

野菜：かぼちゃ・人参・れんこん・ゴボウ・  
玄米

### 旬の食材を取り入れる

「旬」の食材は栄養価が豊富で、美味  
しさも際立つと言われています。秋の旬  
の食材としては、きのこ類やほうとう、さつ  
ま芋、里芋などがあります。特にきのこ  
類は旨味が豊かで、さまざまな料理に活  
用できます。野菜とたんぱく質のある食  
材を組み合わせて、バランスの良い食事を  
心がけましょう。

### 〈秋の旬の食材の使用例〉

味噌汁やシチュー：きのこや里芋、さつ  
ま芋をたっぷり入れる  
炊き込みご飯：里芋やさつま芋、栗を  
入れる  
おやつ：栗、さつま芋を蒸す

### ビタミンB1を摂取して疲労を回復する

夏の疲れが残っている方は、ビタミンB1  
が多い食材を取り入れると疲労回復に  
役立ちます。ビタミンB1は白米やパン、  
類に多く含まれていて、糖質をエネルギー  
に変える役割を持っていますので、普段の  
食事に取り入れたい栄養です。ビタミン  
B1は水溶性なので水に溶けやすい性質  
があり、味噌汁やスープに加えるとその  
まま体内に取り込めます。無理なく



栄養管理室長 かげむら 和英 揚村

普段の食事に追加できるので、毎日の  
献立に取り入れてみてください。



食事の改善だけでなく、生活習慣も  
見直すことが大切です。十分な睡眠を  
確保し、体内時計を整えることで、体調  
不良を防ぐことができます。また、適度  
な運動を取り入れることも重要です。  
筋肉を使うことで血液循環が促進さ  
れ、栄養や酸素の供給がスムーズに行わ  
れます。

### 秋バテ解消レシピ

「材料」(1人分)  
にら：1/2束(50g)  
豚細切れ肉：50g  
木綿豆腐：1/4丁(50g)  
酒：大さじ1  
みそ：大さじ1

「作り方」  
(1) にらはざく切りにする。豚肉・  
豆腐は食べやすい大きさに  
切る。  
(2) 鍋で水200ccと酒、豚肉を火  
が通るまで煮る。  
(3) みそで調味し、豆腐、にらを  
加え、温める。最後に七味唐辛子  
をふる。

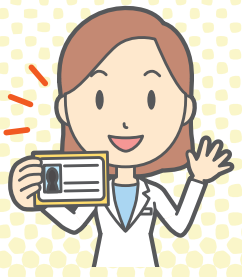
ビタミンB1を多く含む豚肉は二  
ラ刺激のある香りの成分である硫  
黄化合物の硫化アリルと一緒に食  
べることで吸収を助ける働きがあり  
ます。香辛料と味噌の発酵パワーで  
秋バテを乗り切りましょう！

### マイナンバーカードの 健康保険証利用について

医療機関においてはマイ  
ナンバーカードを健康保険  
証として利用できるシステム  
を導入することが、20  
23年4月から原則義務  
化されました。  
当センターにおいても、シス  
テムを導入しており、現在  
は、総合窓口にて2台、ER受  
付にて1台、合計3台のマイナ  
ンバーカードの顔認証付き  
カードリーダーを設置して  
います。

マイナンバーカードを健康  
保険証として利用すること  
で、限度額適用認定証等が  
なくても、高額療養費制度  
における限度額を超える支  
払が免除されるなどのメリッ  
トがあります。

ご来院の際には、マイナン  
バーカードの健康保険証利  
用について一度ご検討くだ  
さい。



### Q 出身地は？

大分県中津市です。専門医療センターから天気のい  
い日は大分の山々を見ることが出来ますよ。東九州  
自動車道が開通して行きやすくなりました。

### Q 今、行きたいところは？

広いところ、例えばモンゴルの砂漠やモンゴルの平原と  
かに行つて走り回りたいです。行きたいところはモン  
ゴルなのかもしれません。

### Q おすすめの場所は？

県道64号線。長門へ至る日本海沿いの激シブ  
な道路です。(ちなみに離合も難しいくらい狭い  
道で、一部酷道。長門から萩にたどり着いても  
民家の間を抜けるような道に出してしまい、ナカナカ難しい。)

### Q 医者になつていなかったら？

海外旅行の添乗員さん。現地でも堂々と困難に立ち向かう姿、かつ  
こいひです。

### Q 今の診療科を選んだ理由は？

ゴールキーパーのような存在でありたいと思ったからです。

### Q 専門医療センターのことが好き

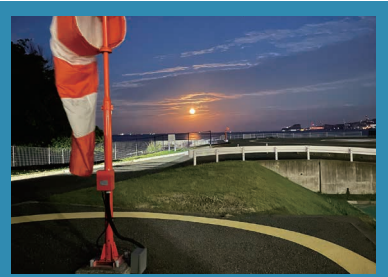
病院独特の薄暗さがないところが好きです。窓が多いからでしょ  
うか？海が近いのもあるのでしょうか。

### Q 夢中なものは？

地図を読むのにハマっています。特に「ツーリングマップル」という地  
図はそれぞれの道や施設な  
どにコメントがあるので飽  
きません。

### Q 会ってみたい人は？

「坂本龍馬に会いたいなア」と  
思います。龍馬がどんな  
人だったのかこの目で見た  
い！龍馬と一緒に京都の町  
を歩いてみたい!!そこに新撰  
組が現れたら最高ですね。



月夜のヘリポート  
さかい ぶんご  
酒井 豊吾  
診療科：外科