いちき串木野市医師会 大幸民志 医師会立脳神経外科センター 大幸民志





令和2年7月31日発行



寝たきりに ならないために

今や国民病、腰、膝の変形性 関節症について 医療法 A 南洲会 南洲整形外科病院 岸本 浩

区原丛人用洲云 用洲金形外科网络 干华 / 1九生	Ρ4	. 5
人と人が「繋がる」ということ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P 2	• 3
いちき串木野市医師会 会長就任について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	• • •	Р6
地域医療を支える 医師会会員病院紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	• • •	Ρ7
新型コロナウイルス感染予防について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Р8	• 9
みんなの掲示板・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	· · · F	210



人と人が

「繋がる」ということ

いちき串木野市医師会立脳神経外科センター 訪問看護ステーションさくら訪問リハビリ主任 理学療法士 古里俊二

「あんたが来るとね、ホッとするよ」。

これは、ある利用者が私に言った言葉です。訪問リハビリ駆け出しだった頃、この 言葉は私の原点となり今でも心の支えとなっています。

当時、訪問リハビリに携わるようになり、在宅でのリハビリに可能性を感じる半面、 病院内でのリハビリとの違いに戸惑うこともありました。また、ひとりの利用者を支 援するために多職種連携が重要だと頭では分かっていても、実際にどのようにアプロー チすればいいのか悩むことが多かったと思います。

訪問リハビリの役割は実に様々です。具体的には日常生活動作の練習、介護・介助 方法の検討・アドバイス、外出の練習、家事動作の練習、福祉機器・福祉用具・補装 具の提案や適合評価、住宅改修の提案・アドバイス、社会参加や趣味活動の促進など など。その役割は多岐にわたります。

私の考えとして、訪問リハビリに求められるものは何だろうかと改めて考えたとき、 身体機能へのリハビリアプローチはもちろんですが、私は利用者が自宅で過ごすための 「安心感」をどれだけ高め、提供できるかが重要と考えます。もちろん家族にも同様です。

病院から退院し自宅に帰った時、利用者は帰ってきた喜びと安堵感で何とも言いが たい良い表情をされます。私も「あれ?本当はこんな表情もするんだな」と感じる場 面も多々あります。それだけ自宅で生活するということは大きな力を持っているので す。しかしいざ帰ってくると、病前は当たり前だったことができなかったり、簡単だっ たことがうまくできなかったり。屋外に出ることがおっくうになるなど、利用者はそ のギャップに悩まされます。自分自身への自信が崩れ、そしていつしか自信より不安 の方が勝ってしまい、自宅や地域での「役割」を十分に果たせていないと感じること で自宅に引きこもりがちになってしまうのだと思います。

訪問リハビリの依頼は色々な理由で相談がきます。退院後で自宅の生活に不安があ る方以外にも、自宅で転倒しやすくなった方、またご家族からは介助が上手くできな いから教えてほしいなど、そのニーズは多く、共通したたくさんの「不安」があります。 まずは利用者の不安を聞かせていただき、その不安を共有して一緒に目標を明確にす ること。そして利用者だけでなく、ご家族や地域の力を巻き込んで支援することも重 要です。訪問リハビリという支援を行うにつれ「今度はこういうこともやってみよう かな」と、身体だけでなく心も一緒に動く瞬間は訪問リハビリの醍醐味と言えます。

以前、印象的な利用者がいました。リハビリに対しあまり意欲的でなく、時には自 宅に行くと「今日はいい」と拒否することもあり、私達もどうしたらうまく介入でき



るか悩むことが多いケースでした。最終的にはその方が本当に望んでいることは何な のかを考え、担当ケアマネジャーに相談し協力をもらい、電動車椅子での買い物や時 には家族・ケアマネジャー・訪問看護師同行で花見にも行きました。その時は利用者 もとても穏やかに過ごされていたように思います。利用者だけでなく、その人を取り 巻く様々な人達が嬉しい想いを共有する、私達の理想とする支援のひとつです。外出 前は他事業所とも様々な連携を行いました。明確な目的があり想いがひとつであれば、 多職種連携は必然と行われるのだと感じました。今ではいい思い出です。

