

2022  
Summer

北星病院 つなぐ 架け橋

Vol.30

# いちばんぼし

## INDEX

フォーカス

変形性膝関節症と人工関節置換術

健康コラム

正しく健康的なダイエット

お料理

夏の低糖質デザート～水ゼリー～

夏のいちばんぼし

嚥下造影検査 (VF)

インフォメーション

健康教室のご案内

新入職員紹介 他

# 変形性膝関節症 と 人工関節置換術



整形外科専門医  
人工関節認定医  
鈴木慶亮

この度、2022年5月より北星病院に入職いたしました。以前の勤務先では下肢の関節を専門として、人工関節置換術、関節鏡視下手術、骨切り術などを行ってまいりました。特に人工股関節置換術、人工膝関節置換術を専門に行っておりました。今後は当院にて手術・診療を行っていくにあたり、下肢関節の手術を中心に取り組んでいきたいと考えております。千歳市の皆さんのQOL・ADLの向上に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

変形性膝関節症とは関節軟骨の変性・摩耗によって生じる膝関節の変性疾患です（図1）。

初期症状としては膝の痛み・水腫（水がたまる）ことから生じ、症状が進むと膝の動きは制限されO脚変形となることが多いです。初期には立ち上がり、歩き初めに痛みが出現しますが、進行すると歩行時の痛み、夜間の痛みが出現し日常生活が不自由となります。

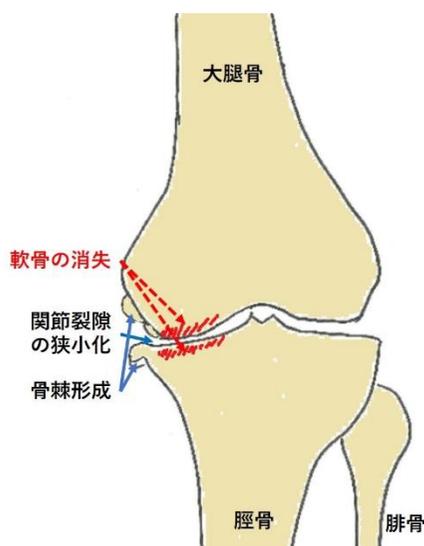


図1 変形性膝関節症

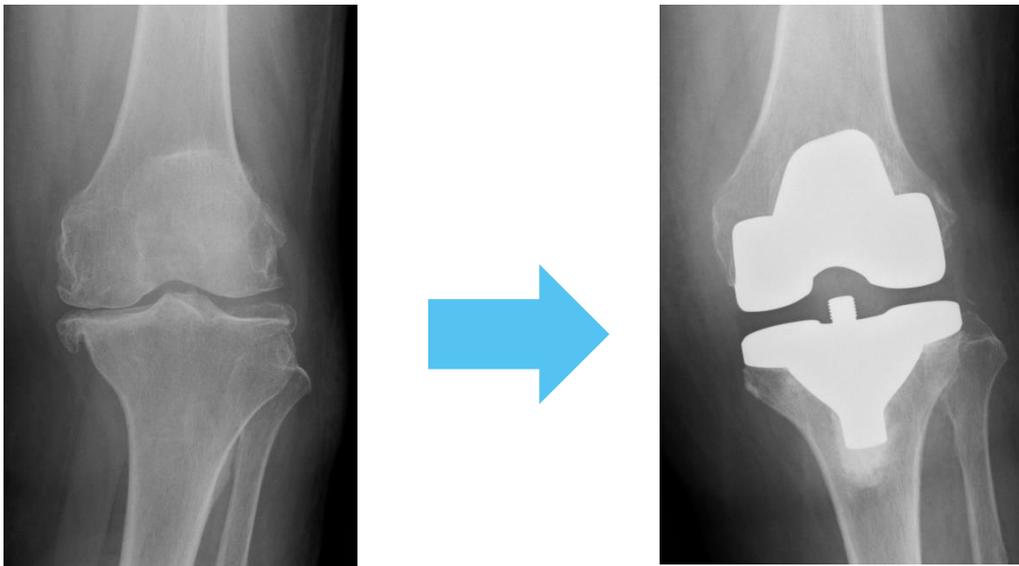


図2 人工関節置換術レントゲン

男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢者になるほど頻度は高くなります。60歳以上の成人では40-60%程度の人が変形性膝関節症を有しているといわれており、整形外科領域では最も多い疾患の一つとなっています。原因は関節軟骨の老化、外傷、肥満、遺伝子素因などが言われておりますが、膝関節を使うことで軟骨がすり減り関節が変形していきます。

