

新年明けましておめでとうございます。



「明治は遠くなりけり」という言葉が言いはやされたのは、私たちがまだ若いころのことで、最近盛んに言いはやされているのは、「昭和は遠くなりけり」です。昭和の後、平成になりましたが、平成も既に30年、今年4月には平成も終わります。

昭和の時代には、太平洋戦争があり、テレビが一般家庭に入り、プロ野球が盛んになり、大相撲では双葉山、柏戸、大鵬が出て、野球の川上、藤村、金田、水泳の古橋、歌手の美空ひばり等が人気になりました。平成、日本ではバブル崩壊に始まり、平成元年には消費税が導入されました。大きな事件としては、地下鉄サリン事件が起こり、多くの犠牲者が出ました。また、阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震、福岡や広島の高雨など多くの災害も発生し、大変心を痛めました。

社会では、携帯電話の普及から瞬く間に、スマホ全盛時代となりました。駅や電車、バスの中だけでなく、歩きながらでも多くの方がスマホを見ている。スマホが原因とされる事件も起こっています。

医療に関して、平成の素晴らしい画期的な出来事の一つに、治療薬の進歩があります。最近では、抗がん剤オプジーボ、インフルエンザの新薬ゾフルーザが話題になりました。

医療の進歩、生活環境の改善等により、人の平均寿命も伸び、人生100年の時代を迎えようとしています。ノーベル賞を受賞した京都大学の本庶佑特別教授らの研究をもとに開発され、日本では小野薬品工業から発売されているオプジーボは、多くの癌に効果があると言われ、50カ国以上で発売され、その有効性が実証されています。

また、塩野義製薬が開発し、販売が始まった新しいインフルエンザ薬（ゾフルーザ）は、A型にもB型にも有効だとされ、従来薬のタミフル等に比べても、一回の内服だけで早く効果が出るとされています。

このように、急速に進歩発展している医療の世界ですが、当院では最先端の医療を追求し続けて、MRI、電子カルテ、様々な新しい手術器具等を率先して導入し続けて40年以上が経過しました。

今年も更なる医療の発展を願いつつ、患者さんのためのより良い医療を追求して参りたいと思っています。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明

基本理念

「病院理念」より正確な診断を、よりの確な治療を。

「看護理念」専門的知識・技術の習得に努めます。

地域の連携を図り、継続した看護を展開します。

笑顔を忘れず、思いやりのある看護をします。

画像検査について

整形外科医師 小田大嘉

今回は外傷における画像診断についてお話したいと思います。

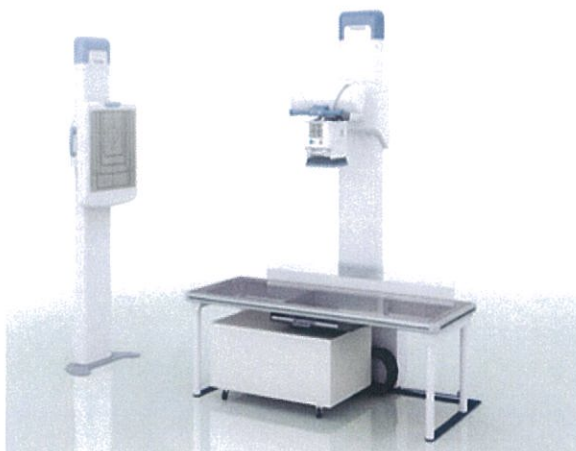
怪我は思わぬ瞬間に起こるものです。風呂場で滑って尻餅をついたり、バスケットで突き指したり、はたまた愛しの彼とスキップしていて足を捻ったり。怪我の場所や状況は様々ですが、受診時、皆さんの脳裏にまず浮かぶのは“骨は折れてないだろうか？”ではないでしょうか。



一般的に、初めて御越し頂いた際にまず撮影するのはエックス線写真です。患者さんにはレントゲン写真と言った方が馴染みが深いかもしれません。内科でいうと“まずは採血から”と言ったところでしょうか。基本の検査になります。

エックス線写真では、痛みがある部位にズレを伴うような大きな骨折がないかどうか、骨に大きな変形はないか、異物(ガラスや金属片等)が映ってないかを確認していきます。基本は正面と側面の2方向の撮影ですが、時には斜めから撮影してみたり、立って体重をかけてズれるものがないか確認したり、グラグラしそうな方向に力を加えてみたり、健常な方と比べてみるために両側の撮影を行ったりすることもあります。このように、数分で撮影できるエックス線写真からは多くの情報を得る事が出来ますが、万能ではありません。幾つかの弱点があります。

