



# けんこう だいいち

## 【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

## 【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かわり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



## 《INDEX》

- P. 1 表紙 <セツブンソウ>  
 P. 2 私の主治医 <外傷について>  
 P. 3 私の主治医 (つづき)  
 P. 4 骨粗鬆症 第3号  
 P. 5 本当は怖い! 骨粗しょう症  
 P. 6 くすりの謎 <花粉症について>  
 P. 7 くすりの謎 (つづき)  
 P. 8 口内炎のお話

### <セツブンソウ>

透き通るように白く淡い花びらで、キンポウゲ科の植物に属し、節分ごろに花が咲くことから、その名がつけました。

私

の

主

治

医

## 外傷について

外科医 山中 正康

外傷とは、外力（機械的、物理的、化学的）により生じた組織・臓器の損傷（けが）をさします。外力により生じた皮膚、軟部組織損傷（いわゆる創傷）は受傷の原因、受傷時の創部状態によって分類します。

・・・ 主なものとして、

切創（切りきず）

擦過傷（すりきず）

裂挫創（皮膚が裂けたきず）

刺創（刺しきず）

咬傷（咬みきず）

に分けられます。



### 1. 切創（切りきず）

ガラス片や刃物などの鋭利なもので切れたいわゆる「切りきず」です。手足の切創においては、比較的浅いところを走行する神経、血管、腱などの損傷を伴うことがあるため、早期にそれらの損傷を確認し

適切な処置を受ける必要があります。

### 2. 擦過傷（すりきず）

道路や壁などにこすりつけることにより、皮膚がすりむけた状態の創傷です。皮膚の損傷自体は浅く、多くの場合縫合せずに治ります。しかし、創面に微細な土砂、ゴミなどが埋入し、治ったあとも皮膚のなかに残ってしまう場合があります。この状態を外傷性刺青といい、特にアスファルトなどの黒色の異物は治ったあとがかなり目立ちます。

### 3. 裂挫創（皮膚が裂けたきず）

鈍的外傷により生じた皮膚の損傷で、切創に比べて傷口周囲の損傷が高度なことが特徴です。

### 4. 刺創（刺しきず）

先端の尖った鋭利な器具（鉛筆の芯など）が突き刺さって生じる創で、創口が小さくても奥行きが深い事が特徴です。

時には器具の先端が創内で折れて残存し、摘出が必要になる場合もあります。また、深部に創が及ぶと血管損傷や神経損傷、さらには重要な臓器損傷の可能性もあります。

### 5. 咬傷（咬みきず/ヒト咬傷、動物咬傷）

ヒトや動物に咬まれた後に生じる創傷です。歯型に合致した創口形態（きずの形）が特徴的です。歯に付着している雑菌が体内に押し込められることにより、受傷後の感染の頻度が最も高い創傷のひとつです。

## 応急処置と治療法

創をきれいに治すためには、はじめの治療（初期治療）がとても大切です。受傷時は局所をガーゼ等で保護・圧迫、挙上(手足の場合)して、できるだけ早く治療を受ける必要があります。

## 外傷の応急処置と治療方法



### 1. 切創

一般的にはまわりの組織の損傷は軽度であり、縫ったりすることなどで早くに治すことが可能です(1週間以内)。形成外科においては傷の種類に応じて単に創の閉鎖のみならず、軟膏を塗る、テープによるアフターケアなどを行い、できるだけ傷あとを目立たなくするようにします。

### 2. 擦過傷

砂利やゴミが入っている場合には、けがをした後で、早めに創部の十分な洗浄を行い、細かな異物を除去します。傷が治った後に異物が残り刺青(いれずみ)となった場合には、レーザー治療などを検討します。

### 3. 裂挫創

傷口のまわりの損傷の程度により治癒に時間がかかることがあります(1週間以上)。時には傷口の痛んだ組織を一部切除(デブリドマン)して縫合する場合があります。

また、創部の汚染(屋外での受傷など)を伴っている場合は、処置後の感染(バイキンの繁殖)の危険性も高く、初期治療時に創部の十分な洗浄と抗生物質の投与が必要です。

### 4. 刺創

器具の先端が創内で折れて残存し、摘出が必要になる場合もあります。またかなり深い刺創で血管などが傷ついている場合には止血、深部組織の修復が必要となります。刺入部が小さくても注意を要する創傷です。

