

窓から穴道湖を臨み、広がる青空。

緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。

No.48
2017年 夏号

JCHO玉造病院広報誌

たまつくり

Now ナウ



院内消防訓練(看護師による消火訓練)

CONTENTS

最新医療レポート	2・3
コツコツ通信/今月のレシピ	4
新職員紹介	5
INFORMATION	6

人工関節手術件数 9,954件 (6月30日現在)

理 念

私たちは心温まる医療を実践します。

基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

人工関節置換術 筋肉を切らない 膝関節編



統括診療部長
川合 準

みなさん最小侵襲手術（MIS）という言葉をご存じでしょうか。できるだけ組織を傷つけずに手術を行う方法で、近年医療の各分野で発展してきました。今回は人工膝関節置換術のMISである単顆型人工膝関節について、紹介させていただきます。

人工膝関節置換術は変形性膝関節症や大腿骨内顆骨壊死に対して行われる手術で、痛みを大きく和らげることができる優れた治療法です。しかし通常型人工膝関節では、手術の際に筋肉の一部（大腿四頭筋）と靭帯（前十字靭帯、後十字靭帯）を切離する必要があります。これに対して、単顆型人工膝関節では、筋肉と靭帯を全て残すことが出来るため、周術期の痛みが少ないだけでなく、より早い手術後の回復、より安定した膝を得ることが可能となります。

通常型人工膝関節は、全体を人工関節に換えますが、単顆型人工膝関節は内側だけを人工関節にします。悪いところだけを換えて、健全な部位はできるだけ残そうという手術です。筋肉や靭帯を切らないだけでなく、骨を削る量も少なく、出血も最小限で済みます。皮膚の切開も小さくなるため、美容上の利点もあります。

近年患者立脚型の手術評価が行われるようになってきました。手術を受けられた患者さんにアンケート調査を行って、満足度を評価するものです。その結果、人工膝関節は人工股関節よりも満足度が低いということが分かってきました。これは決して人工膝関節が悪いということではなく、どちらかといえば人工股関節の満足度が非常に高いため、多少違和感を残すことの多い人工膝関節にはまだ改善の余地があるかもしれないという

ことです。人工関節の分野では、FJS (Forgotten joint score) という指標が注目されています。人工関節が体内に入っていることを忘れるくらい良くなったかどうかという評価法です。最新の論文¹⁾によりますと、人工関節の存在を感じずに生活できている患者さんの割合は、通常型人工膝関節25%に対して、単顆型人工膝関節では42%と報告されています。単顆型人工膝関節が、患者さんの満足度を上げる一つの選択肢となるかもしれません。

しかし、単顆型人工膝関節は膝の悪い全ての患者さんに行える手術ではありません。膝の変形が高度になると、通常型人工膝関節でないと対応できません。

また変形が比較的軽度でも、膝の伸びが悪かったり、若年（65才未満）で活動性が高かったりする場合、また関節リウマチ等の炎症性疾患の場合等も単顆型の適応となりません。当院では人工膝関節置換術を数多く手がけておりますが、単顆型の適応があると考えられる患者さんには、通常型と単顆型とどちらの手術が適しているのか、レントゲンやMRI等の精密検査で判断するようにしています。さらに通常型と単顆型と両方の人工関節の特徴について説明させていただいた上で、最終的にどちらを行うか決定するようにしています。

1) Fabre-Aubrespy M et al., J Arthroplasty 31, 2016



単顆型人工膝関節



通常型人工膝関節

コツコツ通信

骨粗しょう症に なりやすいのはこんな人 part.3

放射線室（骨粗鬆症マネージャー） 須田 学

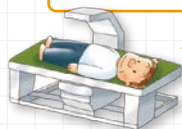
骨粗しょう症は、性別や年齢だけでなく、ほかの病気や薬、栄養障害などが関係して起こる続発性骨粗鬆症があります。

骨粗しょう症のリスクは様々ありますので、今現在の自分に当てはまるものに注意し、生活習慣の改善に積極的に取り組むことが大切です。

骨折をしない健やかな生活をおくるためにも、骨密度検査を受けて、今現在の「骨」の状態をチェックしてみましょう。

さあ、あなたも 骨密度チェック!

「骨粗しょう症が気になる」「骨密度検査を受けて自分の骨の状態を知りたい」という方は、お気軽に主治医、看護師にご相談下さい



上を向いて寝ているだけ
痛くもかゆくもない
簡単な検査ですよ〜

ステロイドの長期服用歴

さまざまな病気の治療に使われているステロイドですが、カルシウムを体外に排出して骨量を減少させます。また骨の形成を促すホルモンの分泌が減少し骨がもろくなり、骨折につながる場合が多いと言われています。

関節リウマチ

関節リウマチは、関節に炎症を起こし、体内で軟骨や骨を破壊するさまざまな物質が作られ関節の機能がそなわれる病気です。そのため症状が進行すると、痛みのため十分な運動が出来なくなり骨が弱くなります。さらに治療に使われるステロイド薬の影響により、骨粗しょう症・骨折のリスクが高くなります。