ひとつは、写真と名のつく通り、エックス線写真は形ある立体をパシャッと2次元で撮影しているという点です。正面や側面では異常がないのに、斜めから撮影すると骨折が判明するというのは、診療上経験することではありますが、角度を変えと言っても全てを写し出すには何枚何枚も撮影が必要です。また、様々な骨や皮膚・筋肉・臓器が重なり合ってしまうと正確には評価が出来なくなります。



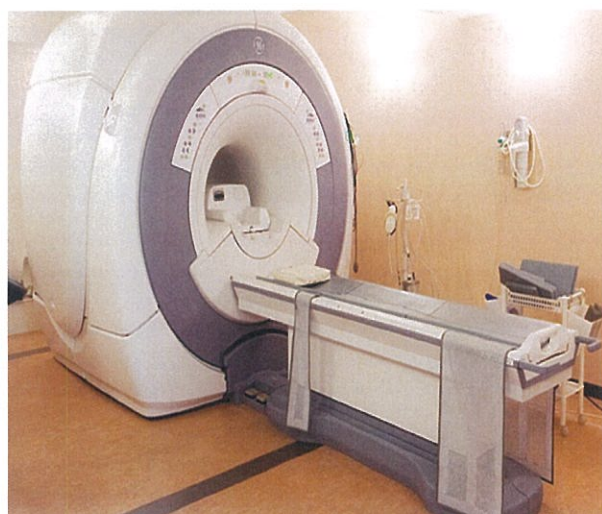
そこで登場するのがCT検査です。CT検査は先ほどの角度を変えて画像を撮影するという行為を、円筒状の機械の中でぐるりと一周して撮影し、しかもそれを3D画像にして分かりやすくすることが出来るという優れたものです。CTでは、余計な組織を除いて、見たい部位を詳しく見れるばかりではなく、どこからどの方向に向かって骨折しているか、ズレの程度はどれくらいか、粉碎の程度はどうか等の情報を得る事が出来ます。当院では、エックス線写真で骨折が判明した場合に変形やズレの程度を把握する等、手術の適応や術式の選択の判断材料に用いたり、骨折の経過中に骨の癒合の程度をみたりする場合に撮影をする事があります。



しかしそんな有能なCT検査にも弱点があります。エックス線写真の二つめの弱点にも共通しますが、骨以外の軟部組織(皮膚・脂肪・筋肉・靭帯・軟骨・半月板等)が描出しにくいという点です。それらを解消する為に用いるのがMRI検査です。



怪我をして痛みの原因となるのは、骨折だけではありません。転んで病院に行ってレントゲンでは大丈夫と言われたけど、痛いんだよなとお困りになったご経験はありませんか。外傷により一定以上のエネルギーが人体に加わると、皮下血腫、いわゆる打ち身の様なものから、腱の断裂・靭帯の断裂・水腫等、様々な組織に変化が生じ得ます。これらを精査するのがMRI検査です。また、MRI検査では、先ほどの軟部組織に加えて、エックス線検査やCT検査でも分からないような小さなヒビや骨の打撲(骨挫傷)を検出する事が可能です。



