

はあとのあと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

珠洲市総合病院

TEL(0768)82-1181

FAX(0768)82-1191

2010(3)

第19号



トライアスロン珠洲大会（鉢ヶ崎海水浴場）

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- | | |
|------------|---|
| ・ひざの痛み | 1 |
| ～変形性ひざ関節症～ | 2 |
| ・下痢のお話 | 3 |
| ・ふれあい看護体験 | 4 |
| ・災害医療対策訓練 | |

ひざの痛み ～変形性ひざ関節症～

整形外科医長 横川 文彬



ひざの痛みに悩んでいませんか？

歩き始めのときに痛い、階段の昇り降りが痛い、正座が年々つらくなってきた、ひざの内側を押すと痛い、水がたまって腫れる、こんな症状がでてきたら、変形性ひざ関節症のサインです。

ひざは太ももの骨とすねの骨の間にある関節です。長年の繰り返しの運動(ひざの屈伸)や年齢に伴って関節の軟骨が徐々にすり減っていき、痛くなるのが、**変形性ひざ関節症**で



す。男性の場合50歳以上の44.6%、840万人、女性の場合50歳以上の66.0%、1560万人が変形性ひざ関節症になっていると報告されています。残念ながら、どなたでも年齢とともに変形はすすんでしまいます。ただし、できるだけ変形を遅らせることは可能です。そこで今回は、変形性ひざ関節症の予防と治療について紹介します。

元気なひざ



変形性ひざ関節症

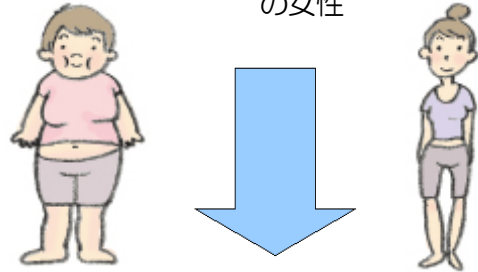


寝転がった状態(上段)と、立った状態(下段)でひざのレントゲン写真を撮ると関節の隙間がなくなるのがわかります。⇒



① **まずはひざを酷使しない、負担をかけないこと。**
ひざ痛になりやすいタイプ・・・

- ・肥満タイプの女性
- ・O脚(立ったときにひざの内側に隙間ができる)の女性



ひざに過度の負担がかかります(とくに内側に)。

ひざへの負担を減らす工夫

- ・ **体重を減らす。**(体重が1kg増えるとひざにはその数倍の負担がかかるといわれています。)
- ・ **正座やしゃがみこむ動作、ひざをつく動作などを減らす。**
- ・ **椅子やベッドを高くするなど、立ち上がる際の負担を減らす。**
- ・ **トイレを和式から洋式にかえる。**
- ・ **痛みを伴うような階段や坂道の上り下りは控える。**



Q: 歩くことはひざにとっていいの？

歩いて痛みがない場合は、日々の散歩などは良いことです。しかし、痛みがある場合は、かえって負担になってしまいます。手すりや杖、シルバーカーなどを使って、負担を減らして歩く工夫が必要です。時間に余裕があれば、プールでの歩行がおすすめです。

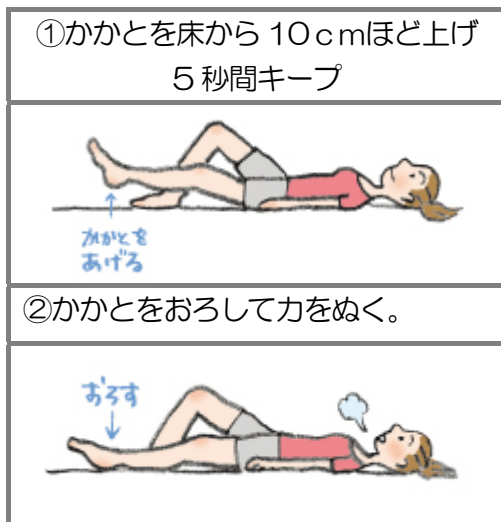


② ひざの運動をしよう!!

～太ももの筋肉の筋力強化を図る～

【その1】

ひざを伸ばして太ももの筋肉に力を入れたまま、かかとを床から10cmほど上げて5秒間保持し、その後はかかとをおろして力を抜きます(反対側のひざは曲げておくこと)。その動作を左右交互に10回ずつ繰り返します。昼、夕方、夜と1日3セット行うと効果的です。



ポイント①

高く上げすぎると効果があまりありません。

ポイント②

足首を起こしながら、かかとを上げるとより効果的です。

ポイント③

ひざの内側が痛い方は、つま先を外側に向けるようにするとさらに効果的です。

【その2】

足を持ち上げるのがつらい方は、ひざの下にタオルや枕を置いて、それを押さえつけるように、ひざをのばして力をいれましょう。これも10回を1セットにして、1日3セットほど行うのがおすすめです。

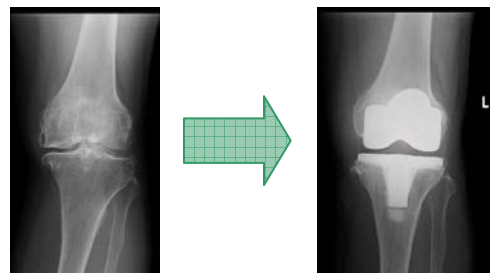


注意!!

