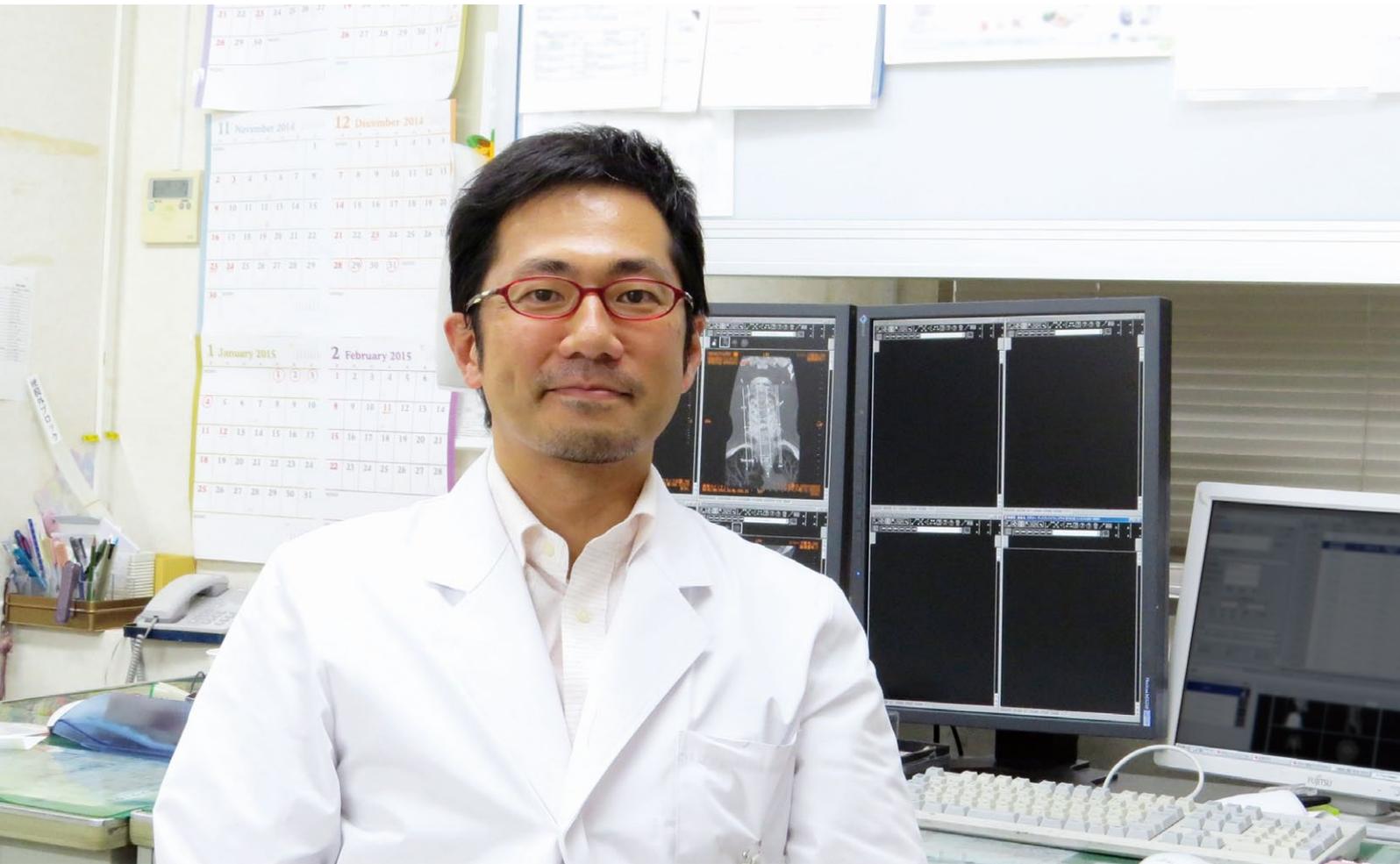


ふれあい

vol. 34
平成 26 年 11 月

今回の特集は **整形外科**



健康コラム インフルエンザ

定番おかずをひと工夫 カロリーを減らす

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp
URL. <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心していただける
質の高い医療をめざします

