

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

2019年
8月
第26号



CONTENTS

2P~3P. 膝関節について

4P. 熱中症について

5P. 栄養レシピ

Hospital information

病院理念

病める人を第一に考える病院であり続ける

基本方針

- 1.患者様が納得し、満足する医療を提供する
- 2.質の高い医療を目指して、全職員が日々研鑽に励む
- 3.心の通う医療連携を通じて、地域社会に貢献する

膝関節について

2つ以上の骨が接しているところを関節といいます。膝関節には骨の他に、**関節軟骨**(骨同士が接するところにコーティングされている)、**靭帯**(グラグラしないように骨と骨をつないでいるバンド)、**半月板**(関節軟骨の間にはさまっているクッションのような軟骨)などがあります。【図1】

関節軟骨とは？

関節で一番大事なものは関節軟骨です。関節軟骨がないと関節は滑らかに動きません。また、骨同士が直接接触していると骨に負担がかかり骨はどんどん変形していきます。日本人の場合はO脚(内くるぶしをつけて立った時に両膝の内側がつかない)が多いので内側の関節面に負担がかかります。

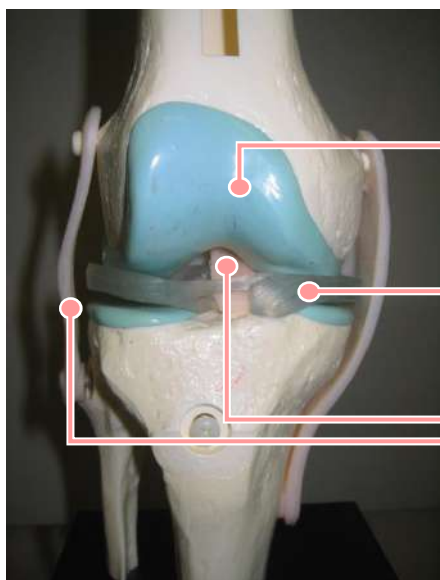
内側がどんどん変形する(削れていく)ためさらにO脚がすすみ、体重をかけて膝が外側にずれるようになると歩行も難しくなります。

軟骨は成長が終了し一旦完成すると再生しない組織(骨は再生するので骨折が治ります)です。従って長年使っていれば徐々にいたんできます。また、怪我などで軟骨が急にいたんでしまうこともあります。軟骨を修復することは難しく、さらに変形した骨を元通りにすることは不可能です。

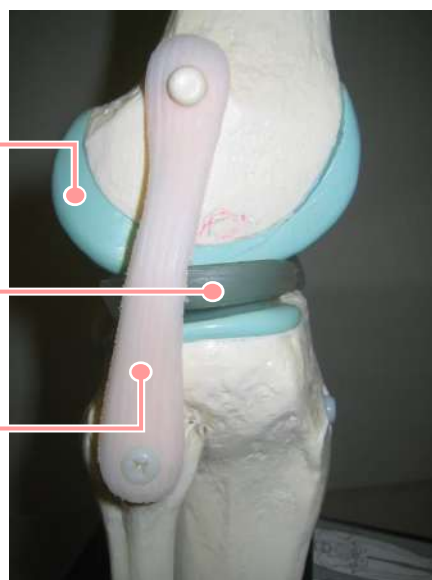
変形がかなりすすんでも動ける方はいらっしゃいますし、症状が強い場合には人工関節という方法もあります(治療成績は安定しており、喜ばれることが多い手術です)。

図1

膝関節 (正面)



膝関節 (側面)



関節軟骨

半月板

靭帯

しかし、人工関節は一旦トラブルがおきると重大な問題になることもあるので、しなくてもすむようにできればそれに越したことはありません。関節軟骨がいたんでしまう前に、その原因をみつけて、それを治すことができれば理想的です。

関節軟骨を守るためには？

靭帯、半月板はいずれも軟骨を守るために存在しているといってもよい組織です。これらの機能がなくなると軟骨に負担がかかります。靭帯は怪我でいためることが多く、ある程度治すことができます。問題は半月板です。半月板の役割としてはクッションや荷重を関節面に均一に伝える働きがあります(半月板がないと荷重が一点に集中するため軟骨に負担がかかります)。半月板も関節軟骨と同様に再生しないため、自然にいたんでくることも多く治すことが大変難しい組織なのです。