初期の状態では内服薬・外用薬・ヒアルロン酸の関節内注射などの薬物療法、筋力訓練・可動域訓練などの理学療法、装具の着用などを行っていきます。しかし、残念ながら膝の変形や軟骨の状態を改善させる有効な薬剤がないため、症状が改善されなければ手術加療が必要となります。

手術加療は関節鏡手術、高位脛骨骨切り術、人工膝関節置換術などが一般的ですが、末期の膝の変形に対しては人工膝関節置換術が推奨されています。当院においても最新の機器を用いて人工膝関節置換術を行うことができ、痛みをとるのに良い方法であると考えています（図2）。日常生活が膝の痛みにより障害されている状況であれば、人工膝関節置換術により日常生活が楽になり、旅行なども行えるようになる方も多いため、膝の痛みでお困り方はお気軽に整形外科外来までご相談ください。

健

康

テーマ

コ

ラ

ム

ダイエット

～正しい知識で  
健康的に痩せよう～

ダイエットで失敗しないコツは、筋肉を落とさないこと！！

みなさん、ダイエットをして失敗した経験はありませんか？無理なダイエットや間違った方法ではリバウンドしやすいと科学的にも証明されています。リバウンドしないためには、筋肉を落とさないことが重要なんです！そこで、今号ではダイエットで大切な食事と運動についてお伝えします。



理学療法士 谷内佳苗

### 食事について

食事で大切なのは、たんぱく質と食物繊維です。たんぱく質は筋肉量を増やし食欲を抑えてくれる効果があり、食物繊維は満腹感を得られ糖質・脂質の吸収を遅らせる効果などがあります。ダイエット目的であれば、たんぱく質は体重×1.2～1.9g、食物繊維は25g以上を目安に摂取しましょう。また、太りやすい食品と痩せやすい食品があるので日頃の食事を見直してみてもいいのでは??

#### 太る食品と痩せる食品（一例）

太る食品	炭水化物	白米、小麦粉など精製された穀物	
	脂質	牛肉、豚肉、飽和脂肪酸（加工肉、バター）、トランス脂肪酸（マーガリン、ファストフード）	
	糖質	アイス、お菓子全般、砂糖入りジュース	
痩せる食品	炭水化物	玄米、オートミール、全粒粉のパン	
	脂質	一価不飽和脂肪酸（オリーブオイル、ナッツ）オメガ3（えごま油、アマニ油）	
	野菜・果物	大豆、ブロッコリー、ブルーベリーなど食物繊維豊富なもの	

## 運動について

ダイエットを成功させるには、**筋肉の減少を防ぐこと!**

そのためには運動が必要で「有酸素運動+筋トレ」が最も効果があるといわれています。そして、有酸素運動には脈拍設定が大切です。

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}) \times \text{運動強度} (0.5 \sim 0.6) + \text{安静時脈拍数}$   
上記の強度で最低20分、できれば30分以上行うようにしましょう。

さらに、ダイエット目的の筋トレにはたくさんの関節を動かす**複合関節運動**がおすすめです!! 道具を使用しない、いつでもどこでもできるオススメの運動を紹介します。

### ①スクワット



できるだけ深く～

両足は肩幅より広く少し外側に向けます。骨盤をしっかり立てて、膝が内側に入らないように注意。バランスに不安のある方は壁に手をついてもOK。

### ②バックサポート



お尻が下がらないように～

両手は肩幅、指先を身体側に向けます。身体が一直線になるようにお尻を持ち上げて30秒キープ。肘の曲げ伸ばしをすると二の腕にも効果的です★

### ③フロントサポート



お腹を引き込んで～

腕立て伏せの姿勢をとります。膝を交互に曲げ伸ばしを20回。お尻が上がりやすいので注意。

夏に向けてみんなで  
痩せよう!!



