

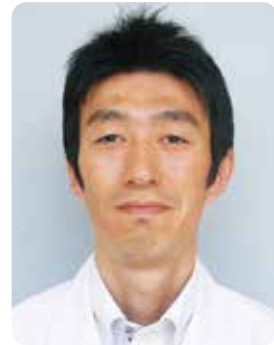


いぶき

いぶき 第60号
 発行者 多田 慎也
 編集 患者サービス向上委員会
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号
 TEL (0877)23-3111
 FAX (0877)24-1147
 季刊誌 年4回発行
<http://www.kagawah.johas.go.jp>

変形性関節症について — 地域格差のない治療 —

第三整形外科部長 門田 弘明



関節とは

関節は骨と骨の連結部分で人間の体には144個あります。骨の表面は関節軟骨に覆われていて、関節は関節包という袋に包まれています。関節には関節液があり潤滑油のような役割をしていて、関節軟骨どうしが滑らかに動くことで、関節は曲がったり伸びたりすることが出来ます。関節軟骨には神経がなく、正常な関節ではこのような動きが痛みなくできる仕組みになっています。

変形性関節症とは

程度には個人差がありますが、関節にも寿命があり、年をとるにつれて少しずついたんできます。関節軟骨はだん

だん擦り減り、進行すると軟骨の下にあった骨がむき出しになってしまいます。骨が擦れるようになり、骨には軟骨にない神経がありますので歩く時に強い痛みが生じます。

さらに悪くなると、歩行時だけでなく安静時にも痛みを感じるようになって、なかなか寝つけなくなることもあります。特に股関節や膝関節は長年体重を支え続けますから、そのような変形性関節症が起りやすいとされています。

初期変形性関節症の治療

関節の変形が初期の場合には、安静や生活を工夫することで疼痛が軽減することが多い



画像提供：帝人ナカシマメディカル(株)

です。

例えば杖を使用したり、クッションのある靴に変更したりすることで、いたんだ関節の負担を減らすことが出来ます。

潤滑油の代わりとなるヒアルロン酸を関節内に注射し、関節の動きを滑らかにすることで痛みが和らぐこともあります。

また、関節のまわりの筋力を鍛えることで関節が安定し、痛みが軽減することがあります。筋力は年をとっても鍛えることができますので、諦めてはいけません。

進行期

末期関節症の治療

残念ながら一旦擦り減ってしまった軟骨は、現在の医学では元通りに戻すことはできません。

この人工関節という手術は、わかりやすく言うと虫歯の治療に似ています。虫歯の治療ではいたんだ部分を削って金属のかぶせをすることで、噛んでも痛くないように

香川労災病院の理念

働く人々や地域の人々に
 安全で安心のより良い
 医療と看護を提供します

します。
 一方、いたんだ軟骨を削って人工物のかぶせをし、人工物どうしで動くようにすることで痛みのない関節に戻す治療が人工関節です。

最新の

人工関節置換術

人工関節は歴史が長く50年以上前から行われていますが、近年目覚ましい進歩をとげています。手術に用いられる部品は改良され、その耐久性が向上したことで、術後に長期の安定した成績が得られるようになりました。技術的にも、より負担の少ない手術法が行われるようになりまし
 た。手術の傷は以前の半分程度の長さとなっています。

また、従来は骨や筋肉を一旦切って関節に到達し手術を行っていましたが、そうすることで術後の疼痛も強かったですし、またリハビリにも時間がかかっていました。

今では、骨はもちろん筋肉もきらずに関節に到達する方法が考案され、全国的にもそのような手術法が増えつつあります。私も実際にその手術法を行うことで、早期から歩行訓練が可能となる患者様が