近年、半月板の機能をなるべく残そうという多くの研究がなされています。注目されている病態の一つに中高年の方に起こる内側半月板後根損傷というものがあります。半月板が骨についている部分の損傷で、半月板がほとんど機能しなくなる可能性があり、軟骨がいたんでいく大きな原因の一つです。

多くは階段、歩行中、しゃがんだ時などに急に痛くなる瞬間があります。一瞬のことなので忘れてしまい、症状も一旦はよくなるため今までは放置されることがほとんどでした。しかし、受傷後1ヵ月以内であれば治すことができるかもしれません。診断にはMRIを撮ることが必要なので、痛くなった瞬間があった場合には早めの受診をおすすめします。

最後に

膝についてまだわかっていないことも多いですが、少しでも将来の悪化を防ぐためにできることはあると思います。また、変形がすすんでしまっても決して諦めることはありません。膝について心配なことがあれば是非受診してください。



整形外科（部長）
埼玉医科大学 整形外科客員准教授

後藤 建 医師

診療科 整形外科
専門 膝関節
資格 整形外科専門医

外来診療日

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00			○			
14:00～ 17:00	○					

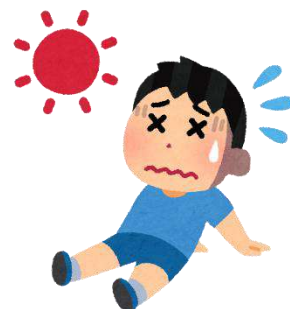
熱中症 について

熱中症って？

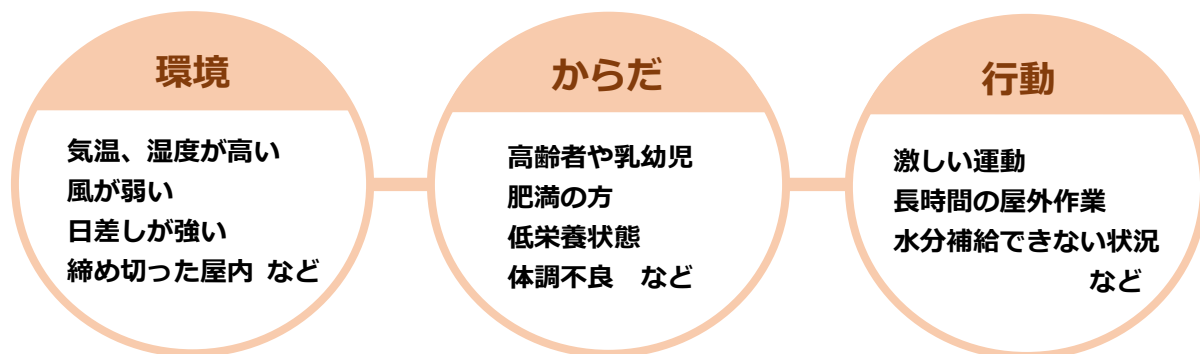
人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症は、軽い症状から命にかかわる重症なものまで、段階的にいくつかの症状がみられます。軽いものでは、立ちあがったときなどにクラッとする立ちくらみや、呼吸や脈が速くなる、唇の痺れなどが現れることがあります。また、大量の汗をかいて体内の水分と塩分が不足すると、足や腕、腹などの筋肉に痛みを伴うけいれんが起こることがあります。ほかにも、脱水症状によってだるさ、頭痛、めまい、吐き気などの症状が見られることも。

さらに症状が進むと、40度以上の高温、意識障害、けいれん、異常行動を起こすことがあり、この状態を熱射病といいます。脳内の温度が上昇することで中枢神経に異常が起こり、からだのさまざまな臓器に障害が出て、命を落とすこともある危険な状態です。



