

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2015
VOL.25
秋
AUTUMN

平成27年10月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

行楽の秋、お出かけの際は
余裕を持ったスケジュールで。



—特集—

人工膝関節置換術 当院で行っています!!

第3回R・Cリハビリテーションセミナー
呼吸器リハの最近の話題



在宅支援かわら版
訪問リハビリって
なんだろう?Q&A

ナス美さんのナースがんばってま〜す
津山市社会福祉協議会の運営窓口で
行われている中・高校生を対象
夏休みボランティア体験



病気のイロハ シリーズ⑤
ちょっとお得な
健康話

―特集―

人工膝関節 置換術



人工膝関節置換術とは

当院では人工膝関節置換術を行っています。人工膝関節置換術とは、変形性膝関節症や関節リウマチなどで、傷んで変形した膝関節の表面を取り除いて、金属、セラミック、ポリエチレンなどでできた人工関節を骨にかぶせる手術です。人工関節は、スムーズな関節の動きを再現できるように大腿骨部・脛骨部・膝蓋骨部の3つからできています。

使用する人工関節は、症状の進行度合いにより異なります。比較的軽度の

場合は骨の表面だけを削って置き換えですが、膝関節の傷みが大きな場合は、すり減った骨を補充するために、多くの関節部品を使うことになります。

手術については、主治医との話し合いの中で方針を決めていくことになります。なお、人工膝関節は個人差もありますが、15年程度で再手術が必要となります。

手術後は

人工関節周囲の筋肉を強化し、可動域を回復させるために徐々にリハビリテーションを始めることになります。リハビリを行うことで早期に日常生活への復帰を目指します。当院では多数のリハビリスタッフが365日、リハビリサービスを提供しています。



人工膝関節 Q&A

Q 手術後痛みはなくなりますか？

A 症例により個人差はありますが、退院後1～2か月でほとんどの場合、痛みが解消します。

Q 手術後、日常生活で制限はありますか？

A 人工関節を長持ちさせるために、いくつかの注意点があります。一般的には、適切な体重を維持する、転ばないように十分注意する、重いものを繰り返し持ち上げるようなことを避けることなどがあります。疑問や不安に思うことがあれば主治医にご相談ください。



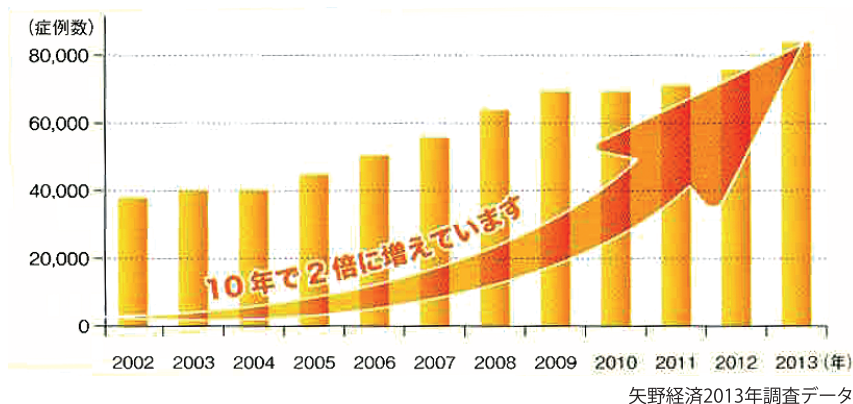
■人工関節置換術の流れ



整形外科部長
小野 和英
KAZUHIDE ONO

【担当】整形外科
■出身大学／大分大学
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会指導医

■日本における人工関節置換術 年間症例数



統計データ

人工膝関節置換術は日本国内で30年以上前から行われている手術です。整形外科では一般的な治療として定着し、手術件数は年々増えており、2013年には年間8万例以上にも上ります。

また、社会保険庁のデータによれば、人工膝関節置換術を受けられる患者さんの平均年齢は、73歳と比較的高齢の方が手術を受けられています。



第3回R・Cリハビリテーションセミナー

呼吸器リハの最近の話題

—最新のエビデンスを中心に—

特別
講演秋田大学大学院医学系研究科
保健学専攻理学療法学講座

教授 塩谷隆信 先生



7月25日に当院のメインホールにて第3回R・Cリハビリテーションセミナーが開催されました。

今回で第3回目となりましたこのセミナーは、当院呼吸器内科医師である河崎雄司院長が発起人となり、地域の医師やコメディカルはもとより、一般の方にも幅広く呼吸器疾患やリハビリの重要性を理解し、知識をつけていただくことを目的として開催しております。