糖尿病

糖尿病になると、骨の新陳代謝のバランスが崩れ、さらにコラーゲンの劣化により骨の質も悪くなり、骨粗しょう症による骨折のリスクが高くなることが報告されています。

慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の機能が低下し続ける病気です。骨の質の劣化を招くため、骨密度が正常でも骨がもろくなり、骨折のリスクが高くなることが報告されています。

副甲状腺機能亢進症

副甲状腺ホルモンが過剰に分泌されることにより、カルシウムを蓄えて骨をつくる働きよりも、骨からカルシウムが溶け出す働きの方が活発になってしまい、骨密度が低下します。

今月の

Recipe of this month

当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介します

レシピ

管理栄養士 周藤 あゆみ

タブレ風！夏どんぶり

暑い日が続くと食欲がなくなり、ついつい素麺等冷たくあっさりした炭水化物に偏った食事になることが多いため、栄養不足から夏バテを招く・助長する可能性が高まります。

この時期は、不足しがちになるタンパク質・汗から失われるビタミンやミネラルが摂れるような栄養バランスの良い食事が大切になります。

そこで今回は、最近スーパーグレイン（驚異の穀物）と呼ばれ話題になっている「アマランサス」・アメリカ航空宇宙局（NASA）が「21世紀の主要食」と評価している「キヌア」といった栄養価が優れている食品を使った夏バテ防止のための料理をご紹介します。

◎レシピ(4人分)

エネルギー：158kcal/1人当

●材料

雑穀(アマランサス*1・キヌア*1・十穀米*2)	60g	大葉(みじん切り)	3枚
マグロ(8mm角程度に切る)	50g	みょうが(みじん切り)	1個
茄子(8mm角程度に切る)	1本(100g)	小葱(小口切り)	大2
【炒め用】オリーブオイル	大1	【ドレッシング用】レモン汁	大1.5
【炒め用】塩・コショウ	適量	【ドレッシング用】オリーブオイル	大1.5
【炒め用】ニンニク	適量	【ドレッシング用】薄口醤油	小1
パプリカ(黄・8mm角程度に切る)	50g	【ドレッシング用】はちみつ	小1/2
プチトマト(四つ割り)	小4個	【味調整用】クレージーソルト(または、塩)	適量
ズッキーニ(8mm角程度に切る)	1本(150g)	【味調整用】ブラックペッパー	少々

●作り方

- 鍋に多めの水(雑穀の2~3倍)を入れ雑穀を茹でザルに上げ水気を切る。時間は使う雑穀によって増減して下さい。*3
- マグロに塩・コショウ(分量外)で下味しておく。
- 中火で熱したフライパンに【炒め用】オリーブオイル・ニンニクを入れ、茄子を炒め、【炒め用】塩・コショウで下味をして冷ましておく。
- パプリカ・トマト・ズッキーニを混ぜ合わせる。
- 【ドレッシング用】レモン汁・オリーブオイル・薄口醤油・はちみつを混ぜ合わせ、大葉・みょうが・小葱を加え、よく混ぜる。
- 1・2・3・4・5をよく混ぜ合わせ、【味調整用】クレージーソルト・ブラックペッパー等で味を整えれば出来上がり。
- すぐに食べることもできますが、冷蔵庫で冷やしてから食べて下さい。



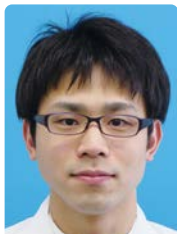
*1 アマランサス・キヌアは、スーパーマーケット等で販売されています。

*2 雑穀は、お好みのものを利用して問題ありません。

*3 今回の茹で時間は、アマランサス：8分、キヌア：10分、十穀米：10分でした。包装されている袋等に茹で時間が記載してありますので、参考にして下さい。

新職員紹介

N E W F A C E



整形外科(医師)

石橋 聖之

4月よりお世話になっております。今までは2年間、滋賀県の救急指定病院で勤務しておりました。まだまだ慣れないことも多いですが、日々研鑽を積み、安心して治療を受けていただける医師を目指し頑張ります。



副看護部長

美濃 久美子

香川のりつりん病院より、4月に副看護部長として着任しました。まだまだ慣れないことが多く、ご迷惑をおかけしていますが、少しでも皆さんの力になれるよう頑張りたいと思います。



西3階病棟(看護師)

江角 友希

優しく丁寧な先輩方の指導のもと、日々学んでいます。いつでも笑顔を忘れず、患者さまに信頼して頂けるよう確かな知識・技術を身につけ、頑張りたいと思います。



東2階病棟(看護師)

勝部 真帆

4月から東2階病棟に配属になりました。まだまだ分からないことばかりですが、先輩方に指導して頂きながら日々学んでいます。これから笑顔を忘れず頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願ひします。



西4病棟(看護師)

塔村 健吾

私は4月から新入職員として働いています。病院で働くのは初めてで、不安もありますが、プリセプターの方や先輩方に指導や助言をして頂き、学びながら楽しく働いています。



東2階病棟(看護師)

