

ふれあい

2017

12

No.369

牛久愛和総合病院 広報誌



整形外科の今昔物語

副院長 梅原 新英



私が当院の整形外科部長として赴任したのは20年前です。さらにそれ以前1987年（昭和62年）から2年半、常勤医として働いたことがあるので、牛久

とのお付き合いは足掛け30年になります。この間に病院は大きく変わりましたが、整形外科の診療も著しく変化していますので、30年前（昔）との違いを述べたいと思います。

変化1 昔は整形外科というと「ああ女性の胸を大きくしたり二重瞼にする科か。」と言われるものです。今は骨・関節、脊椎などを診る科と認知されました。

変化2 画像診断。昔は当院にMRIが無かったと記憶しています。このため例えば腰椎椎体骨折（圧迫骨折）はレントゲン

と叩打痛（背骨を叩くと痛がる）で診断をつけていたので、精度は低いものでした。今は鮮明なMRI画像で骨折が古いか新しいか容易に診断できます。CTは昔もありましたが、水平断のみでした。今はいろいろな断面でスライスできます。さらに3次元画像まで見られ、診断に役立っています。

変化3 昔は80歳以上の患者さんは手術不可能と言われて、保存的治療を余儀なくされていま

した。30年の間に日本人の平均寿命は延び、高齢者にも積極的に手術を行う時代となりました。これは主として麻酔の進歩によると思われる。当科の手術患者さんの最高齢は107歳です。

変化4 内視鏡。昔の関節鏡は筒状のスコープを直接覗いて関節内を観察し、覗き口にカメラを取り付けて写真を撮るのがやっとで、診断のための器械でした。今の関節鏡は診断も治療もできるようになりました。モニターで拡大された画像を見ることができ、手術操作が可能になりました。鏡視下手術といいま

す。当院でも小さな切開を2、3か所加えるのみの小侵襲で、肩の腱板修復術や膝の半月板手術などを行っています。

変化5 その他、骨折の固定材料や人工関節の材質、薬剤など細かいことを挙げるとキリがありません。逆に手術法では変形性股関節症に対する寛骨臼回転骨切り術など、昔とほとんど変わっていない不動の手術もあります。

さて今から30年先の未来はどのような変化を遂げているのでしょうか？鍵を握っているのは再生医学と人工知能とされます。人工知能が診断して、再生医学で作った組織をロボットが手術で移植するような時代が来るかもしれません。しかし人間と機械の間に、医療に不可欠な「信頼」というものが生まれるのでしょうか？



ここが知りたい!

Q & A コーナー

運動をしており、食事にも気を付けているが、悪玉コレステロールが上昇するのはなぜ?

加齢や欧米型の食事、運動不足、不規則な生活習慣などにより、血液中のコレステロールが高くなると、脂質異常症という病気になります。コレステロールが血管の壁に溜まると動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患を生じる危険が高くなります。

脂質異常症治療の基本は、食事・運動療法を基盤とした生活習慣の改善にあります。禁煙はもちろん、食事の総エネルギー摂取量を抑え、炭水化物50・60%、脂質20・25%のエネルギー比が推奨されています。動物性脂肪に多い飽和脂肪酸を制限し、青魚などに多いn-3系多価不飽和脂肪酸を多く摂取し、コレステロール摂取は1日200mg以下に制限します。また、日常生活の中で身体活動を増やし、個々に適した運動を取

り入れることも重要です。

一方で、生まれつきLDL・コレステロール（LDL-C・悪玉）が高く、生活習慣を改めても下がりにくい体質の人がおり、その代表が「家族性高コレステロール血症（FH）」という遺伝性の病気です。FHでは生まれたときからLDL-Cが上昇し、180・400mg/dlになるのが一般的です。適切な治療を行わないと動脈硬化が進行し、30・40歳代という若さで冠動脈疾患を発症することがあります。未治療時のLDL-Cが180mg/dlを超える方、手の甲や肘・膝などに黄色腫といわれるしこりがある方、アキレス腱が厚い方、血のつながったご家族にFHあるいは若くして冠動脈疾患を起こした方がいる方は、ご自身がFHの可能性があります。心当たりのある方は速やかに医療機関を受診し、医師にご相談ください。

（糖尿病・代謝内科…

宜保 英彦）

DMカフェ



糖尿病代謝内科 尾本 美代子

寒さがひとしお身にしみる頃となりました。今回は糖尿病の方のインフルエンザ対策についてお話しします。

インフルエンザは冬季に流行するありふれた病気です。しかし、高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある患者さんにおいては、重症化しやすく、注意が必要です。このため、以前にインフルエンザワクチンで重篤なアレルギー症状を起こしたなどの理由がなければ是非、接種を受けていただきたいと思っています。最近では、2型糖尿病患者さんにおいてインフルエンザワクチン接種は、脳卒中・心不全・肺炎・インフルエンザによる入院率や全死亡率を有意に減少させたという報告もあります。患者さんの鼻や喉で、ウイルスが活発に



