

十三健康かわら版

令和2年11月 / 第60号

□ 診療科紹介

<整形外科>

整形外科医長 林 和憲

十三市民病院整形外科は、運動器と外傷一般の治療を行っていますが、せぼねの病気、股関節と膝関節の病気に関して、特に専門的な治療を行っています。せぼねの病気は田中(亨)、林の2人が主に担当しております。

せぼねは日常生活で常に負荷がかかる部分であり、使い過ぎによる変性・変形は青年期より徐々に進行します。他の運動器と異なり、脊髄や馬尾神経という大事な神経がせぼねの中を走っているため(図1)、傷んだ軟骨(椎間板)や変形した骨の一部が神経に当たって症状を出す場合があります。

腰の神経が圧迫されると、お尻から足先への痛みやしびれ、筋力低下が生じることがあります。歩くと症状が悪化し、腰を曲げて休むと回復してまた歩ける場合もあります。また、首の神経が圧迫されると、肩甲骨から手にかけての痛みやしびれ、または文字の書きにくさや箸の使いにくさが生じることがあります。せぼねの病気に苦しんでおられる患者さんは大勢いらっしゃいます。多くの症例では、消炎鎮痛剤や神経の痛み止め、リハビリなどの保存治療が有効です。

当院では、保存治療が有効でない患者さんに対して、神経ブロック治療や手術治療を主に行っています。筋力低下や排尿障害がみられ、放置すると症状が悪化する可能性が高い患者さんに対しては、最初から手術治療をお勧めすることもあります。手術方法は多岐にわたります(図2, 3)が、私達は出来るだけ患者さんの体にかかる負担が少なく、かつ効果的な手術方法を選び提示致します。当院退院後は近隣の整形外科・脳神経外科クリニックとも連携し、効果的に後療法を行っています。

