

2020
Spring

Vol.21

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし



INDEX

フォーカス

病気のおはなし -変形性膝関節症-

健康コラム

膝の筋力トレーニング

お料理ページ

AGE（糖）を抑えたレシピ

秋のいちばんぼし

中央材料室 木村Nrs、崎山Nrs、湊Nrs

インフォメーション

新任医師、新任職員紹介 他

健康
相談

- 病気のお話 -

変形性膝関節症



☆変形性膝関節症とはどのような病気ですか？

関節面の軟骨のすり減りや変性（弾力性が失われたり、傷つきやすくなる）の結果、関節の中に炎症が起きたり、関節が変形して痛みが生じる病気です。

☆変形性【膝】関節症の外来患者さんの症状

① 膝の痛み

A) 歩行・階段昇降などに伴う痛み（運動時痛）

膝の周りの筋力低下に伴い、足が地面につくたびに膝がグラグラするようになり、軟骨及びその下の骨に大きな力が加わることで生じる痛みです。軟骨や半月板の損傷につながり、これらの小さな欠片が関節内に浮遊することがあります。

B) 安静時痛

関節内に浮遊した軟骨や半月板の欠片を除去するために炎症が起きます。これは滑膜炎というもので、関節内に水がたまる原因となります。このような状態になると安静時やちょっとした膝の曲げ伸ばしでも痛みを感じるようになります。

② 膝の曲げ伸ばしがしにくくなる

変形が進むと膝の曲げ伸ばしの邪魔となり完全に膝が伸び切らない・曲げ切らない状態になります。床に膝を伸ばした状態で座り、膝の裏に指や手を入れてみてください。（写真） スッと手が入る用であれば伸展制限がすでに生じています。問題は、この結果として大腿四頭筋の筋力が低下していくことです。膝の支えが少なくなれば、上記のような「膝のグラグラ」が強くなり、軟骨のすり減りにつながります。



膝の下に手が入るな…
これが伸展制限か！

☆診断と治療

診断は主にレントゲン検査で、関節の隙間や変形の程度を見て行います。

① 痛い時期を乗り越える

炎症が強く起きていると膝に水がたまり、これも大きな痛みの原因となります。この場合は注射で水を抜くのと同時にヒアルロン酸を注射すると痛みが改善します。1週間に一回、症状に応じて何週間か行くと、急性期の炎症を抑え、関節内の環境を整えることができます。そのほか、飲み薬や湿布も適切に使用すれば有効です。



② 繰り返し膝の痛みを生じないために

いったんすり減った軟骨や半月板は元に戻りません。したがって「傷つけない」ことが最も重要です。そのためには膝の周囲にある**筋肉をトレーニングで鍛える事**、そして膝が支えなければならない**体重を減らす**ことです。なお、よく行われているウォーキングは身体にはもちろんいい運動ですが、膝には負担となるだけで膝のための運動とはなっていません。どのようなトレーニングをすれば良いかご興味のある方は、整形外科の医師かりハビリスタッフにお気軽にお尋ねください。どんなにお歳を召されていても、自分で汗をかいて一生懸命トレーニングしたら効果は必ずあります。

③ 装具

筋力トレーニングや減量といったご自身の努力は不可欠ですが、もちろんすぐに結果が出るわけではありません。その間、お仕事などで負担が加わり続けるのはよくありません。そんな時は装具の出番です。膝の内側に負担や痛みを生じている方が多いですが、それを外側に逃がす足底板（靴の中敷き）や膝周囲のサポーターも有効です。整形外科で取り扱いがあり、こちらからもご提案しますが、いつでもご相談ください。

④ 手術

これらの手を尽くしても症状が改善しない場合、また、具体的に行いたいこと（旅行やスポーツなど）があるのに膝の痛みでできないと思い悩んでおられる方は、手術を相談されてもよいかもしれません。高位脛骨骨切り術や人工膝関節置換術は整形外科手術の中で最も良好な成績を出している安定した手術のひとつです。しかしご高齢の方に対する手術は合併症や持病の管理や検討も必要になりますので、①で大きな痛みを取り除き、②・③で関節軟骨の損傷を抑えることが重要です。



