

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2019年4月

No.40

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

知っていますか？ “不安定”な膝の構造

日常生活のあらゆる場で動く「膝」。この関節は他の関節よりも不安定な形状をしており、靱帯や半月板が安定化させています。このような構造によって、損傷などが発生しやすくなっています。

人間の膝は、立ったり座ったり歩いたり、階段昇降などの日常生活動作に深く関わ

り、繰り返し負荷がかかっている部位です。

それだけに、膝関節に傷害

を受けると、治療が長引いて多くの場面において基本的な生活動作が制限されてしま

います。重要なこの膝関節は、実はその他の足の関節に比べて不安定な構造になっています。股関節や足首の関節は、半円状やコの字状で関節面が比較的に安定性があります

が、膝関節では、大腿骨と脛骨が接する関節面が、直線に近い形状で、不安定な構造になっています。

これを「靱帯」や「半月板」などの軟部組織が補っています。靱帯は膝を安定化させ、半月板は骨と骨の間の「クッション」の役割を担っています。

膝の代表的な疾患を次にあげます。



前十字靱帯損傷
スポーツ(サッカー・ラグビー・バスケットボール・ハンドボールなどの球技やスキー、格闘技)などで起きる急な障害

半月板損傷
突発的なけがや、長年の負担によって生じる障害

変形性膝関節症
国内2,500万人以上が罹患していると考えられている40歳以上の“国民病”

最近では膝前外側靱帯の役割も注目され、治療の選択肢が広がってきています。

半月板損傷：
半月板は加齢にともな



変形するため、高齢になると損傷しやすくなります。膝の曲げ伸ばしの際に、痛みやひっかかりを感じることであり、悪化すると膝に水がたまって動かなくなります。

変形性膝関節症：
体重を支えている膝への長年の負担や加齢、けがによつて、半月板がすり減り、大腿骨と脛骨が直接ぶつかってしまふことで発症します。関節面がデコボコになって、滑らかな膝の動きができなくなります。進行すると関節が変形し、可動範囲が狭くなって痛みをとまなうので、立ち歩きが困難になり、生活の質が大幅に低下していきます。

膝に関する悩みは、そのまま放置せず、きちんと治しましょう。整形外科の「関節」を専門的に診察する医師に相談するのが良いでしょう。

トボール／サーフィンなど選手も多く、2年以上経過した現在でも、再断裂なく元気にプレーしている方ばかりです。

スポーツドクターが解説

関節鏡による膝の靱帯損傷・再建術

湘南東部総合病院・整形外科 東山礼治 医師

湘南東部総合病院で膝関節などの治療を担当している整形外科・東山礼治医師(日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクターほか)のお話を紹介します。

〈取材協力〉

(東山医師)「昨年末に湘南東部総合病院に着任しました。専門は膝・足の疾患やスポーツ障害です。特に、膝と足首(足関節)の靱帯の手術を得意としております」

一流選手だけでなく、今は一般人も

(東山医師)「スポーツにおける膝のけがでは、『前十字靱帯(ACL)損傷』が有名ですが、以前はスポーツ選手ばかりがこの手術を受けていました。しかし、手術をしな

いっていると、半月板損傷や軟骨損傷が続発し、最終的には変形性膝関節症になってしまふことが判明し、現在では、

一般の方も手術を受けることが多くなっています。適切な手術(ACL再建術)とリハビリでの安定性・筋力・可動域(曲げ伸ばし)が回復すれば、9割以上の方が再びスポーツができるようになります。高い競技レベルにまで復帰を果たされる方もいます。

その反面、復帰には通常、半年以上かかるので、復帰後も、接触の多いスポーツや膝を酷使する激しいスポーツでは、再断裂や反対側のACL断裂を受傷してしまう人がいることも事実です。元々、膝関節が柔らかい(全身関節弛緩性がある)方や若年層にそのリスクが高く、再断裂を減らすことが大きな課題です」

