

みなさんこんにちは!

…新任医師の紹介をします…



かわの けいすけ
川野 啓介 39歳

【担当科】 整形外科
【出身大学】 東京医科大学
【趣味・特技】 読書・登山
【自己PR】 延岡市から地元宮崎市に約3年ぶりに帰ってきました。地元の患者さんのために一生懸命働きたいと思います。よろしくお願いします。



記念病院 理念

「人間愛」

— 記念病院 基本方針 —

1. 患者様の人権と意思を尊重し、患者様の立場に立った医療の提供
2. 地域の中核的病院として、専門的且つ高度な医療を実践
3. チーム医療を推進し、より良い医療の希求
4. 豊かな人間性を備えた医療人の育成
5. 職員が意欲を持って働ける職場環境



あ と が き

2019年末から新型コロナウイルス感染症との戦いが始まり三回目の夏がきます。三年目をむかえた今も尚、医療現場の職員は気を緩めることなく「感染しない」「感染させない」をモットーに、ウイルスと戦い続けています。長期にわたる戦いは、私たち職員の心と体に影響を与えます。ストレスが原因と考えられる、頭痛や肩こり、胃痛などを訴える職員も少なくありません。

心と体の健康を保つためには「休養」が大事です。「休養」には2つの側面があります。1つは「休む」こと、つまり仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどすという側面です。2つ目は「養う」こと、つまり明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるという側面です。「休養」を達成するために、リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を積極的にとることが大切で、趣味やスポーツなど体を動かすことも効果的と言われています。

私の「休養」は、日南海岸線をドライブすることです。絶景を見て、潮風を堪能するだけでリラックスでき、心が少し軽くなります。もっと心を軽くしたい時は、国道220号線を日南市中心部に向かう途中、広渡橋の近くにある祇園神社を参拝します。祇園神社は、「素盞鳴命(スサノオノミコト)」「稲田姫命(クシナダヒメノミコト)」を祭り、本殿入口左右には、龍神「八岐大蛇(ヤマタノオロチ)」様と、日本における代表的な水の神「水波女命(ミズハノメノミコト)」様が祭られています。現地由緒書きによると、この神社は疾病除け、商売繁盛、縁結び、人々を諸々災難から守る神様として広く親しまれているそうです。ひんやりとした洞窟に入り、蠟燭を灯すと神秘的な空間が広がります。まさに、疲れた心がデトックスされるパワースポットです。

あなたの「休養」はなんですか？心の疲れを軽くしたい方！一度、祇園神社へドライブしてみませんか？



看護部長所感

にしばし ふみえ
看護部長 **西橋 富美江**

潤和会記念病院は川端康成が執筆した『たまゆら』の舞台として広く知られる大淀川のほとりにあります。美しい四季折々の情景と共に宮崎市中核的医療機関の一つとして地域の皆様の暮らしを医療の力で支え、そしてお守りする事を使命としております。

当院の歴史は、昭和26年8月、宮崎県知事より財団法人潤和会として認可され、延岡市船倉町に延岡中央病院を開設したところから始まります。そこから今日まで71年間の長きにわたり、地域の皆様に安心して受診いただける地域密着型の病院として、先進的な高度医療の提供を続けております。その積日は、病院の理念に基づき、患者様の人権と意思を尊重し、患者様に寄り添い、『技術』と『心』の両面から患者様を支え、可能な限りご家族の思いに寄り添うよう最大限に努めてきた年譜でもあります。

今回の創立以来経験したことのないコロナ禍において、私たちは重点医療機関としての体制の強化を入念に行ってきました。重点医療機関とは、都道府県によって指定される、『単独の病棟施設で新型コロナウイルス患者や新型コロナウイルスの疑いのある患者に向けて特別な病床の確保が行える医療機関』のことです。未曾有の危機の中、行政からの要請に対し、感染者の増加が抑えられるよう、コロナ病床の確保、患者様の受け入れなど、すばやく対応致しました。看護部では即時に感染症対策に特化した新型コロナ対策チームを招集しました。このチームは感染症流行下において

発揮される特殊技術を持つ看護師集団です。メンバーはこれまでに学んできた専門知識を活かして事態の沈静化にむけ総力をあげて精励しました。

このような状況の中、私が看護部長を拝命して早4ヶ月が過ぎようとしています。高齢化時代を迎えたいま、地域の皆様の安心した暮らしのため、選ばれる医療機関であるために何が必要であるのか、何を学べばよいのか、深く深く考える毎日です。看護部の皆で協議していますが、なかなか100%の正解には至りません。今後も引き続き正解を追い求めるべく努力を続けてまいります。