原 健人
整形外科
日本整形外科学会 専門医
※令和2年3月末をもって派遣終了となりました。

健

康

テーマ

コ

ラ

ム

変形性膝関節症

～膝の筋力トレーニング～

歩くと膝が痛い、膝がまっすぐ伸びない…

膝がとにかく痛い…歩いても痛いしだまっても痛い…
なんだか曲がっているような気がする、まっすぐ伸びない。

それってもしかすると「**変形性膝関節症**」かもしれません！足が地面につくたびに膝がグラグラしませんか？

関節内に水がたまっていますか？

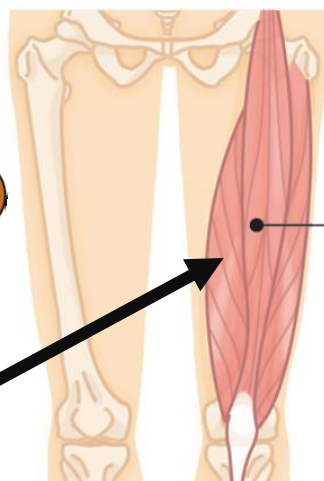
放っておくと関節面の軟骨や半月板がすり減り、弾力性を失い、傷つきやすくなっていきます。どんどん進行していくと歩くことに支障がでてくるかもしれません。

変形性膝関節症を起こさない為に…

一度すり減った軟骨や半月板は元には戻りません。ですから、「傷つけない」ことが重要です。では、傷つけないようにするにはどうすればいいのでしょうか。答えは簡単です！膝の周囲の筋肉をトレーニングして鍛えればいいのです。

今回は、下肢、特に膝のリハビリをいくつも経験している、当院回復期病棟（3階病棟）専従セラピストの前川さんに膝関節周辺の筋肉トレーニングについて教えてもらいました。

おうちでも簡単にできる筋力トレーニングとワンポイントアドバイスを教えてもらったよ！
今回は、この筋肉を鍛えるよ！

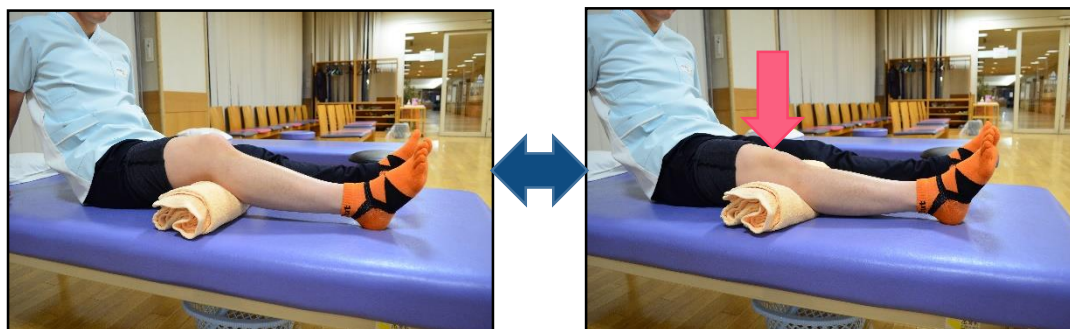


大腿四頭筋

お家でできる膝の筋力トレーニング

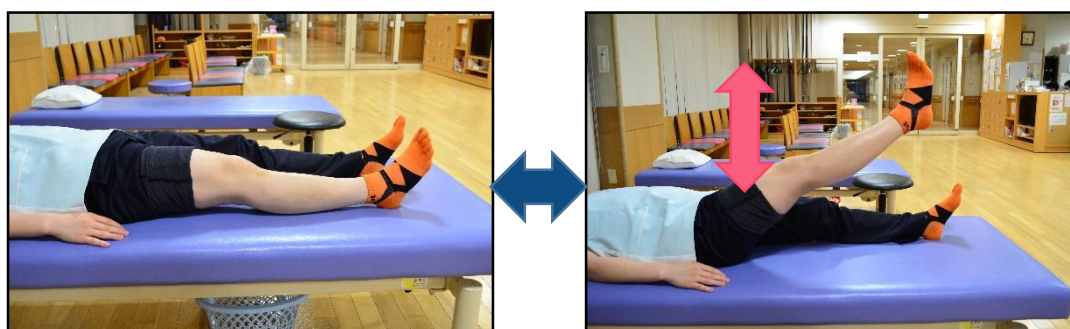
※タオルをご用意ください

①太ももに力を入れ、膝下のタオルを押す。



30回×3セット 1日2回

②膝をまっすぐ伸ばしたまま足の付け根を上げ下げする。



30回×3セット 1日2回

30回3セットが難しい人は20回2セットから始めましょう。正しい方法・姿勢で行い、繰り返して続けることが大切です！

リハビリではその他、足底板（中敷き）の処方も行っています。お気軽にご相談ください！



リハビリテーション科
前川 晴喜さん

ワンポイント
アドバイス

文責：有澤

言語聴覚士募集

病院部門にて主に入院患者様の言語療法、摂食嚥下療法を担当していただきます。担当する疾患は脳卒中による高次脳機能障害、廃用症候群による摂食嚥下障害など様々です。明るく楽しいメンバーと共に働きませんか？



