

# 十三健康かわら版

平成28年7月 / 第36号

## □ 診療科紹介 <スポーツ整形外科>

整形外科医長 寺井 彰三郎

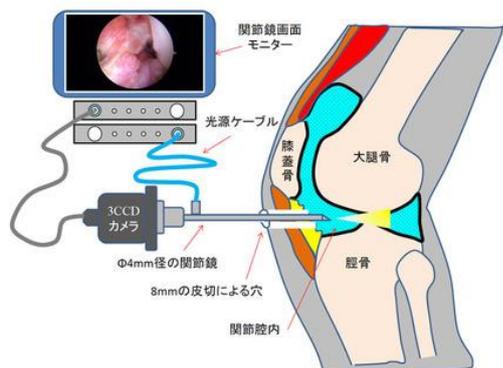
H28年4月から大阪市立十三市民病院へ赴任した寺井彰三郎と申します。この度、スポーツ整形外科外来を開設いたしましたので紹介させていただきます。

スポーツ整形外科では現役スポーツ選手からスポーツ愛好家まで、スポーツによる障害・外傷を全般的に扱っています。特に下肢では膝関節、足関節の、上肢では肩関節の障害・外傷を中心に正確に診断を行い、患者さんの年齢やスポーツ活動の強度に応じた的確な治療を行うことを心がけています。

「けが」が生じる原因別にみるとスポーツ外傷と、スポーツ障害(使いすぎ)に分けることができます。スポーツ外傷とは、スポーツ活動中に一回の外力により、急に生じるもので、骨折や捻挫(靭帯損傷)、半月板損傷、脱臼などがあります。

一方、スポーツ障害(使いすぎ)には、繰り返す微小な外力が積み重なって生じるもので、疲労骨折、投球障害肩、野球肘、ジャンパー膝などがあげられます。これらの症例はレントゲン撮影のみで診断できることは少なく、正確な診断には、CT や MRI(磁気共鳴画像)などの画像診断を必要とすることが多いです。

治療方法としては、保存的治療と手術的治療の2種類に分類できます。スポーツ外傷に対しては、RICE療法と言われる適切な安静と自己管理の指導を行います。スポーツ障害に対しては、原因を調べてフォームチェックや正しいトレーニング方法など指導し、時には注射を行い再発を防止します。一方、いくつかの「けが」では、保存的治療ではスポーツ復帰が見込めず、手術が必要な場合があります。当科では、主に膝関節の「けが」の場合、関節鏡を積極的に活用し、低侵襲で、正確な手術を行っています。最新の関節鏡視下手術の進歩と共に、従来では治療が困難でスポーツからの引退を余儀なくされてきた疾患についても、治療が可能となり、スポーツ復帰できる可能性も広がりつつあります。



リハビリテーションもスポーツ復帰には重要です。残念ながら当院では外来患者のリハビリ加療は行っていないため、近医と連携し患者さんにリハビリを行ってもらっています。

また、院外活動として関西学院大学アメリカンフットボール部のチームドクターを務めております。2016年のアメリカンフットボール学生世界選手権(ユニバーシアド)においては日本代表の帯同ドクターとしてメキシコ遠征に行っていました。他にも春のセンバツ高校野球の救護班、スーパージュニアテニスの会場ドクターなども行っています。

# 知って得する糖尿病の話

安心して下さい！食べられますよ！

いきいき健康セミナー

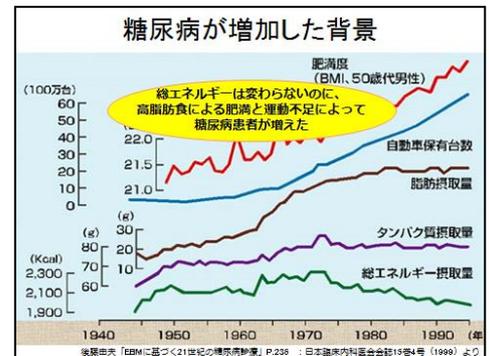
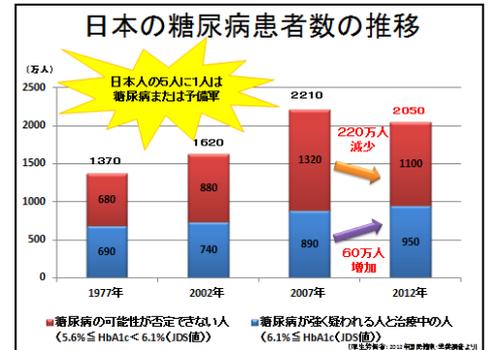
2006年度に行なわれた医療法改正により厚生労働省は「がん」「脳卒中」「心臓病」に「糖尿病」を加え「4大疾病」と位置づけました。このことから、日本の糖尿病患者さんが増えていることがわかります。