### 5. 咬傷

一般的には、感染しないようにすることに治療の重点がおかれ、十分な洗浄、抗菌薬の投与、破傷風の予防注射などが行われます。

歯牙による傷口は小さいので、創を切開、拡大して処置を行う場合もあります。受傷時に閉創すると、創内に膿瘍(うみ)を形成することがあるため創部は縫合せず、適宜洗浄し開放創のままで治癒させます。

# 骨粗鬆症



第 3 号

2023年1月

## ロコモティブシンドロームについて知ろう

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨・関節・筋肉など運動器の衰えが原因で「立ち座り」「歩く」「階段昇降」といった移動機能が低下している状態のことです。

運動器の衰えの原因は、加齢・脳血管障害・認知症・転倒による骨折や関節の痛みなどさまざまです。

進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になる危険性も高くなります。ロコモティブシンドロームの予防・改善には以下の3つが重要になってきます。

- ① 運動習慣
- ② 適切な栄養摂取
- ③ 運動器疾患(変形性膝関節症・変形性股関節症・変形性脊椎症など)に対する治療

出典：『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版』  
日本整形外科学会ホームページ

### ロコモティブシンドロームチェックシート

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない



**!** 1つでも当てはまればロコモである可能性があります。

骨密度検査をご希望の方は、**整形外科 外来まで**

▶ NEXT ロコモティブシンドロームの予防・改善について

# 本当は怖い！ 骨粗しょう症



## 骨粗しょう症とは

骨の量と強度が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。  
骨折すると介護が必要になったり、寝たきりになったりします。



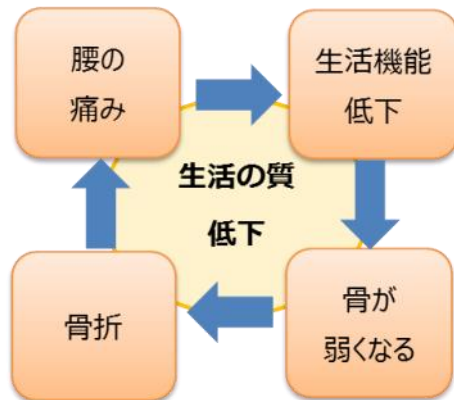
## 骨粗しょう症が原因で生じる骨折とは

ぜいじゃくせい

脆弱性骨折という立った高さから、またはそれ以下の弱い力で生じる骨折のことです。

## 一度骨折を起こしてしまうと・・・

何度も骨折を繰り返してしまいます。これが骨折の連鎖です。



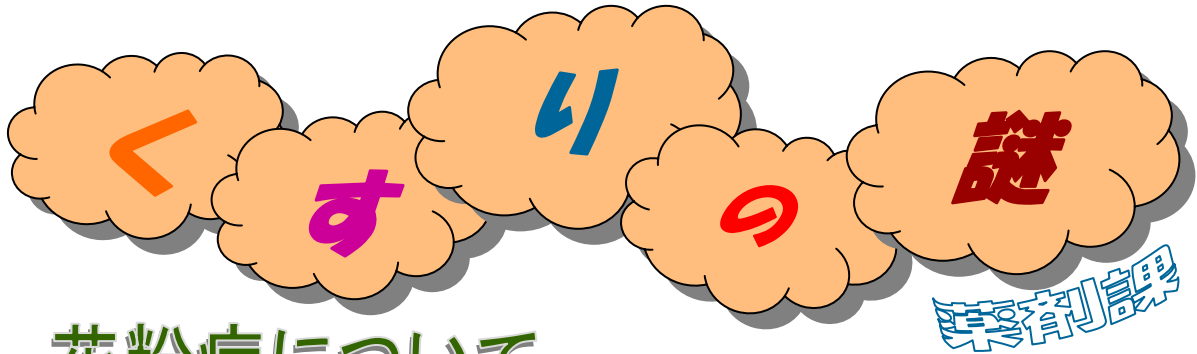
骨粗しょう症による骨折の場合、骨折しなければ「骨粗しょう症」であることに気づきません。あなたの骨は大丈夫ですか？はじめの骨折を起こさないために、骨粗しょう症の予防と早期発見に心がけましょう。

## ストップ 骨折



予防のため骨粗しょう症検診をおすすめします。  
当院の健診センターで受けれます。(3,300円税込)  
腰の痛み、背中が曲がってきた、転んで骨折したなどの気になる症状がある方は整形外科でご相談ください。