私は「関節鏡視下ACL再建術」や「2重束ACL再建術」に、ALL再建術を追加

した術式を、国内で初報告(2015年)し、低侵襲化するアイデアや骨孔(新しい靱帯を固定する場所)を正確に作成する方法を考案・発表してきました。

ALLは解剖学的な個体差があり、数mmの違いで膝の可動域(曲げ伸ばしの範囲)に悪い影響を与えかねないリスクがあるデリケートな靱帯です。固定する場所とその膝の角度・位置を、慎重に決定する必要がありますがあり、術後のリハビリにも工夫を要するので、十分に理解がある医師による手術をお受けすることをおすすめします。ALL再建術を受けて復帰したスポーツ(プロレス/柔道/ラグビー/サッカー/フットサル/バスケット)

当院(湘南東部総合病院)では、同種腱(亡くなられた方の腱)を用いた靱帯再建術も可能で、これまで私は多くの症例を担当してきました。同種腱にはサイズを自由に決定できる利点があります。私は、限界まで太くした15mm幅のACL再建術について、国際学会で報告したこともありま

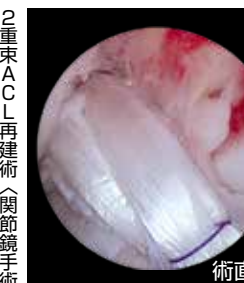
す。さらに、同種腱を用いたALL再建術も国内で初めて報告しました。

ALL再建術や同種腱など、幅広い選択肢を提供し、患者さまにとって適した治療法を提案できる当院の整形外科で、ぜひ治療をお受けください。これまでの経験を活かして、私は患者さまが納得されるまでご相談にのり、私が考える最適な治療を提供していきたいと考えております」。(湘南東部総合病院 0467-839111)



湘南東部総合病院 整形外科 東山礼治 医師
日本整形外科学会専門医・日本体育協会公認スポーツドクター

術直後



1年後

同種腱15mm幅のACL再建術

世界レベルの技術を提供

医学講座 参加無料

次回予告
5月下旬開催予定

医学講座 参加無料

日時 4月27日(土) 13:00~14:00

会場 湘南東部総合病院 東館1階 講堂

講師 湘南東部総合病院 脳神経外科 勝野 亮 医師



知っていますか? 脳卒中に対する外科治療について

脳卒中はガン、心臓疾患とならび3大疾患のひとつです。近年の高齢化社会において「脳卒中をいかに防ぐか」が健康寿命を延ばすことにつながります。現段階で行なわれている脳卒中を予防する治療について、外科治療を主軸にお話します。是非お聞きください。



アクセス JR茅ヶ崎駅北口および茅ヶ崎市内各所より無料シャトルバス

お問合せ 湘南東部総合病院 ☎0467-89-3633(地域連携室) 茅ヶ崎市西久保500

医学講座 参加無料

日時 4月23日(火) 14:00~15:00

会場 茅ヶ崎新北陵病院 2階 多目的室

講師 茅ヶ崎新北陵病院 リハビリテーション科 課長 杉浦 雅美 理学療法士



筋肉と栄養が健康寿命を伸ばす～サルコペニア(筋肉減弱症)とは?～

全身の筋肉量が低下し、筋力または身体能力が低下した状態の「サルコペニア」は、加齢によるもの(原発性サルコペニア)と不活動・疾患・低栄養などによるもの(二次性サルコペニア)があります。主に高齢者において、転倒・骨折のリスクが上がります。今回は、身体機能の維持や改善の話をお聞きしながら解説します。



アクセス 湘南ふれあいの園から無料シャトルバス

お問合せ 茅ヶ崎新北陵病院 ☎0467-53-4111(担当 香川) 茅ヶ崎市府谷583-1

次回予告
5月28日(火) 14:00から開催

介護老人保健施設・ふれあいの丘（通所リハビリテーション）

「通い」でも自宅生活まで手厚く支援

「通所リハビリテーション」
とは、介護認定（要介護1～5または要支援1～2）を受けている人が、リハビリテーションを主目的に、入浴などの日常生活に対する支援を日帰りで受けるサービスです。湘南の緑に囲まれた茅ヶ崎

市行谷にある介護老人保健施設「ふれあいの丘」では、専門知識と技術をもってリハビリテーションを実施するスタッフ（国家資格保有の理学療法士など）が、利用者一人ひとりに合ったきめ細かいサービスを行ない、さらに利用者の生活環境をよりよく整えるために、自宅訪問や他事業所との連携も行なっています。

