

三島中央病院 広報誌

MISHIMA



vol.76

特集

★院長のご挨拶

★転倒予防について

★手の手術について

★レシピ



新年あけましておめでとうございます。皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も地域医療を支えるべく全職員が一丸となり、診療・予防医療・災害対策に取り組んでまいりました。これもひとえに皆様のご支援とご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。

昨今、地震や台風など自然災害が頻発し、地域医療の防災体制がますます重要視されております。当院では、災害発生時に迅速に対応できる医療体制の強化を図り、地域の皆様の生命と健康を守るために準備を進めております。また、防災訓練を通じて地域との連携をさらに深め、災害時の医療支援体制の充実を目指しております。

新型コロナウイルス感染症においても、引き続き迅速かつ柔軟な診療体制を維持しながら、予防接種や治療に力を注いでおります。特に、高齢者や基礎疾患をお持ちの方が安心して治療を受けられるよう、最新の知見を取り入れた診療を行っています。

さらに、地域の皆様の健康を維持するため、健康診断や予防医療の充実にも取り組んでおります。今年は特に生活習慣病やがんの早期発見に向けた健康診断プログラムを強化し、多くの方にご利用いただけるよう、受診の機会を拡大してまいります。

私たち三島中央病院は、地域医療の中核として、皆様に信頼される医療を提供し続けることを目指します。本年も職員一同、地域医療のさらなる向上に努めてまいりますので、変わらぬご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして健康で幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

社会医療法人 志仁会
三島中央病院

社会医療法人 志仁会
介護老人保健施設 ラ・サンテふよう

社会医療法人 志仁会
耳鼻科 サイラクリニック

 湧水耳鼻いんこう科

手の手術

手のトラブルがおきると、仕事、家事、趣味、スポーツの支障になったり、鬱陶しい嫌な痛みが出たりします。今回は当院で取り組んでいる手の外科関連の手術を中心とする治療に関して述べさせていただきます。

最も普段外来で目にするのは、橈骨遠位端骨折です。脚立や階段で転落して手をついて受傷するほか、女性では50代から平地で躊躇手をついただけでも骨折する方が急増します。

典型的なのは、転んで掌をつき、骨折部より先が手の甲の方にずれる折れ方です。(図①) 手の甲の方が膨らんで見えるのが特徴です。

これ以外にも転び方や力の伝わり方、骨の脆弱性によって様々な折れ方をしますが、基本は骨の形を整復して固定し、早期から手首を動かす練習を始めて回復を目指すという方針の治療が行われます。

骨折したところがズれていない時には保存的治療も検討します。保存的治療の場合には手術のリスクが減るもの、ギプス固定を長めに行わなければならないというデメリットがあるため、ケガをした方の生活の仕方・必要性に合わせて治療法を選びます。

手のトラブルには、怪我以外にも、繰り返し使用することで生じるものもあります。

ドゥケルバン腱鞘炎(手首の狭窄性腱鞘炎)は、親指を伸ばす短母指伸筋と長母指外転筋の2本の腱が通る部分に炎症が起きて痛みが出ます。

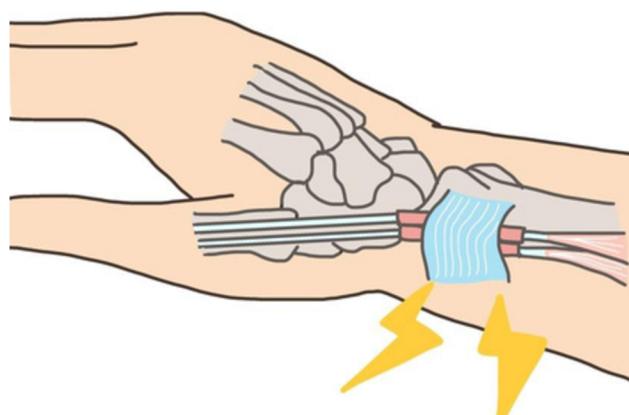
(図②)

新生児を抱き上げる動作、雑巾を絞る動作、キーボード・マウス・携帯電話の使い過ぎなどで炎症が長期化すると痛みがひどくなるため、基本は局所の安静や投薬、保存治療で改善しない場合には腱鞘切開という日帰りの手術を行います。

