



【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 <ヒマワリ>
P. 2～3 私の主治医<変形性膝関節症>
P. 4 ナースこーる<手足口病 大人がかかるとどうなる？>
P. 5～7 リハビリだより<嚥下（えんげ）について>
P. 8 ひとりごと <医療と農業>

私の主治医

～ 変形性膝関節症 ～

整形外科
兼田 大輔

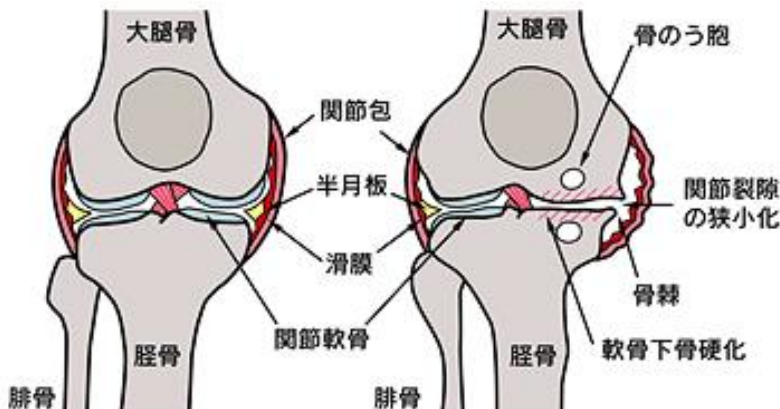
【変形性膝関節症とは？】

膝関節は、体重の負担を受けながら歩いたり動かししたりしているため、年齢とともに関節の表面にある「軟骨」やクッションの役割を果たす「半月板」が徐々に擦り減ってきます。その結果、関節の表面に変形をきたし、膝を曲げたり伸ばしたりの動きがスムーズにできなくなったり、痛みがでるのが「変形性膝関節症」です。

また骨折、靱帯や半月板損傷などの怪我や、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することもあります。

日本人の場合、多くの方がすねの骨が内側に弯曲しているため、体重がよりかかる内側の軟骨から擦り減り、徐々にO脚になることが多いのが特徴です。

男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢になるほど変形性膝関節症になる割合は高くなります。日本では約800万人が痛みや腫れ、動きの悪さなど何らかの症状があり、40歳以上の方の約55%に症状があります。将来的に要介護状態になるリスクは約6倍とされています。



【どんな症状？】

初期	中期	後期
立ち上がり、歩き始めなど 動作の開始時のみに痛み 休めば痛みがとれる	正座や階段の昇降が困難	変形が目立ち、膝がまっ すぐ伸びず歩行が困難 じっとしていても痛い

【普段からの予防を心がけましょう！！】

- ・太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える
- ・正座やしゃがむ動作をさける
- ・洋式トイレを使用する
- ・肥満であれば減量する
- ・膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする など



SLR運動(脚あげ体操)

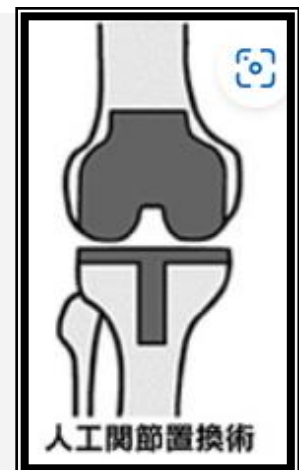


5秒間止める

【症状に困れば病院を受診して治療を】

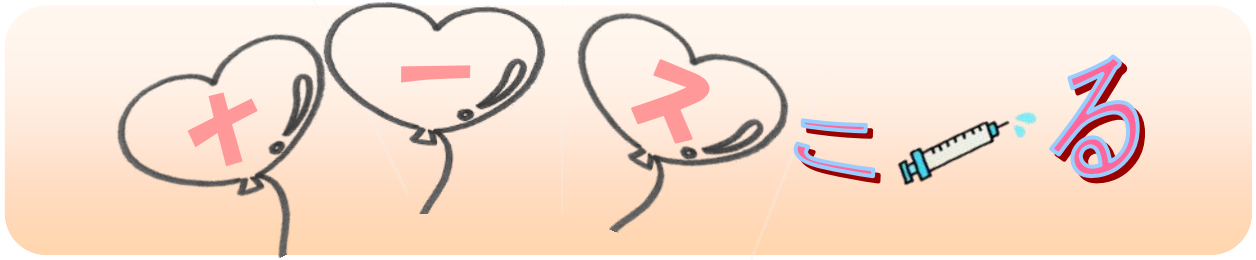
- ・痛み止めの飲み薬や湿布、塗り薬を使う
- ・膝関節内にヒアルロン酸の注射をする
- ・リハビリテーションで筋肉を鍛えたり、動きをよくする
訓練、膝を温めたりする
- ・足底板や膝装具を作成する など

