

世界糖尿病デー in 神鋼記念病院

world diabetes day
14 November

日時: 11月14日(月)~18日(金)

午前11時~午後1時

場所: 病院2階ロビー

期間中は、血糖測定イベント・体操教室・糖尿病発症危険度チェックなど、日替わりでイベントを開催するほか、食品模型や糖尿病についての展示を行いますので、是非ご参加ください。



ポルトタワーやモザイクの観覧車も
ライトアップキャンペーンに参加しています

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病。11月14日は世界糖尿病デーです。"Unite for Diabetes" (糖尿病との闘いのため団結せよ) というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。当院でも左記の期間にキャンペーンを開催します。ぜひご参加ください。

2012年国民健康・栄養調査によると、医療機関や健診で糖尿病と言われたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は約6割が未受診または治療中断という状況です。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることがその要因と考えられています。

あなたの血糖値は大丈夫でしょうか？糖尿病の発症や重症化を予防しましょう。

Medical News

2016年9月
Vol.111

Shinko
Hospital

Contents

- *特集: 整形外科
「ひざの痛みと治療方法」
- *世界糖尿病デー in 神鋼記念病院
- *ヘルシーレシピ
「豆腐の涼拌」

神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して、皆様に愛される病院を目指します。

基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL: 078-261-6711 (代表)
FAX: 078-261-6726
URL: <http://www.shinkohp.or.jp/>
発行責任者: 病院長 東山 洋
編集責任者: 神鋼記念病院
広報委員長 山神 和彦

健康教室などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

検索

<http://www.shinkohp.or.jp/>

ご自由にお持ち帰り
ください
FREE PAPER

[特集 整形外科]

ひざの痛みと 治療方法



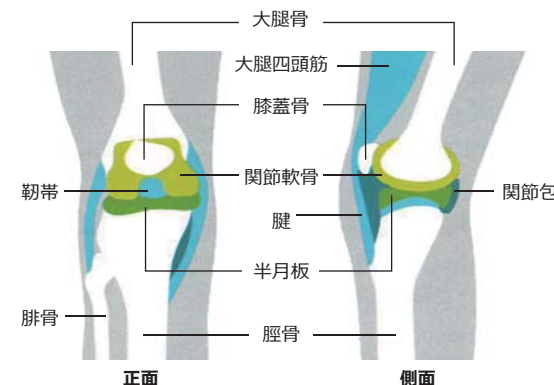
整形外科 部長
西田 晴彦
Haruhiko Nishida

平成4年に大阪医科大学を卒業。
日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツ
ドクター、日本リウマチ学会指導医などの資格を持つ。

01 ひざの病気について

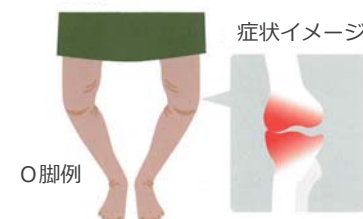
① ひざ関節の仕組み

ひざは大腿骨(太腿の骨)と脛骨(すねの骨)、さらに膝蓋骨(皿の骨)で構成されており、これらの骨が人体や筋肉、さらに関節のふくろなどの組織で覆われて、関節として働いています。大腿骨と脛骨の接触部分は軟骨で覆われ、その隙間には半月板があり、ひざへの負担を減らす役割をしています。



② 変形性膝関節症

変形性膝関節症は加齢変化の一種で、男性よりも閉経後の女性に多く見られ、日本国内だけで約2,500万人がかかっていると言われており、高齢化社会の進展に伴ってさらに増加すると見込まれています。多くはひざの内側の軟骨が変形、摩耗し、徐々にO脚(内反変形ともいいます)となり、ひざ関節の内側に痛みを訴える疾患です。進行すれば軟骨を支

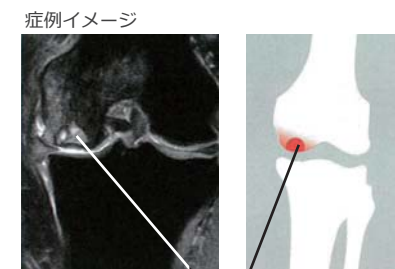


えている骨(軟骨下骨)も削れて歩行の障害となります。主な症状は座っている姿勢から立つ時や歩行時、階段昇降時(特に下り)の痛み、ひざ関節の腫れ、そして水症(関節に水がたまる現象)です。また、ひざの曲げ伸ばしが不自由になり、正座が出来なくなります。立ち上がる時にひざに痛みを感じ始めたらこの病気の始まりの可能性もあります。治療として、軽度であれば手術を行わない保存療法、関節鏡手術、軽中度であれば高位脛骨骨切り術(HTO)、重度であれば人工関節置換術が行われます。