図①



図②

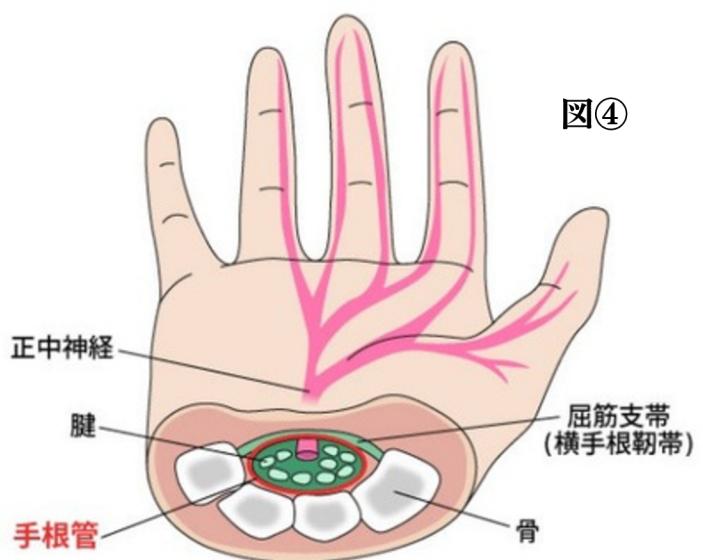
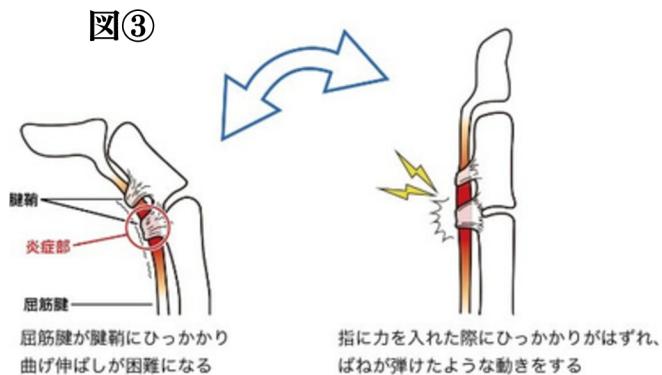


手の手術

似たものにはね指(指の狭窄性腱鞘炎)があります。保存的治療で治らない場合には日帰り手術で腱鞘を切開します。(図③)

腱鞘炎は、手の使い過ぎで炎症が起きた時その他、妊娠出産期や更年期の女性もホルモンバランスの影響で発症しやすくなることがあります。

女性ホルモンのバランスが発症の一つの要素と言われているものに手根管症候群があります。(図④) 手根管と呼ばれる手首のトンネルの中で神経が圧迫されて、手指のしびれや痛み、母指の運動障害が出る疾患ですが、局所の安静やトンネル内のむくみを取るために治療などで軽減しない場合、神経の周りを拡げる手術が行われます。

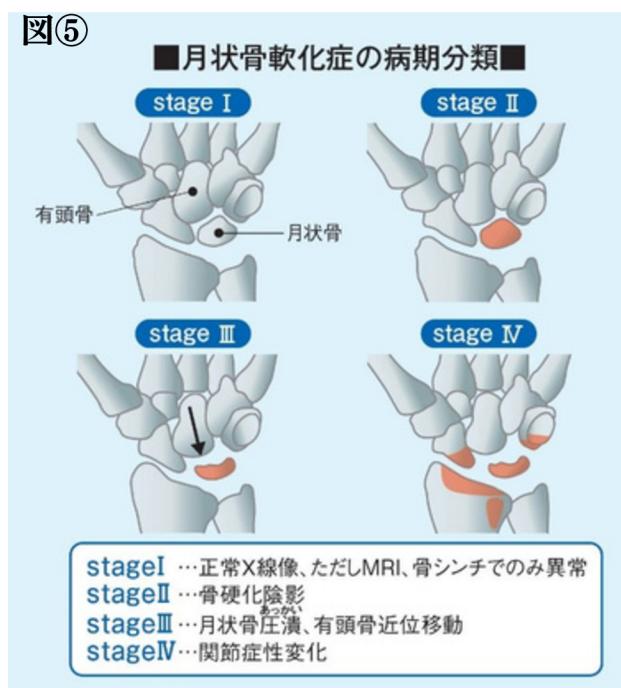


以上はよく見られる疾患ですが、当院は手の外科の手術を長年行なっているため、沼津～御殿場～伊豆地区の各医療機関から比較的珍しい疾患の紹介を受けることが多いです。

・キーンベック病(月状骨軟化症)