# 脱水予防！！太らない！？ 夏の低糖質デザート

## ・夏は脱水に注意！！

暑くなる季節が来ました！汗をかきやすい夏は特に脱水や熱中症に注意が必要です。

右の図に1日に必要な水分量が記載されていますが、飲水での摂取目標は約1.5ℓとなっており、人によっては多いと感じる人もいないのでしょうか？



必要な水分排出  
2400～2800ml/日

尿：1500ml  
便：200～300ml  
不感蒸泄：700～1000ml



飲水：1500ml

食事：700～1000ml  
代謝水：200～300ml

必要な水分摂取量  
2400～2800ml/日

## ・脱水を引き起こすと…

脱水症状を引き起こすと、熱中症になりやすくなるだけでなく、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高まります！

また、ヒトの体は60%が水分と言われていますが、高齢になると、水分量も50%程度に落ちてしまうため、脱水になりやすく、適度な水分摂取がより重要になります。

## ・水ゼリーで美味しく水分摂取！

夏号では、水で作るゼリーをご紹介します！

ジュースやアイスは糖分も多いですが、水ゼリーは水で作るので、低コスト・低糖質で肥満予防にもなります！

水ゼリーで美味しく水分摂取して、楽しく夏を乗り切りましょう！



# 夏の低糖質デザート ～水ゼリー～



わらび餅風

スイカゼリー

基本の材料はゼリーの素とトッピングだけ♪  
アガーを使うと透明感UP!! (各分量は2人分です)

## 水ゼリー わらび餅風

### 材料

- ・水 250cc
- ・アガー 10g
- ・砂糖 10g

### トッピング

- ・黒蜜、きなこ 適量

## 水ゼリー スイカ入り

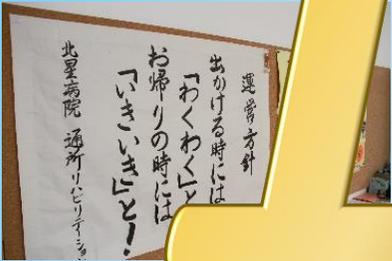
### 材料

- ・水 250cc
- ・アガー 5g
- ・砂糖 5g
- ・スイカ 10～12欠片

## 作り方

- ①アガーと砂糖を器で混ぜ合わせます(ダマになりやすい為)
- ②水を鍋に入れ、中火で煮立たせます
- ③アガーを混ぜながら煮立たせます
- ④粗熱が取れたら型に入れ、1～2時間冷蔵庫で冷やす
- ⑤お皿に盛り、トッピングをして完成♪

北星病院通所リハビリテーションは、令和4年6月1日をもちまして、開業10周年を迎えることができました。今後も、皆様により一層ご満足いただけますよう、職員一同、真心をこめたサービスを提供していきたいと思ひます。



# 10th Anniversary



おかげさまで  
10周年

## 夏のいちばんぼし

## 嚥下造影検査 (swallowing videofluorography: VF)



嚥下造影検査（以下、VF検査）は、バリウムを混ぜた食べ物や飲み物を飲み込むときのノドの動きや食べ物の通過をレントゲン検査で確認し、飲み込み（嚥下/えんげ）の状態を判断する検査です。飲み込もうとした食べ物が食道ではなく気管に入ることを「誤嚥/ごえん」と言いますが、誤嚥によっておこる誤嚥性肺炎は命に係わる病気です。VF検査によって誤嚥を予防し、安全で楽しい食事につなげていくことが大切です。