リハビリもレクも多彩
「ふれあいの丘」の介護福祉士・尾崎静子さんのお話を紹介します。

「当施設では、専門スタッフ（理学療法士など）が、担当するご利用者さま



積極的な情報交換でサービス内容も向上

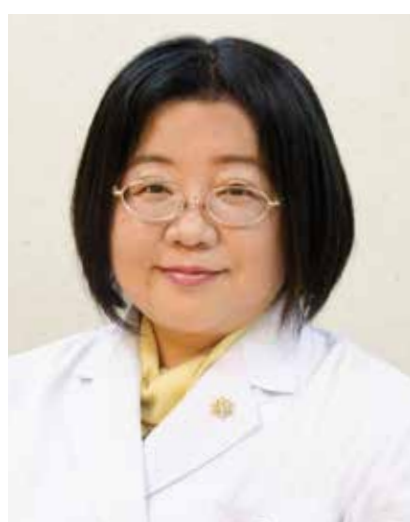
「診察、一笑い」で

朗らかな時間を共有して治療

〇…湘南さくら病院について、「患者さまに寄り添った看護ケアの提供や、患者さまのほかご家族さまのことも親

身に考えた医療を施している病院だ」と思います」と優しく語ります。大学病院などでの診療科がある中の「精神科」ではなく、また、精神科専門

この「人」に聞く



齊藤 和郁葉 医師

（さいとう わかば）

湘南さくら病院

【精神科】

精神保健指定医

日本精神神経学会 専門医・指導医

日本医師会 認定産業医

〇…診察時のモットーは「診察、一笑い」。診療中に、必ず一度は患者のにこやかな表情が見られるように努めているといいます。「当たり前のことですが、患者さまご本人のお話やご様子を必ず確認します。精神科や認知症の診察では、どうしてもお付き添いになられた方が、患者さまの症状や日々のご様子について熱心にお伝えがちになれます。その情報も重要なのですが、患者さまご本人と医師

病院の中の『認知症治療』とも異なります。院内全てが「認知症治療のための専門病院」として環境を整えているので、大切にしている「アットホーム」な雰囲気も患者さまにとっても、そしてスタッフにとっても、良い効果をもたらしていると実感しています。

〇…アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症のほか、うつ病が原因となった認知症などの治療にも尽力しています。「私の母も双極性感情障害から認知症を抱えています。より良い“生”を送るために、抱えている障害をどう受け止め、うまく付き合っていくか。私という精神科医と縁あつて出会われた方に対し、誠意をもって一緒に考え、寄り添った診療をしていきたいと思

ふれあいの丘 茅ヶ崎市行谷602-1 ☎0467-54-8111

Vol.3

老健 通所リハ 高齢者施設 ちよつとのぞいてみました

「通所リハビリテーション」に來所している利用者さんのご自宅の様子も確認。ご自宅を知ること(家屋調査)によって、より良いご自宅生活を送るために必要な福祉用具を提案、レンタルの手配なども行なっています。



ご自宅での動作(歩行)を確認し、現在の歩行器の使用状況やその他の福祉用具の必要性を調査しています



専門スタッフが自分の目で実際に確認する「家屋調査」の様子

老健「ふれあいの丘」では、通所リハビリテーションの利用者を募集しています。施設の見学や詳細・リハビリの具体的な相談などは直接、「ふれあいの丘」にお問合せください。

自主トレーニングメニューの提案のほか、必要性に応じてご自宅にもお伺いさせていただきます。また、よりよいサービスの提供のために、他事業所の方とも会議をもち、積極的に情報交換を行なっています。

☎0467・54・8111

私の入居理由④ Kさんの場合、 ナーシングホーム元町(茅ヶ崎市) 程々に元気な私に合った理想的なホーム

介護付有料老人ホーム「ナーシングホーム元町」(茅ヶ崎駅徒歩7分)は、介護スタッフの9割が国家資格「介護福祉士」を保有している安心感ある施設です。

先月「ナーシングホーム元町」に入居したKさんにお話を聞きました。〈取材協力〉
Q. 娘さんご夫婦と40年以上も同居されていたのに、ご入居されたのはなぜですか？
A. 5年前に主人を亡くしました。それまで主人の介護を娘と一緒にやってきて、自分のことなど考える余裕はありませんでした。しかし主人の介護中には、大腸がんの手術や転倒骨折(大腿骨)もしていて、実は1年前前から生活に不安を感じていました。