手首の中央にある月状骨という骨が潰れて変形する病気です。(図⑤)

手首を使った後に痛みや握力低下・運動制限が生じます。初期にはギプスや装具で固定し局所の安静を図りますが、軽減しない場合は病気の進行具合によって橈骨短縮骨切り・骨移植・腱球挿入など疼痛を軽減するための手術が行われます。



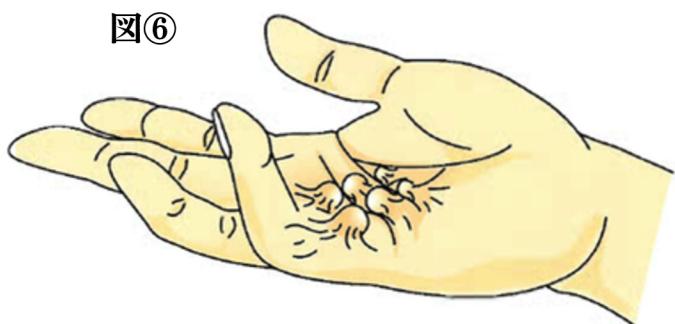
引用元：日本臨床整形外科学会

手の手術

・デュピュイトラン拘縮

手掌腱膜が肥厚し、皮膚が引き連れて指が次第に伸びにくくなる病気です。(図⑥)

指の変形のために日常生活に支障をきたすようになると、腱膜を切除して皮膚の突っ張りを取る手術を行います。第2関節が曲がってきた場合には早めに手術が必要になることもあります。



・伸筋腱断裂

刃物での切り傷や、打撲で切れる場合の他、外傷がなくても腱の摩耗により自然に断裂することがあります(皮下断裂)。

骨折部でこすれて後から腱が切れたり、加齢による関節の変形で腱が摩耗し断裂します。

外傷で鋭利に腱が切れた場合には腱を縫合して修復しますが、摩耗して切れた場合には、腱の断端がバサバサに痛んでいて縫えないため、他の腱を移行して、切れた腱の代わりに指を伸ばす働きをさせる手術を行います。

以上、手術を中心に当院での手の外科領域の取り組みに関してご紹介させていただきました。

手は人間にとて特別な器官であり、人間は顔を洗う、歯を磨く、箸を使う、お化粧、携帯電話を操作するなど、頻繁に手を使います。仕事に出れば、パソコン操作、車の運転の他、つまむ、握るなどの動作はほとんどの仕事に関与しています。余暇の楽器演奏、テニスや野球などのスポーツを楽しむにも手を必要とします。手のトラブルは、このような人間の行動の質を低下させるため、当科ではどのような状況でどんな内容で困っているのか、どのような作業を行うのかをヒアリングしながら、一人一人に最善と思われる治療法をご提案させていただいております。

気になる症状がある場合にはどうぞお気軽にお相談ください。



整形外科部長
一色 ほのか (いっしき ほのか)

転倒予防について

・転倒してしまうとどうなるか？

骨密度は年々減少していきます。特に高齢になると骨粗鬆症により簡単に言うと骨密度が低下し骨がもろくなってしまう現象があります。そのため、若かった頃には転んでも何ともなかったことが一度の転倒で手首や大腿骨の付け根の骨折などにより日常生活に大きな影響が出てきてしまします。また最悪の場合、骨折により歩けなくなり寝たきりを余儀なくされる恐れもあります。

・なぜ高齢になると転倒しやすいのか？

高齢になると筋力やバランス機能が低下するほか、背骨が曲がってしまい猫背になってしまいなど姿勢によるものと様々な要因があります。

特に姿勢に関しては猫背など前のめりになると重心がつま先に乗ってしまうため足が上がりにくくなり躓いて転倒してしまいます。

！転倒しないためには姿勢を見直す！

歩いていると躓いて転んでしまうのは、恐らく最初の姿勢が影響していると考えられます。人間というのは進化により直立での立位が可能になった生き物です。その本来の姿勢ができる限り保つことが転倒予防につながるを考えます。



図①



図②

○姿勢を保つためのエクササイズ○

ここで自宅でも簡単にできるエクササイズを紹介します。

①頭、肩、外くるぶしが一直線になるよう立ちます。(①図)