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にした医療を行います
地域の中核病院として急性期医療を行います
地域の医療機関と連携し切れぬ医療を行います
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを行います
健康長寿をめざした予防医療を行います

特集 整形外科

私たち林病院整形外科スタッフは、丹南地域の中核病院として、外傷などの急性期疾患から変形性関節症などの慢性疾患まで、幅広く対応するよう努めてまいりました。今回はあらためて、私たちの行っている診療の中で特に症例の多い疾患とその治療について簡単にご紹介させていただきます。

肩関節周囲炎

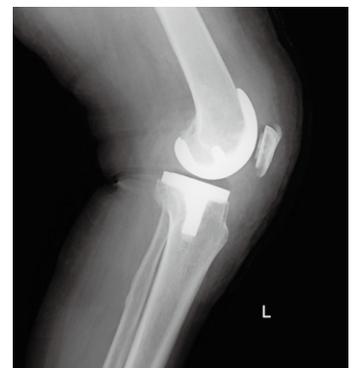
当院を受診される患者さんの肩の痛みの多くは肩関節周囲炎によるものです。短期間で治ることは少なく、薬物療法とあわせ可動域訓練などのリハビリテーションを治療の柱として根気よく治療に取り組んでいくことが大切です。当院でもたくさんの方がリハビリに通っておられます。経験豊富なベテランから意欲のある元気で熱心な若手まで、多くのリハビリスタッフが治療にあたっております。肩関節専門外来もございます。関節鏡を用いた腱板断裂手術などもおこなっております。

変形性関節症

加齢とともに多くの方が経験される関節の痛みの原因です。膝や股関節が多く、肩の変形性関節症は少ないです。変形が軽い場合は体重管理、運動療法、ヒアルロン酸関節内注射などを行います。変形が進行するとこれらの保存療法の効果が少なくなり、手術療法を検討します。手術方法にはいくつか選択肢があります。年齢や活動度、痛み・関節変形の程度、患者さんの希望を考えて、術式を決定します。変形が比較的軽い場合は、関節鏡手術や骨切り術、骨軟骨片移植術などを選択します。60代以上の患者様の割合が多い丹南地区では、多くの場合人工関節置換術が第一選択になります。手術と聞いただけで拒絶反応を示されても、踏ん切りをつけて手術を受けられた後には「もっと早くしておけばよかった！」とおっしゃられる患者様も少なくないぐらい、人工関節手術の後は痛みが楽になります。1ヶ月程度の入院生活の後、日常生活で痛みから解放され、買い物や旅行などを楽しむこともできます。注意すべき合併症がありますが頻度は少なく、健康寿命を大きく伸ばすことができる優れた治療法です。お悩みの方は是非外来まで相談にいらして下さい。



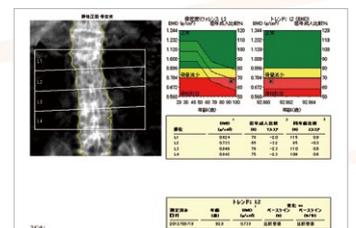
人工関節（股関節）



人工関節（膝）

骨粗鬆症

骨粗鬆症がおそろしいのは、非常に小さいことで骨折してしまうところです。女性は70才を超えると、骨密度は20～30代の方の7割程度しかありません。この年代では、残念ながら運動や食事だけでは骨粗鬆症の進行は防ぐことができません。80代後半まで生きることが当たり前になった現在、骨粗鬆症を予防し進行を遅らせるために薬の力を借りることが避けて通れない時代に突入しているように思います。骨粗鬆症の治療は日進月歩です。当院では従来からの骨密度検査に加え、血液検査でも骨粗鬆症の状態を評価しています。これらの結果を評価し患者さんの病態に合わせた薬物の選択をおこなっております。