今回のセミナーでは、秋田大学より塩谷隆信教授をお招きし、「呼吸器リハの最近の話題—最新のエビデンスを中心に—」についてご講演いただきました。

講演では身体活動とその評価方法や身体不活動についてご説明され、身体活動が肺疾患、主にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の方にとって、いかに重要であるかを臨床データから示されていました。例えば、デンマークで20年

間の生存率を示して、身体活動を活発に行っている人は行っていない人と比



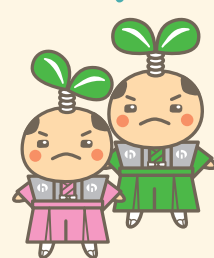
※**身体活動**とは:日常生活活動(家事や仕事など)+運動、骨格筋活動によってもたらされるすべての身体的な動きを指す。
※**身体不活動**とは:身体活動の逆の意味を指す。運動をしていない安静な状態。

べて5年で20%、10年で30%長生きをするというものや、市立秋田総合病院で行われている、包括的呼吸リハビリテーションや在宅低強度運動療法の実施状況データだけでなく、実際にどのように行われているのか動画で見てわかるものでした。また、新しい呼吸器リハビリテーションの定義として、運動療法、教育、行動変容だけではなく、患者の精神的な状況を改善し、患者個々の必要に応じて治療を行うことであると教えていただきました。

当院のリハビリスタッフだけでなく、地域のコメディカルの方など多くの方が、先生のご講演を真剣に聞かれました。

在宅支援かわら版

Q&A

訪問リハビリって
なんだろう

訪問リハビリとは



訪問リハビリは、より自分らしい生活を送って頂けるようにご自宅にお伺いし、リハビリ

リテーションを行ないます。病院などで行われる機能訓練に重点を置いたものではなく、生活機能全般を向上させるため、より日常生活に合わせたアプローチを行っていきます。

どんなことをしてくれるの?

日常生活でお困りのことは、何でも相談にのります。例えば、お風呂の出入りが難しい、着替えが上手くできないなどといったことや、介護を行っている方に対して

『2015年、夏のボランティア体験』
例年、受け入れをさせていただいている『夏休みボランティア体験』は、津山市社会福祉協議会の運営窓口で行われている中、高校生を対象にした行事です。

ナス美さんの元氣もりもり ナースがんばってまーす。



当院では、「ボランティアをやってみたい!」「医療・看護の現場を知りたい」という希望に応えられるよう、毎年ボランティアの受け入れを実施しています。

学生さんの動機は様々で、薬剤師になりたい、リハビリに関心がある、医師を目指している、など希望の職業に関わってみたいとの想いがあるようです。(意外と、看護師希望は少ないかもしれません・・・)



夏休みボランティアの受け入れを行って

今年の夏も7月21日(火)～8月24日(月)の期間、津山市内外の高校生計27名が夏休みボランティアとして当院で活動しました。ほとんどの学生が病院は初めてのため、初日はドキドキしながら職員の後をついていましたが、2日目・3日目になると少しずつ動けるようになり、病棟では清拭タオル作り、シーツ交換、環境整備など積極的に行ってくれました。そして、病院では患者さんや職員とのコミュニケーションが大切であると、皆が実感していました。

また、患者さんも話をしたり、部屋をきれいにしていたたりと喜んでいらつしました。

看護師や医師など病院関係の仕事を目指している学生も多く、皆頑張つて夢を叶えてほしいです。



看護管理室
川島 保子



も、どのような介護方法が良いか、アドバイスさせていただきながら、一緒に練習を行います。また、困っていることだけではなく、やりたいことやどうなりたいか希望が叶えられるようお手伝いをさせていただきます。

どんな人のところに 来てくれるの?

訪問リハビリの必要性があれば、どなたでも利用可能です。

利用したい時には どうしたらいいの?