看護師は専門職であり、常に学びの必要な職種です。だからこそ看護部全員が専門分野での自己研鑽や、実践看護の習得を目指した鍛錬にやりがいと誇りをもてる環境を作りたいと思っています。看護部に所属すれば、いつでも、そしていつからでも自分を追い求められる学びの環境があると、全ての職員に思ってもらえる職場づくりにこれからも注力していきます。伝統を継承しつつ更なる発展を目指します。

朝陽のあふれる大淀川沿いの通勤路で『今日も頑張るぞ』と思い、夕日の帰路につきながら『今日は何事もなく終わりました。ありがとうございました。』と思う。そうやって看護部長の私の一日は飛ぶように過ぎてゆくの。です。

最後となりますが、皆様の毎日が明るいものとなることを願っております。そしてこれからもご指導のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



潤 うるおい No. 89
2022年 7月1日発行

一般財団法人 潤和リハビリテーション振興財団
潤和会記念病院
病院長 岩村 威志
〒880-2112 宮崎市大字小松1119番地
TEL0985-47-5555 FAX0985-47-8558
<https://www.junwakai.com/>



変形性膝関節症について

整形外科
川畑 武彦

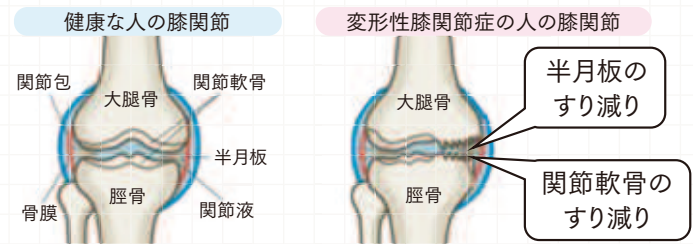
整形外科を受診される患者さんの主訴で最も多いのは腰痛で次に多いのは膝の痛みです。膝の痛みといっても原因は様々ですが、今回は高齢者人口の増加とともに増加している変形性膝関節症について解説します。

疫学

厚生労働省では、国内での変形性膝関節症の患者数を、自覚症状を有する患者数で約1,000万人、潜在的な患者数(レントゲンでの診断による患者数)で約3,000万人と推定しています。50歳以降の男女比では、女性の方が男性よりも2倍ほど多く、60歳以上の女性では60~80%の方が発症していると言われています。

症状

立ち上がり時の膝の痛みや、歩行時・階段昇降時の痛みの訴えが多く、一般的には膝の内側の半月板や軟骨が摩滅するために、膝の内側に痛みを生じます。関節内での炎症に伴い関節腫脹をきたし、しばしば「膝に水がたまっただ」ことを主訴に来院されます。進行すると、膝の内側が摩滅するためにO脚変形をきたし、膝の可動域は狭くなります。



診断・検査

基本的には診察とレントゲンで評価します。他の疾患の可能性がある時や半月板や靭帯の評価が必要な時にはCTやMRI検査が必要になることもあります。

治療

変形があっても痛みもあるから、手術しなければならないということはありません。初診時の患者さんの状態によって治療の選択は様々ですが、まずはしっかりとした評価と保存治療を行うことが大切です。あくまで手術は最終手段と考えています。

《保存治療》

有名なのはヒアルロン酸の関節内注射です。関節内での炎症により分解されたヒアルロン酸を注射して補います。炎症が強い時はステロイドを関節内に注射することもあります。

痛みを抑えるためには、鎮痛薬の内服も効果的です。現在は様々な鎮痛薬があります。痛みの為に体を動かさないと、膝にとって良くない体重増加の原因にもなりますし、心肺機能や全身の筋力の低下の原因にもなります。もちろん、胃腸障害や腎機能障害など副作用がでる可能性もありますが、必要に応じて適切な投薬を受ける必要があると考えます。