Q. なぜ、娘さんとの同居を継続しなかったのですか？
A. 主人の介護期間が長く、それを間近に見ていて「私の時は娘にこんな負担をかけたくない」とずっと思っていました。最近、目や体に度々発病し、買い物や食事の支度、入浴などの日常生活で手助け

Q. 納得できる老人ホームはすぐに見つけられましたか？
A. 昨秋に自宅周辺の老人ホームを見学しましたが、自分よりも重度な病状の入居者が多いところばかりで、私ぐらいの介護度では、入居後の生活に温度差を感じると思いました。一度、老人ホーム探しはやめたのですが、今年に入ってから、担当のケアマネさんに経緯を説明し、希望に沿った老人ホームの入居につ



同世代で祝うお誕生会は温かい雰囲気にもまれる

Kさんの場合

介護していた夫が逝去。自分の生活が不安に…	自分で探したホームは重介護者ばかり
自分にピッタリ! 程良い介護が心地よい	ケアマネの紹介で近くのホームに体験入居

入居相談随時受付中・個別相談可

小規模 介護付有料老人ホーム(全32室) 茅ヶ崎市元町10-3 ☎0467-88-2500

湘南ふれあいの園 ナーシングホーム元町

Q. 実際に春から生活してみても、体験入居ではわからなかったことなどありますか？
A. 短期間の限られた体験入居では実感できませんでしたが、医療グループ(ふれあいグループ)が運営している老人ホームなので、病院(湘南東部総合病院、茅ヶ崎中央病院、茅ヶ崎新北陵病院など)の強力なバックアップ体制をととても心強く感じています。近くにある茅ヶ崎中央病院からは理学療法士さんが来て、リハビリテーションを実施してくれるので、身体機能を維持しながら、レクリエーションや同世代のお友達とおしゃべりを毎日楽しんでいきます。(※感想は個人のもです。)

医学講座 参加無料

日時 4月22日(月) 14:00~15:00

会場 湘南さくら病院 1階 作業療法室

講師 湘南さくら病院 看護部 麻地 洋司 看護部長



認知症の理解とケア ~症状の背景にはこんな事があります~

認知症の原因によっては、適切な対応をとることによって治療につながることや、進行を抑えることが可能です。多くの症状が現れる認知症に、どのように向き合い理解することが大切かを当院の看護部長がお話します。お気軽にご参加ください。



アクセス 茅ヶ崎駅、湘南台駅より 神奈中バス「文教大学」下車、徒歩8分
お問合せ 湘南さくら病院 ☎0467-54-2255 (代表) 茅ヶ崎市下寺尾1833

次回予告

5月27日(月)開催

無料で セミナ これぞ安心! 老人ホームの選び方

〓 連休初日! 〓

日時 4月27日(土) 14:00~15:45

会場 平塚市勤労会館 1階会議室

定員 25名 定員になり次第、締切!!

内容 老人ホームの種類・費用・サービス内容のほか、働いているスタッフの職種など、老人ホームに関するあらゆる疑問をわかりやすく解説! 自宅での介護の困難例を画像等で紹介し、入居に適したタイミングまで具体的に説明。

第一部 高齢者介護SOS!こんな時どうする? 第三部 湘南地区の施設(介護付有料老人ホーム)紹介

第二部 これぞ安心!老人ホームの選び方

申込 | 湘南ふれあいの園 湘南東部 ☎0467-57-6050

現役医師が太鼓判！

健康維持にオススめの習慣

関英雄 医師（茅ヶ崎新北陵病院）

現場に立つ医師などが、健康や病気に關して具体的なアドバイスをするコーナー「トピックス」。第1回目の今回は、茅ヶ崎新北陵病院の名譽院長・関英雄医師が、自身で実践してみても効果があった健康習慣を紹介しします。

医師自身が体感

（関英雄 名誉院長）「人は誰でも年をとっていきます。医師だからといって『いつも元気！』という訳では、残念ながらありません。私は、若い頃には患者さまなどの年配の方に対して、健康について述べることは、何か気恥しい気がしていました。