このような治療でも治らない場合は
手術（人工膝関節置換術など）も検討します。



参照

- 1) 日本整形外科学会HP (https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/knee_osteoarthritis.html)
- 2) 変形性膝関節症診療ガイドライン2023



手足口病 大人がかかるとどうなる？

大人の症状

発熱・悪寒、全身倦怠感、関節痛・筋肉痛、手足の発疹・口内炎

夏になると増えてくるウイルス感染症の1つが「手足口病」です。

主にコクサッキーA群ウイルスやエンテロウイルス感染症です。

一般的には5歳以下の子供に多く感染しますが、大人にもうつることがあります。

大人の場合、発疹の痛みがかなり辛い症例もあります。

感染経路

飛沫感染：感染者の鼻や喉の分泌物が咳やくしゃみを通して感染

接触感染：水疱やかさぶたからの液体に触れることを通して感染

糞便・経口感染：ウイルスが糞便を介して他の人に感染

手足口病の人は通常、病気にかかってから最初の1週間が最も伝染性が高くなります。

さらに症状が消えてから2～4週間くらいは特に便中にもウイルスが存在しているといわれます。

治療

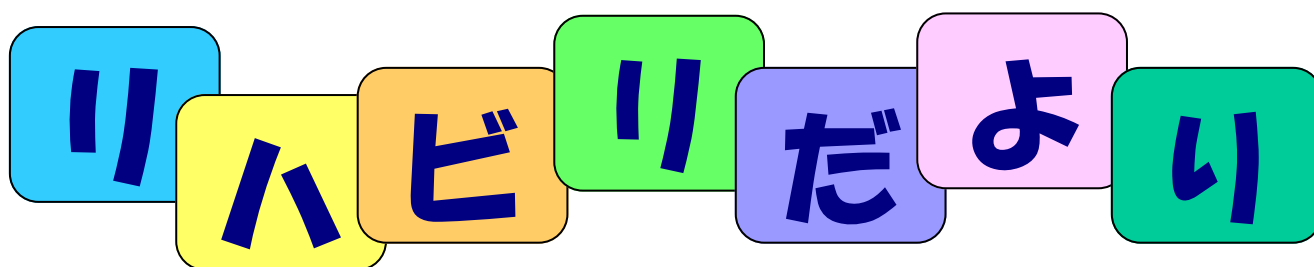
現在、手足口病に対する抗ウイルス薬はありません。解熱・鎮痛薬、痒みを抑える飲み薬、炎症を抑える塗り薬などの対症療法となります。

予防法

ワクチンや予防薬はありません

流水と石鹸での手洗い、うがいの徹底マスクの着用

個人用具の共有を避ける（タオル・食器類など）



嚥下(えんげ)について



<嚥下(えんげ)とは・・・>

嚥下とは、食べ物を認知して口から取り込み、咀嚼・食塊形成を行って飲み込み、食道から胃まで送り込む一連の動作のことをいいます。
この一連の流れのどこかに問題が生じたときに起こるのが、嚥下障害です。
嚥下障害により、食事がすすまず、低栄養や脱水状態になったり、食べ物がのどに詰まって窒息するおそれもあります。