運動療法はすぐ効果がでるものではありませんので、根気強く毎日続けることが大切です。

③ それでも痛い・・・

整形外科外来に来てください。レントゲン検査などをして、ひざの痛みの原因を調べましょう。原因に応じての治療を行います。痛み止めを飲んだり、関節にヒアルロン酸の注射をすることも効果的です。ひざのもうひとつのクッションである半月板が傷ついている場合や、ひざの関節の中に滑膜という炎症を起こす膜が多くなった場合には、カメラを使った関節鏡手術も有効です。体への負担も軽く、入院期間も短くすみませす。変形が高度にすすんでしまった場合には、人工関節という機械をいれる手術も必要になります。



人工ひざ関節の手術後

Q: グルコサミンやヒアルロン酸のサプリメントって本当に効果あるの?

テレビでも盛んに宣伝されていますが、サプリメントを飲んでそれがひざの軟骨に供給されるかどうか、ほんとうのところはわかっていません。効果があると思われる方は続ければよいと思いますし、効果が乏しいようなら止めた方がよいと思います、としか言えません(*_*;

Q: ひざの水を抜くと、くせになるの?

ひざの水を抜くのは、くせになって良くないと言う方がいますが、そんなことはありません。大切なのは、なぜ水がたまるか、原因を突き止めることです。レントゲンやMRIの検査を受けましょう。

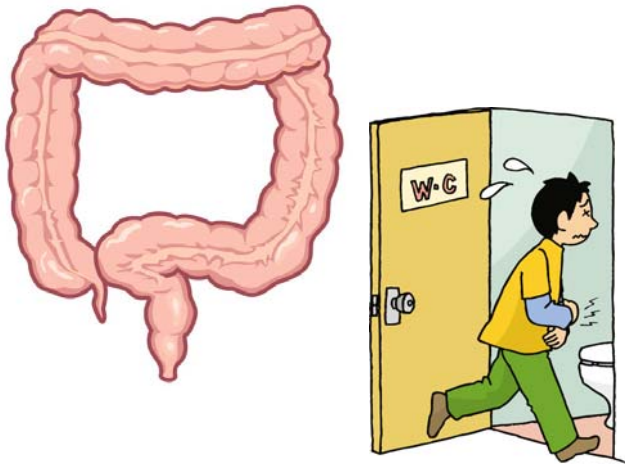
最後に

ひざを大切に長持ちさせましょう。そのためには日ごろからのちょっとした工夫や頑張りが必要です。診察ご希望の方はいつでも整形外科外来へいらしてください。



大腸では内容物が通過する際に、“内容物を大便にする為に水分を吸収する”働きと、“大便を運ぶ為に水分を分泌する”働きが同時に行われています。大腸が正常な時は、このバランスが保たれて

います。このバランスが崩れ、内容物の水分が多くなりすぎた時に下痢が起こります。



下痢の原因としては、暴飲暴食、食あたり、ウィルスや細菌による感染、冷え、ストレスや緊張などがあります。原因によって使用される薬は異なります。



暴飲

暴食



ウィルスや細菌による感染



ストレス

代表的な薬を紹介してみたいと思います。

・腸管運動抑制剤

腸に直接作用して腸の過剰な運動を抑え、腸での水分の分泌を少なく、吸収を多くすることで下痢を抑えます。腸の運動を抑えるので細菌性の下痢には使用できません。

・収れん剤

収れん作用とは組織や血管を縮める作用のことで、炎症を抑え、食べ過ぎや飲み過ぎなど、様々な原因によって荒れた腸の粘膜を保護する薬です。また、水分が腸内へ浸出するのを防ぎ、腸内の水分を減らすことにより下痢を抑えます。

・殺菌剤

下痢の原因となる細菌の増殖を阻止したり、殺菌する働きがあります。食あたりなどの感染性の下痢に作用する薬剤です。

・整腸剤

腸内で乳酸菌を増やし、有害な菌が増えるのを抑えます。下痢時の乱れた腸内細菌のバランスを整え、穏やかに腸の働きを正常な状態に戻します。

このように、ひとことに下痢止めといってもさまざまな種類の薬があります。下痢の原因によっては、使ってよい薬、使うべきでない薬があります。下痢の原因に合わせて薬を使い分けることが大切です。