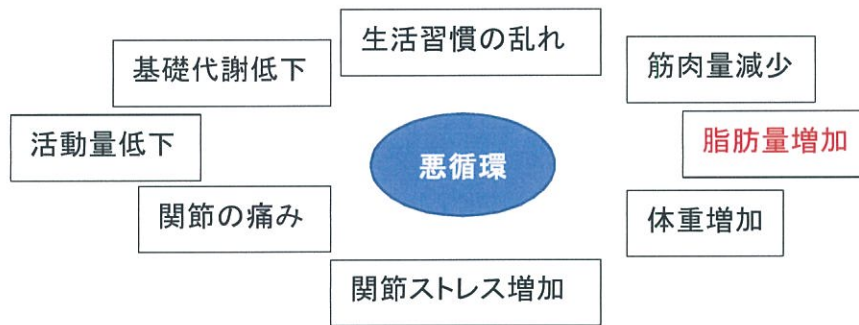
ひざの痛みと食生活

クリニック理学療法部

昨年10月3日に行われた、第2回モロニコ健康教室にて、「ひざの痛みと食習慣」についてお話をさせて頂きました。

今回は、その中の体重増加や食習慣が膝関節にどのような影響を与えるかをご紹介します。

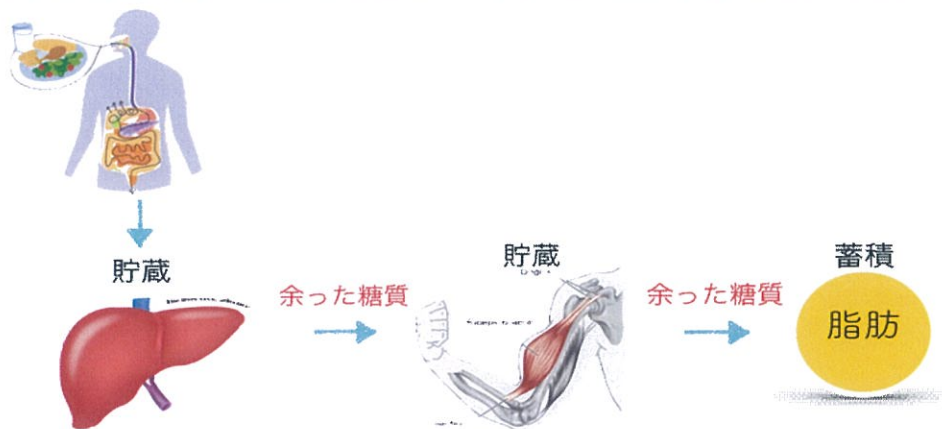
■生活習慣の乱れが与える影響



体重が1kg増えると、膝への負荷は約3kg増えると言われます。体脂肪は甘いものの摂り過ぎで溜まっていき、血糖値が上がり過ぎると脂肪がたまりやすくなると言われています。また、血糖値が高いと、老化を進めるAGEs(終末糖化産物)が蓄積します。体脂肪やAGEsが痛みや変形を強くする恐れがあります。

体脂肪のでき方

脂肪は、人間のガソリンであるお米やパン、ジュース、お菓子などの“糖質”が肝臓や筋肉の貯蔵許容量を超えて余って蓄積したもので、血糖値が上がりすぎることによって脂肪がたまりやすくなります。



■糖分の摂り過ぎについて

糖質の最低摂取量は100g/日ですが、推定最大摂取量は年齢や性別によって違います。

推定最大量	男性	女性
20～50歳未満	345g	260g
50～70歳未満	320g	250g
70歳以上	280g	230g

※座っている時間の長いデスクワークの人

3食で最大量には達しません、100gには達します。
 その他、調味料や清涼飲料水、お菓子などで糖質の摂取量は増えていきます。

主食の糖質量

- ・ご飯一膳(150g中) 約55g
- ・うどん(一玉) 約50g
- ・食パン1枚(6枚切り) 約30g
- ・ラーメン(一玉) 約65g

飲み物の糖質量

- ・コーラ(500ml) 約57g
- ・ポカリ(500ml) 約33g
- ・ミルクティー(500ml) 約39g
- ・栄養ドリンク(250ml) 約27g



■血糖値の上がりやすさ

血糖値の上がりやすさを表す指標として、グリセミック・インデックス(GI)値があります。
 高GI食品は血糖値が上昇しやすく、脂肪が溜まりやすいと言われています。

	穀物・麺類	パン類	いも・豆類	野菜	果物・甘味
高GI GI≥70	ビーフン うどん 白米 胚芽精米	フランスパン 食パン ロールパン コーンフレーク	じゃがいも やまいも	にんじん 切り干し大根 とうもろこし	チョコレート ホットケーキ ドーナツ 団子
中GI 69≥GI≥56	そうめん パスタ、そば 中華麺、玄米 おかゆ	クロワッサン ライ麦パン オートミール	長いも 里芋 サツマイモ	かぼちゃ	パイナップル スイカ バナナ
低GI 55≥GI	五穀米 黒米 赤米 ハトムギ	全粒粉パン ブランシリアル	豆腐 枝豆 納豆 豆乳	ごぼう トマト 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	ぶどう 桃、柿 キウイ みかん

■血糖値の上昇を防ぐために

- 食事を食べる順番は、野菜(食物繊維)→汁物→主菜→主食
- 欠食をしない、1日3食!
- 1日2食の人は、その量を3食に分ける!
- 食事は20分以上かけてゆっくりと!
- 1口で噛む回数を20回以上、よく噛んで食べる!



■適切な運動をしましょう

- 体脂肪燃焼: 20分以上の有酸素運動(例:ウォーキング、自転車、水中歩行)
- 筋力増強 : ハーフスクワット、仰向けでのお尻上げ運動、立位でのかかと上げなどの運動

体質の変化には最低3ヶ月かかります。日々の継続が大切です!

次回、第3回モロニコ健康教室は2月頃を予定しています。ロコモティブシンドロームについてお話をさせていただきます。