最後になりますが、私は訪問リハビリを行う上で自分自身が大切にしていることがあ ります。自己満足の支援にならないこと、他人の土俵に入ることを忘れないこと、自 分の家族だったらどうして欲しいかの視点で考えること。当たり前のことですが、と ても重要なことだと感じています。利用者にはそれぞれの歴史があります。どこで生 まれたのか。どんな仕事をしていたのか。どこで多くの時間を過ごしてきたのか。ど んな人々と関わってきたのか。どんな人生を送ってきたのか。そんな長い道のりを歩 んできた利用者にとって、私達の関わりはその方の人生にとってほんの一部でしかあ りません。重要なのはその方の人生を尊重し、訪問リハビリとして関わることができ た縁を大切に考え、「今」を支援すること。それにより、その方の人生の一部が少しで も豊かなものになれば良いと考えています。それが地域のためにもなっていることを 私は信じています。

「あんたが来るとね、ホッとするよ」 私はこの言葉に、人と人との繋がりを感じます。

事業所紹介

「いちき串木野市医師会立脳神経外科センター訪問看護ステーションさくら」

行動指針「やさしく・強く・おもしろく」優しさを優先し、専門職として強さを持ち、 自分自身も楽しむ。

一緒に働く仲間が、助け合い協働していく、温かいステーションです。地域の専 門職の方々と連携し、「生きることの支援」を実践します。地域の訪問看護を必要と されているすべての方に、訪問看護を届けます。

おしえて! ドクター

復たきりにならならないために

今や国民病、腰、膝の変形性関節症について

医療法人南洲会 南洲整形外科病院 岸本浩先生

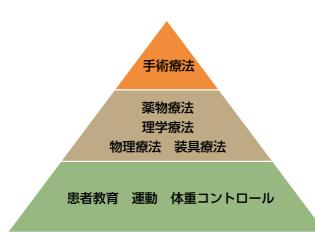
動く為には必要な器官、運動器(骨、関節、筋等)が障害されると日常生活が制限され第3者の助けが必要となります。整形外科学会が国民に訴えている言葉にロコモティブシンドローム(ロコモ)があります。メタボリックシンドローム(メタボ)は広く国民に浸透し小学生でも知っている言葉です。「メタボ、メタボ」と言われると命に直結する印象が発生し、「予防しなければ」との気になります。ロコモは認知度が低く人口の3割程度の周知度です。ロコモティブは「機関車」「運動の」という意味で、ロコモとは運動器官に障害が発生し移動機能が低下を来し進行すると介護が必要となる危険が高い状態と定義されます。介護が必要になった理由の1位脳血管疾患、2位認知症、全体の1/4 は4、5位の運動器疾患が占め、ロコモが要支援、要介護に直結する疾患である事が理解できます。(図1)

運動器の構造体、関節、関節軟骨は特に重要で、関節軟骨は体重の10倍の荷重にさらされ、80年も耐え忍び動物を支えてます。大抵の器官は血管から栄養を受けてますが、関節軟骨には血管が存在せず関節液から栄養を得ています。荷重が加われば水分は軟骨表面から関節液へ荷重がなくなると軟骨内へ吸収される仕組です。血管の存在がないと体の影響をうけず長年機能が維持されますが、一旦損傷されると修復困難な問題が発生します。関節軟骨に障害が発生したのが変形性関節症です。古代縄文人や巨大恐竜にも発生しており、腰3790万人、膝2530万人の有病者報告があります。その原因は遺伝、年齢、環境因子等が複雑に絡み、発症には長年を要する為、究明を困難にしています。治療は図2に表示します。