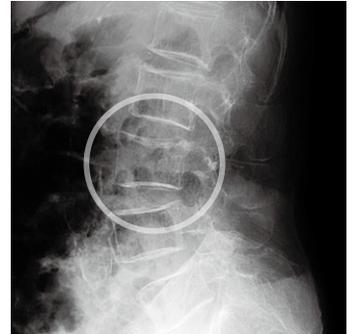


骨密度検査



腰痛症

腰痛を起こす原因は様々です。また腰痛は年代によってその主な原因が異なります。若い方の腰痛は筋肉や靭帯、椎間板といった軟部組織の損傷が原因であることが多いです。一方高齢の方の場合、前述のとおり骨粗鬆症をかかえておられるため、骨の損傷が腰痛の原因になる割合がぐっと増えます。すなわち骨粗鬆症性脊椎圧迫骨折が非常によく起こります。『ささいなきっかけで（あるいはきっかけなく）寝起きなどで腰にズキとした痛みがくるけれど、いったん起きてしまうと歩ける』・・・私たちからみればこれだけでも背骨が骨折している可能性が少なくありません。軽いひび程度なら動けることが多く、がまんして生活しているうちに背骨がつぶれてしまい、動けなくなって受診される方がおられます。つぶれると背骨が曲がってしまい、慢性的な腰痛が残ったり姿勢が悪く歩きにくくなったり胃が圧迫されてごはんがあまり食べられなくなることもあります。一度つぶれた骨は手術以外の方法で元に戻すことは困難です。日本が超高齢社会に突入し、骨粗鬆症を有する高齢の方が激増している中、この病態の認識はまだまだ浸透しておりません。残念ながら、別の医療機関で診てもらったのに骨折と言われなかった患者さんもおられます。早期発見・早期治療開始が必要な疾患であり、早期診断のためにはMRI検査が必要です。当院では優先してこのような骨折が疑われる患者さんの検査を行っております。



レントゲンでは骨折が判り難いがMRI検査により骨折が判明した例（上:レントゲン、下:MRI）

脊椎疾患

椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症といった病気では、手足のしびれや痛み、感覚障害や運動障害などが生じます。通常、消炎鎮痛剤や最近よく耳にする神経障害性疼痛緩和薬などの薬物療法、ブロック注射などにより症状の緩和をはかりますが、効果が乏しい場合や神経の救済を急ぐ場合は手術をおこないます。よく「脊椎の手術をすると寝たきりを覚悟しなければならないのでは？」といった質問をお受けしますが、現在の医療水準ではそういうことはありません。多くの患者さんのお気持ちは手術をしないで治ることが一番のようで、そのお気持ちに添うべくブロック注射も積極的におこなっておりますが、手術のタイミングを逸しないことは非常に大切です。

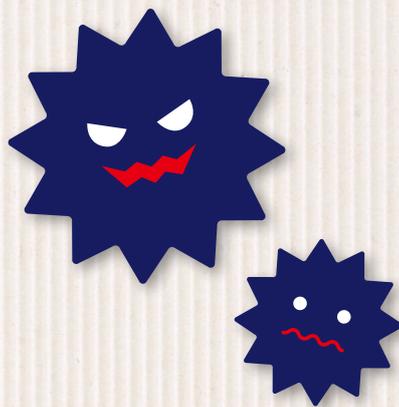
スポーツ外傷

突き指、ねんざをはじめ、スポーツに伴うけがは多いですが、初期治療をあやまって時間が経過してから病院を受診される患者さんがしばしばおられます。早期スポーツ復帰を目指す上でも、スポーツ外傷は初期治療が肝要です。来る12月23日に開催されます林病院第2回市民公開講座『スポーツによる怪我や故障 その予防と治療』で、この点を含めてお話させていただく予定です。

この他にも整形外科の疾患はまだまだございます。お困りの方は受診して下さい。



インフルエンザ



インフルエンザは、主に次の三つのルートで伝播します。

- 1 患者の粘膜が、他人の目や鼻や口から直接进入する経路。
- 2 患者の咳、くしゃみ、つば吐き出しなどにより発生した飛沫を吸い込む経路。
- 3 ウィルスが付着した物や握手のような直接的な接触により、手を通じ口からウィルスが侵入する経路。

