

明日の健康を応援するメディカル情報マガジン

2023.10 No. 38

あしたは[🍃]

ASHITABA
Medical
Information
Magazine

整形外科新任医師の紹介
健康寿命を延ばそう
介護予防体操
私の心に残る看護体験
外来診療担当表
三校会理念

【あしたばとは】

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉がでてくることから、その名がつけました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。

ご自由にお持ちください

TAKE PRIDE

社会医療法人 三校会

<http://sankoukai.net> 🔍



整形外科新任医師の紹介



整形外科医
久芳 昭一 KUBA SYOICHI



日本脊椎脊髄病学会指導医
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会脊椎脊髄病認定医

長崎県諫早市出身
趣味はゴルフとVファーレン長崎のサッカー観戦

このたび宮崎病院では新たに久芳先生をお迎えし、整形外科の診療体制を拡充致します。
高齢社会の加速、スポーツ障害や外傷等の増加ならびに労働災害や交通事故の多発に伴って整形外科需要は一層高まると考えられます。
地域の方が安心して診療を受けられるようこれからも取り組んでいきます。
今回は久芳先生に「脊椎脊髄疾患」についてお尋ねしました。

皆さんこんにちは。この度、整形外科医として勤務することになりました、久芳昭一と申します。

整形外科領域の中でも主に脊椎脊髄疾患を専門に診療しています。

背骨のお話

脊柱（いわゆるせぼね）は人の体幹の支柱と活動に重要な役割を持っています。せぼねは、7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、その下の仙椎、尾骨で構成されています。1つ1つのせぼねの間には椎間板や靭帯、関節、筋肉などがあり、それぞれが連結して姿勢を保ち、体を曲げたり伸ばしたりしています。

様々な要因で症状が生じてしまいます。日常診療に於いては、高齢化社会に伴い、せぼねの骨粗鬆症化による椎体圧迫骨折や変形性脊椎症による腰部痛の症状が多いです。またせぼねの変形が高度になると、脊髄や神経根を圧迫して手足の痛みしびれが生じる脊柱管狭窄症を来します。このようなせぼねの病気はロコモティブシンドローム（運動器障害のために立つ・歩くなどの移動機能が低下する状態）や健康寿命短縮の主な要因にもなっています。

変形性脊椎症、骨粗鬆症性椎体骨折（圧迫骨折）の治療

消炎鎮痛剤や筋肉弛緩剤、神経の血流を改善するお薬、各種神経ブロック注射で症状を緩和するようにします。そして必要に応じてコルセット装着、骨粗鬆症の評価を行い、骨を強くするお薬を併用します。

背筋力、下肢筋力のトレーニングやストレッチといったリハビリも重要です。いつまでも健康な身体で過ごすためには日ごろから運動、体力を維持することも大切です。

一度曲がったせぼねを元に戻すのは難しいですが、大切なのは症状が進行しないようにすることです。このような治療で改善がみられず日常生活に著しく支障をきたす場合は手術が選択肢となる場合があります。

手術という選択肢

例えば、せぼねの圧迫骨折が原因で手術をする場合は、つぶれたせぼねに骨用のセメントを専用器具で入れてあげます（経皮的椎体形成術：BKP）。そうすることでせぼねを以前の状態に近づけて痛みを改善することが出来ます。脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアによる手足の痛みやしびれに対し

では、顕微鏡を用いた小切開の低侵襲手術を行なっています。変性すべり症や難治性骨折に伴うせぼねの不安定性に対しても、低侵襲脊椎固定術（小切開で専用のスクリューやロッドを用いて固定）を行なっています。
現在は手術の安全性が高まってきていますが、決してリスクがないわけではありません。
患者様おひとり、おひとりの生活環境を考慮して、本当に手術が必要かどうかを検討し、丁寧に説明することを心がけています。

整形外科診察時間

	月	火	水	木	金	土
午前	杉山	大学 医師	杉山	久芳	1・3・5 杉山 2・4 久芳	久芳 (不定期)
午後	久芳	大学 医師	久芳	杉山	杉山	

※予約が必要な場合があります。診察をご希望の方はまずはお電話でお問い合わせください。



簡単！フレイルチェック

- はい (1点)
 いいえ (0点)