②つま先を上げ下げ(パタパタ)させる(②図)

たったこれだけで充分です。注意点としては、つま先を上げる際に特に腰が引かないように注意してください。しっかりと踵に重心が乗っていれば姿勢も直立に保持できますムーズに上げることができます。

そもそも重心がつま先に乗っている場合はつま先を上げることが出来ません。バランスを取りづらく不安定な場合は手すりや台などに手を置いて構いません。後ろに倒れやすい場合は背中を壁につけて行うのも良いでしょう。

！良い姿勢を保つことが転倒予防につながる！

スタートの姿勢が正しければ歩行もスムーズに行えると思います。私たち理学療法士は歩行・姿勢の専門家でもあります。なぜこのような歩き方、姿勢になっているのかを様々な観点から原因を探り、評価し改善を目指していきます。もし、「最近躓きやすくなってきた」「猫背になってきた」など気になることがございましたら一度、整形外科を受診することをおすすめします。



◎鮭と白菜のホワイトソースかけ◎

☆当院で人気の献立をアレンジしてご紹介します☆

材料

鮭 一切れ
白菜 80 g
しめじ 20 g
ほうれん草 10 g
牛乳 150m l
バター 10 g
小麦粉 15 g
コンソメ 1.5 g
塩こしょう 少々

エネルギー 331kcal
たんぱく質 25.4 g
脂質 14.6 g
カルシウム 233mg



- ①白菜とほうれん草は3cm幅に、しめじはほぐしておく。
- ②鮭に塩こしょうをし、熱したフライパンで両面色良く焼き、火が通ったら取り出しておく。



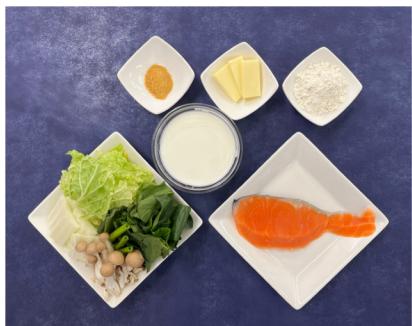
- ③フライパンにバターを入れ熱し、しめじ、白菜、ほうれん草を順番に入れ炒め、青葉がしんなりしたら小麦粉を入れてさらに炒める。



- ④粉気がなくなったら、牛乳を少しずつ加え、混ぜながら中火にかける。
- ⑤とろみがついたらコンソメを入れて味を調える。



- ⑥全体を混ぜ合わせ味がなじんだら、取り出しておいた鮭に添えてできあがり！



この献立で摂取できるカルシウムは233mgです。
65~74歳男女のカルシウム推定平均必要量は約600mg/日であるため、
この一品で4割近く摂取することができます。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」による

効率よくカルシウムを摂取するために、吸収を助ける栄養素であるビタミンDを多く含む鮭やきのこ類、ビタミンKを多く含む青菜と一緒に摂取することができます。

骨粗鬆症の症状▽▲

- 背中や腰が曲がってくる
- 重たい物を持つと背中や腰が痛む
- 身長が縮む
- 転んだだけでも骨折する

骨粗鬆症を予防▲▽

- 規則正しくバランスの取れた食事摂取をする
- カルシウムを十分にとる
- ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムを積極的にとる
- 適量のたんぱく質をとる
- 禁煙しアルコールは控える
- 運動、日光浴をする



カルシウムは体内での吸収率は悪いため、

吸収が高まるビタミンDやカルシウムの流出を防ぐビタミンKと一緒に摂ると良いです。

○おすすめ食品○

- ☆カルシウムを多く含む食品：乳製品、小魚、大豆製
その中でも最も吸収率が高い食品は乳製品です。
- ☆ビタミンDを多く含む食品：干ししいたけ、鮭
- ☆ビタミンKを多く含む食品：納豆、小松菜、モロヘイヤ、白菜
- ☆マグネシウムを多く含む食品：玄米、アーモンド、ほうれん草、かつお

---カルシウムの吸収を阻害する食品を控えることも大切です---

×控える食品×

- ☆加工食品、清涼飲料水、インスタント食品やスナック菓子類
- ☆コーヒーやアルコール
- ☆塩辛い食品



社会医療法人志仁会 三島中央病院

〒411-0848

静岡県三島市緑町1-3

TEL:055-971-4133

URL:<https://mchp.or.jp>