介護保険を持たれている方はケアマネージャーに相談してください。介護保険を持たれていない方は、訪問リハビリを受けたいと、かかりつけ医に相談してください。

スタッフは?

当院の訪問リハビリには理学療法士が二名います。二人とも病院での経験が豊富です。明るく元気に対応させていただきます。

最後にひとこと!!

病気だからとあきらめていることはありませんか? やりたいことを実現できるよう、目標に向けて少しでも力になります。何でもご相談ください。よろしく願いたします。

～高齢者のかかりやすい病気について～

ちよつとお得な健康話



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医



最近、目が見えにくくなった、体も

思うように動いてくれない、毎日が何となく不安で憂鬱だ。など、こういった思いが常に付きまとうようになっていませんか？これが年齢を重ねるということなのでしょう。

この機会に、高齢者のかかりやすい病気の特徴について知り、どのように対処したら「より楽しい、幸せな歳の取り方ができるのか」を一緒に勉強しようではありませんか！その第1回目として高齢者の病気の特徴から勉強を

しましよう。

高齢者の病気の特長

高齢者は一人で多くの疾患を併せ持つっており慢性化することが多い。特に入院すると認知症が進行する、肝臓や腎臓が老化のために弱っており、薬の作用が一定しないことも珍しくありません。このように若い方の場合と違って、多くの面を考えて治療に当たらねばなりません。

次に具体的な病気を挙げていきましょう。

頭部

頭の病気を医療者は中枢神経疾患と呼びます。代表的なものとしては脳卒中、認知症、パーキンソン病です。脳卒中は老化、生活習慣病と深く関係しています。

消化器疾患

食道裂孔ヘルニア、胆石症、大腸憩室、胃・胆管・大腸がん、などです。消化器系の病気は画像検査や内視鏡検査で早期に見えます。

心血管系疾患

血管の病気では高血圧、心不全、聞きえない病気に閉塞性動脈硬化症。これは足の動脈が細くなったり、詰まったりして足が下から壊死し、最終的には切断に至るケースがあります。

早期では投薬治療も可能です。両足の温度差があるなどの症状があればすぐに受診してください。

心臓

心臓の病気としては、心筋梗塞、不整脈などがあります。不整脈の中では心房細動が要注意です。これは心臓にできた血栓が頭へ移動して脳梗塞を起

こすおそれがあります。

呼吸器系疾患

まず肺がん、多いのは慢性閉塞性肺疾患。これは喫煙と大いに関係があります。肺炎には多くの種類があり、中でも高齢者にとって致命的となる誤嚥性肺炎が有名です。

血液

血液疾患、中でも貧血症。高齢者の多くにみられ、多くの方は鉄欠乏性という体の中の鉄分が不足する結果おこります。その原因は、がんによるもの、栄養の偏りなど様々なものがあり、そこまで原因を明らかにする必要があります。

泌尿器疾患

頻尿などでお困りの方も多いと思いますが、ぜひ一度泌尿器科を受診してください。よい治療法もたくさんあります。

骨の病気

最後になりますが、骨の病気。関節まで含めると数え切れません。忘れていましたが、目、耳、皮膚の病気も多いですね。

高齢者はこれらの病気にかかる確率が高くなります。しかし、歳だからとあきらめずに担当診療科の先生にご相談ください。

秋の味覚「きのこ」きのこの栄養素 といえば

1 食物繊維が豊富

どのきのこも食物繊維が豊富です。便通の改善や体内の有害成分を体外に排泄する働きがあります。

2 カロリーが低い

「きのこって0kcalだから」という声を聴きますが0kcalではありません。きのこ類を平均すると100gで約18kcal。低カロリーです。

3 乾燥きのこ類はビタミンD、ミネラルが多い。

きのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きをします。ミネラルは骨や体を作り、体の調子を整えたりまた、感情をコントロールしたり疲労回復などにも役立つ大切な成分です。

秋はきのこがおいしい季節、お料理に取り入れてみてください。



【Vol.25／きのこの栄養素について】



561kcal
タンパク質19.6g、
脂質18.3g、
塩分2.6g



きのこの和風パスタ

●材料

スパゲティ	100g
しめじ	40g
えのき	40g
ベーコン	30g
オイスターソース	小さじ1と1/3
濃口醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
バター	5g
塩	0.2g
ネギ	5g