③ 大腿骨顆部骨壊死

ひざ関節に接している大腿骨の先端(大腿骨顆部)の組織が壊死する病気です。エックス線やMRI検査で壊死した部位を確認することができます。壊死した組織がつぶれてしまうと、骨の一部が陥没して更に痛みが増します。この大腿骨顆部骨壊死の原因は、いまだ不明なのですが、中高年以降の女性に多く見られ、夜間や安静時に強い痛みを感じる事がしばしばです。また、はじめは見逃されることが多いので注意を要します。

治療として、壊死部が小さければ手術を行わない保存療法もありますが、高位脛骨骨切り術(HTO)や人工関節置換術が適応となります。



MRI 像

ここが壊死部分です

ヘルシーレシピ — Healthy Recipe —

管理栄養士 宮本 登志子

リャンパン 豆腐の涼拌

骨を作る栄養素と言えば「カルシウム」が連想され、乳製品に多く含まれます。乳製品の苦手な人は大豆製品、小魚、緑黄色野菜(モロヘイヤ、小松菜)などがカルシウム源となります。

骨はカルシウム以外にリン、マグネシウム、たんぱく質(コラーゲン)、脂質などたくさんの栄養成分から構成されます。また、骨の形成サポート成分はビタミンD、ビタミンK、ビタミンB₆、B₁₂、葉酸などがありますので、いろいろな食品を食べて丈夫な骨を作りましょう。

牛乳が苦手な人のカルシウム補給の1品です。鮭や小松菜を組み合わせると、骨を作る栄養素がそろった献立になります。



2人分の材料

- ・木綿豆腐 200g (1/2丁)
- ・きゅうり 1/2本
- ・桜エビ 1g (大さじ1)
- ・ザーサイ 10g (大さじ1)
- ・ハム 10g (薄切り1枚)
- ・ねぎ 少々
- ・酢・酒 各大さじ1/2杯
- ・しょうゆ 大さじ1/2杯
- ・豆板醤 少々

作り方

- ① 豆腐は水気を切り、7mmくらいの厚さに切る。
- ② きゅうりはフォークで皮にすじ目をつけ、斜め切り。
- ③ 桜エビは軽く炒り刻む。
- ④ ザーサイ、ハムはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、①~④を盛り合わせた上にかける。

【1人分栄養量】101kcal
たんぱく質9.0g 脂質5.0g 塩分1.8g カルシウム126mg

02 保存療法について

変形性膝関節症の治療方法には、大きく分けて「保存療法」と「手術療法」の2つがあります。保存療法にはリハビリ

テーション、装具療法、薬物療法などがあり、これらを組み合わせで行われます。

① 日常生活指導

- ・正座、長時間歩行、階段昇降等痛みを生じる動作はできるだけ控える
- ・杖などを使用してひざにかかる負担を軽くする
- ・減量する

② 薬物療法

- ・消炎鎮痛剤を内服する
- ・外用剤(湿布)を服用する
- ・関節内注射ヒアルロン酸の注入



③ 理学療法

- ・温熱療法を行う
- ・大腿骨四頭筋(太腿の前面の筋肉)の強化をする
- ・運動療法を行う
- ・屈曲拘縮(伸びない)の改善をする

④ 装具療法

- ・足底装具を使用する
- ・支柱入りサポーターを使用する



03 手術療法について

手術療法は、保存療法で効果が得られない場合に選択されます。関節鏡で関節内のお掃除をする「関節鏡視下手術」、関節を金属や樹脂の人工物に入れ替える「TKA手術

(人工関節置換術)」、すねの骨を切って正常な足の形態に戻す「HTO手術(高位脛骨骨切り術)」の3つがあり、保存療法で効果が得られない場合に選択されます。

① 関節鏡視下手術

関節鏡で観察しながら、変形した半月板や軟骨、増生した滑膜や骨棘の処理を行います。創(キズ)も小さく、手術後数日で歩行が可能で、早期に社会復帰が出来ます。

ただし、効果の持続性が短い場合もあります。病期が進行した例は適応にならないことが多いです



② TKA手術(人工関節置換術)

変形した関節の表面を金属などでできた人工の部品で置き換える手術です。変形性膝関節症の末期となり、ひざ全体が大きく変形し、痛みが強くなり立ち座りや歩行など日常生活に支障をきたす場合に行われます。

近年の人工関節はデザインの改善や安定した素材の提供が行われており、15年前後の安定した成績も報告されております。一方で、欠点としてはひざの曲りは90~120°前後までとなりやすいことがあります。人工関節の寿命を持たすために、労働やスポーツなどに制限がつくことなどもあげられます。

