

十三健康かわら版

平成30年7月 / 第48号

□ 診療科紹介 <整形外科>

整形外科部長 田中 亨

整形外科は、身体の中でも四肢・脊椎(背骨)を担当しています。具体的には、「筋肉」「神経」「靭帯」「骨」「軟骨」のけがや病気を診ています。これらの代表的な症状としての痛みを訴え、多くの方が来られます。統計上は、1位：腰痛、2位：頸部痛(肩こり)、3位：肩の痛み、4位：膝関節痛の順とされています。

1位の腰痛に関しては、これまで医療機関にいても腰痛の原因の80%はわからないとされていました。しかし最近の報告では、整形外科医がその機能が日々進歩しているMRIやCTなどの画像をもとに診察すると、80%は原因がわかるといわれています。私どもは、常々腰痛に関して一度は整形外科専門医の診察を受けられた上で、ご自分にあった治療を選択していただくことをおすすめしています。腰痛といっても、命に関わる内臓の病気などが潜んでいることもありますのでお気を付けくださいませ。



さて、私ども“外科医”が病院で行う治療としましては、代表的なものは手術になります。4位に挙げられている膝関節痛について、特に高齢者の方の場合についてお話します。膝関節痛の原因の代表格は変形性関節症によるものです。これは、長年使ってきた関節の中の骨の表面を被っている軟骨がすり減って骨同士がゴリゴリと擦れるようになり、脚の変形(主にO脚)や痛みを来す病気です。正座ができなくなったり、階段昇降が痛くてできない、あるいは立ち座りや踏み出す第一歩が痛むなどの症状が出現、増悪してきます。

通常じっとしていれば痛みはありませんが、動作時の痛みが増強したり、膝が90度ぐらい(直角ぐらい)までしか曲がらなくなった場合は、関節症の程度も相当進行していて、お薬や注射などでは痛みが治まらないことがあります。このような状態になってしまつたら多くの場合は、人工関節置換術といって関節内の骨の表面を人工物に置き換える手術をおすすめしています。これは、一言でいえば痛みを取り去る目的で行う手術です。多くの方が受けておられ、現在ではごく普通の手術になってきています。



迷っているあなた。整形外科の門をたたいてみてください。長年悩まされ続けた痛みがとれた膝でもう一度歩けるようになりますよ。

糖質と脂質の正しい知識

平成30年4月24日(火)開催

おいしいものは糖と脂でできている

いきいき健康セミナー

栄養部管理栄養士 坪井 彩加

糖と脂はどのくらい必要？
全体のエネルギー量に対して
炭水化物 50~65% 脂質 20~30%

糖質も脂質も体にとって**必要不可欠**な栄養素です。
どちらの栄養素も**過剰**になると脂肪として体に蓄積されます。
適量を心がけましょう！

食事と考えてみると・・・(1800kcalの場合)



食事から必要な量を
摂取しましょう！

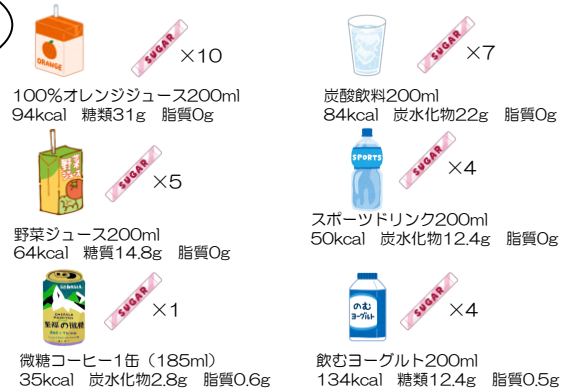
お菓子に含まれる糖と脂



お菓子や清涼飲料水から
摂取している
糖質と脂質は余分です！！



清涼飲料水に含まれる糖と脂



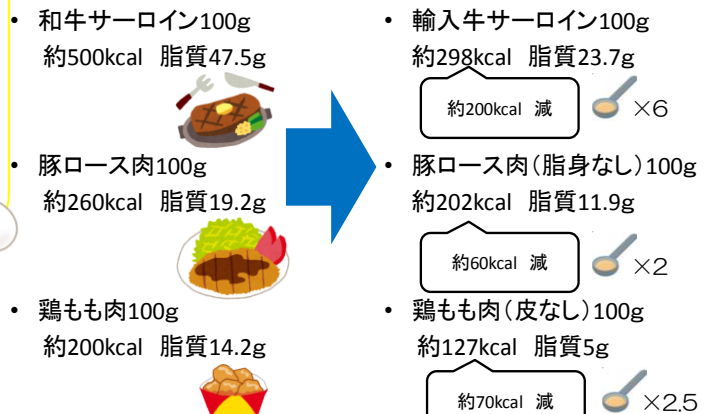
~糖質と脂質を減らすお手軽テクニック~

1. 料理の組み合わせ方を一工夫

脂肪の多い料理1品+脂肪の少ない料理2品

油を使った料理は1食1品を目安に

2. 使う食材を一工夫(脂質・糖質)



人工甘味料を使う 代替品を使う
どうしても砂糖を使いすぎてしまう場合 甘いものが食べたい時etc...
ご飯を食べすぎる・・・ こんにゃく、寒天など混ぜる

3. 1回に食べる量や頻度を一工夫



~体重を減らす近道~

1. 栄養素のバランスよく
2. 余分なエネルギーを減らす

何事もほどほどが大切

血液中の油が多いと言われました
脂質異常症

- LDLコレステロール(悪玉)が高い
- HDLコレステロール(善玉)が低い
- 中性脂肪(TG)が高い

関係する栄養素が違います！！



卵は食べてもいいの？
健常者の場合、卵 1個/日食べても動脈硬化性疾患のリスクが上がる心配はないとされています。血液検査でコレステロールが高い人は専門家に相談しましょう。



LDLコレステロールが高い

- 飽和脂肪酸の摂りすぎ
 - 肉類
 - 牛乳・乳製品
 - バターやラードなど
- コレステロールの摂りすぎ
 - 卵
 - 魚卵
 - イカ、タコ、うなぎ
 - レバーなど
- トランス脂肪酸

中性脂肪が高い

- 糖質が多い物の摂りすぎ
 - ご飯、パン、麺類
 - 果物
 - 清涼飲料水
 - お菓子類
 - アルコール
- 飽和脂肪酸の摂りすぎ
 - 肉類
 - 牛乳・乳製品
 - バターやラードなど

昨今話題のドーピングについて

平成30年5月21日（月）開催

ぜん息・風邪薬にもご注意を

いきいき健康セミナー

日本薬剤師会・JADA公認スポーツファーマシスト
薬剤部 岡 良成

ドーピングが禁止される理由は薬物等の力で競技力を高めることがフェアプレーの精神に反するからというのはもちろんのことですが、競技選手自身の健康被害を防ぐというもう一つの大きな目的があります。

世界アンチ・ドーピング機構（WADA）は禁止物質と禁止方法について毎年改定を行い①日常的に、②競技会の12時間前から、③ある特定の競技会の時のみで規制を行っています（図1）。

検査は委員立会いの下、採取された尿で行われ禁止物質が検出されればアウトとなるわけですが、病院の処方薬は1薬剤1成分がほとんどなので判りやすいのに対し、町の薬局で購入する市販薬は大抵複合剤なので成分1つ1つを確認する必要があります。漢方薬やサプリメントなどはどんな成分が入っているかが判りにくいのでさらに注意が必要です（図2）。

一方、禁止物質にもかかわらず治療を受けざるを得ない競技選手のために治療使用特例（TUE）という制度も設けられています。一般的にドーピングは故意に行う悪質なものであるというイメージを持たれている方も多いと思いますが、それはほんの僅かで実際はTUE申請忘れや風邪や腹痛などで市販薬の安易な施用による「うっかりドーピング」がほとんどを占めています。とは言え違反すると資格剥奪・停止等厳しい処分を受けることになり、違反歴を取り消すことは絶対に出来ません（図3）。

さらに2015年からは過去にドーピング違反をした者と関わり合うことも違反に該当するという項目が新たに付け加えられるなど規則は年々厳しくなっています。禁止物質などのお問合せはステッカーのある調剤薬局かJADAホームページの「GlobalDRO」をご参照頂ければと思います（図4）。

これからアスリートを目指す方やその関係者の方のご参考になれば幸いです。

図1

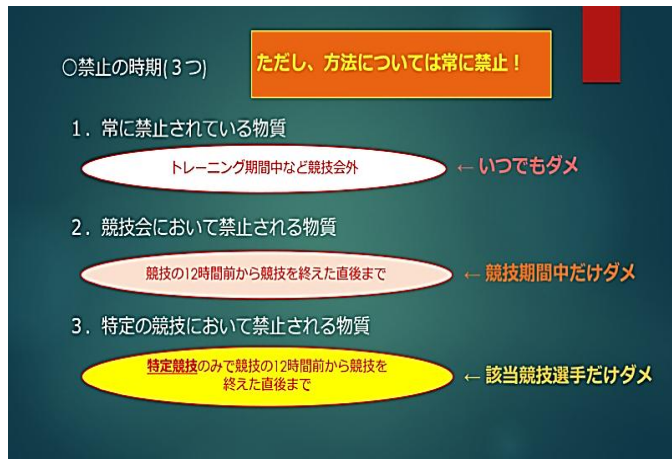


図2

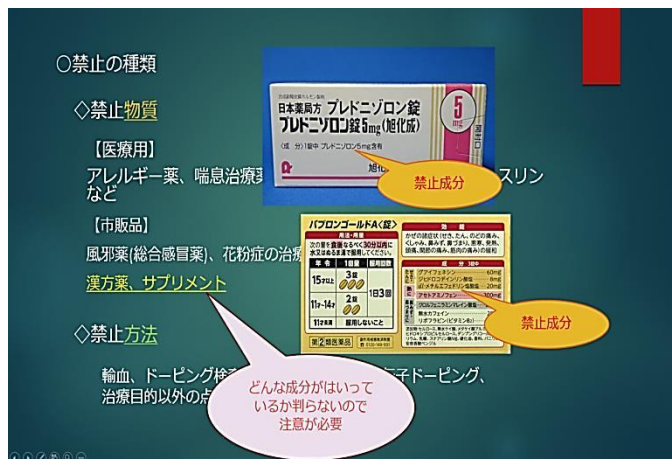
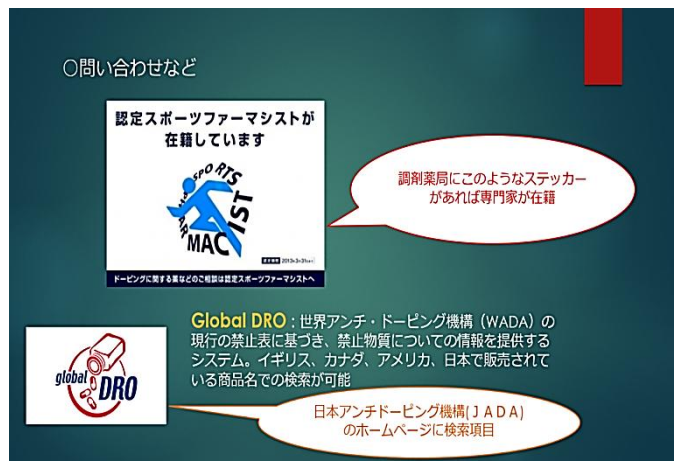


図3

○制裁例	発生年度	競技種目	原因物質	制裁内容
	2015	ソフトボール	サプリメント	競技成績の失効・資格停止8ヶ月間
	"	パワーリフティング	医薬品	競技成績の失効・資格停止4年間
	2011	柔道	サプリメント	競技成績の失効・資格停止3ヶ月間
	2010	柔道	サプリメント	競技成績の失効・資格停止3ヶ月間
	2013	フィギュアスケート	サプリメント	競技成績の失効・資格停止3ヶ月間
	2012	ハンドボール	市販薬等々	競技成績の失効・資格停止3ヶ月間

いかなる理由があっても違反履歴を取り消すことは出来ない！

図4



健康レシピ 夏野菜カレー

材料(4皿分)

豚肉…240g 水…600cc
 玉葱…大1個 油…大さじ1強(茄子揚げ焼き用)
 人参…1/2本 大さじ1(具材炒め用)
 茄子…中2本 カレールウ…4皿分(約80g)
 オクラ…8本 カレー粉…小さじ2
 南瓜…1/8個 トマトピューレ…大さじ3強

※栄養価

(カレー+ご飯200g)
 エネルギー 681キロカロリー
 たんぱく質 21.4グラム
 脂質 19.4グラム
 炭水化物 101.6グラム
 食塩相当量 2グラム

〈一口メモ〉

夏野菜の特徴は色鮮やかな野菜が多いこと♪
 ピリッと辛いスパイスで食欲もアップ！
 香辛料は夏バテ予防にも効果的です(*^_^*)



〈作り方〉

■はじめに材料の下準備■

- ・玉葱をみじん切りにし、豚肉は一口大に切る
- ・茄子は大きめの一口大に切り、油で揚げ焼きにする
- ・人参は一口大に切り、軟らかくなるまで茹でる
- ・オクラに塩を振って板ずりをし、2分程度茹でる
- ・南瓜は5mm程度にスライスし、素焼きにする

■カレーを作る・盛りつけ■

- ①熱した鍋に油をひき、玉葱、豚肉を炒める
- ②カレー粉、トマトピューレを入れてさらに炒める
- ③水を加えて沸騰するまで煮る
- ④ルウを入れて10分程度煮込む
- ⑤器にご飯を盛り、カレーをかけて南瓜、茄子、オクラ、人参を飾って完成♪

いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室

予約不要・参加費無料

第4回 「がんになっても、なったからこそ大切な毎日の食事」

～日常生活でできる取り方の工夫～

平成30年 7月17日(火) 午後2時～午後3時

緩和ケア認定看護師 佐藤 恵美

第5回 「体が不自由な方の生活のための自助具」

～靴下を履くのに便利な道具を作ってみませんか～

平成30年 8月20日(月) 午後2時～午後3時

作業療法士 松田 大作

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
総合診療科		小野	沼口	日浦	井坂	中内
呼吸器内科		島津	白石	交代制	高木	清家
循環器内科		小松	小松	小松	/	柴田
消化器内科		佐野	川村	山口	青木	宮野
小児科		平林	福島	齊藤	平林	交代制
外科		西口	李	高塚	李	高塚
		貝崎	塚本	貝崎	/	岡崎/江口
整形外科		井代	大西	井代	榎原	坂和
	午前	大西	/	/	/	/
産婦人科		康	交代制	英	中田	本久
泌尿器科		安達	河野	交代制	安達	安達
		田中	田中	/	河野	田中
眼科		森脇	森脇	鹿野	砂田	森脇
		本田	/	/	/	砂田
耳鼻咽喉科		/	箕輪	松本	森	/
皮膚科		西田	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/>