お問い合わせ先：医療技術部
川島 康洋（かわしま やすひろ）

電話；0123-24-1121

Mail；y-kawashima@hokusei.or.jp

AGE（糖）を減らすレシピ～いつまでも若々しく～

「AGE」はAdvanced Glycation End Productsの略で直訳すると終末糖化産物となります。簡単に言えば、食事で摂取した糖がタンパク質などと結びついて出来る体の錆のようなもので、**筋力低下・骨粗鬆症・肌のシワ**などを進行させる老化物質です。

そんな「AGE」は「アルギニン」・「ビタミンA・C・E」を摂取することで軽減できます。

アルギニンは、魚や肉、豆類などタンパク質の豊富な食材に多く含まれます。ビタミンA・C・Eはいろいろな野菜に含まれておりますが、いちばんぼし春号では、「ニンジン」・「タマネギ」・「ブロッコリースプラウト」の三銃士をオススメします。

若々しさを取り戻したい、いつまでも若々しくいたいあなたに、AGE軽減！

「アルギニン」・「ビタミンA・C・E」を効率よく摂取できるレシピをご紹介します♪

豆腐の冷ややっこ

～ブロッコリースプラウトを添えて～

野菜の肉巻き

inビタミンACE三銃士

～ひと手間レシピ～

野菜の豚肉巻き

<材料>

・ニンジン・タマネギ・ブロッコリースプラウト

・豚肉

<作り方>

肉に塩コショウで軽く下味をつけ、細く切った野菜を巻きます。

巻き終わりの部分から焼きはじめ、表面の色が変わったら水を入れて蒸し焼きにします。

中まで火が通れば昆布醤油をまぶして完成です。



焼くよりも蒸すことで
AGE軽減の効果Up！

豆腐の冷やや奴～ブロッコリースプラウトを添えて～
<材料>

・ブロッコリースプラウト・豆腐・削り節（粉状の鰹節）

<作り方>

豆腐の冷やや奴にブロッコリースプラウトを一つまみ載せます。

削り節をお好みで振りかけます。

お好みで醤油をかけてお召し上がりください。

（昆布醤油を使うと効果Up！）

春だ、
おしゃれしよう。



中央材料室 医療材料管理システム導入開始



当法人では令和2年2月より、医療材料室を中心とした医療材料管理システムを導入。医材管理・業者との価格交渉・物品搬入を一括して行うことでこれまでよりもスムーズに各課へ物品を供給できるようになりました。

今回は医療材料室のみなさんにこれまでの取り組みと今後の展望についてお話を伺いました。

中央材料室ってどんな事をしているの？

あまり表に出る部署ではないので、ご存じ無い方も多いかと思います。中央材料室では主に手術の補助や手術や検査に使用する医療材料の管理、装置による洗浄や滅菌と物品供給を行っています。血液の付いた器具を洗浄・乾燥・点検・梱包・滅菌・保管し、いつでも使える状態にする。病院で使用するマスクや注射針など医療材料の管理をするのも私たちの大事な仕事です。

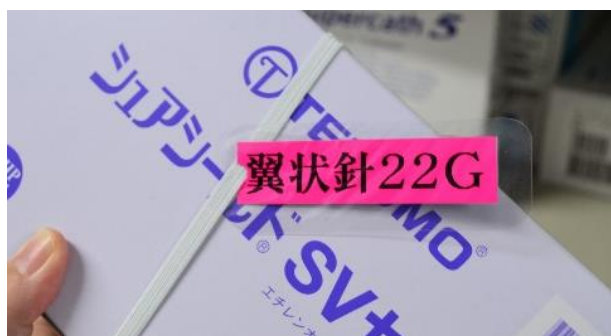


システム導入に至った経緯は？

これまでは何がどのくらいストックされているのかが不明瞭で不要在庫が非常に多い状況でした。無駄ものが多く、本当に必要な物が取り出しにくかったりしたので、これは早急に見直しが必要だと感じ、新しい取り組みとして物品管理システムを考案・導入する運びとなりました。

今後の展望は？

今後は材料を安価な物へ変更したり、各部署の定数を見直したりする必要があると感じています。私たちの部署は決して花形の部署ではありませんが、他の部署の人たちが働きやすくなるよう縁の下の力持ちとして、各部署の協力を仰ぎつつ引き続き業務改善を図っていきたいと思います。