<嚥下障害を疑う主な症状>

- ・食事や水分でむせる
- ・飲み込みにくさやのどに食べ物が残る感じがする
- ・口の中に食べ物が残る
- ・食事中や食後にガラガラ声になる

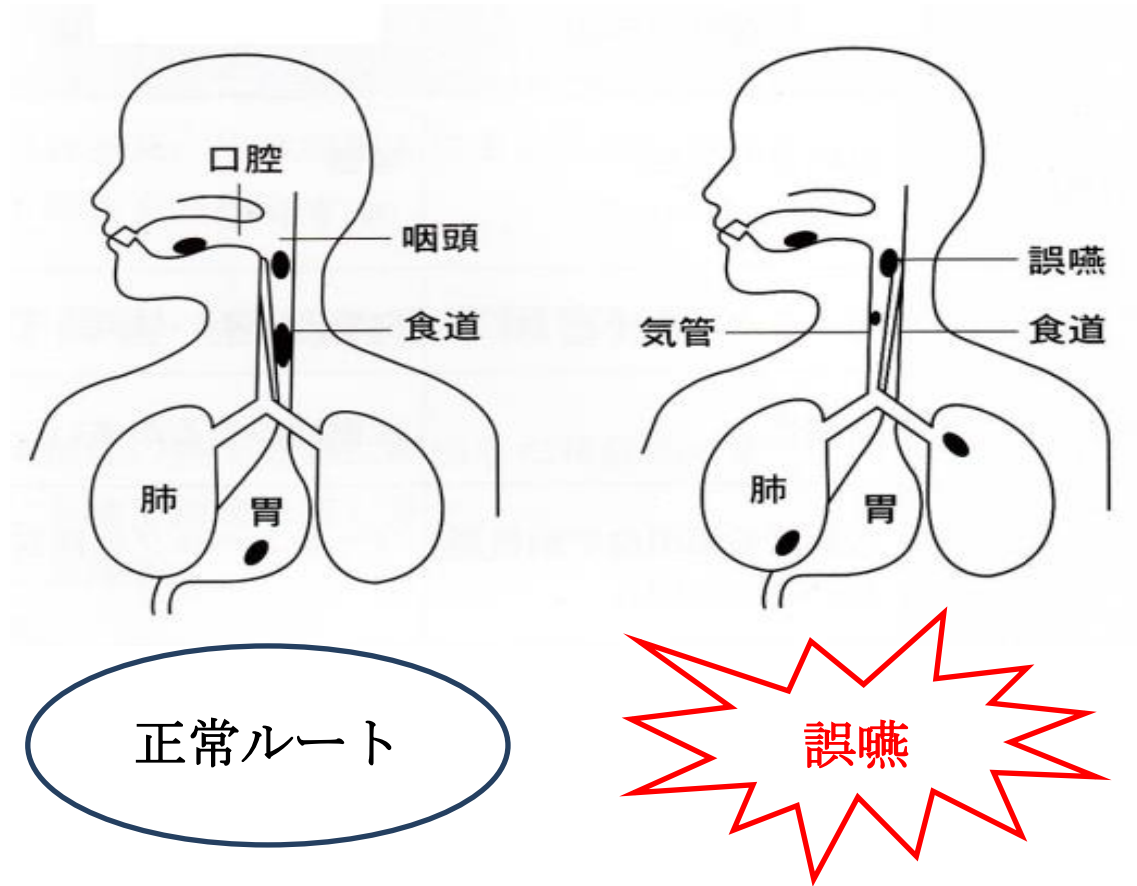


<嚥下障害の原因>

脳血管障害、パーキンソン病をはじめ、嚥下障害を引き起こす疾患は多岐にわたります。そのような疾患がなくても、高齢者は、加齢による機能低下により、手術後などに嚥下障害を合併することがあります。

<誤嚥(ごえん)とは・・・>

飲み込んだ食べ物や唾液などが、食道ではなく、気道(気管)に入ることを行います。飲み込んだ物が気管に入りそうになると、若い健康な人であれば、咳をして、体外へ排出します。ところが、高齢者など、むせる力が弱く排出が不十分な場合は、そのまま気管に入り込んでしまい、誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があります。



＜嚥下障害への対応＞

- ・飲み込みやすい食事

柔らかく、まとまりのよい食品が飲み込みやすいです。硬い物、パサパサした物は飲み込みにくいので、注意が必要です。水分でむせる場合は、とろみをつけると飲み込みやすくなります。

- ・食事の環境・姿勢

テレビを消す、食べ物が口にある状態でしゃべらない、など食事に集中することが大切です。椅子に深く腰を掛け、背筋が伸びるように座るなど、姿勢を整えることも誤嚥予防につながります。また、食後すぐに横になると、食べ物が逆流するおそれがあります。

- ・食べ方の注意

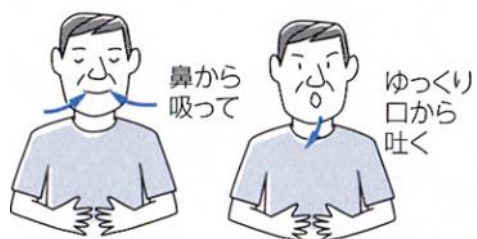
ゆっくりとしたペースで、少量ずつ口に入れ、一口ごとにしっかりと飲み込んで食べましょう。