半年間で2～3kg以上体重が減った

- はい (1点)
 いいえ (0点)



以前に比べて歩く速度が遅くなってきた(横断歩道を青信号中に渡れない)

- はい (0点)
 いいえ (1点)



ウォーキング等の運動を週1回以上している

- はい (0点)
 いいえ (1点)



5分前のことが思い出せますか

- はい (1点)
 いいえ (0点)



(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

YamadaM & AraiH.JAMDA2015

いくつ当てはまりましたか？
【3点以上】フレイルです → **今すぐ対策しましょう**
【1～2点】フレイル予備軍です → **予防に努めましょう**

予防の3つの柱

フレイルには「可逆性」という特性もあります。これは自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにして、健康に過ごせていた状態に戻せるということです。



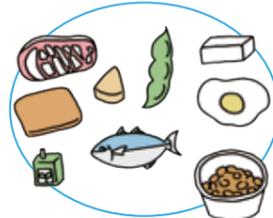
噛む力を維持

定期的な歯科受診
オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは高齢になって口の機能が衰えることです。口周りの筋力が衰えることにより滑舌や食の機能が低下することです。定期的な歯科受診など症状を早目に発見して予防・改善につなげましょう。

食事

タンパク質を取る
バランスよく食べる
水分も充分に取る



ときには栄養補助食品などでタンパク質を補うこともオススメです

栄養

予防3つの柱

就労支援・余暇活動 ボランティアなど

前向きに社会に参加する(出かける機会を増やす)
・地域住民の集いの場
・趣味活動など
お友達と一緒にご飯を食べる

社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に効果的です。地域自治体の通いの場などに合った活動を見つけましょう。

運動、社会活動など

たっぴり歩く
なるべく階段を使う
ちょっとがんばって筋トレ

身体活動

介護予防体操は次ページ

フレイル

人生100年!
いつまでも健康でいるために

を知って “健康寿命”を延ばそう

フレイルとは?

フレイルとは健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単に言うと「加齢によって心身が老い衰え、社会へのつながりが減少した状態」のことです。語源は「Frailty (虚弱)」が語源となっており、2014年に日本老年医学会によって提唱されました。

身体能力



フレイルを構成する3つの要素

身体的な衰え
筋肉量の低下
口腔機能の低下



心理的な衰え
認知機能の低下
うつ病



社会性の衰え
人との交流
つながりが減少



身体的な衰えとして加齢に伴う筋肉量の低下が挙げられます。筋肉量が減ることで歩きづらくなったり、転倒の危険性が高まります。また、オーラルフレイルといって口腔機能の低下も起こります。

食べ物が噛みづらくなったり、食べこぼしが増えるなど、悪化すると嚥下機能や摂食障害に進行します。

心理・精神的な衰えとして高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる認知機能の低下やうつ病があります。いわゆる物忘れや、物の名前が出てこない、計画的に物事を進められないなどから始まり、進行すれば認知症と診断されます。

社会性の衰えというのは、人と社会とのつながりが減っていくことです。人との会話や交流、社会とのつながりがなくなってしまう事によってもフレイルは進行していきます。心と身体が健康であっても安心とはいえ注意が必要です。

フレイル・ドミノ

ドミノ倒しにならないように!!



フレイルを起こす要因はさまざまですが、まず社会のつながりを失うことが最初の入り口となることが多いと言われています。定年やケガ、家族や友人との死別などをきっかけに生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態が落ち込むと同時に、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下していく。ドミノ倒しのよう進行、重症化していきます。その兆候に早く気づきフレイルが進行しない生活習慣に戻ることが重要です。なると治らない、ではなく早く対策を立てることで元の健康な状態に戻る可能性があります。

参考：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢
フレイル予防 日本歯科医師会オーラルフレイル対応マニュアル 2019年版より