糖尿病患者さんの増加の原因の一つは、欧米化する高脂肪食、車の普及や交通機関の整備に伴う運動不足が考えられます。

私たちが糖尿病にならないため、または糖尿病とうまく付き合っていくためにはどうすれば良いのでしょうか？

糖尿病の合併症の状態により制限される場合がありますが、基本的に糖尿病患者さんは食べてはいけない食材はありません。賢く食事療法を取り入れましょう！

糖尿病看護認定看護師 森脇恵美子



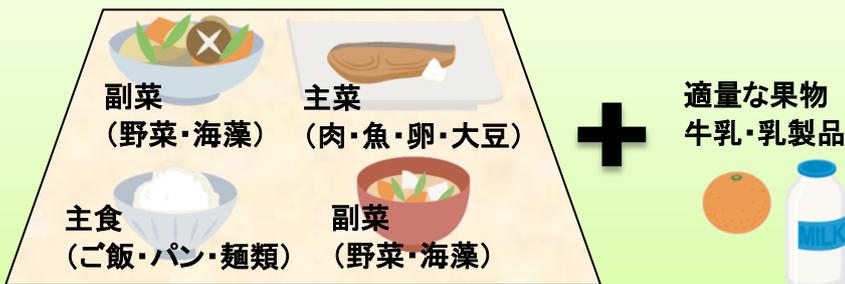
## 糖尿病食は健康食です！(3つのポイント)

### ① 食べ過ぎず(適正なエネルギー量の食事)



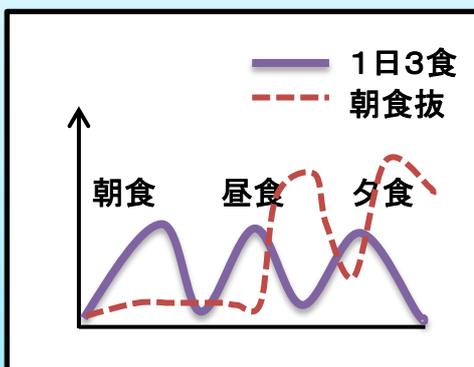
左の写真の食事メニューは、ぶりの照り焼き、納豆や牛乳、ゴマや梅干し、冷奴など体に良さそうなメニューが並んでいます。総カロリーは900Kcalあります。体に良いものを選んでいても、いつの間にかカロリーオーバーになっている場合もあります。

### ② 偏食せず(栄養バランスのよい食事内容)



### ③ 規則正しい食事(規則的な食生活)

#### 朝食抜きは血糖値が上がりやすくなる



食事の間隔が開きすぎると、食後吸収が早くなり、かえって血糖が高くなったり、過食につながり、血糖のコントロールを乱す原因になります。また、4回食など食事回数が多いと、1日の摂取量は多くなりやすくなります。

### 食べた分は運動するというあなたへ

運動の効果には、血糖値や血圧を下げたり、肥満の解消やストレス発散などいい効果があります。

しかし、体重60kgの人が30分散歩をして消費されるカロリーは95Kcalです。

ケーキ1個 約350Kcal  
にぎりずし2貫 約120Kcal  
カレーライス 約700Kcal  
あります。運動で食べた分のカロリーを消費するのはかなり大変です。運動だけでなく食事療法を一緒に行うことをお勧めします。

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

熊本宣言 2013

第66回 日本糖尿病学会 年次学術集会 熊本宣言 2013

# 睡眠薬について

あなたの疑問におこたえします

いきいき健康セミナー

## 睡眠薬、睡眠導入剤、安定剤の違いは？

薬剤部主査 宇野 秀雄

睡眠導入剤と睡眠薬の間に本質的な違いはありません。睡眠導入剤という名称は、作用時間が短いタイプの睡眠薬の総称です。

催眠作用が強い薬・・・睡眠薬

不安や緊張の緩和作用が強い薬・・・抗不安薬



## GABA 受容体作動薬 (GABA の働きを強める薬)

■ 脳の活動を抑えて眠りに導く

「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」と「非ベンゾジアゼピン系睡眠薬」に分けられ、脳の興奮を抑える GABA (ガンマアミノ酪酸) という神経伝達物質の働きを促すことで、脳の活動を休ませて眠りへと導きます。