↑このようなタグをつけて管理しています

新入職員紹介 ～医師2名着任しました～



金子 明義 医師

リハビリテーション科
日本リハビリテーション学会:指導医
日本医学放射線学会:放射線診断専門医

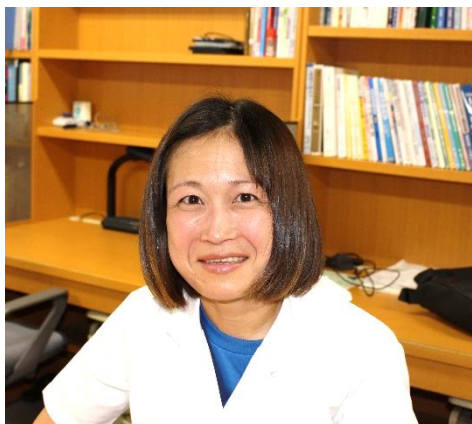
回復期リハビリテーション病棟専従医師として着任された金子先生。

回復期リハビリテーション病棟での豊富な経験を持ち、当院では初のリハビリテーション科医、チーム医療の柱として期待が寄せられています。金子先生がリハビリテーション科医を目指したのは、チーム医療を提供していくためだったとか…

プライベートでは、桜や紅葉を見に行くことが趣味で、支笏湖もお気に入りのひとつ。そんなロマンティックな一面も。

金子先生から…

「この病院でリハビリができてよかった」と患者さんやご家族が思えるような、地域にとってなくてはならないリハビリ病院を目指します。



小宮 和子 医師

内科
マンモグラフィー読影認定医

秋田県出身の小宮先生は、乳腺外科での診療や東京での訪問診療、刑務所医師としての勤務を経て、この度ご縁があって北海道へ。

犬（ポメラニアン）2頭を飼っていて、これから繁殖にもチャレンジしていきたいと話されていました。（取材時、編集長とワンちゃんトークで大盛り上がりでした！）

趣味は食べ歩きとランニング。毎日5kmのランニングを欠かさないそうです。

いつも笑顔で明るい雰囲気が素敵です。北星病院医局を明るくしてくれる紅一点🍷

北海道へ来られて間もない小宮先生におすすめのお食事処や観光地を紹介して下さいね！

小宮先生から…

地域と病院に貢献できるようにがんばっていききたいです。訪問診療がんばります！

＝医療技術部＝
作業療法士 松本 彩佳（リハビリ）

＝保育園＝
保育士補助 川島 文香

次号でも引き続きご紹介致します！





医療から介護、
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

T E L 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



診療科目

整形外科 内科 リウマチ科
リハビリテーション科 麻酔科

診療時間

午 前 9:00～12:00
午 後 13:00～17:00

入院医療

急性期一般病棟 (40床)
回復期リハビリ病棟 (50床)
医療療養病棟 (50床)

通いの サービス

通所リハビリテーション
※ご自宅まで送迎します

訪問の サービス

訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導
※通院にお困りの方はご相談ください

健康診断

就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、がん検診や特定健診や人間ドックもおこなっています。メニューや人数によってはバス健診も対応可能です。(※予約制となっておりますので、お問い合わせください)



編集長
たかの
たかこ

2020年になって最初のお買い物はリカちゃん人形でした。リカちゃんは今でも女の子に人気のあるお人形です。実は4代目なんですって！

私のリカちゃんとの出会いは小学校1年生だったと思います。だから、なんと「初代リカちゃん」でした。リカちゃんファミリーやリカちゃんハウスも持っていて、弟と一緒に(姉の特権)にリカちゃん人形遊びをしたことを覚えています。大好きで6年生のその日までは大事にして遊んでいました。

小学校高学年になってからは、母に掃除のたびに処分するよう言われ続け、その日とうとう、学校に行っている間に母に捨てられてしまいました。今思うと、なぜ母がそんなに捨てることに躍起になっていたのかわかりません。泣いて泣いて、夕飯ストライキしたことが記憶として残っています。

今また、この年齢になってリカちゃん人形を傍に置くことができました。友人の姪がディズニーに行ってリカちゃん人形を購入した話を聞き、無性にほしくなったのです。それで、ディズニーに行ったら買ってきてもらうことを約束し、1月に叶いました。シンデレラドレスを着たリカちゃんです。昔のように着せ替えたり、ごっこ遊びをするわけではありませんが、童心に帰ったようなトキメキ感^{° + ✧ \ (〇 ∇ 〇) ✧ + °}がありました。インターネットで調べたら初代のリカちゃんは600～1100円、シンデレラリカちゃんは4000円でしたから、月日の流れを実感しますね。

幼い子が不安を感じたり、親を独占したいときに赤ちゃん返りするっていうのを聞いたことがあるけど、私は何なんでしょうか？…う～ん、わかがえり!?怖いわ！

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi

★いちばんぼし編集部

中岡 多佳子(編集長) 河端 新(チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗 榎方 詩織
千葉 まりえ 内堀 幸乃 有澤 沙織 向出 泰平
横田 雄斗 道下 貴裕



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp