



8月25日：ボランティア活動
ゆかこ弦楽四重奏団による
外来ミニコンサート

和

第34号 (平成26年 秋号)



編集：大阪市立総合医療センター 地域医療推進委員会
(〒534-0021 大阪市都島区都島本通 2-13-22)
<http://www.osakacity-hp.or.jp/ocgh/>

大阪市立総合医療センター

3Hの理念

Heart For Public Service

広く市民に信頼され、地域に貢献する公立病院をめざす。

Humane

人間味あふれる暖かな医療を実践する病院をめざす。

High-technology

高度な専門医療を提供し、優れた医療人を育成する病院をめざす。

掲載内容

- 地方独立行政法人化について
- 専門外来のご案内「スポーツ整形外科」
- がんの診療について「悪性黒色腫」
- 健康豆知識「血糖値について」
- チーム医療の活動紹介「血糖コントロールチーム」
- 市民公開糖尿病ゼミナール

「ためしたカッテン2014」のお知らせ

■ 地方独立行政法人化について

大阪市立市民病院（大阪市立総合医療センター、大阪市立十三市民病院、大阪市立住吉市民病院）は、これまでの地方公営企業から地方独立行政法人に経営形態を変更し、10月1日より「地方独立行政法人大阪市民病院機構」として新たにスタートを切りました。

地方独立行政法人は、公共上の見地から確実に実施が必要な事業（病院、公立大学、研究所など）で、民間が主体となった場合に必ずしも実施されないおそれがあるものを、効率的かつ効果的に行わせることを目的に地方公共団体が設立する法人で、より民間病院に近い効率的な運営を可能にする経営形態です。

地方独立行政法人化を機に、これまでの公営企業という枠組みでのさまざまな制約を乗り越えて、病院の自律性と機動性を高め、良質な医療サービスをよ



り効率的・効果的に提供していくことで、大阪市立の市民病院として、これまで以上に救急医療や感染症医療などの政策医療や地域で不足する医療など公的医療機関としての役割を将来にわたって引き続き果たしてまいりたいと考えています。

大阪市立総合医療センターは、大阪市民病院機構の中核的病院として、「公共性」「人間性」「専門性」を理念として、これまで以上に市民の皆様の信頼にお応えできる病院をめざしてまいります。

■ 専門外来のご案内

「スポーツ整形外科」

大阪市立総合医療センター 整形外科医長 山崎 真哉

◆ 当院のスポーツ整形外科の役割

近年、幅広い年齢層でスポーツを楽しまれる方が増加し、それに伴いスポーツによる傷害も増加しております。

当科では、スポーツ愛好家からアスリートまで、スポーツを愛する全ての方に幅広く対応し、長くスポーツが楽しめ、一人一人の最大パフォーマンスを出せるようにサポートしたいと考えています。当科では主に下肢スポーツ外傷、障害に対し、運動療法を中心とした保存療法を行うと同時に、手術が必要な場合は関節鏡を用いた低侵襲手術を行っております。また、下肢に限らずコンディショニングのチェックや怪我の予防指導にも力を入れております。

◆ 膝関節鏡手術

膝の前面に約1cmの穴を数箇所切開し、カメラを入れてモニター越しに観察しながら、器具を出し入れして手術を行います。関節切開よりもはるかに傷が小さく、入院期間の短縮や術後の早期リハビリも可能になります。

◆ 主に扱うスポーツ外傷、障害

膝前十字靭帯損傷

多くのスポーツ選手が経験する、選手生命を脅かす最も重大な外傷です。放置すれば、スポーツ復帰が叶わないだけでなく、二次的な半月板、軟骨損傷（変形性膝関節症）を引き起こす可能性があります。怪我をする前のスポーツレベルに復帰するためにはもちろんのこと、日常生活で膝崩れ（ガクツとなる症状）が起こる場合には手術が必要です。手術方法は生体力学的、解剖学的な観点から本来の靭帯付着部に2本の骨孔（骨内トンネル）を作製し、移植腱をその中に誘導して固定する2重束再建が最新のトレンドで、当院でも採用しています。術後は翌日からリハビリを開始し、1ヶ月で通常歩行、4ヶ月でランニング、6ヶ月でジャンプ動作を許可し、完全復帰は10-12ヶ月を目標としております。

半月板損傷

半月板は膝関節の衝撃吸収や円滑な膝関節運動を担う重要な組織です。主に、先天的な形態異常（円板状半月）、靭帯損傷に合併した損傷、加齢による変性断裂によって損傷します。症状は膝の曲げ伸ばしの際の痛み、ひっかかり感、ひどい場合には、膝に水（関節液）がたまったり、急に膝が動かなくなる“ロッキング”という状態になり、歩けなくなるほど痛くなります。一般的に、伸展制限や痛みのある円板状半月、靭帯損傷に合併した半月損傷が手術に至ることが多く、当院では可能な限り半月板を温存する半月板縫合術を行っております。小児の円板状半月に対しても正常半月板に近づける形成術を行っております。



外来風景



鏡視下手術風景



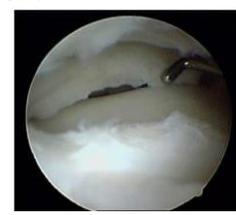
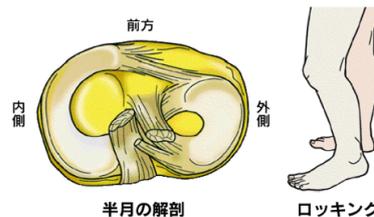
2重束再建の模式図



2つの骨孔を作ります



再建された前十字靭帯



写真：外側円板状半月形成術（左：形成前、右：形成後）

スポーツ整形外科で主に扱う傷害

膝関節：内側側副靭帯・後十字靭帯・外側側副靭帯損傷、膝蓋骨脱臼、離断性骨軟骨炎、関節内遊離体、滑膜炎性骨軟骨腫症、色素性絨毛結節性滑膜炎、ジャンパー膝、オスグット病

股関節：股関節唇損傷、股関節インピンジメント（Femoroacetabular impingement：FAI）

足関節：靭帯損傷、離断性骨軟骨炎、三角骨障害、外脛骨障害、シンスプリント、アキレス腱断裂

肘関節：野球肘、離断性骨軟骨炎

当院を受診される場合は、「整形外科 スポーツ整形外来」宛の紹介状をご持参の上、地域医療連絡室 TEL 06-6929-3643 でご予約をとってください。

■がんの診療について

「悪性黒色腫」

大阪市立総合医療センター 皮膚科副部長 前川 直輝

皮膚の細胞のなかにメラニン色素を産生する細胞があり、これを色素細胞（メラノサイト）と呼びます。この細胞が悪性化したものが悪性黒色腫です。黒く「ほくろ」のようにみえるので、「ほくろのがん」といわれたりします。日本人の悪性黒色腫が発生しやすい部位は足底（足のうら）が最も多く、そのほか、体、手、足、顔、頭など、どこの皮膚にも発生します。

今までなかったほくろやしみができて大きくなってきた場合、子どもの頃からあったほくろが最近大きくなってきた場合など、気になる部分ができただけ時は素人判断せず、また取ろうと思っていじったりせずに、まず近くの皮膚科専門医に診てもらいましょう。

◆悪性黒色腫の診断

悪性黒色腫の見た目の特徴は、右の表のような特徴があります。一般のかたにはわかりにくいので、生まれたときになく、大きさが長径6mmの黒い腫瘍があれば専門医の診察をうけてください。

専門医では、ダーモスコピーという診察手技が行われます。これで、皮疹の色調、性状、色素パターンなどを詳しく観察したうえで総合的に診断をします。

◆悪性黒色腫の特徴

1. 左右非対称。輪郭がいびつで円状ではない
2. 輪郭があいまいでぼやけている
3. 濃いところと薄いところがあり色が不均一
4. 表面がデコボコして盛り上がっている
5. 大きさが直径6mm以上
6. 急速に大きくなり、出血する

◆悪性黒色腫の治療

悪性黒色腫は他のがんと同様に早期発見、早期治療が最も重要なことです。そして、早期発見時における治療の最大のポイントは手術による外科療法です。基本的に病期（病気の進み具合）に合った治療方針で行います。病期は①がんの厚さ（表面からの深さ）が何mmかということ、②所属リンパ節（原発巣に近い領域のリンパ節）への転移の有無、③内臓への転移の有無で決定します。

通常は、がんのまわりから5～20mm離して切除します。その範囲は病期によって判断されます。がんを切除したあとに、他の部位からとった皮膚を移植（皮膚移植）して治すこともあります。