コロナ下での在宅看取りを通して

これはコロナ下で私が体験した在宅看取りについてのお話です

70代のAさんは脳出血発症から約8ヶ月後にこれ以上の積極的な治療が難しくなり緩和ケアへ移行する事になりました。

コロナ下で家族面会は厳しく制限され、ご家族がAさんに会う事は難しい状況の中、娘さま達より今後についての相談がありました。「母を自宅へ連れて帰り、家族で見てやりたい、孫達にも会わせたい」「しかし、家に連れて帰ることは、母の命を縮めることになるのではないか」「1日でも長く生きてもらうにはこのまま病院で治療を続けた方がいいのではないかと、在宅か入院継続かとも迷われていました。

Aさんは病気を患う前に「子供たちには負担をかけたくない」と言われていたそうですが、娘さん達の思いは「それでも家族の為に一生懸命働き、自分達を守ってくれた母を残された時間はわずかであっても住み慣れた自宅に連れて帰り一緒に過ごしたい」という気持ちでした。しかしそれがAさんにとって最善の選択なのか、母が望むべき事なのかと、思いは交錯し決断に踏み出せないようでした。私達看護師は、ご家族がどのような選択をしてもそれに間違いはなく、ご家族の意向を尊重し支持することをお伝えしました。対話を重ね、最終的なご家族の決断は、最期の時は住み慣れた自宅で孫や娘に囲まれて見送りたいという思いでした。それからは自宅退院に向け調整を重ね、いよいよ退院の日を迎えました。

自宅へ向かう車中でも状態変化のおそれがあった為、訪問看護師もAさんの車の後をついて自宅へ向かいました。

無事に自宅に到着すると、ご家族が迎えられ「お母さん家よ」「私達おるよ」と目に涙を浮かべながら「おかえり」と声をかけられ、お孫さん達が笑顔でベッドを取り囲み歌を歌いました。Aさんは目を閉じとても穏やかな表情でした。それからは訪問看護で訪れるたびAさんのベッド横でお孫さん達が遊び、「ばあば、ばあば」と無邪気に声をかけたり、家族の声がいつでもそこに聞こえる普段の何気ない日常の中でAさんは過ごされました。

宮崎病院訪問看護ステーション
看護師 廣田 カツエ

朝から状態が低下した日は日曜日で、その日の訪問終了時に、おそらく残された時間はそう長くないと思われること、ご家族での時間を大切に過ごしてほしいこと、何かあればいつでも電話していただくよう伝えました。それから数日横ばいの状況が続き、娘さんからは「日曜から今日か今日かとヒヤヒヤして過ごしてきた、母もよく頑張ってくれました。でももうこれ以上きつい思いをさせるのも、、、」という言葉が聞かれました。そのときのAさんは酸素濃度も低くなく表情も穏やかで「お母さんは今そんなに苦しまれてはいないと思います。何かあればいつでも連絡してください」と声をかけるとご家族からは「覚悟はできています」と返事が聞かれました。

翌日の朝、Aさんは穏やかに息をひきとられました。ご家族みんなに囲まれて、、、

余命は数日になるかもしれないと言われたAさんでしたが「家に連れて帰り家族で看取りたい」というご家族の強い気持ちに応えるように、退院後18日間を住み慣れた我が家で愛する家族に囲まれて過ごし、旅立たれました。

不安や迷いを抱えながらも家族みんなで介護しながら過ごされた時間は娘さん達に悔いが残らないようにとAさんがご家族に与えた時間でもあったのではないかと感じています。

Aさんの在宅看取りを通して、訪問看護とは1人1人の患者さま、ご家族さまと向き合い、その人のこれまでの生き方を知り、その人に合った個別のケアを考え実践していく事だとあらためて感じました。

私はこれからも病気を抱えながらも在宅で療養したいという、患者さんやそのご家族の気持ちに寄り添いながら訪問看護の仕事をしていきたいと思っています。



宮崎病院訪問看護ステーション
TEL 0957-25-5800(直通)
訪問看護を利用したい、話を聞いてみたいという方はまず、お電話ください。

介護予防体操

ふくらはぎ伸ばし
(血流改善・むくみ改善効果)