＜嚥下体操＞

嚥下体操は、嚥下に関わる首や肩、胸郭、口腔器官の運動を行い、筋肉の緊張をほぐしたり、トレーニングをして、嚥下を行いやすくするための体操です。食事前の準備体操として行うと効果的です。

※ 痛みがある場合は無理せずに行いましょう。

a. 深呼吸



b. 首を回す



c. 首を倒す



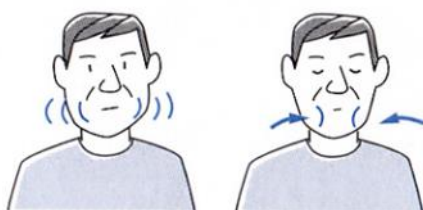
d. 肩の上下



e. 背伸び



f. 頬を膨らませ・引く(2・3回)



g. 舌で左右の口角を触る(2・3回)



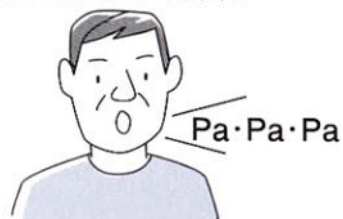
舌を出す・引く(2・3回)



h. 息がのどにあたるように強く吸って、止め、3つ数えて吐く

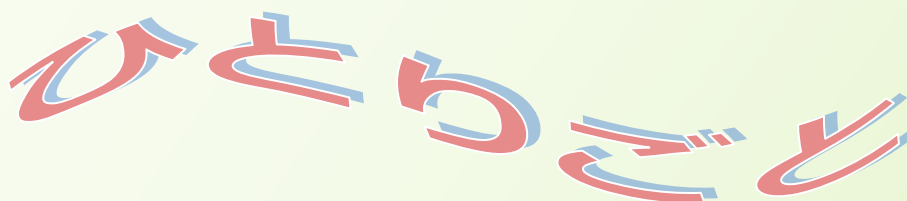


i. パパパパ・ララララ・カカカカとゆっくり言う



j. 深呼吸





医療と農業

総院長 坂口 孝作

この時期になると、週末にはハワイで農業をしている。「ハワイで農業をしている」と書くと同じ農業でもオシャレに聞こえるが、実際は実家のある鳥取の湯梨浜町（かつては羽合町）で、みすばらしい農業をしているだけである。

カボチャ、オクラ、サツマイモ、ブドウ等を栽培しているが、ほとんど時間は耕作放棄地に近い田や畑の草刈りに費やされている。先週も、蒸し暑い日中に、田の草刈り、ブドウ畑の柵の修理、ブドウの水やり、田で大豆・小豆の種まきと半分熱中症・脱水状態で朦朧となっていた。なにもそこまでしなくても・・・と正直自分でも思う。この夏に取れた野菜は、カボチャ2個、オクラ8個、ピーマン5個、赤しそ2束だけである。それでも、取れたオクラとシソを細かく刻んでめんつゆに入れてソーメンを食べるとおいしい。

自分のなかでは、月曜日から金曜日まで病院に通勤するのと、週末に鳥取で朝起きて畑に出るのとは同じ感覚である。どちらも嫌いではない。病院でもそうであるように、農業についても自分自身のコンセプト（小規模・多品種。一年を通して旬の野菜・果実を供給する。いずれは自給自足。）を持って仕事をしている。5年前に植えたブドウは今年ようやく少量ながら収穫でき、4年前に植えた杏は昨年から収穫できてジャムを作った、3年前に植えた柿は今年初めて実がついている。しかし、今年の6月にまいたクレソンの種は発芽しないし、トウモロコシは折角実がなっていたのに全部風でなぎ倒されてしまった。どの仕事でもそうだが、なかなか自分の思うようにはいかない。思うようにうまくいかないところが面白いのかもしれない。

今の自分は、医療と農業を楽しんでいる。医療においても農業においても自分でできることは自分でする。自分の思いのかなで、自分自身でできる医療と農業を自分以外にまかせられないし、アウトソーシングもできない。自分自身が考え、働いてコミットメントして、自分自身が納得する。結局無駄なことをしているかもしれないが、自分がただ単なる労働力では終わりたい、自分自身を存在価値で評価したい。変な性格であると思う。妻が言うように、「なにも百円程度で買える野菜を高いガソリン代を払って、しんどい思いをして作らなくても・・・」。