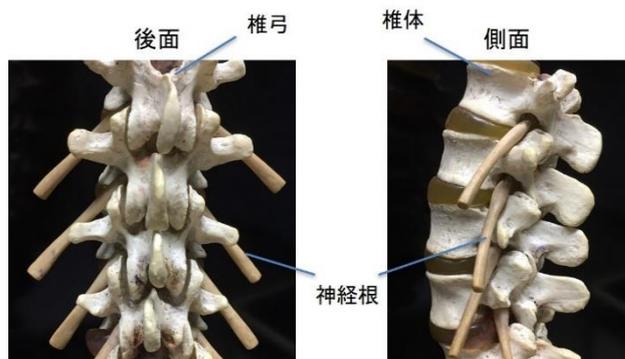


図1 せぼねのシェーマ 骨と神経の位置関係

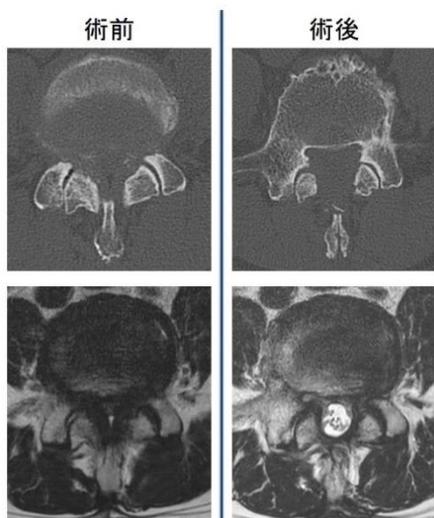


図2 腰椎除圧術(棘突起縦割) 背筋の損傷が少ない術式です

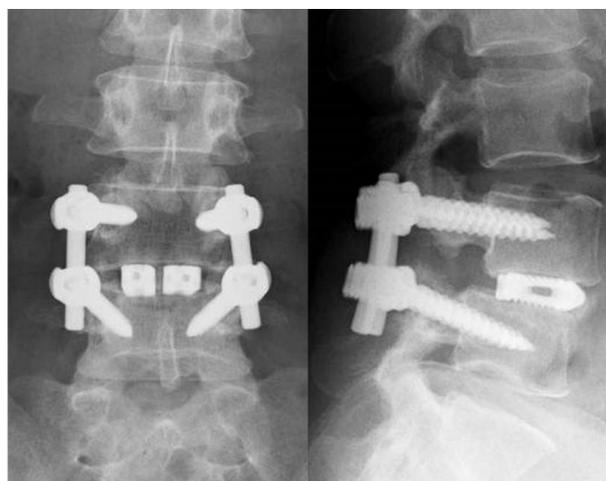


図3 不安定性がある症例では腰椎固定術を行います

十三市民病院整形外科は大阪市淀川区をはじめ豊中市南部・尼崎市東部在住の患者さんに寄り添い、せぼねの元気、運動器の元気のために頑張っています。

STAY HOME での運動

コロナ禍で“おうち”に居るとソファーに座ったり、畳や床に寝転がったりと運動不足。動いていないのに“おやつパクパク”と…。『筋力』は動かないと低下します。

そこで、今回は“STAY HOME Exercise”をやってみましょう！

①まずは、《軽め》寝て行える運動をしましょう。



②次に、《少ししんどい》座って行う運動です。



③最後に《しんどい》立って行う運動です。

転倒しないように、安定したものにつかんで行いましょう。



“息が弾み汗をかく程度の運動”を「30分×週2回」行うようにしましょう。

運動前後にラジオ体操、ストレッチ運動などを行うとより効果的です。

無理せず自分のペースで運動してください。

痛みがある時、体調が優れない時の運動は控えてください。

知っておきたい認知症—軽度認知症障害(MCI)—

認知症看護認定看護師 江口啓子

軽度認知障害 (MCI) : 健常者と認知症の中間にあるグレーゾーン

認知症の前段階と言われる軽度認知障害「MCI」とは、認知機能（記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力など）に多少の問題が生じていることが確認できますが、日常生活に支障がない状態のことです。

「MCI」は適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。早期にMCIに気づき、対策を行うことで症状の進行を予防することはとても大切です。

MCI 5つの定義

1. 記憶障害の訴えが本人または家族から認められている
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的な認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない



- ・以前から知っているはずのものの名前が思い出せず、「あれ」や「これ」などの代名詞を使って話すことが多くなった。
- ・最近に経験した出来事を思い出せないことがある。
- ・近ごろの話題などについていけず、雑談がしにくくなった。
- ・約束したことや日時を間違える。
- ・料理に手間取るなど、作業の段取りが悪くなった。
- ・習い事に行かなくなるなど、無気力になってきた。

MCIを放置しないことが認知症予防に

- ・食習慣を見直し、定期的な運動習慣で脳の生理状態を良好に保ったり、いろいろな人とコミュニケーションをとり、頭を使って行動したりすることで認知機能を重点的に使って、機能の改善や維持を図りましょう

食習慣	野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる 魚（DHA、EPA）をよく食べる 赤ワイン（ポリフェノール）を飲む（適量を） バランスよく食べる
運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
対人接触	人とよくお付き合いをしている
知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる



健康レシピ

～鮭の酒粕煮～



〈材料：4人分〉

- ・生鮭切り身：4切
- ・塩：少々(臭み抜き用)
- ・小松菜：3株
- ・人参：中サイズ1/3本
- ・だし汁

合わせ調味料

- ・酒粕：大さじ3
- ・白味噌：小さじ2
- ・砂糖：大さじ1強
- ・塩：小さじ1/2



〈一口メモ〉 使用する酒粕の量はお好みで調整してください。添え野菜は白ネギや大根でも美味しく仕上がります！

魚に多く含まれるビタミンDは骨の形成をサポートする働きがあります。主菜が肉に偏りやすい人は魚も意識して取り入れましょう♪

〈作り方〉

- 下準備
- ・鮭に塩(臭み抜き用)を振り15分ほど置き、出てきた水分を拭き取る
 - ・小松菜は下茹でし、3cmほどの長さに切る
 - ・人参は食べやすい大きさに切り下茹でする(写真は花形に型抜きした人参を使用)
 - ・酒粕、白味噌、砂糖をだし汁で溶いておく(合わせ調味料)

- 調理
- ①鍋に鮭と鮭が浸る程度のだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら合わせ調味料を入れて5分ほど煮る
 - ②弱火にし、下茹でした野菜を加えて沸騰しないように1分ほど煮る
 - ③塩で味をととのえて器に盛りつけて完成(*^_^*)♪



〈栄養価：1人分〉 エネルギー：154kcal たんぱく質：18.6g 脂質：3.3g 炭水化物：10.7g 食塩相当量：1.0g

＜いきいき健康セミナー開催のご案内＞

- ・日時・会場：12月15日(火) 午後2時～午後3時 2階 集団指導室
- ・テーマ：長引く痛みとの付き合い方 ～痛みのセルフケア～
- ・講師：がん性疼痛看護認定看護師 中村 巳保子
- ・定員：10名(先着順) ※要予約
- ・申込：12月7日(月)～12月14日(月) 電話にて受付
06-6150-8000(代表) 9:00～17:00 土日を除く
いきいき健康セミナー申込とお伝えください。



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	谷川	沼口	日浦	井坂	島田	
呼吸器内科	河本	白石	山入	宇治	小林	
循環器内科	小松	小松	小松		柴田	
消化器内科	佐野	島田	山口	谷川	宮野	
小児科	平林	川又	齋藤	川又	交代制	
外科	貝崎	国本	井上	国本	井上	
	西口	塚本	貝崎			
整形外科	田中(秀)	林	田中(秀)	榎原	坂和	
	林					
産婦人科	康	交代制(沖)	英	中田	本久	
泌尿器科	安達	田中	交代制	河野	安達	
	田中	河野		安達	田中	
眼科	森脇	森脇	鹿野	砂田	砂田	
					森脇	
耳鼻咽喉科	愛場	小島	愛場	森	愛場	
皮膚科	松村	前川	松村	山本 松村	奇数週 偶数週	松村

【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/>