片方の足を大きく後ろに下げ、ひざを伸ばしてかかとを床につける。前側のもう片方の足のひざを曲げる
息を止めずに45秒キープ
コツ：反動はつけずしっかり伸ばす

回数の目安
左右×2回

スクワット
(足・腰の筋力強化・むくみ改善効果)



肩はばより広くつま先を外に向けて足を開く。おしりを突き出すようにひざを曲げる。
この状態で30秒～40秒キープ！
ゆっくり立ち上がる

回数の目安
×5～8回

その場ウォーキング
(体力強化・転倒予防効果)



椅子などの背もたれを持って、膝を高く上げることを意識して、その場で歩く
椅子に座りながら膝を高く上げて、その場歩き。

回数の目安
×50歩～100歩

深呼吸 (心肺機能改善・リラックス効果)



ゆっくり吸って～
1・2・3・4
ゆっくり吐いて～
1・2・3・4

回数の目安
×5～8回

肩甲骨寄せ (姿勢改善・肩こり改善効果)



胸を張りながら両ひじを後ろに引く
息を止めずに15秒キープ

回数の目安
×2回

肩甲骨伸ばし (姿勢改善・肩こり改善効果)



両ひじを伸ばしたまま腕を前に伸ばす
息を止めずに15秒キープ

回数の目安
×2回



総合リハビリ室
理学療法士 岡本 卓さん
理学療法士 南 凌輔さん

運動の秒数や回数はその日の体調にあわせて変更しましょう。テレビを観ながらなどの「ながら運動」で構いません。なかなか運動が続かない方はお風呂前に運動するなど時間を固定し習慣化しても良いと思います。「骨を強くするコツはコツコツ行うことです」(コツ)



整形外科の
診療日が
増えました!



外来診療担当表

診療科によっては予約制となっておりますので、
病院受付（0957-25-4800）にお問い合わせ下さい。
各医師の担当時間は緊急手術などで変更することがあります。
検査などの混雑を避けるため、できるだけ午前中早めの受診を
お願い致します。
令和5年10月

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
脳外科	午前	堤	堤	堤	堤	石坂	1・3 石坂
		石坂	石坂	大学医師	石坂	大学医師	2・4 堤
腎臓内科	午前	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎
泌尿器科	午前	与儀	与儀	与儀	与儀	与儀	※与儀
循環器科	午前	白石	白石	大学医師	白石	白石	白石
内科	午前	(内)鬼塚	(内)鬼塚	(内)鬼塚	(呼)大学医師	(呼)大学医師	(内)阿座上
	午後	1・3・5 阿座上	龍田	—	龍田	—	—
総合外来	午前	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	—
	午後	(内)龍田	(内)白石	(内)龍田	(内)阿座上	(内)龍田	—
		(脳)石坂or堤	—	(脳)大学医師	—	(脳)大学医師	—
外科	午前	山口	山口	山口	山口	山口	—
整形外科	午前	杉山	大学医師	杉山	久芳	1・3・5 杉山 2・4 久芳	※久芳
	午後	久芳	大学医師	久芳	杉山	杉山	—
形成外科	午前	(形成)大学医師	—	—	—	—	—
	午後	(形成)大学医師	—	—	—	—	—

※不定期 お問い合わせください

社会医療法人 三校会関連グループのご案内

社会医療法人 三校会理念

『全員参加型医療で人々の健康を推進する』

手と手を取り合い、患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、
人々の健康寿命と健全な生活を追求し、地域社会に貢献します



宮崎病院

住 所 / 〒854-0066 長崎県諫早市久山町1575番地1
TEL 0957-25-4800 FAX 0957-26-7054

診療科目 / 脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・呼吸器内科・放射線科・内科・老年内科
関連施設 / 人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

無料
駐車場
完備

●外来受診の患者様は無料です。
●入院やご家族の付き添いで、
主治医の許可を受けた方は、
1回500円になります。



宮崎診療所

住 所 / 〒854-0067 長崎県諫早市久山台9-10
TEL 0957-25-2050 FAX 0957-25-5170

診療科目 / 消化器内科・内科
関連施設 / 総合健診センター

無料
駐車場
完備