VF入院～食べる事の検査入院

VF検査で飲み込みの状態を評価し、現在の状態の説明を行います。併せて、今後のお食事の内容や食べる時の注意点をお伝えします。また、その後飲み込みの機能を維持するために自分でできる口のリハビリも紹介しています。

【食べる】ことに向けた取り組み

北星病院には入院期間が長い患者さんが多くいらっしゃいます。入院期間の中で加齢や体力低下による機能低下は様々なところに現れます。「食べる・飲み込む」ことの機能低下は食欲低下や食べる楽しみの喪失、誤嚥性肺炎発症など心身機能に大きな影響を及ぼします。飲み込みの機能が低下した患者さんにVF検査やリハビリの実施、機能のあった食事形態の提供、食事姿勢や食具など適した食事環境の提供ができるよう日々医師や看護師、栄養士、ケアワーカー、リハビリスタッフなどのチームと話し合いを行っています。これからも患者さんの「食べたい」想いに寄り添えるようサポートをしていきます。



## 健康教室のご案内

当院では、リハビリテーション科を中心に院内外にて健康教室を行っています。

町内会や職場などへの出張教室のご相談にも応じておりますのでお気軽に下記までお問合せ下さい。

### 【健康教室の内容】



### 【お問い合わせ先】

北星病院 リハビリテーション科

☎0123-24-1121 (代表)



ホクマンブログでは  
健康教室の様子も  
ご紹介しております。



ぜひご覧ください！

## 新入職員のご紹介

新しい職員が入職しました！これからよろしくお願ひ致します！

医師	鈴木 慶亮	介護福祉士	三谷 めぐみ
看護師	伊藤 朋江	介護職員	伊藤 絵美
看護師	中埜 香	理学療法士	鈴木 侑也
看護師	大河津 涼加		



## クロスワード

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

### ヨコのカギ

- 夏に多く見られる発達した積乱雲。○○雲。
- 憧れの気持ちで敬うこと。
- 「蔦」ブドウ科つる性の落葉植物。
- 「糸瓜」なんて読む？

### タテのカギ

- 卓球。英語でテーブル○○○。
- 軟派の対義語。
- 「稀有」珍しいこと。
- 夏の午後に降る雨。
- フランス、チェコなど9カ国と隣接している国。
- 「殺陣」格闘シーンの演技。

### ♡コタエ♡

≡		△	≠	▽
♀	♂		♂	
	ト	ハ	ク	ソ
ク	ト	ク	ク	ト
ク		ク		≡

### 「今月のぼやき」

A	B	C	D	E

かなあ...



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

TEL 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 リハビリテーション科 リウマチ科 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、特定健診や人間ドックもおこなっています。 (※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



今年も夏がやってきますね☺

これを書いている6月の初旬は寒い日が多いですが、私は寒いのが苦手なので夏らしい日が待ち遠しいです。実は…暑いのも苦手ですが、太陽さんさんと暑い日はビールが美味しいので♪今年も夏フェス参加は自粛しますが、暑い日に気分だけでも夏フェスを味わいたいと思っています。

でも夏フェスを味わいたいと思っています。

毎年のことになりますが、今年も北星病院に新しい管理職が誕生しました。若くてエネルギー豊富な管理職、経験豊富で教育上手な管理職など、タイプは様々ですが、患者さんや地域の方々、働く職員にとっても親しみやすく頼りになる北星病院として成長していくのに欠かせない人材です。一方で法人にとって大切な方とのお別れもありました。私がまだ若かった〇〇年前には随分とお叱り…熱心にご指導いただいたことを今もよく覚えていますし、感謝しています。お空の上からご指導されることがないように、より良い北星病院となるように職員が一丸となって進んでいきたいと思えます。

そんな北星病院の一步…患者さんの療養環境、職員の就労環境改善のために全館にエアコンを敷設しました。暑い夏でも快適に過ごせますように。暑い日がほどほどで電気代が安くすみますように…

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★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  
道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)  
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗  
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗  
内堀 幸乃



ご意見・ご感想は  
コチラまで

✉ [msw-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msw-mizunashi@hokusei.or.jp)