おられることを実感しております。
 この手術法は、従来と比べるとどうしても少し難しくなりますので、変形の高度な患者様など全ての方に可能なわ

動脈硬化の検査について

主任検査技師 呉羽 晃徳

近年動脈硬化の予防が叫ばれています。動脈硬化は加齢とともに高血圧・高脂血症・糖尿病などの疾患や喫煙・肥満・運動不足・ストレスなど

によって引き起こされます。血管は全身にあるものから、動脈硬化は全身の色々

な疾患の原因となります。頭では脳梗塞、心臓では心筋梗塞、下肢では閉塞性動脈硬化症、また腎動脈が細くなると腎血管性の高血圧になったり、腎硬化症といった腎疾患の原因になったりもします。そうならない為にも動脈硬化の予防が大切で、生活習慣の改善が言われているのですが、実際どれくらい動脈硬化を呈しているのかは検査してみないと分かりませ

けではありませんが、香川県という地方にいても都会と同じ治療が受けられるように、一人でも多くの方に、安全かつ確実にこの方法で手術ができたらと考えております。

血液検査で高脂血症や糖尿病の検査はできますが、直接動脈硬化を見る方法はないのでしょうか。

従来の標準的な方法としては血管造影検査やX線CT検査があります。しかし、被曝などの問題や簡便にできない

ので、頸部血管超音波検査は、大きな動脈である総頸動脈の厚みを測定し、動脈硬化の程度をみます。また、頸動脈は分岐部付近でブランク（粥状物質）による狭窄を起こしやすい、時にはこれが脳梗塞の原因となりますので、脳外科領域でよく検査されます。腎血管超音波検査では腎の形や腎



ので何回もすることは難しいです。近年、もっと簡便で被曝の心配もなく何回も行える検査が動脈硬化の検査法として確立されています。その代表的な検査が頸部血管や腎血管などの超音波検査、CAVI（心臓足首血管指数）・ABI（足関節上腕血圧比）などの検査です。

頸部血管超音波検査は、大きな動脈である総頸動脈の厚みを測定し、動脈硬化の程度をみます。また、頸動脈は分岐部付近でブランク（粥状物質）による狭窄を起こしやすい、時にはこれが脳梗塞の原因となりますので、脳外科領域でよく検査されます。腎血管超音波検査では腎の形や腎

血管の血流を測定します。腎動脈性の高血圧や腎硬化症による腎機能低下の検査に用いられます。
 CAVIとABIは同時に行える検査で、両手・両足に血圧測定に使うようなカフを巻き、検査を行います。CAVIでは大動脈から足の動脈までの血管の硬さをみます。動脈硬化が進んでいるほどCAVIの値は高くなります。ABIでは動脈の詰まりをみます。血圧と足の血圧を比較し、詰まり具合が進行するほど足の血圧が低くなるためABIは低くなります。

尚、当院では上記の検査を熟練した技師が行っております。

妊婦さんと薬

薬剤師 谷 美季

『妊娠中は赤ちゃんに異常がでるから薬を飲んじゃいけないのよ』これホント？ウソ？

さて正解は・・・残念ながら両方正解です。

まず誤解されては困ることですが、妊娠中に服用してはいけない薬は通常飲む薬の中

ではかなり限られます。服用してはいけないと言われる薬でも服用した量や期間、妊娠週数によっては心配ない場合もあります。妊娠中に薬を飲んでいなくても、ちょっとした先天異常（奇形）は、100人に2人以上の割合で見られると言われています。



これは確率的な問題でもあり、どの人もリスクは同じです。その中で薬が原因とされるものはごくわずかです。大部分の薬は、そのような奇形の自然発生率を高めることにはないのです。

一般に胎児に奇形がおこりうる時期というのは妊娠2ヵ月から5ヵ月といわれます。そのためこの時期に飲む薬には注意が必要です。妊婦さんの薬害問題として有名なものにサリドマイド薬害があります。これはつわり治療薬として使われたサリドマイドによりアザラシ児といわれる両腕の極端に短い赤ちゃんが産まれたものです。これらの赤ちゃんも妊娠2ヵ月以後にサリドマイドを飲んだお母さんから産まれているのです。