感染してウィルスが体内に入ってから、2～3日後に発症することが多いのですが、潜伏期は10日間に及ぶことがあるようです。

診断

以前はインフルエンザに特有の検査所見はなく、確定診断のためには咽頭拭い液、またはうがい液を検体としてウィルス分離を行うしかなかったのですが、最近は鼻腔拭い液を検体としてインフルエンザ抗原を15分程度で検出すると検出率が高いとされ、検体は基本的にその部分から採取されます。但し、発熱してから数時間は経ないと陽性にならないことが多いようです。

最近ではPCRによる微量ウィルス抗原の検出も行われます。

合併症

肺炎とインフルエンザ脳症があります。

治療

効果は根本的なものではなく、発症後早期(約48時間以内)に使用しなければ、効果はありません。オセルタミビル(タミフル)はA型、B型両方に使用可能です。十代の患者への投与は、

副作用として精神症状をきたすことがあるとの意見もありますが、インフルエンザ脳症の症状であるとの意見もあり、現在は各ケースごとに判断されている状態です。吸入薬のザナミビル(リレンザ)やラニナミビル(イナビル)は、A型・B型両方に効果があります。両方とも予防用での使用許可されています。重症の場合にはベラミビル(ラピアクタ)という注射薬もあります。陰性でも臨床的に疑わしければ、次の日に再検査を原則としています。インフルエンザに解熱剤を投与する必要はありません。

予防

ウィルスの防御に最も有効なのは、人間の免疫から開発するワクチンです。しかし新型インフルエンザの場合は、発生してからワクチンの製造に取り組むことになるため、開発に約半年、全国民に行きわたらせる量を製造するには、最低一年かかります。今、日本で製造中のワクチンは、十月頃に出来上がります。医療従事者、乳幼児、高齢者など、どういう順序で行うのかも問題です。新型インフルエンザ発生後は、①不要不急の外出は極力避ける。②手洗いとうがいをする。③マスクを着用する。④識別のため季節性インフルエンザの予防接種を受けてもらう。人と話すときには1～2メートルあけて話すことも予防につながります。乳幼児の予防のためには、本人がワクチンの接種を受けるよりも、家族がまず接種を受け、家庭内でうつさない、流行させない体制を作る方が有効でしょう。

私たち医事課は大きく分けると、受付係、外来係、入院係の3つに別れており、33名のスタッフがいます。人数も多くそれぞれ持ち場も別れますが、スタッフ同士の連携はとて良く、お互いが思いやりの心を持ち助け合うように心がけています。

私たちは日々変わる医療情勢に敏感に対応すべく、地方で行われている様々な研修に参加し、課全体の勉強会でスタッフ同士の情報交換を行っています。また定期的開催される当院の研修会にも積極的に参加しています。

今年8月から新しいメンバーが3名増え、医事課全体で一丸となって新人教育にも力を注いでいます。



☐ 受付の取り組み

以前より、「受付機が稼動するまでに来院された患者さんの順番が明確でない」とのお声を頂いていました。

そこで、朝6時に診察券を入れるBOXを受付に置くようにしました。これにより、

- ・来た順番が分かりやすくなった
 - ・待ち時間の間に用足しが出来るようになり気持ちが楽になった
- 等のうれしいお声を頂いております。

☐ 院内研究発表会にて

この取り組みの成果を院内研究発表会で発表しました。「外來来院順番を明確にする」ことは当課の長年の課題でした。今後もよりよい案が出れば取り入れていきたいと考えています。



☐ ご存知でしょうか？ 医療費が高額になりそうなとき・・・

加入する医療保険に申請することによって「限度額適用認定証」が発行されます。

この「限度額適用認定証」のメリットは、

- ・窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめることができるので、用意する費用が少なくてすむ。
 - ・高額療養費が直接医療機関に支払われるため、事後に高額療養費の支給申請をしなくてよい。
- (70歳以上の方は認定証がなくても自動的に窓口での支払いが上限までにとどめられます
※所得に応じて必要な場合もあります)