熱中症の要因



これらの要因が重なり熱中症を引き起こします。

予防方法

水分をこまめにとりましょう

のどが乾いていなくても、こまめにとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給もできます。



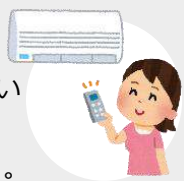
塩分を程よくとりましょう

毎日の食事を通して塩分を程よくとりましょう。ただし、かかりつけ医から塩分や水分を制限されている場合はよく相談の上、その指示に従いましょう。



暑さに対する工夫をしましょう

扇風機やエアコンで室内の温度を下げたり、通気性、吸水性のよい衣類を選んで体温が上がりすぎないようにしましょう。また市販の冷却グッズも有効に活用しましょう。



丈夫な体をつくりましょう

バランスの良い食事やしっかりと睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。





夏バテ予防！ひっぱりそうめん

栄養科
管理栄養士 多田可南子



最近話題の「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」をご存知でしょうか？

ロコモとは骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、立つ・歩くなどの機能が低下している状態です。ロコモ予防には魚・肉・卵・牛乳・乳製品・大豆製品に多く含まれる「タンパク質」をたくさん摂ることが効果的です。

高齢の方々にこそ必要な栄養素なので、毎食1品以上はタンパク質を多く含む食品を取り入れましょう。今回は、タンパク質が豊富で簡単な冷たい麺のレシピを紹介します。

【材料 2人前】

- ・そうめん 2人前
(うどんでも○)
- ・納豆 2パック
- ・サバ缶 1缶
- ・卵黄 2個
(全卵でも○)
- ・ねぎ・のり 各少量
- ・稀釈するタイプのめんつゆ
量はお好みで
(血圧が高めの方は控えめに！)

【作り方】

- ①そうめんをゆで、水にさらし、大皿やざるに盛る。
- ②大きめのお椀に納豆、サバ缶、ねぎを盛り、真ん中に卵黄のせる。
- ③最後にのりをちらし、めんつゆをかける。
- ④お椀全体をよく混ぜ、そうめんをからめながら食べる。



管理栄養士から一言

山形県内陸部の郷土料理で、熱々のうどんを鍋から直接取って食べる「ひっぱりうどん」を夏向けにアレンジしました。野菜不足が気になる方は、オクラやモロヘイヤなどのねばねば野菜をプラスすると、より美味しくなります。是非お試しください！

Hospital Information

「寄居訪問看護ステーションかけはし」 が移転しました

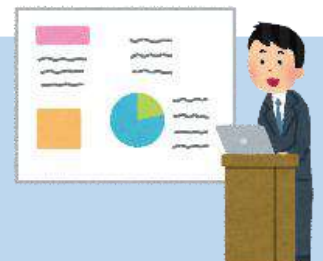
8月より、介護老人保健施設やまざくら内に設置しておりました訪問看護ステーションを、よりい病院内へ移転する運びとなりました。
新住所・連絡先は下記の通りです。

住 所：〒369-1201
埼玉県大里郡寄居町用土 395
電話番号：048-578-8513
F A X：048-578-8514

地域包括ケア研究発表会について

本年も、「第5回 地域包括ケア研究発表会」を開催致します。
詳細は後日お知らせします。

日時：2019年10月27日（日）
会場：寄居中央公民館



埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

8:30~11:30

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

13:30~16:30

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

14:00~15:00

休診日

土曜午後

日曜・祝祭日

- ・担当医は変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	山本 涉 第1・第3	鈴木隆信	藤田尚己	藤田尚己	山本 涉	非常勤医師 専門外来 第1・第3(予約)
		藤田尚己 第2・第4・第5	総合診療 高橋浩司	中村嘉宏	山本 涉	山羽晋平	
		須藤佳昭					
		須藤佳昭	鈴木隆信	中村嘉宏		山羽晋平	
脳神経外科	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後		本徳浩二 (予約)		本徳浩二 (予約)		
整形外科	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			伊藤竜臣	関端浩士	
外科	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
歯科 口腔外科	午前	神戸智幸 神戸美保子	神戸智幸 神戸美保子	神戸智幸	手術日	神戸美保子	神戸智幸
	午後	神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸	手術日		
泌尿器科	午前			川口拓也		中平洋子 第1・第3・第5 朝倉 堯 第2・第4	
ドック	8:00~8:30	里見 昭		里見 昭		里見 昭	

2019年8月1日現在

アクセス



車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・
関越自動車道 花園ICより15分
- ◆秩父方面から・・・
皆野寄居有料道路 末野出口より15分
- ◆藤岡方面から・・・
関越自動車道 本庄児玉ICより25分

電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR八高線
寄居駅下車 タクシーで10分

埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2019年8月1日 第1刷

次号は2019年10月に発行予定です。