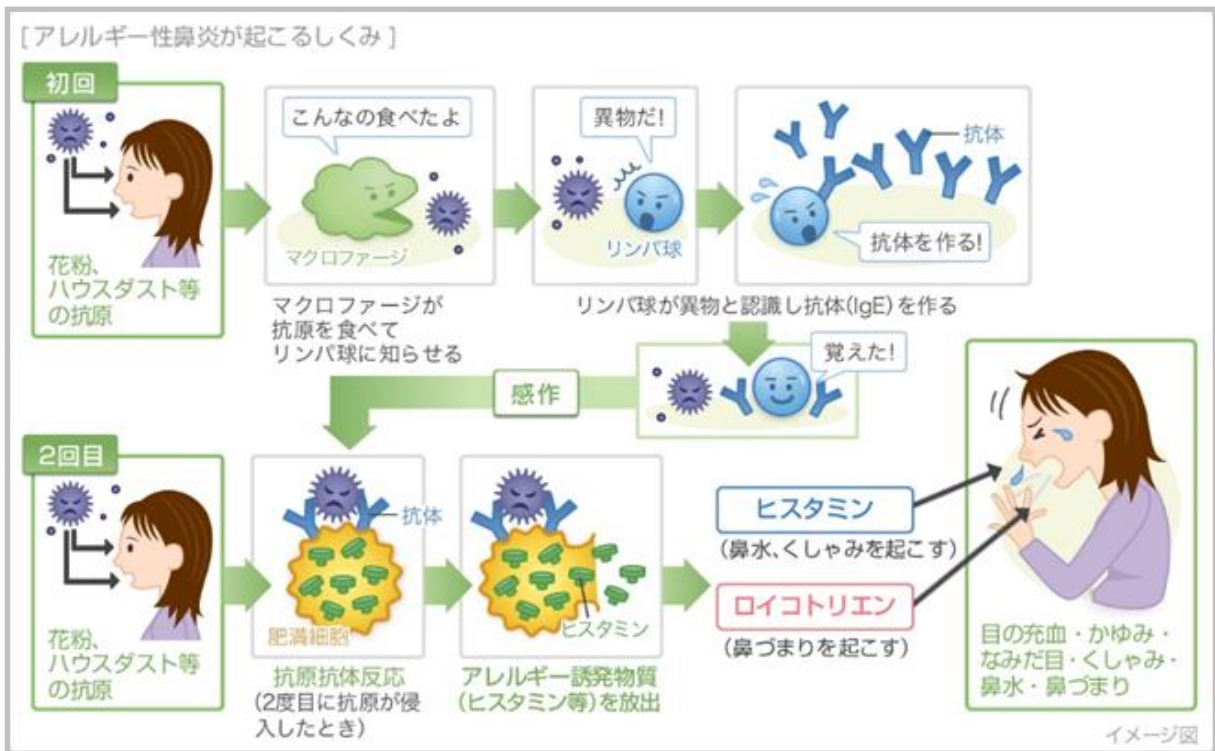


# 花粉症について

今年も、ニュースなどで花粉情報が流れる季節になりました。花粉症の方には大変辛い季節です。今回は、花粉症に関するメカニズム、薬、セルフケア・対策について書いていきたいと思います。

## 花粉症のメカニズム

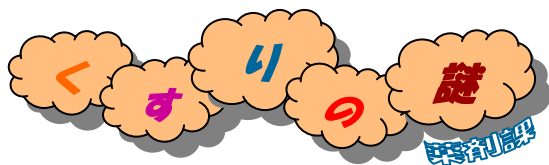
花粉症とは、スギ花粉などある特定の花粉が、目に入ったり、鼻に吸い込まれたりすることにより起こるアレルギー症状をいいます。



## セルフケア・対策

- 原因になる物質を吸わない！外出を控えたり、洋服に付着した花粉を取り除いたり、吸わないようにすることが大切です。
- 規則正しい生活を！しっかりとした睡眠や食生活といった規則正しい生活が症状を緩和するために重要だといわれています。