図1 要介護の原因疾患



図2 変形性関節症の治療







治療の基礎には運動、体重コントロールがあり、「体重が70kg以下になるまで手術は行いません」と教育を行っている病院も存在します。装具療法で除痛、歩行の安定化を図り、温熱、電気を利用した物理療法で局所疼痛を改善します。理学療法は障害関節の機能を改善し、低下した四肢・体幹筋力を増強、自立生活への復帰を図ります。薬物療法は健康食品(サプリメント)を含め多く存在します。グルコサミン等は国の審査なしに企業の自己責任で効果表示が可能な機能性表示食品です。学会でも評価が分れ自己責任での摂取が現実的です。腰、膝の直接的な痛み(侵害受容性疼痛)には消炎鎮痛剤が、最近では持続する痛みで感覚神経が障害された痛み(神経障害性疼痛)や慢性疼痛の原因である(中枢機能障害性疼痛)

を治療する薬もあります。注射療法は膝にはヒアルロン酸の関節注射、腰には硬膜外ブロックが施行されます。手術療法に到る患者は少数ですが腰に除圧固定術(図3)、膝には骨切り術(図4)や人工関節置換術(図5)が行われます。

変形性関節症はロコモに直結します。打倒「ロコモ」の参考にして下さい。



図3 腰椎除圧固定術



図 4 膝骨切り術



図 5 人工膝関節置換術

5



医師会会員病院紹介

地域医療機関との相互連携を一層密に、医療を必要とする患者さんのニーズに応え、適切で切れ目のない医療提供の実現を目指しています。

さゆりクリニック



◆ 内科・糖尿病内科

院 長/ 丸田 小百合

住 所 / いちき串木野市昭和通 101-1

電 話 / 0996-32-0080

診療時間 /【月・火・木・金・土】

午前 9:00~12:30 午後14:00~17:45

※研修会等で診療時間が変更になる事も

あります.

休診日 / 水・日・祝

診療案内

受付時間		月	火	水	木	金	土	
午	前	\circ	0	×	0	0	0	×
午	後	0	0	×	0	0	0	×

さゆりクリニックはH23 年4 月より、生活習慣病・糖尿病の重症化予防を目標に運営しています。 地域活動として

- ●いちき串木野市と協力しEat de 健康メニュー (600Kcal 塩分6 g バランスの良い食事メニュー)の開発に取り組んでいます。
- ●いちき串木野市「絆・連携手帳を広める会」にて講演会などを行い、ドクター・コメディカルの方々にご参加いただいております。
- ●健康のまちフォーラムにて、血圧測定・血糖測定・味 覚テスト・健康相談を行い、必要な方に関しては治療 につながるようお声かけさせていただいております。 当クリニックにはCDEJ(KCDELも保有)が2名、 KCDEL2名が在籍しております。

※CDEJ =日本糖尿病療養指導士

※KCDEL = 鹿児島県地域糖尿病療養指導士

今後もスタッフ一同地域の皆様のお役に立てますよう、一致協力して精進してまいります。どうぞよろしくお願いします。

しもむぎ耳鼻咽喉科



◆ 耳鼻咽喉科・アレルギー科

完 長 / 下麥 哲也

住 所/いちき串木野市湊町3丁目87番

話 / 0996-29-3384

診療時間 /【月・火・水・金】

午前 8:30~12:00 午後14:00~18:00

 (\pm)

午前 8:30~12:00 午後14:00~16:30

※窓口受付時間は、診療終了時刻の15分前 までとなっております。

休診日 / 木・日・祝

診療案内

受付	時間	月	火	水	木	金	±	\Box
午	前	\circ	0	0	×	0	0	×
午	後	0	0	0	×	0	16:30まで	×

旧市来町湊町の地に、平成25年10月9日、しもむぎ 耳鼻咽喉科は開院いたしました。

「みみ」「はな」「のど」の病気にはじまり、「めまい」「いびき」「くびのできもの」など、さまざまな病気の治療を行っております。最近では、連携医療機関の協力のもと、手術や先進医療を受けられる患者さんもいらっしゃいます。知恵をしぼり、精いっぱいの対応をさせていただきますので、どうぞお気軽に病気の相談にお立ち寄りください。