では妊娠2ヵ月とはどういう時期でしょう。それは予定生理が遅れたかなと思う時期です。よって予定生理が遅れたときに飲む薬は注意が必要です。逆にそれまでに飲んだ薬は基本的に心配ありません。日常的な病気の薬、例えば風邪薬、頭痛薬、胃薬などを通常の範囲で使用されていたのでしたら、まず問題ないことでしょう。市販薬にも危険性の高い薬はあまりありません。

ファイトケミカルを取り入れよう！

管理栄養士 高畑 美紀

人間の成長、生命維持に必要な栄養素には①炭水化物②たんぱく質③脂質④ビタミン⑤ミネラルの5つがあります。これらは、エネルギーになったり体の調子を整えてくれる働きがあります。「5大栄養素」と言われています。また「第6の栄養素」として食物繊維があります。さらに最近では「第7の栄養素」として非常に注目されている栄養素があります。それがファイトケミカルです。

何故、注目されるようになったのか。

せん。しかし妊婦さんにとって薬を服用することはとても心配なことだと思います。不要な薬を飲まないに越したことはありませんが、母体が元気であることもとても大切なことです。必要な時に必要な薬を服用していくためにも主治医とよく相談をし、もし分からないことがあればお気軽にご相談いただければと思います。

つたのでしょうか？ 人間の細胞は生活習慣病や活性酸素でどんどん酸化され老化していきます。ファイトケミカルは強い抗酸化力を持ち、アンチエイジングに効果があることや抗菌作用、抗ガン作用など体の免疫機能を促進する働きもあり健康維持・増進に関係することが分かっています。

では、ファイトケミカルを取り入れるためにどんなものを食べればいいのか。それは普段、私たちが食

べている野菜や果物に含まれています。



トマトやスイカのリコピン、唐辛子やパプリカの 캡サイシンには強い抗酸化力があり、紫外線の影響から身を守る作用があります。



かぼちゃや人参のプロビタミンAは口腔、咽頭、食道、胃などの粘膜や皮膚を保護してくれます。



玉葱のフラボノイドは血管壁の強化、とうもろこしのルテインは動脈硬化予防、みかんのヘスペリジンは血流の改善、抗炎症作用があります。



ブロッコリーやピーマン、ほうれん草、ニラなどのクロ

ロフィルはコレステロール調整作用、整腸作用、炎症沈静化があります。



なすや赤しそ、紫キャベツ、ブルーベリーやチェリーに含まれるアントシアニンには加齢による視力低下防止、高血圧予防、肝機能の保護があります。



ごぼう、じゃが芋のクロロゲン酸は血液をサラサラにします。緑茶のカテキンはコレステロール調整作用があります。

植物は人間や動物と違い、強い紫外線や雨風にさらされても身を守るため酸化を防ぐ抗酸化力、抗菌力を持っているのです。人間は植物のように自らファイトケミカルを作り出すことはできません。野菜や果物の色にはすごい力があるのです。ぜひ、意識していろんな色の野菜を食べるよう心がけたいものですね。

「いぶき」に書く機会を与えていただき、労災病院で過ごした青春時代、妻となり、母となり、悪戦苦闘しながらも、多くの人に支えられて、楽しく過ごした日々を思い出して、綴らせていただくことができました。今の私が労災病院を訪れるのは、お見舞いか、「いぶき」の原稿を持参する時くらいなので、今浦島のようで大きくなった病院、行き交う職員、患者さん、受けの対応など眺め、時の流れを思っている。

今も私の胸の中には生き続けているが、鬼籍に入った人も多く、うれしいにつけ、悲しいにつけ相談したり、指導して下さった人々を、なつかしく思い出す機会をいただいた。

初代萱田院長は僭越ながらお父さん。女の子は嫁に行くからと下の名前で呼ばれた。谷口看護部長は小柄ながら男まさりだった。和服が似合い面倒見のよい売店のおばちゃんはまだ三代だった。守衛のおじさんや、掃除のIさん、電話交

換手さんも懐かしい。

他部門の人との交流はとにかく楽しく、いっぱい助けていただき、いつも心の中にある。

昭和六十年退職した当時、なにかと相談に訪れ、ついこの間まで一緒に仕事をしていた人たちが助けて下さり、まるで実家に帰ったような気持ちだった。

今では外観だけでなく院内も様変わりして、職員も顔見知りの人も殆んどおら

ず、当然のことながら、こうして書かせてもらっている者が外来をウロついても、病棟へ見舞いに訪れても知る人もいない。ときどき、卓球で汗を流した人に会う

ととても懐かしく思う。昭和三十年代、ダム工事の為に徳島県那賀奥で診療所が開設されていたが、工

事完成後閉鎖、私は地元病院に就職した。けれども、どうしても許せないことがあり、初代谷口看護部

長を頼った。「すぐに来られえ」力強く言って下さった。あの日から半世紀以上も過ぎた。

四十五歳の時、新しい道を歩み始めた。退職して初めて、いかに身分保障され守られていたか思い知った。

思うことあって四十七歳で高等看護学校へ進学した。一途な思いからだったが、周囲の人々の理解や応援で国家資格を得て、その後二十年も看護師として携わることが出来た。

現在は老化予防に、日本画や、随筆、コーラス等、趣味を楽しみ、地域にもお返しのためボランティアに参加している。

縁あって、心のポケットから少しずつ、思い出を取り出し綴らせていただき感謝している。

(今回で連載は終了となります。思いがけず二年間も紙面を提供下さった関係者の方々、また、拙文に対して温かい感想をお寄せ下さった方々に、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。)



童謡「夕方のおかあさん」を歌っています。

連載 8

思い出いっぱい

元看護師 寺尾智恵子

お知らせ

公開健康講座

●日時

平成28年6月29日(水)
午後1時30分～午後3時

●会場

香川労災病院 管理棟3階会議室

●演題

「眼精疲労ドライアイから目を守ろう」

●講師

眼科部長 小見山 知之

●参加 無料

セタロビーコンサート

●日時

平成28年7月6日(水)
午後2時～午後3時

●会場

香川労災病院 1階外来ロビー

●内容

ピアノ・フルート・歌によるコンサート

●出演

Naturlich Konzert (ナチュアリヒ コンツェルト)の山下千恵先生他2名

●参加 無料

がんサロン

「知って安心 放射線治療」

(予定)

●日時

平成28年7月20日(水)
午前11時～12時

●場所

香川労災病院 2階情報コーナー

●講師

がん放射線治療認定看護師

下岡 あずさ

新任医師紹介



第五内科部長
つぎ た まこと 誠
次田

初めまして。内科の次田と申します。大学で高知に行っていたが、このたびようやく地元に戻ることができました。

まずは病院に慣れて職員の方々と一緒に気持ちよく仕事したいと考えています。そして、これまでの経験を生かして皆様のお役に立つように頑張つてまいりますので、よろしくお願いいたします。

も服を着ているところの肌は真っ白です。

まずは病院に慣れて職員の方々と一緒に気持ちよく仕事したいと考えています。そして、これまでの経験を生かして皆様のお役に立つように頑張つてまいりますので、よろしくお願いいたします。



内科医師
おおすぎ としひろ 聡宏
大杉

初めまして。内科の次田と申します。大学で高知に行っていたが、このたびようやく地元に戻ることができました。

私は、大学に入学してから約16年程関西にいます。この度地元香川に戻つて、この度地元の景色は色々変わっていました。街の景色は色々変わっているところはありますが、丸亀城をはじめ飯野山、象頭山等昔と変わらないところもあり、その姿をみると懐かしく思います。その景色が見える香川労災病院で仕事ができることに喜びを感じております。仕事の合間に時間があれば、昔登ったことのある丸亀城を訪れ丸亀市内の



景色をゆっくり眺めてみたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。



循環器内科医師
にしべ ともゆき 倫之
西部

初めまして。平成28年4月より循環器内科で勤務させて頂いております。西部倫之(にしべともゆき)と申します。岡山大学を卒業、初期研修から3年間岡山の津山中央病院で研修し、その後2年間高松市の香川県立中央病院で勤務し、香川労災病院へ異動となりました。



第四外科部長
たくも とまき 誠樹
徳毛

平成28年4月から外科に赴任しました徳毛です。前任地は岡山市の岡山医療センターで、肝胆膵外科を中心に消化器外科を担当しております。当院でも消化器外科を中心に診療させて頂いております。

地元は広島県の因島というしまなみ海道の途中にある島です。休日は最近子供が産まれたこともあり、育メンを目指して子育てを協力して頑張つていきます。趣味は旅行で、大のハワイ好きです。しばらく行けそうにないのが残念でもあります。日々子供のいるような進歩を見つづけるのがささいな幸せです。

まだまだ未熟ですので循環器内科の先生方々、また他科の先生方には色々ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、地域の皆様のお役に立てますよう精進して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



外科医師
おおさき まさよし 正義
大亀

慣れないことが多くスムーズな診療にはまだ時間がかかりますが、気候と風習などに早く慣れて地元の医療に貢献できればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

平成28年4月より赴任しました大亀正義と申します。平成26年に愛媛大学を卒業し、地元である広島県福山市の中国中央病

4月より赴任しました大亀正義と申します。平成26年に愛媛大学を卒業し、地元である広島県福山市の中国中央病



● 労災病院周辺で見られる鳥 ●

ヒゲガビチョウ

主任薬剤師・吉村正則

中型の鳥で中国中部・南部などが原産。低山帯の藪に生息している。1990年代後半から四国西南部で野生化しているのが確認されるようになり、分布が拡大している。

院で初期研修の2年間を終えました。岡山大学の外科マネジメントセンターに所属しており、この度は香川労災病院でお世話になることとなりました。本年度より外科を専門に診療させていただきます。



第二リハビリテーション科部長 (第四整形外科部長兼務) 荒瀧 慎也

りますので、どうぞよろしく お願い申し上げます。

4月より整形外科へ赴任となりました荒瀧慎也と申します。広島県福山市出身の40歳です。整形外科の中でも「せぼね」に興味を持ち、首から腰まで診療に携わっており、腰まです。手足のしびれや痛みでお困りの際はいつでもご相談ください。出張や休みの際にもいろいろな場所を旅行して観光することや、サッカー観戦、時間があれば映画をみたりすることも好きです。四国で仕

香川県は今年で4年目になります。香川は今年で4年目になります。香川は今年で4年目になります。香川は今年で4年目になります。香川は今年で4年目になります。



麻酔科医師 林 裕之

事をさせていただくのははじめてであり、先日骨付き鳥デビューをしたばかりです。地域の皆様のお役にたてるよう努力してまいりますのでよろしくお願致します。



臨床研修医 篠原 康太

みたく考えています。まだ不慣れなところもごぞいですが、手術麻酔、集中治療、ペインクリニック、救急と幅広く関わっていきたく思っておりますので、よろしくお願致します。

香川は今年で4年目になります。香川は今年で4年目になります。香川は今年で4年目になります。香川は今年で4年目になります。香川は今年で4年目になります。

思っています。環境も変わり、まだまだ慣れないことも多くご迷惑をお掛けすることも多々あるかと思いますが、実りのある研修にできるよう頑張っていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願致します。

編集だより

患者サービス向上委員会

林 周児

4月14日以降に熊本県、大分県で発生した地震の被害により亡くなられた方に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。当院もDMAT(災害派遣チーム)を2チーム派遣いたしました。一日も早い復興をお祈りいたします。

さて、丸亀では今年も丸亀城が桜に彩られ、名城が1年で最も豪華な風景を見せる春を迎えました。当院も4月から新たな職員を迎え、気持ちも新たにこれまでに以上地域に皆様へ安全で安心な医療を提供できるよう、努めてまいります。