増殖しているときに、咳やくしゃみで飛び散り、半径1〜2m以内の人の鼻や口に付着し、そこからウイルスが侵入して感染がおこります。この感染ルートを遮断することがとても重要です。感染対策としては、流行シーズンには①暴露の機会を減らすこと、②マスク（咳エチケット）、③手洗い、を励行してください。もしかかった場合にも有効な薬がありますので、慌てずマスクを着用してかかりつけの医師等にご相談ください。

〈糖尿病教室のご案内〉

1月10日(水)

糖尿病について (岩崎医師)

1月17日(水)

運動療法について

(理学療法士)

1月24日(水)

糖尿病と薬 (薬剤師)

◆時間…14時30分

◆場所…C館1階からだ情報館

(事前予約不要、参加費無料)

入職者

11月16日付

■春秋園

通所リハビリ

山登りが好きです。 戸田 めぐみ

ご利用者様との対話を通して、聞き上手になりたいと思います。 小林 幸恵



春秋園だより



立冬を過ぎ、冬の寒さを日に日に感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。通所リハビリでは、11月13日の茨城県民の日に、利用者様に笑顔で楽しんで頂き、且つ馴染みの薄い茨城県民の日を知って頂くことを目的として、2つの余興を行いました。

1つ目に、職員と利用者様による「秘密のケンミンショー茨城版」を行いました。県民の歌を流したり、「茨城と言えば」というお題に対し、サツマイモやレンコン、常陸牛やメロンなどの特産物の話をしたり、牛久沼、牛久シャトー、牛久大仏などの名所で

の思い出話をされたりと、茨城にまつわる話をされ、楽しめました。



2つ目に、職員による「Sレンジャーショー」という劇を行いました。ちなみにSレンジャーの「S」は春秋園の「S」です。内容は、特産物のサツマイモを掘っている農民が悪者が襲い、それをSレンジャーがやっつけるというお話になっています。

利用者様にも満足して頂き、たくさん笑顔を見る事が出来ました。最後に記念写真を撮り、余興が終わりました。今後、通所リハビリでは、様々なイベント、余興を行い、利用者様に楽しんで頂きたいと思っています。

(通所リハビリ職員一同)

職種紹介コーナー

理学療法士

リハビリセンター 主任 小山 陽平

当院リハビリセンターは「理学療法士」「作業療法士」「言語聴覚士」の3部門から成り立ち、それぞれの特色を生かしお互い協力し、リハビリテーションを提供しております。「理学療法士」について紹介したいと思います。

理学療法士はPhysical Therapist (PT)とも呼ばれます。ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、及び障害の悪化の予防を目的に運動療法や物理療法(温熱、電気等の物理的手段)などを用いて、自立した日常生活が送れるように支援する医学的リハビリテーションの専門職です。治療や支援の内容については、理学療法士が対象者ひとりひとりに対して医学的・社会的視点から身体機能・能力や生活環境等を十分に評価し、総合的に統合解釈し、それぞれの

目標を達成するための適切なプログラムを立案作成します。理学療法士を一言でいうならば動作の専門家です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を目指します。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など、運動機能に直接はたらきかける治療法から、悪い姿勢の改善、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療まで、動作改善に必要な知識・技術を用いて、日常生活活動をサポートし、最終的には生活の質(QOL)向上を目指します。

また活動の場合は病院内に限らず、地域の健康・スポーツ活動促進や、実際の家庭に赴き訪問リハビリ、家屋調査、福祉用具の提案など、幅広い活躍が期待されており、大変やりがいのある職業であると感じております。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

029-873-3111(代)



『第67回 生活習慣病教室』

テーマ

糖尿病とのつき合い方

～血糖値が高くても

症状がなければ大丈夫?～

日時 平成30年1月18日(木)

14時30分から約1時間

講師 糖尿病・代謝内科

宜保英彦 医師

会場 牛久愛和総合病院

B館2階 大ホール

参加費 無料

事前予約は不要です。

興味のある方は、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

奥久慈観光

10月8

10/8

《出来事ピックアップ》



行ってきました。参加者は会員様のご友人やスタッフを含め27名。病院からバスで常陸太田市の竜神大橋へ向かい、観光後は近くのお蕎麦屋さんでお昼休憩。午後は袋田の滝を観光後、帰り道ではリング園に立ち寄りました。今年の10月は非常に雨の日が多い月でしたが、当日は天候にも恵まれ、楽しい1日となりました。

(スポーツリラックス…上坂)

親子運動会

10/22

10月22日(日)、ひたち野うしく小学校体育館で親子運動会を行いました。かけっこ、綱引き、

編集だより

寒くて何をするのもおっくうな季節ですが、星空が一番きれいな時期でもあります。急ぎ足で家の中に駆け込む前に少し夜空を見上げてみるのはいかがでしょうか？ (S・S)

(宮二)



玉入れとみんな楽しく参加していました。年長児の竹馬は、日々の練習の成果が出て、自信たっぷりに歩き、たくさんさんの拍手を頂きました。学童、保育士、父母による混合リレーでは熱い走りが繰り広げられ、とても盛り上がりました。今年もマリアの卒園生(中学生)が準備を手伝いに来てくれました。ご家族の皆様方に

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様へ最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内 科 (禁煙外来)
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小 児 科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
皮 膚 科 (レーザー外来)
外 科 (下肢静脈瘤外来)
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間



牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791
人工透析センター
地域リハ・ステーション
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