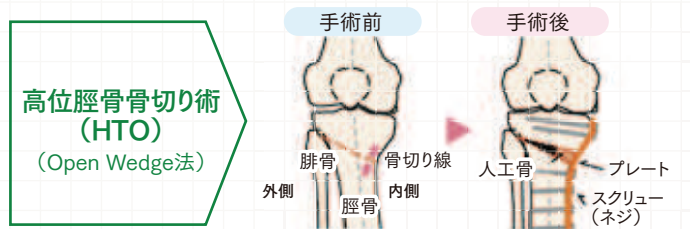
大腿四頭筋や股関節外転筋力の強化訓練などのリハビリテーションは、症状改善だけでなく進行予防のためにも重要です。正座や階段の下り避けるなど膝に負担のかかる日常動作を避けるよう意識することも大切です。また、足底板(治療用インソール)も膝の痛みのある部位への負荷を減少させ、有用

な治療法です。

《手術》

保存治療で効果が得られない場合や変形が高度で症状を有する患者さんには、手術治療を検討します。

手術には大きく骨切り術と人工膝関節置換術があります。骨切り術の代表的なものにHTO(高位脛骨骨切り術)と言われる手術がありますが、これは脛の骨を膝の下辺りで骨切りし、楔(くさび)型に骨を切除もしくは骨切り部に人工骨を楔として挟み込んで膝のアライメントを矯正する手術です(Open Wedge法)。切った骨は金属製のプレートとスクリューで固定する訳ですが、この手術は膝関節を温存し、下腿骨を人工的に骨折させ角度を矯正する手術と考えて頂くとよいでしょう。HTOは関節の変形の少ない患者さんや人工関節を考えるにはまだ若年の患者さんに適した治療法です。



次に人工膝関節についてですが、現在は機械自体が改良され耐久性にも優れますので60歳以上の方は良い適応といえるでしょう。人工関節は関節面自体が金属のインプラントに置き換わるため、変形性膝関節症に伴う疼痛は手術後切れ味よく解消されます。ただ置換したら2度と元には戻りませんので、機械と一生つきあっていくことになります。術後は感染や転倒による骨折には十分注意する必要がありますし、足場である自分の骨のケア(骨粗鬆症の治療)も非常に大切だと思います。人工関節と聞くと、大きな手術ですリスクを考えると躊躇されるかもしれませんが、手術が上手くいけば制限はありますが疼痛無くスポーツ活動を行うことさえ可能にする、人生を豊かにする治療と考えます。

当院では現在、骨切り術は対応していませんが人工関節手術は積極的に施行しておりますので、お気軽に御相談ください。

人工膝関節全置換術



*その他、最近では変形性膝関節症に対してもPRP療法(多血小板血漿療法)という再生医療が注目を集めていますが、保険が適用されない自由診療になりますので治療費が高額な上、繰り返し施行する必要がある可能性が高いのが問題です。

食中毒予防の3原則

栄養管理室



皆さん「食中毒」と聞くと、飲食店での食事で発生していると思われませんか？しかし、家庭の食事で発生しています。特に細菌が原因となる食中毒は夏場(6月~8月)に多く発生しています。今回は家庭での食中毒を防ぐポイントを紹介していきます。

1. 菌をつけない! >>> 清潔



- 手にはさまざまな雑菌が付着します。食中毒の原因菌を食べ物につけないようにするため、しっかり手洗いを行いましょう。…調理を始める前や食事前、生の肉や魚・卵を取り扱う前後、残った食品を扱う前など。また、調理の途中でトイレに行ったり、おむつを交換したり、動物に触れた後には十分な手洗いを行ってください。
- 清潔な食器や器具を使いましょう。タオルやふきんも常に清潔に。…生の肉や魚を切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使うごとにきれいに洗い、できれば殺菌しましょう。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。他の食品に付いた細菌が付着しないよう、食品を保管する際には、密封容器に入れたり、ラップをかけたりしましょう。

2. 菌をふやさない! >>> 迅速・冷却



- 細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなります。
- 食べ物に付着した菌をふやさないためには低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やおそうざいなどは、購入後はできるだけ早く冷蔵庫(冷凍庫)に入れましょう。
 - ※冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることも大切です。
 - …冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持するようにしましょう。冷蔵庫の中身は詰めすぎないように注意してください。(7割程度を目安にしましょう。)
 - …作った料理は長時間常温で放置しないように気をつけましょう。
 - また、食材の解凍は冷蔵庫か電子レンジで行い、自然解凍は避けましょう。

3. 菌をやっつける! >>> 加熱・殺菌



- ほとんどの殺菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。…中心部までしっかり加熱しましょう。温めなおしの時にも十分に加熱を。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。特に、肉や魚、卵などを使った後の器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



腹痛、下痢やおう吐など
体調が悪くなったら、すぐ受診しましょう。