「お医者さま」よりも「医者ドン」をめざして、がんばっております。今後とも、しもむぎ耳鼻咽喉科をよろしくお願いいたします。

しもむぎ耳鼻咽喉科 院長 下麥 哲也

いちき串木野市医師会 会長就任について

令和2年6月22日、花牟禮病院院長 花牟禮康生先生 がいちき串木野市医師会会長に就任されました。

地域包括ケアシステムの構築や在宅医療の整備など地域 住民が安心して暮らせる地域づくりに尽力されています。

平成26年5月より6年間 丸田病院理事長 丸田修士 先生 ありがとうございました。



新型コロナウイルス 感染予防について



新型コロナウイルスに感染した人は、ほとんどが無症状ないし軽症であり、既に回復している人もいます。国内の症例では、発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いようです。しかしながら、一部の症例は、人工呼吸器など集中治療を要する、重篤な肺炎症状を呈しており、季節性インフルエンザよりも入院期間が長くなる事例が報告されています。

現時点までの調査では、高齢者・基礎疾患を有する者では重症化するリスクが高い と考えられます。

風邪や発熱などの軽い症状が出た場合には、外出をせず、自宅で療養してください。 ただし、以下のような場合には、決して我慢することなく、直ちに都道府県に設置されている「帰国者・接触者相談センター」にご相談下さい。

- ●息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ●重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合 ※高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾 患など)など)がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤な

どを用いている方

●上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合 (症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありま すので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを 飲み続けなければならない方も同様です。)

また、症状のない人も、それぞれが一日の行動パターンを見直し、対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離)が、会話などで一定時間以上続き、多くの人々との間で交わされるような環境に行くことをできる限り、回避して下さい。症状がなくても感染している可能性がありますが、心配だからといって、すぐに医療機関を受診しないで下さい。医療従事者や患者に感染を拡大させないよう、また医療機関に過重な負担とならないよう、ご留意ください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!





窓やドアを開けこまめに換気を!



屋外でも密集するような 運動は避けましょう!

少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは マスクをつけましょう!



5分間の会話は1回の咳と同じ



電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう!





出典:首相官邸ホームページより

の他心の掲示板



夏野菜のひみつ

管理栄養士 坂口

夏野菜の代表格といえば「ピーマン」ですね。最近ではピーマンの独特の成分「ピラジン」が話題になっています。栄養素をむだなく摂取できる切り方、調理法をご紹介します。 ピーマンは抗酸化作用や抗ストレス作用のあるビタミン C をトマトの約 5 倍含みます。 ビタミン P の働きで加熱による損失も少なく、油で調理すると匂いや苦味がやわらぎ、 緑黄色野菜に多く含まれるカロテンの吸収率もアップします。

ピーマンの苦味は皮に含まれるポリフェノール「クエルシトリン」。毒素排出や高血圧 予防効果があります。ピーマンの細胞は縦に並んでいるので、「縦切り」にすると細胞が 壊れにくく、栄養成分はそのまま残ります。苦味をおさえて栄養成分をのこしたいときは 丸ごとラップし電子レンジにかけてから縦切りがおすすめです。

ピーマンの種やワタに多く含まれる苦味成分「ピラジン」は血をサラサラにする作用があり、脳梗塞、心筋梗塞の予防によいとされ、また血行をよくする効果があり薄毛予防、 美肌効果、代謝促進も期待できます。

栄養素をむだにしない食べ方はズバリ「丸ごと食べる」ことです。アルミ箔で包みグリルで焼く、またはラップで包んでレンジでチン。和風にはかつお節をふりかけ、ぽん酢やしょうゆ、おろし生姜で。洋風には塩・コショウ、オリーブオイルで食べましょう。野菜炒めには種・ワタごと縦切りにして炒めることをおすすめします。

健康にも美容にもよい「ピーマン」を食べて夏を元気に過ごしましょう。