がんは転移するほとんどの場合、まずそこから最も近いところにあるリンパ節に転移します。たとえば、足であれば、そけい部（股のつけね）のリンパ節におこります。その領域にはリンパ節が複数存在していますが、がん細胞が最初に転移するリンパ節をセンチネルリンパ節と呼びます。このセンチネルリンパ節を調べて（センチネルリンパ節生検といいます）、転移の有無を確認します。

内臓に転移がみられる場合は進行期といって、現時点では非常に治療が難しい状態で、抗がん剤による治療が主体となります。

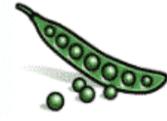


当センターが取り扱うがんの種類

肺がん・縦隔腫瘍／乳がん／胃がん／大腸がん／食道がん／肝がん／胆嚢がん・胆管がん／膵がん／前立腺がん／膀胱がん／腎がん／尿路がん／精巣がん／血液腫瘍（白血病、リンパ腫など）／子宮がん／卵巣がん／脳腫瘍／骨軟部腫瘍／頭頸部がん／小児がん／皮膚がん／原発不明がん／性腺外胚細胞腫瘍／眼腫瘍



健康豆知識



『血糖値について』

最近テレビやCMでも良く耳にする「血糖値」ですが、みなさん血糖値とはなんだかご存知ですか？
 ずばり血糖値とは血液中のブドウ糖の値のことです。通常血糖値は70～110mg/dlに保たれ、健常者では食後血糖も140mg/dlを超えることはめったにありません。血糖値が慢性的に高い状態が続くと糖尿病になります。

糖尿病予備軍やかくれ糖尿病と言われる場合は、食後の血糖値が高くなっています。血糖値が高い状態が続くとインスリンの効きも悪くなり、食前の血糖値も下がらなくなってしまいます。食後の血糖値が高い状態は動脈硬化を促進してしまうので、糖尿病予備軍と言われている方達も実は要注意なのです！



食後血糖を上げないためには「ゆっくりよく噛んで食べる」、「野菜から食べる」、「3食バランス良く食べる」など食習慣を整えること、そして階段を使うなど日常生活に運動を取り入れ、身体をよく動かすことが有効です。



いろんな
ブースで
体験して
みよう！



■ チーム医療の活動紹介『血糖コントロールチーム』

◆DCT (Diabetes Control Team) とは、全国でも数少ない「血糖コントロールチーム」です。

入院患者全症例の周術期血糖管理をDCTで行っています。当番の糖尿病内科医が血糖コントロール（絶食時、開食時のインスリン、経口剤の量）の指示を行っています。インスリン自己注射指導、栄養指導が必要なケースには、糖尿病療養指導士(CDEJ)看護師、管理栄養士が指導を行っています。年間約1000例の症例を管理し、術後感染の減少、入院期間の短縮効果が得られています。

外来指導室も新設され、外来インスリン導入、合併症重症化予防、フットケア、糖尿病透析予防指導を行えるようになりました。医師、糖尿病看護認定看護師、CDEJ看護師、管理栄養士とチームになって指導にあたっています。

◆糖尿病教室

入院患者対象に1週間の教育パス入院、外来患者対象の「体験型日帰り糖尿病教室」を行っています。日帰りの教室では、ランチを食べながらの栄養指導、運動療法実践体験、自己血糖測定体験などを実践指導しています。世界糖尿病デーの11月14日前後には「市民公開糖尿病ゼミナール、ためしたカッテン」を行い、約300名が参加されています。

◆DCT チームメンバー

医師、糖尿病看護認定看護師 1名、CDEJ 看護師 14名、CDE 大阪看護師 10名 CDEJ 管理栄養士 6名、CDEJ 薬剤師 4名、CDEJ 臨床検査技師 2名、CDEJ 理学療法士 1名が交代でチーム活動を行っています。

ためしたカッテン2014

開催日 2014年11月5日(水)
 AM9:30~PM2:00(随時受付)

場所 大阪市立総合医療センター さくらホール

- ☆お薬相談 今年もでした！糖尿病新薬！
- ☆血管年齢測定 いつまでも若いと思うな血管年齢
- ☆運動療法 認知症に効果的 これならできるエクササイズ
- ☆バーチャルバイキング 5つ☆獲得にチャレンジ
- ☆血糖測定 ありの～♪ままの～♪血糖値～測るのよ～♪

参加費無料/申込不要



問合せ

地域医療連絡室

TEL 06-6929-3643/FAX 06-6929-0886