松嶋 重輝

今年の四月から東2階病棟で勤務しています。まだ働きだして数か月で慣れないことばかりですが、プリセプターや先輩方のアドバイスや指導を受け日々勉強中です。早く仕事を覚えて少しでもチームの一員として働けるように頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



西3階病棟(看護師)

八幡 真由

先輩方の優しく丁寧な指導の元、日々たくさんの学びを得ています。思いやりの心を大切に、患者さんの心の支えとなるような看護師を目指して頑張りたいと思ひます。



西4階病棟(看護師)

虹 まどか

4月から西4病棟で働かせていただいています。日々先輩方や患者様から様々な学びをさせていただき、先輩方に近づくことができるよう努力しています。これからも未熟ではありますが、皆さんの役に立てるよう頑張っていきたいと思ひますのでよろしくお願ひします。



リハビリテーション士長

権藤 要

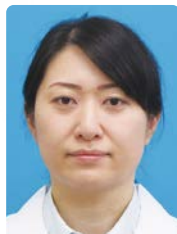
この4月より、星ヶ丘医療センターからリハビリテーション士長として着任致しました。JCHOリハ部門で第一号の人事異動です。部署のためにも精一杯頑張らせて頂きます。よろしくお願ひ致します。



副理学療法士長

竹下 正弘

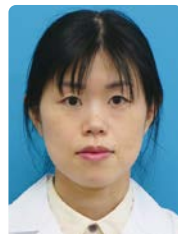
四月からリハビリテーション室副理学療法士長として赴任した竹下正弘と申します。玉造病院、リハ室の発展のために努力したいと思ひます。今後ともよ宜しくお願ひいたします。



医療福祉相談室(医療ソーシャルワーカー)

宇谷 裕樹子

5月1日より、医療福祉相談室に勤務させて頂いています。職歴は13年目を迎えましたが、気持ちを新たに玉造病院の職員として相応しい仕事ができるよう、精進して参りたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。



医療福祉相談室(医療ソーシャルワーカー)

高木 陽子

5月からMSWとして働かせていただいています。元々保育士として働いておりましたが、一大決心をして県立中央病院のMSWとして2年4ヶ月経験を積みました。まだまだ未熟者ではございますが、精一杯がんばりたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

地域連携室は何をすところ？

地域連携室 看護師長 蛭子 三奈

地域連携室は看護師2名と事務員1名で業務にあたっています。業務内容は主に、かかりつけ医から紹介のあった患者さんの外来予約と診察結果の報告、入院や退院の支援、また地域の皆様に対しての広報活動です。

広報活動では、理学療法士や看護師による転倒予防、生活習慣病予防、認知症についてなどの出張講演を行っています。地域の皆さんの健康に対する関心は高く、昨年は高齢者クラブや婦人会からの依頼を受け22回の講演を行いました。

5月から医療福祉相談室に医療ソーシャルワーカーが2名増員となり、地域連携室と協働し今まで以上に入院患者さんの退院支援に力を入れていきたいと考えています。患者さんに住み慣れた地域で安心して生活を送っていただけるよう、地域との懸け橋の役割を担えるよう努力していきます。受診についての相談や、出張講演の依頼など、何でもお気軽にご相談ください。



健康増進ホームでのリハビリテーション室の取り組みについて

リハビリテーション室 理学療法士 吉野 一太

健康増進ホームは、生活習慣を見直し、効果的な運動・食事を習得するため、食事と運動を基本に、温泉地の特性を生かした温泉療養を行う施設です。

リハビリテーション室からは健康増進ホームで療養している方や、地域の公民館から健康増進目的で来られる方などを対象に運動指導や利用者さんが日々困っている事をリハビリテーションの観点からお答えしたりしています。

具体的には、膝が痛い方、腰が痛い方、ダイエットが必要な方、転倒予防が必要な方などに対して、日常生活での注意点、痛みが出る原因、その予防のための体操を実施し、70歳代から低下しやすい健康寿命を延長するため、ロコモティブシンドロームの啓発や、運動を取り入れた脳トレ、個別に運動相談なども受け付けています。

利用者さんには、日々の生活の中に運動を取り入れて、いつまでも自分の脚で歩ける生活を維持して欲しいと思っています。



あ
と
が
き

今年は、3代目横綱若乃花以来19年ぶりに日本人横綱“稀勢の里”の誕生、5月場所後は大関“高安”が誕生し相撲人気上昇しています。その中でもスー女（相撲女子）が増えているようです、“日本の国技、伝統的行事に触れている厳粛な雰囲気、なんとなくオシャレ”“カワイイ風貌、体型などが魅力”とも。7月は名古屋場所の季節です、相撲観戦も楽しみとなりますね。

ホームページから
たまつくりNOWがダウンロードできます。
<http://tamahosp.jp>

■編集・発行責任者 院長/池田 登
■広報/川合 準



JCHO玉造病院
〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2
TEL.0852-62-1560

患者さんの権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。
あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。
あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。
あなたのプライバシーと個人情報には完全に保護いたします。