

十三健康かわら版

令和5年3月 / 第74号

小児整形外科診療について

小児整形外科疾患は多岐にわたり、整形外科医だけでなく、時に小児科医や学校医が診療に携わります。しかし、昨今の専門領域の細分化、少子化の影響によって、小児整形外科疾患を診療する機会は減り、所見が正常か異常か判断できない事は少なくありません。当院では専門性が高い小児整形外科診療を行っています。

・乳幼児健診、学校検診後の診療

当院では、発育性股関節形成不全（先天性股関節脱臼）を代表とした、乳幼児健診で指摘される疾患の診断に、超音波検査（以下、エコー）を行っております。レントゲンによる放射線被ばくの心配がなく、骨化が未熟な生後直ぐから診断でき、早期治療が可能です（図1）。学校検診におきましては、近年、運動器疾患の有病率が予想を上回ったことを受け、より厳重な対応が求められるようになっていきます。乳幼児健診で指摘される疾患（発育性股関節形成不全、斜頸、O脚・X脚、歩容異常など）、就学児童またはそれ以降の、体幹・四肢の変形や痛み、可動域が狭い、などに対する診療でお困りの際は、ご相談下さい。

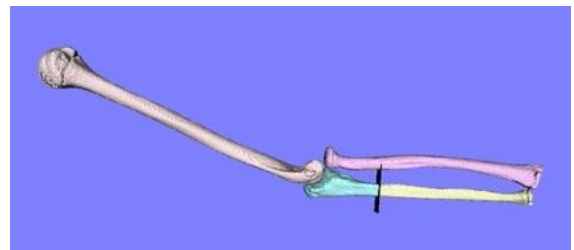
・小児外傷、四肢変形に対する診療

「レントゲンで異常はないけど、腫れている、痛がっている」といった状況で、正確に診断されないまま安易に経過観察を行うと、時に悲惨な後遺症が生じることがあり注意が必要です。当院では、低侵襲なエコーによる診断に加え、小児外傷全般に対する治療を行っております。四肢変形に対しては、コンピュータシミュレーションを用いた矯正骨切り術・骨延長術により、正確に治療を行うことができます（図2）。

図1：乳児股関節検診



図2：コンピュータシミュレーション手術



先天異常、痙縮など、小児整形外科疾患に対して幅広く診療を行っておりますので、何かありましたら一度当院へご相談下さい。

日本整形外科学会専門医、日本手外科学会認定手外科専門医

日本整形外科学会認定スポーツ医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医

身体障害者福祉法第15条指定医（肢体不自由）、小児慢性特定疾病指定医

大阪市立大学医学博士

整形外科医長 新谷 康介





淀川区凧揚げ大会に参加しました



新型コロナウイルスが拡大し、当院が新型コロナ重点医療機関に指定されたことを受け、三国中学校美術部の生徒さんが当院職員の励みにと当院外観をデザインした大凧を作成いただき、当院 1F ロビーに飾ってありましたのをご存知でしょうか。



このたび、1月15日淀川河川敷西中島地区において3年ぶりに淀川区新春たこあげ大会が開催されました。昨年も参加を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で大会が中止となりました。今年は無事開催され、三国連合こども会の皆様のご協力を得て、2年越し

の念願叶い、十三市民病院が描かれた大凧が大空を舞うこととなりました。当日は西口前病院長、倉井病院長など職員が参加し、実行委員長賞をいただきました。

これまでお正月に揚げていた凧とは全然違い、大勢の引き手を必要とする上、揚げる時一斉に100m以上の距離をダッシュで走らなければならない、揚げ終わった後参加者はみなヘトヘトでしたが、チーム一丸となって取り組めたことは良かったと思います。



加齢による食生活の注意点

<加齢による身体の変化>

- ・高血圧 ⇒ 塩分を控える
 - ・サルコペニア、フレイル ⇒ 良質なたんぱく質(魚・肉・卵・大豆・乳製品)を積極的に摂取する
ビタミンC(野菜・果物)、ビタミンE(ナッツ類・緑黄色野菜)、ビタミンDも同時に摂取する
 - ・骨粗鬆症 ⇒ たんぱく質、カルシウム(小魚・乳製品)、ビタミンD(青魚・キノコ類)を摂取し、日光に当たる
 - ・がん ⇒ 塩分、アルコールを減らす
 - ・認知症 ⇒ 間食、糖分、塩分を控え、生活習慣病を予防する
 - ・誤嚥性肺炎 ⇒ 水分にトロミをつけ、飲み込みやすくする
- ※全てに共通 ⇒ バランスの良い食事



食事のポイント



1. 栄養のバランスを考えて食事をする
2. たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの摂取が重要
3. 栄養不良を防ぐには 1日3回きちんと食事することが大事