下痢の時は腸の働きが過剰になっているので、腸を安静にしてあげることが重要です。お腹を温め、できるだけ安静にして様子みてください。正常な便に戻るまでは、消化のよい食事を心がけることも大切です。また、下痢の時は体内の水分が失われ、脱水症状になりがちです。下痢になると水分を控える方もいますが、十分な水分補給を心がけましょう。この時、水よりは、塩分や糖分を含んだスポーツドリンクの方が、体内で水分が吸収されやすいのでおすすめです。

ふれあい看護体験

5月12日、当院において「ふれあい看護体験」が行われ、飯田高校の生徒9人が看護を体験しました。参加した高校生たちは追分院長から辞令を受け取り、看護師長から看護師の仕事について説明を受けた後、シーツ交換や食事の介助、赤ちゃんの沐浴の見学などを行いました。



参加した生徒は「患者さんからのありがとうの言葉がうれしかったです。」、「昨年も参加したので2回目の看護体験だったけど、今回は注射の見学や洗髪など、昨年できなかったことができて良かったです。絶対看護師になりたいです!!」と感想を話していました。

立派な看護師さんになって、将来一緒に働けることを楽しみにしています(@^▽^@)



災害医療対策訓練

6月26日、当院で災害医療対策訓練が行われました。バスが横転し、多数の傷病者が搬送されるという想定のもと、医師、看護師、事務職員ら約100人が参加しました。この訓練は、災害拠点病院としての機能を果たすため、万が一に備えての患者の受け入れ態勢の確認や、トリアージと呼ばれる傷病者の治療優先順位決定技術の習得を目的に毎年行われています。



今年は部門毎にそれぞれの業務内容を明確に区別し、専門分野に専念できる環境づくりを目指しました。参加した職員は真剣な表情で取り組み、訓練後は院長はじめ職員全員が災害時における各々の行動や改善点を確認して訓練を終えました。今回参加した職員からは「去年よりスムーズに対応できて、反省点もあるが自信がいった。」、「実際の災害時の自分の役割、行動を確認することが出来た。今年の反省を実際の災害や来年の訓練に活かしていきたい。」など、様々な感想や反省を話していました。当院では、このような訓練を通して患者さんや地域の方々さらなる安心を提供していきます。

看護学生のための就職情報交換会

6月19日、地場産業振興センターにおいて看護学生のための就職情報交換会が行われ、今年も当院は地域住民の心身の健康を目指し、安心と信頼を提供する病院であることをアピールしてきました。

当院のブースでは、珠洲市に限らず様々な地域出身の看護学生が立ち寄り、現場の看護師による教育支援プログラムや看護体制についての説明に興味深そうに耳を傾けていました。

看護師を目指す皆さんをこの誇りある珠洲市総合病院でお待ちしております！



外来診療日程

平成22年7月1日現在

午前 受付時間 7:30~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	波佐谷	追分	波佐谷	循環器	波佐谷
	2 診	追分	西川	大久保	西川	原
	3 診	廣谷	大久保	追分	原	西川
外科	坂本	尾島	坂本	正司	正司	
呼吸器外科					小田 <small>ほか</small>	
小児科	宮下					
耳鼻咽喉科	星田	榊田				
整形外科	羽藤・横川					
産婦人科	山城					
脳神経外科	浜田	田中/上出	浜田			
泌尿器科	月曜日診療（月曜日が休日の場合、火曜日診療） 川口/泉/栗林/島					
皮膚科	永岡		永岡 <small>7/28まで</small> 尾高 <small>8/4から</small>	越後		
精神科		小坂			西村	

小児科

(月) 三種混合 15:00~15:30
(火) 慢性疾患 14:00~16:00
(水) 健康診断 14:00~
予防接種 15:00~

産婦人科

(火)(金) 産後2週間健診 14:00~
(水) 健康診断 13:30~

その他

(水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00
(月)~(金) 医療相談

※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	佐々木	原	佐々木	廣谷 <small>第1・3・5週</small> 大久保 <small>第2・4週</small>	循環器 (第2・4週) 予約
	3 診					廣谷
小児科	三種混合	慢性疾患	健診・予防接種			
耳鼻咽喉科	榊田					
眼科			山田 <small>(隔週)</small> 受付 15:00まで	馬渡 <small>(隔週)</small> 受付 15:30まで	馬渡 受付 15:30まで	
産婦人科			産後2週間健診	健康診断	産後2週間健診	

※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

※午後の新患は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

編集後記

3月から不順な天気が続いて、あまり春らしさを感じないまま梅雨、そして夏に突入しようとしています。この気候に負けて入院された方も例年より多かったように思います。体調に気をつけて、夏を乗り切っていきましょう。(は)