きのこの和風パスタの作り方

- 1 しめじとえのきは石づきを取って小房にわけろ。
ベーコンは幅1cm程度に切る。そして鍋にお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。
- 2 醤油、みりん、オイスターソース、バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで40秒ほど加熱（バターがとければOK）。混ぜてソースを作っておく。
- 3 フライパンでベーコンをいため、火が通ったらしめじとえのきをいれていためる。
しんなりしたら、塩で味付けをする。
- 4 ③にパスタのゆで汁25cc程度いれ、ゆであがったパスタもお湯を切っている。
- 5 ②で作ったソースを④のフライパンにいれてあえる。
- 6 器に盛り付け、上に刻んだネギを散らす。

お家で出来る 健康体操

肩や胸の周りの筋肉が硬くなると、肺活量などが落ちます。肺活量が落ちると呼吸がし辛くなってしまう恐れがあります。また、足の力が弱くなると呼吸のし辛さが、さらにひどくなってしまう恐れがあります。その為、肩や胸の周りの筋肉を柔らかく保つことや足の力を保つことが重要になります。

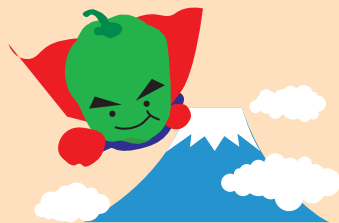


基本の姿勢

イスに座って、足は
肩幅に広く



編集後記



サザエさんの磯野フネ役が交代とのこと。広報誌を発行するころには、新しい声のフネさんが登場しているのではないのでしょうか。慣れ親しんだ声が変わるのはどこか寂しいですね。フネ役の麻生美代子さんは御年89歳。一つのことを続けることの大切さを感じました。

健康だいいち通信編集室

ご意見箱

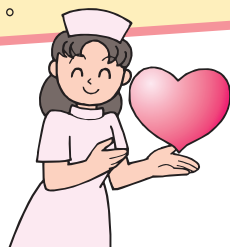
たくさんの貴重なご意見
ありがとうございました。



※ご意見募集中!! 津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

内容

敷地内禁煙のはずが
①自転車置き場の隅に
灰皿が残されたままです。
②駐車中の自家用車の中
では自由にふるまわれています。
期限を決めて敷地内禁煙を
徹底していただきたいと思
います。



対応

当院は平成17年の
開院当初「敷地内禁煙」と
していたのですが、平成18年から
「館内禁煙」にして西側自転車置き場に
喫煙所を設置しております。
このご意見をいただいた4階病棟内を
確認したところ、トイレに過去の敷地内
禁煙の標識が残ったままになっており
ました。
ご意見をいただいた方には不愉快な
思いをお掛けして誠に申し訳なく、この
場を借りて深くお詫び申し上げます。

ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ2: 内科医ではなく、手術などをする
医師。
タテ3: 静岡県にある大きな湖。
タテ5: トランプの「Q」は…。
タテ7: 首領、仲間の集団の長「親分」。
タテ8: 11月8日に開催される第1回岡山
○○○○。
タテ9: アンパンマンのライバル
○○○○マン。
タテ12: ある事柄に精通している。

●ヨコのカギ

- ヨコ1: シジミ蝶やモンシロ蝶ではなく○○○蝶。
ヨコ4: 苦あれば○○あり。
ヨコ6: 昔、食物の煮炊きに使っていました。香川県
のお菓子の名前にもある。
ヨコ8: 10月から国民一人ひとりに通知される個人
番号。
ヨコ10: 出る(アウト)←→入る(イン)。
ヨコ11: 歌唱や演奏を一人で行う。
ヨコ12: すずきを飾って、お団子食べて何を見る?
ヨコ13: 一定の地域のイベントや生活情報を掲載発
行する雑誌。

答え

A	B	C	D	E

1	2	3	A	4	5
	6		7		D
8				9	
				10	
11	B		12		
E		13	C		

答えはこのページの右下にあります。



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL(0868)28-2211 FAX(0868)28-2280
電子メール info@tsuyama-1sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1sthp.jp



津山第一病院公式
Facebook ページ

http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ

知られざる(?)ナースの日常

院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2015 Tsuyama Daiichi Hospital