しかし、私も世に言う「年配者」（77歳）になり、『後期高齢者』です。この歳になれば、お話をさせていただくには十分な年齢だろうと思うようになりました」

実践した内容を紹介

（関英雄 名誉院長）「実は、私自身も便秘や下肢の筋力低

下は、私が実践した中から、健康維持に役立つようなものを厳選して紹介させていただきます。こちらで紹介した内容は、私が今、毎日実行しているものです。」

*関英雄 名誉院長に紹介していた内容は、下記に表示します。

関英雄

茅ヶ崎新北陵病院 名誉院長

横浜市立大学卒
日本消化器病学会 専門医
日本内科学会 認定医 ほか

消化器を専門として長年、内科医のキャリアを積み、最近では「総合診療医」として常に「患者さま目線」で診療を続ける名誉院長として知られている。「人の体は一つの臓器だけで成り立っているのではなく、多臓器がお互いに影響し合っている生命体を形作っている」という考えの下、高齢者医療などでは、いつも身体の全体を診る信念をもっている。

平衡感覚を良くする方法

柱や本棚などの真っすぐなところに、首を横にして約30秒間、延長線上に視線を送ります。



頻尿の改善

会陰（肛門と尿道口の間）をソフトに軽く10回程度、指でこすります。



肩こりや首こりの改善・予防



肩関節を前より後ろへ・後ろから前に、10回にわたって回します。肩関節を上へあげ力を入れて急に脱力させ、腕をストンと落とす（5回程度）ことも効果的です。

股関節の可動範囲の改善

両足の底を合わせてお尻をついて座り、両足の指を両手でつかんで股間に近づけ、両足を開脚するようにします。その後、前屈して両手の指でなるべく遠方の床に触れるようにします。



便秘の解消

日本にある伝統的な「和式トイレ」の姿勢で排便すると、腹圧がよくかかり、便がS状結腸から直腸へスムーズに通るようになります。大腸の長い日本人にとっては良い方法だったといえます。

高齢になると便秘がちになりますが、最近では若い人にも便秘症が増加しています。この和式トイレの姿勢で洋式トイレに座るために、つま先立ちで20cm程度かかとを上げて、上体を強く前に屈んでみます。そうすると、便通が良くなる人が多いです。

また、硬い便にならないようにすることが大切です。下剤のほか、排便に良い植物繊維や、発酵食品（ヨーグルトなどから得られるビフィズス菌（乳酸菌）、納豆、甘酒など）を食べることがよいでしょう。腸内細菌を良好にすれば排便はスムーズになり、身体の免疫力の上昇（発がんや感染症の予防など、良いことづくめ!）に効果的であると考えられます。



助産師の受験資格も取得可能

湘南医療大学・大学院

神奈川県横浜市戸塚区にある「湘南医療大学 大学院」は、保健医療学研究科・保健医療学専攻（修士課程）を、今年4月に開設しました。

詳細は同大学公式ホームページで確認を。進学相談も随時受け付け中です。



時代を切り拓く「高度医療専門職業人」を養成する同大学院の詳細は、公式ホームページ（<http://sums.ac.jp>）で確認を。

湘南医療大学
横浜市戸塚区上品濃16-48
☎045-821-0115
HP http://sums.ac.jp/html/graduate_school/

厚労相が認定！受講に給付金

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校の「言語聴覚学科」は、厚生労働大臣から「教育訓練給付制度」（専門実践教育訓練）の講座として、今年も再認定されました。

この制度は、指定を受けた講座を自己負担で受講した際に、かかった経費（入学金・受講料など）の一部に對し、ハローワークから給付金の支給が受けられる制度です。給付金の対象となるのは、講座の受講開始日までに通算で2年以上の雇用保険の被保険者期間を有し、在職中または離職後1年未満である（初めて給付を受ける場合）等の条件があります。同校の言語聴覚学科では、この制度によって学費の約半額が還付されることになります。