当院では対象者となられる方には前もって「限度額適用認定証」の説明をさせていただいております。質問等ございましたらお近くの医事課スタッフまでお声をかけ下さい。





カロリーを減らす

1日に摂取するカロリーは、多すぎれば肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病のリスクが増えてきます。では、これらを防ぐために、普段の食事でどうしたらカロリーを減らせるのでしょうか。今回は、お肉を使用したもので考えてみましょう。

①肉の種類や部位の違いによるカロリー

肉類は使用する部位によって、カロリーが異なります。

★脂身や皮を取ること、カロリーが少なくなります。

	脂身や皮を取った肉	脂身や皮のついた肉
牛	ヒレ肉 133kcal	肩ロース肉 240kcal
	もも肉 165kcal	バラ肉 371kcal
豚	ヒレ肉 112kcal	ロース肉 291kcal
	もも肉 164kcal	バラ肉 434kcal
鶏	ささみ 105kcal	もも肉 200kcal
	もも肉 116kcal	皮 513kcal

(可食100g当たり)

②調理法の工夫

同じ素材でも調理方法によってカロリーは異なります。

茹でる→網焼き→蒸す→煮る→炒める→揚げるの順に、カロリーが高くなります。

素材の脂が流れ出て
カロリーダウン

調理に油を使うこと
によってカロリーアップ

茹でる 網焼き 蒸す 煮る 炒める 揚げる

カロリー
ダウンの
調理例

肉じゃが

作り方

- 1) 豚肉、じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形に切る。
- 2) 豚肉はさっと茹で、水気をきっておく。
- 3) 鍋に切った食材、だしを加えて煮る。
- 4) 煮立ったら、茹でた豚肉、砂糖、しょう油を入れ味付けし、じゃがいもがやわらかくなるまで煮て、出来上がり。
(あくが出てきたら取り除く)



材料 2人分

豚肉(もも肉)	120g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	80g
だし	200cc
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ2弱

カロリーダウンポイント

- ①肉の種類 牛肉(バラ肉)を使う→豚肉(もも肉)に。
約125kcalダウン。
- ②通常の肉じゃがは、煮込む前に肉などの材料を炒めますが、炒めずに煮ることで、約74kcalダウン。また、肉を事前に茹でること、余分な脂も落とすことが出来ます。

診療案内

診療受付時間

月曜～土曜(水・金曜を除く)
午前8:00～午後5:00

水・金曜

午前8:00～午前12:00

診療時間

月・火・木・土曜

午前9:00～午前12:00

午後2:00～午後5:30

水・金曜(午前のみ)

午前9:00～午前12:00

休診日

日曜・祝日・水・金曜日午後
夏期休暇・年末年始

救急患者は常時受け入れます

医師一覧

整形外科

大塚 和史

野尻 正憲

佐藤 充彦

武井 大輔

柴代 紗衣

高橋 寛

宮田 誠彦

新井 隆三

貝塚 幸俊

脳神経外科

佐久間 敬宏

菊田 健一郎

東野 芳史

高田 茂樹

外科

多保 孝典

千葉 幸夫

山本 信一郎

宮永 克也

木村 哲也

佐々木 正人

林 秀樹

形成外科

荻野 秀一

放射線科

坂井 豊彦

豊岡 麻理子

清水 幸生

清水 一浩

内科

酒井 克哉

森島 繁

荒井 肇

中嶋 元次

天谷 直貴

福岡 良友

有馬 浩史

伊藤 和広

内科(リウマチ膠原病)

梅原 久範

呼吸器科

長内 和弘

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉

森島 繁

李 鍾大

内科(血液疾患・痛風)

中村 徹

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

三崎 裕史

松田 哲久

今田 麻美子

森田 紗由

消化器科

多保 孝典

宮永 克也

荒井 肇

大谷 昌弘

福山 智基

神経内科

人見 健文

江川 斉宏

臨床検査

南 亮

眼科

南部 浩隆

赤木 好男

泌尿器科

秋野 裕信

健診・人間ドック

林 秀樹

南 亮

回復期リハビリテーション病棟

中嶋 元次