## メラトニン受容体作動薬 (メラトニンと同じ働きをする薬)

■ メラトニン (睡眠ホルモン) に作用して眠りに導く

メラトニンは、体内時計の調節に関係し、睡眠と覚醒のリズムを調節するホルモンの一つ。メラトニン受容体作動薬は、脳内のメラトニン受容体に作用し、体内時計を介することにより、睡眠と覚醒のリズムを整え、睡眠を促します。

## オレキシン受容体拮抗薬 (オレキシンの働きを弱める薬)

■ 覚醒を維持するオレキシンの働きを抑えて眠りに導く

「オレキシン」は、起きている状態を保ち、安定化させる脳内の物質です。その「オレキシン」の働きを弱めることで眠りを促します。脳の覚醒に関わるシステムを抑制することで、脳の状態が覚醒から睡眠に切り替わることを助け、自然な眠りへと導きます。

## ベンゾジアゼピン系及び非ベンゾジアゼピン系睡眠薬のデメリット

- 【 耐性 】 服薬を続けていくと、徐々に身体がお薬に慣れていき、お薬の効きが悪くなっていくこと。
- 【 依存性 】 服薬を続けていくうちに、そのお薬を手放せなくなってしまうこと。
- 【 寝起きの悪さや日中のぼんやり感 】 睡眠薬の効果が起床時や起床後まで持ち越されることで起こる。
- 【 ふらつきや脱力感 】 睡眠薬の持つ筋弛緩作用により起こる。

## 睡眠薬を止められなくなるのでは？

短期間の服用時には睡眠薬による依存形成の危険性は少なく、現在用いられている大部分の睡眠薬には強い依存性はありません。



# ～開催のご案内～

## いきいき健康セミナー

第4回 「転ばぬ先のコツコツ体操」  
 ～あなたの足元大丈夫～  
 平成28年 7月19日（火）午後2時～午後3時  
 理学療法士 浦田 隆史

第5回 「ご存知ですか？認知症」  
 ～今日からできる認知症予防～  
 平成28年 9月12日（月）午後2時～午後3時  
 看護師 江口 啓子

開催場所 当院2階 集団指導室  
 予約不要・参加費無料

### 当院へのアクセス

#### 電車

- ・阪急神戸線「神崎川」駅から  
南東へ約8分
- ・阪急「十三」駅から  
北西へ約12分

#### 大阪市営バス

- 「十三市民病院」下車（病院敷地内正面玄関前まで乗り入れます）
- 69号系統「大阪駅前～榎木橋」
- ・JR大阪駅前から約20分
- ・阪急宝塚線三国駅前から約10分

初診の受付 月曜日～金曜日 午前8時45分～午前11時00分

| 診療科   |    | 月  | 火   | 水             | 木   | 金     |
|-------|----|----|-----|---------------|-----|-------|
| 内科    | 午前 | 藤井 | 白石  | 日浦            | 井坂  | 洲鎌    |
|       |    | 沼口 | 山入  | 小松<br>(循環器含む) | 宮野  | 呉家    |
| 循環器内科 |    | 小松 | 小松  | 小松<br>(内科初診2) |     | 柴田    |
| 消化器内科 |    | 大庭 | 倉井  | 山口            | 青木  | 上田    |
| 小児科   |    | 平林 | 谷本  | 山本            | 平林  | 谷本    |
| 外科    |    | 貝崎 | 堀   | 高塚            | 堀   | 高塚    |
|       |    |    | 塚本  | 貝崎            |     | 枝川/榎野 |
| 整形外科  |    | 伊達 | 寺井  | 中村            | 榎原  | 坂和    |
|       |    | 寺井 |     |               |     |       |
| 産婦人科  |    | 田中 | 交代制 | 森下            | 中田  | 本久    |
| 泌尿器科  |    | 安達 | 安達  | 交代制           | 河野  | 安達    |
|       |    | 西原 | 河野  |               | 西原  | 西原    |
| 眼科    |    | 森脇 | 森脇  | 交代制           | 砂田  | 森脇    |
|       |    | 三宅 | 鹿野  |               | 三宅  | 砂田    |
| 耳鼻咽喉科 |    | 箕輪 | 松本  |               | 交代制 |       |
| 皮膚科   | 村上 | 前川 |     | 今西            |     |       |

【外来診療担当表】初診のみ掲載しています。

### 編集

大阪市立十三市民病院  
 広報委員会

〒532-0034  
 大阪市淀川区野中北 2-12-27  
 代表電話：06-6150-8000



<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>