詳しい条件などは、同校に直接お問い合わせください。



聴力検査の授業風景

茅ヶ崎リハビリテーション 言語聴覚学科 専門学校

厚生労働大臣認定

「教育訓練給付制度」

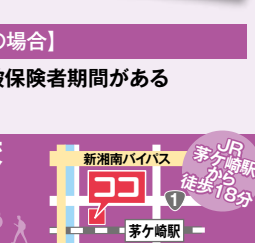
（専門実践教育訓練）

- 教育訓練にかかった経費（入学金、受講料など）の一部が支給される
- ハローワークから給付金を受けられる

要件【初めて受給する人の場合】

- 受講開始日までに通算2年以上の雇用保険の被保険者期間がある
- 在職中または離職後1年未満である

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
言語聴覚学科
☎0467-88-6611
神奈川県茅ヶ崎市南湖1-6-11



看護学校を見て・体感しよう！

下田看護専門学校

伊豆半島にある下田看護専門学校（学生寮あり）では、学校説明会と個別見学会が毎月、実施されています。

「個別見学会」では、具体的に知りたい内容に答えてもらい、実際に見たい教室などが見学できるので、「パンフレットやホームページではわからなかったことが確認できた」「校内の様子を体感できた」と話しています。

「個別見学会」では、具体的に知りたい内容に答えてもらい、実際に見たい教室などが見学できるので、「パンフレットやホームページではわからなかったことが確認できた」「校内の様子を体感できた」と話しています。

下田看護専門学校

個別見学会

- 自分が聞きたいことだけを質問できる
- 希望の日時・滞在時間で見学できる
- 奨学金や就職についての説明 など

学校説明会

- 体験授業を受けられる
- 在校生の声を聞くことができる
- 相談コーナーで個別質問ができる など



下田看護専門学校
静岡県下田市柿崎289
☎0558-25-2211
HP <http://www.shimodakango.ac.jp>



茅ヶ崎駅北口 医療グループに属する居宅介護支援事業

ケアマネさん急募! 未経験可。

① 介護支援専門員

(ケアマネジャー)

月給 正 346,500円
*手当含・経験10年の例

② 常勤ヘルパー

(介護福祉士)

月給 正 313,200円
*手当含・経験10年の例

③ 登録ヘルパー

時給 正 【身体介護】1,800円～
【生活支援】1,400円～
*移動費・研修費など別途支給あり

待 遇
社会保険完備、交通費（上限50,000円）、研修制度、ボーナス、保育所、医療費補助、退職金など（一部回のみ）

●ヘルパー2級
●初任者研修修了者 もご応募ください!

医療法人社団 康心会
居宅介護支援センター ふれあい北口ケアセンター
〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-1-38 ソシエ式番館1F
<http://www.fureai-g.or.jp/kitaguchi-care/>

応募方法
下記番号にお電話の上、写真付きの履歴書をご持参ください。（担当：葛原）
【①】☎0467-57-1800
【②・③】☎0467-57-1902

茅ヶ崎駅北口 駅から徒歩5分でアクセス良好!

移動も楽しい 訪問サービス 看護師急募!!

給与 正 26万2000円～38万8900円
(月給・皆勤手当含)
バ 2000円(時給)

時間 正 8:30～17:30
バ ※夜間・休日の緊急対応あり(当番手当を支給)

待遇
保育所あり
医療費補助制度
交通費支給

訪問看護 茅ヶ崎ふれあいステーション
☎0467-88-3441 (担当：小山)
まずはお電話ください。面接日をお伝えいたします。

今月のイチオシ

求人

Recruit Information

夢、広がる。
仕事、見つかる。
私、頑張る。

正 正社員 バ パート キャリアアップ

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2019年4月

No.40

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

神奈川県民は注意！ 「骨粗鬆症に危機感をもって」

「(公財)骨粗鬆症財団の調査によって、神奈川県民の骨粗鬆症に対する意識が低いことが明らかになりました。骨粗鬆症検診の受診率は、なんと1%に満たず、大腿骨骨折との因果関係も指摘されています。」