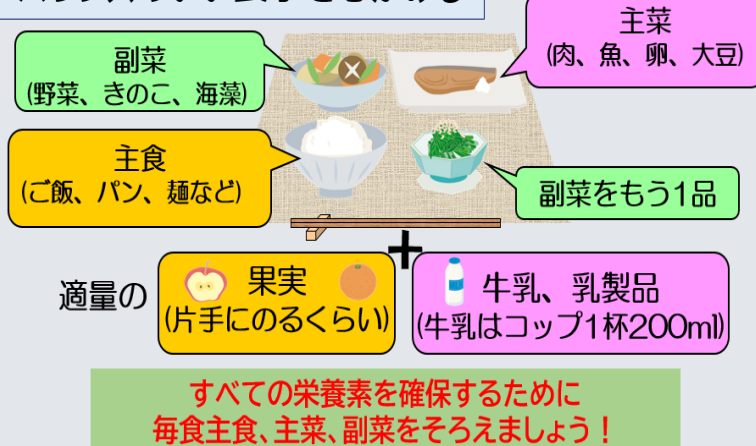
塩分摂りすぎチェック

※ひとつでもチェックがついたら**要注意**!! (国立循環器病研究センター『かるしおチェック』より抜粋)

1. みそ汁やスープを1日2回飲む、またはご飯にみそ汁は欠かせない
2. 竹輪やかまぼこなど練り製品、ハム、ウインナーなどの加工品が好き
3. ご飯のとも(梅干しや佃煮、漬物など)が好きでいつも常備している
4. 外食することが多い、外食が好き
5. ご飯よりおかずのほうが食べる量が多い
6. 市販のお総菜やインスタント食品を、よく利用する
7. めん類のスープは半分以上は飲む
8. 寿司や丼物が大好き
9. 魚の干物や、明太子などの塩蔵品、よく利用する
10. おせんべいやスナック菓子をよく食べる



バランスのいい食事を心がける



食欲のない時は、
エネルギーやたんぱく質を
強化したゼリーやドリンク類が
おすすめです!!



健康レシピ 鶏そぼろ丼



<材料> 4人分

鶏そぼろ

鶏ミンチ：300g

おろししょうが：小さじ 1/2

A 酒：大さじ 1.5
みりん：大さじ 1.5
砂糖：大さじ 3
濃口醤油：大さじ 1.5
サラダ油：大さじ 1

炒り卵

B

鶏卵：4個

砂糖：大さじ 2

みりん：小さじ 1/2

濃口醤油：小さじ 1/3

サラダ油：小さじ 2

グリンピース(冷凍)：適量

ご飯：茶碗 1杯×4人分

1、鶏そぼろ

- ・フライパンにサラダ油をひき、おろししょうが、鶏ミンチを入れ火が通るまで炒める
- ・Aを加え、汁気がなくなるまで煮詰める

2、炒り卵

- ・ボウルに B を入れ混ぜ合わせる
- ・フライパンにサラダ油をひき B を入れ、弱火でゆっくりと加熱する
- ・火が通ってきたら菜箸 5~6 本でかき混ぜ、細かい炒り卵にする

3、グリンピースは、茹でるか電子レンジで解凍しておく

4、器にご飯を盛り、鶏そぼろ、炒り卵を盛り付け、グリンピースをのせる

栄養価<1人分(具+ご飯 150g)> エネルギー 519kcal

たんぱく質 25.7g 脂質 14.9g 炭水化物 73g 塩分 1.5g



一口メモ

丼だけですと野菜の摂取量が少なくなります。

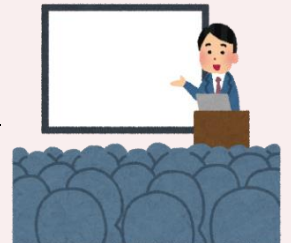
グリンピースを絹さやや三度豆、ほうれん草などに変更して三色そぼろ丼にしてもいいですね♪

いきいき健康セミナー

<日 時>： 令和 5 年 **3 月 14 日** (火) 午後 2 時～午後 3 時

テ ー マ： 放射線科の検査について～MRI 画像を添えて～

講 師： 放射線部 山本 将之



<日 時>： 令和 5 年 **4 月 18 日** (火) 午後 2 時～午後 3 時

テ ー マ： 骨の健康のためにできること～骨粗しょう症を食事で予防～

講 師： 栄養部 辻本 真由



<その他>： **事前申込制(定員 10 名)・無料**

06-6150-8000 (代表)「いきいき健康セミナーの件で」とお伝えください

新型コロナウイルス感染症等の影響により、中止となる場合がございます
あらかじめご了承ください

〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000

FAX 06-6150-8686

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