セルフケア・対策を行い、必要な時には薬を使用して、花粉症の季節、少しでも症状が軽く過ごせたらと思います。



## 花粉症について

### 花粉症に使用されるアレルギーの薬

#### ◆飲み薬

**抗ヒスタミン薬**：アレルギーが起こる際に体の細胞から放出される「ヒスタミン」と、ヒスタミンがアレルギー症状を引き起こすために結合する「H1受容体」との結合を抑える薬。鼻水やくしゃみ、かゆみに効果があります。

当院採用薬 …… 1日2回服用：フェキソフェナジン、アレロック（オロパタジン）

1日1回服用：デザレックス、ザイザル、ビラノア（空腹時に服用）

#### ◆飲み薬（続き）

**抗ロイコトリエン薬**：鼻粘膜の炎症や鼻づまりを引き起こす「ロイコトリエン」の働きを阻害する薬。

特に鼻づまりに有効とされ、抗ヒスタミン薬と合わせて使用されることが多いです。

当院採用薬 …… モンテルカルト

**漢方薬**：眠気などの副作用が少ない特徴があります。

当院採用薬 …… 小青竜湯など

#### ◆点鼻薬

**局所ステロイド点鼻薬**：体の中に吸収されにくく、吸収されたとしてもすぐに分解されるため、ステロイドといっても全身的な副作用はほとんどありません。

当院採用薬 …… アラミスト点鼻薬、モメタゾン点鼻薬

以上が代表的な薬になります。色々な種類がありますので、受診時、医師にご相談ください。

#### ～注意するポイントなど～

- 抗アレルギー薬の効果発現には、数日～数週間かかるものが多いため、アレルギーの症状を予防・軽減するためには、一定期間前から飲み始める必要があります。
- アレロック（オロパタジン）、ザイザルはインペアード・パフォーマンス（自覚しにくい集中力・判断力などの低下）を生じやすいため、運転などの危険を伴う作業は控えるように注意が必要です。

#### ◆薬剤課よりお知らせ◆ 医薬品の供給不足について

現在も医薬品の供給不足が続いており、お薬の入荷に時間がかかったり、入荷できない場合があります。

大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

<主な理由>

- ・製薬企業の業務停止による出荷停止、自主回収
- ・製薬企業が行う自主点検で不備発覚による自主回収、出荷停止
- ・新型コロナウイルス感染症感染拡大による治療薬の需要増加 など

薬局の対応として、・他社のお薬へ切り替え、・同じ種類の同じ効果のお薬への切り替えなど変更をお願いすることがあります。ご了承ください



# 口内炎のお話



口内炎できたことありますか？

口内炎って、できてしまうと、  
けっこう痛いんですよね。  
口内炎って、何なのでしょう？



**口内炎**とは、

頬の内側や歯茎などの口の中、舌やくちびるなどの粘膜におこる炎症の**総称**を口内炎といいます。

**口内炎の原因は？**

口内炎の原因は、**はっきりとは分かっていません！**

ストレスや疲れによる免疫力の低下、睡眠不足、栄養不足などの体調不良、ウイルス感染、入れ歯、矯正器具が接触したり、頬や舌をかんでしまうなどの物理的刺激、やけど、傷への細菌感染などが考えられています。

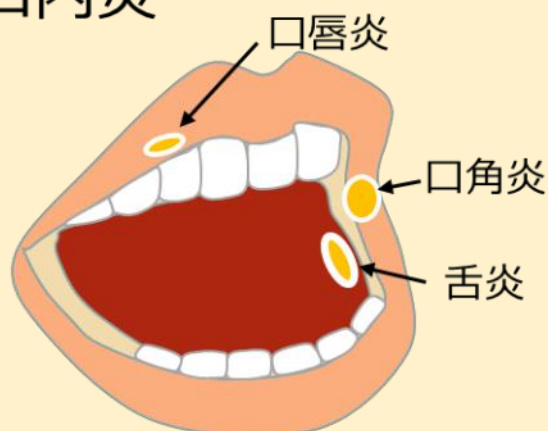
**口内炎の治療法は？**

口内炎の原因が、ウイルス感染や入れ歯の接触によるものなどはっきりしている時には、原因を除去することが一番大切です。しかし、多くの場合には、口内炎の原因をはっきり特定することは困難なので、対症療法が主になります。

主な治療法は

- ① 軟膏をぬって患部をカバーする。  
軟膏には抗炎症、抗アレルギー作用があり、口内炎の炎症をおさえます。
- ② 貼り薬  
口内炎に直接貼って炎症を抑えることができます。
- ③ トローチ  
細菌を殺す効果があるので感染予防に効果があります。
- ④ トラネキサム酸の飲み薬  
口内炎の患部にはプラスミンというたんぱく質分解酵素が発生し、炎症をおこしています。  
トラネキサム酸はプラスミンの増加を抑え、口内炎の進行を抑えます。
- ⑤ 口腔内を清潔に保つ  
歯みがきを丁寧にいき口腔内を清潔に保つことが治癒を早めます。
- ⑥ 体を健康に  
早めに寝て、しっかり栄養をとり、免疫力をアップさせることが大切です。

口内炎



口内炎は色々なところに行える。

口内炎の予防は、早寝早起き、しっかり食べて元気にはみがきです！