高齢女性に多い

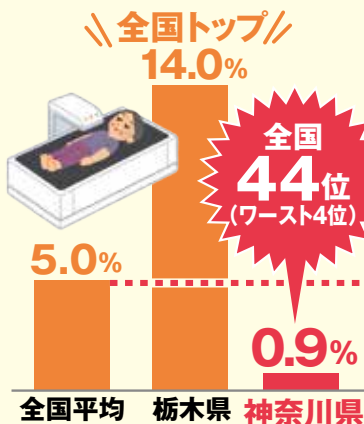
「骨粗鬆症」とは、骨量が減って骨の構造が粗くなり、少しいきませんが、特に女性

内部に隙間ができて、骨折しやすい病気で、骨質は加齢とともに減り、骨量は加齢とともに減り、少しいきませんが、特に女性

そのため、骨粗鬆症は高齢の女性に多い病気で、国内にはおよそ1300万人もの罹患者がいると見込まれています。

受診率ワースト4位

骨粗鬆症検診の地域別受診率 (2015年度)



参照／公益財団法人「骨粗鬆症財団」日本骨粗鬆症学会雑誌 4(4):513-522,2018

骨粗鬆症の診断は、主に骨密度や血液の検査結果を基に行なわれます。この検診の受診率が、神奈川県はともな低く、検査を受けてみてはい

骨粗鬆症という病気に対して、「特に治療しなくても大丈夫」との誤った理解が広がっていることもあり、治療をせずにそのままにしている人が多いことも問題です。

正しく理解して治療を

骨粗鬆症という病気に対して、「特に治療しなくても大丈夫」との誤った理解が広がっていることもあり、治療をせずにそのままにしている人が多いことも問題です。

骨折を予防し、いつまでも自分の足で歩ける健康的な生活を継続していくために、骨粗鬆症に対する意識を高め、一度、検診を受けてみてはいかがでしょうか。

「骨を強くして、いつまでも自由に歩ける生活を」

ふれあい平塚ホスピタル 整形外科 石渡義和 医師

骨粗鬆症の発症傾向や、薬物療法、予防方法などについて、ふれあい平塚ホスピタル(平塚市袖ヶ浜1の12)で整形外科を担当している石渡義和医師のお話を紹介します。

ホルモンバランスが関係

(石渡医師)「骨粗鬆症はゆっくりと進行していく病気なので、はじめのうちは自覚症状がありません。」

しかし、女性はホルモンバランスの影響により、40〜50

代を境にして全身の骨量が急激に減少し始めるので、関節軟骨の摩擦で体に節々の痛みを感じる場合があります。この年代でこのような痛みがある方は、すでに病気が始まっている可能性があります。

また、軽く転んだだけで腕や脚、肋などの骨にヒビが入ってしまう方は、すぐに治療を開始しなければならぬ程度まで病気が進行している場合がありますので、早めに整形外科をご受診ください」

①減った骨を増やす薬

1日1回/週1回

「骨粗鬆症の薬物療法は2つに大別できます。」

「薬による治療だけでなく、食物からの栄養摂取も大切ですので、当院では管理栄養士による栄養相談を承っております。」

また、理学療法士が通院患者さまにリハビリテーションも行なっており、けがの治療だけでなく、予防や体力向上まで幅広くアドバイスをしています。骨を強くして骨折の発生を防ぎ、元気で過ごすことができますようにお手伝いいたしますので、お気軽にご相談ください。」(取材協力/ふれあい平塚ホスピタル ☎0463・22・4105)

「骨を減らないようにする薬」

「骨粗鬆症の薬物療法は2つに大別できます。」

「薬による治療だけでなく、食物からの栄養摂取も大切ですので、当院では管理栄養士による栄養相談を承っております。」

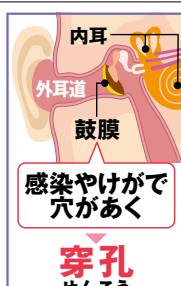
鼓膜に穴!? 「穿孔」とは

中耳炎や耳掃除で発生

「鼓膜」は、外耳道の奥にあります。音に対して振動し、その振動を内耳に伝えることによって、「聞こえ」の機能を果たしている要です。

鼓膜は100μm(1mmの1/10)程度の厚さで、感染や外傷などによって、穿孔が生じることがあります。感染の場合は「耳だれ」が繰り返し出る慢性中耳炎が代表的です。外傷では、耳かきを誤って外耳道の深部に突き刺してしまった時に起こることが多いです。