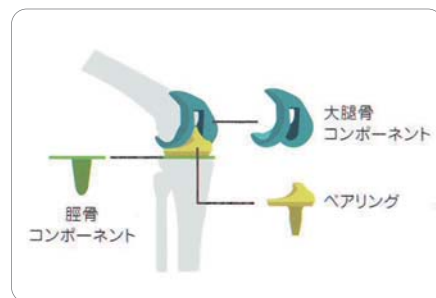
TKA手術のメリット・デメリット

[メリット]

- ・入院期間が短い
- ・手術翌日から立って歩ける
- ・新しいひざに慣れるとほとんど痛みが気にならない

[デメリット]

- ・自分のひざはなくなる
- ・細菌感染にきわめて弱い
- ・人工関節がすり減ったり、ゆるんだりすると入れ替えが必要



全置換型人工膝関節



手術後レントゲン

③ HTO手術(高位脛骨骨切り術)

※ 骨の癒合(ゆごう)とは、骨が元通りにつくって治ること

O脚変形のために内側に偏った過重なストレスを、自分の骨を少し切り、少し角度を変えることにより、比較的きれいな軟骨の存在する外側に移動させる手術です。足の形はO脚からX脚に変わります。侵襲が少なく、患者さんのひざが温存できますので、正座が引き続き可能であったり、スポーツや農業などの仕事へ復帰された患者さんが多くいます。一方で、骨が癒合するまで痛みが多少続くこと、機能回復にはリハビリをしっかり行うことが必要です。最近では、Open Wedge HTOという方法が増えています。



術前 Open Wedge HTO手術直後

HTO手術のメリット・デメリット

[メリット]

- ・関節が温存または再生される
- ・手術後の日常生活に対する制限が比較的少なく、スポーツや正座が可能になる例が多い
- ・手術翌日から立って歩ける
- ・1~2週間で歩行可能、入院も3週間程度

[デメリット]

- ・骨が癒合するまで多少痛みが続く
- ・機能回復まではしっかりとしたりハビリが必要



Open Wedge HTO

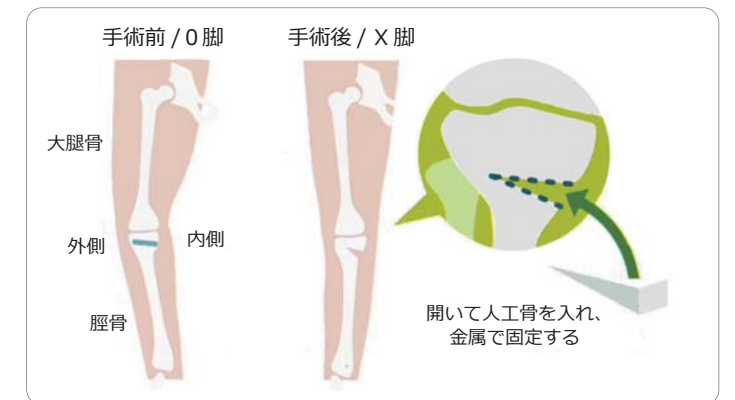
脛骨の内側から外に向かって骨を切り、内側に開いて矯正する方法です。侵襲や合併症が少なく、近年この方法を施行する施設が増えています。

Closed Wedge HTO

脛骨の外側から骨を楔状に切り、短縮させて矯正する方法です。変形が強く矯正の角度が大きい方でも対処可能ですが、Open Wedge HTOに比べ多少侵襲が大きくなります。



手術後(2週) 抜釘後(手術後11ヶ月) 手術前 手術後



HTO手術(高位脛骨骨切り術)についてのよくある質問

Q&A

Q. 入院期間はどのくらいですか?

2~3週程度です。



Q. 手術はどれくらいの年齢まで可能でしょうか?

特に他疾患がなければ年齢制限はありません。高齢でも活動性が高い方ならおすすめでき、実際に70歳代の方でも施行されております。

Q. 術後何年か経つと元通りになって痛むことはある?

的確にHTO手術が行われれば、また元通りになり手術を受けなければならないケースは、ほんの数パーセントとされています。

Q. 術後、どのくらいで日常的な動作ができるの?

一般的なケースでは手術後2週間以内に杖を使って歩けることができます。3週間程度で独歩にて退院し、その後は日常的な動作は問題なくできるようになります

Q. 手術をするのに喫煙は問題?

問題です。喫煙が骨の形成に影響することは多くの研究者が発表しており、禁煙を強くすすめます。



Q. 術後、金属のプレートは抜くのですか?

希望があれば1年程度、通常2年程度で抜く場合が多いです。違和感がなければ抜かない場合もあります。

Q. 術後、すべての方が正座が可能になる?

およそ60%くらいの方が正座が可能です。

Q. 術後、ひざを使うような肉体労働をしてもいい?

退院後、回復すれば農業や漁業などの肉体労働も問題なくできるようになります。



Q. 術後、マラソンや登山、テニスなどもできる?

退院後、回復すれば問題なくできるようになります