鼓膜には再生機能があるもので自然に治ることがありますが、繰り返した穿孔が生じた場合の大きな穿孔では、自然治癒せずに穿孔が持続して、「難聴」になってしまいます。しかし自然治癒しなかったとしても、鼓膜の再生機能を利用した手術で穿孔を閉鎖させれば、難聴の改善は可能です。この手術治療を「鼓膜穿孔閉鎖術」といいます。



鼓膜は100μm(1mmの1/10)程度の厚さで、感染や外傷などによって、穿孔が生じることがあります。感染の場合は「耳だれ」が繰り返し出る慢性中耳炎が代表的です。外傷では、耳かきを誤って外耳道の深部に突き刺してしまった時に起こることが多いです。

鼓膜には再生機能があるもので自然に治ることがありますが、繰り返した穿孔が生じた場合の大きな穿孔では、自然治癒せずに穿孔が持続して、「難聴」になってしまいます。しかし自然治癒しなかったとしても、鼓膜の再生機能を利用した手術で穿孔を閉鎖させれば、難聴の改善は可能です。この手術治療を「鼓膜穿孔閉鎖術」といいます。

シリーズ 耳鼻咽喉科のドクターに聞く⑧ 鼓膜の再生機能を活かした手術について

茅ヶ崎中央病院・喜多村健 医師

鼓膜の穴(穿孔)の手術について、茅ヶ崎中央病院の喜多村健医師に、例を用いてわかりやすく説明いただきました。

鼓膜の手術治療である「鼓膜穿孔閉鎖術」について、簡単に教えてください。

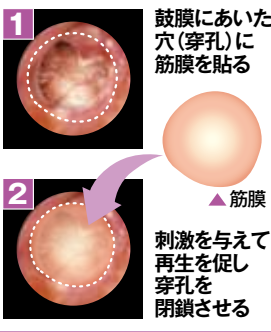
「(喜多村Dr.以下同)「鼓膜」に本来備わっている再生機能を活かして、穿孔(鼓膜の穴)を閉鎖する手術治療です。あいてしまった穿孔の穴を、桜型に切り抜いた和紙を使って補修したことはありますか?それに似ている手術です」

「「障子の穴の修理」とは、想像しやすいですね。では、穴を塞ぐ和紙に相当するのは、何になるのですか?」

「(同)「糊」は献血の血液から生成した生体糊を用います。また、穿孔を閉鎖した「和紙」に対して「足場」のように鼓膜の再生機能を開始する刺激が必要なのですが、これには鼓膜の穿孔の周囲に新鮮な傷を加えることで、再生を促します」

「わかりやすく治療も前向きに考えられますね。手術日数を教えてください。」(同)「穿孔の程度によって

鼓膜穿孔閉鎖術



医学講座 参加無料

日時 4月16日(火) 14:00から

会場 湘南ふれあいの園 2階 ラウンジ

茅ヶ崎中央病院
総合診療科
講師 山田 春木 院長代行

明日からできるがんの予防

罹患数が増え続ける「がん(癌)」の正体は、一体どんなものなのでしょうか。また、発見に役立つ「腫瘍マーカー」とは何でしょうか。がんに似た病気や特定のがんの予防の紹介など、今回は明るい「がんのお話」です。お気軽にご参加ください。



アクセス JR茅ヶ崎駅北口より徒歩5分

次回予告

5月開催予定

茅ヶ崎中央病院
総合診療科
☎0467-86-6530(代表)
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

医学講座 参加無料

日時 4月25日(木) 13:30~15:00

会場 ふれあい平塚ホスピタル 5階 会議室

ふれあい平塚ホスピタル
総合診療科
講師 菅井 桂雄 院長
集中治療学会専門医
日本救急医学会認定医

良好な患者-医師関係とは?

病気やけがをしたとき、どのような基準で医療機関や診療科を選んでいきますか?「診療科名が難しくわからない」という方も多いようです。今回は、最近よく耳にする「かかりつけ医」「総合診療科」などの言葉や、良好な患者-医師関係の構築について、院長が丁寧に説明します。



アクセス JR平塚駅南口より徒歩15分

次回予告

5月下旬開催予定

【講師】循環器内科 兼坂茂 副院長

ふれあい平塚ホスピタル
☎0463-22-4105(代表)
平塚市袖ヶ浜1-12