

ぞうさん広場

vol.15
2018春号



インタビュー
特集

地域の中核病院の整形外科として担う使命 志高き骨・関節のスペシャリスト



看護師の活動紹介
リハビリサポートケース
骨粗鬆症について
ロコモトレーニング
がんセンター特集
骨転移登録システム

医療チームの活動
リハビリを支える療法士
登録医紹介
こんにちは赤ちゃん
健康食のススメ

整形外科
特集



こんにちは赤ちゃん/
当センターでたくさんの赤ちゃんが生まれています!



悠仁(はると)くん
平成29年11月2日生

♡welcome♡

パパとママの子どもとして元気に産まれてきてくれてありがとう。悠仁は日々たくさんの幸せをくれます。これから家族4人で笑って楽しく過ごそうね。



英太(えいた)くん
平成29年11月10日生

♡welcome♡

周りを明るくしてくれる英太くん。パパのように強く大きな心の男の子になってね。あなたの幸せを心から願っています。



律花(りっか)ちゃん
平成29年11月13日生

♡welcome♡

律花、無事に生まれてきてくれてありがとう。早くも親バカだけど、律花が可愛くてたまりません!笑顔あふれる人生になりますように!



莉子(りこ)ちゃん
平成29年11月25日生

♡welcome♡

元気に生まれて来てくれてありがとう! 新米のパパとママですが、自分たちなりに莉子ちゃんを大切に育てていくので、これからもよろしくいっばい遊ぼうね!

健康食のススメ

骨粗鬆症の
予防に!
厚揚げの
味噌チーズ焼き

丈夫な骨を作るための栄養素の1つが、カルシウムです。乳製品や魚、大豆製品、野菜に含まれ、またビタミンD(きのこ類や青背魚など)と一緒に摂ると吸収を助けてくれます。今回は厚揚げとチーズを使った1品をご紹介します。

カルシウム
たっぷり!



栄養価(1人分)
エネルギー 358kcal
カルシウム 450mg

材料 (2人分)	厚揚げ	2枚(270g)	〈合わせ味噌〉	
	とろけるチーズ	2枚(36g)	味噌	大さじ2
	青ねぎ	5g	砂糖	小さじ1.5
	片栗粉	適量	青ねぎ	5g
	油	大さじ1		

- 【作り方】**
- 厚揚げは1枚を斜め半分に切り、断面に切り込みを入れる。
 - 青ねぎは小口切りにし、半量をAに混ぜておく。
 - とろけるチーズは①と同じように斜め半分に切る。
 - ①に③とAをしっかり挟む。
 - ④に片栗粉を全体にまぶしておく。
 - フライパンに油を入れて、⑤を並べて焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
 - 器に盛り付けて、残りの青ねぎをかける。

栄養管理科 小林 竜也

地域の中核病院の整形外科として担う使命 志高き骨・関節のスペシャリスト

専門分野での強みを活かして精力的に治療に取り組む整形外科。年間1,100件以上の手術をこなす背景にある、医師たちの熱い想いと取り組みについて話をお伺いしました。

教えて！
病院のお仕事



左から：
整形外科 副部長 杉田 淳 医師 / 副院長 河野 譲二 医師
整形外科 副部長 水島 秀幸 医師 / 整形外科 部長 大野 一幸 医師
整形外科 医長 黒田 有佑 医師

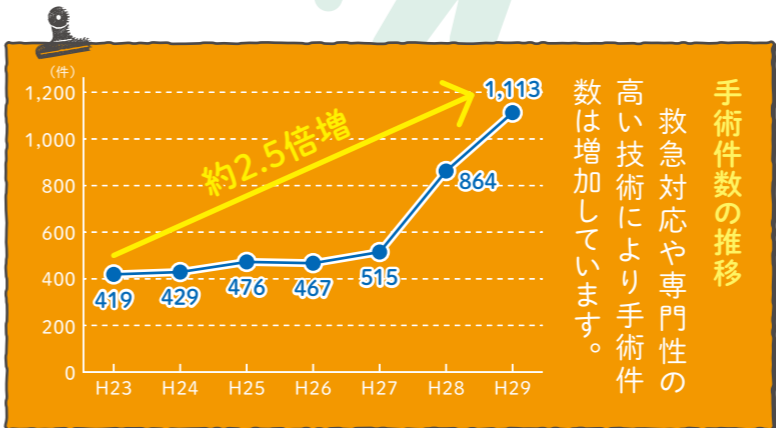
整形外科ではどのような疾患を扱うのですか？

当院での取扱件数の約半分を占めるのが、骨折や脱臼・靭帯損傷といった外傷です。専門領域としては、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などを扱う脊椎外科、人工関節や靭帯損傷などを扱う関節外科、肘および手の骨折や腱断裂、神経の障害などを扱う手外科です。また、小児整形の専門医も在籍していますので子どもの外傷や変形、先天性疾患、遺伝子・染色体異常なども扱います。それぞれの専門性を活かし、幅広い疾患に対応しています。

外傷や脊椎疾患に力を入れておられ、手術件数が増加していますね。

手術をしたけれど骨が癒合しなかったり曲がって癒合してしまう「難治性骨折」という治療の難しい疾患や、血管や神経損傷といった顕微鏡を使用する手術にも対応できるようにになりました。高度な技術としては、特殊な固定器を使

手術件数の推移



用する骨の矯正治療なども行っていますので、基本的に全ての外傷に対応できる体制が整ったと言えます。

脊椎に関しては、一般的な疾患に加えて、脊椎損傷などで救急搬送されてくるケースにもすぐに対応しています。また、当院は地域がん診療連携拠点病院ですので、がん患者さんの骨転移治療も行っています。脊椎疾患の手術件数が年間約250症例ある理由は、外傷同様、幅広い脊椎疾患に対応できるからです。

救急医療への取り組みが非常に特徴的ですね。

当院の救命救急センターには専従の整形外科医が3名い



病病連携の重要性

病病連携とは、各医療機関がそれぞれの機能に応じて役割を分担し、連携することで患者さんの状態に応じた適切な医療を提供するシステムです。手術は急性期病院、病状が安定すれば療養型病院というように、早期回復と治療効果の向上のためには、患者さんの状態に合った医療機関で最適な医療を提供することが大切です。

他の診療科や地域の医療機関との連携は？

院内外において、とにかく迅速な対応を心がけています。特に骨転移に関しては、早期の治療にて、がん患者さんの生活の質を維持するために院内に「骨転移登録システム」を導入しました。(詳しくは9ページでお話しています。)

どんな疾患でも早期に適切な治療ができれば入院期間が短くなり患者さんにとっても非常にメリットがあります。地域の医療機関から紹介をいただいた際は、迅速な対応をすることで信頼関係も築けます。それが次の紹介に繋がります。皆さんの手術ができるのです。

患者さんが耐え難い痛みから一日でも早く開放されるように、日々取り組んでいます。

今後の目標については？

一つめは骨転移登録システムを堺市内に広げ、堺市のがん

患者さんの生活の質を保つことです。一つめは医師の育成をこなすことを中心にしていましたが、最近では一般整形外科医や研修医に向けて研修会や研究会を企画するなど、育成に力を入れています。特に当院の整形外科は扱える疾患が幅広く手術件数も多いので、初期・後期研修医が学べる場としての機能を今後、より一層高めていきたいと考えています。

医療は日々進歩しています。重要なのは、「良い医療を提供できる仕組み・システムがあるかどうか」です。救急や骨転移における当院の取り組みはそれを形にできた良い例です。今後、それぞれの専門性を高めていき、良い医療を提供できる診療科でありたいです。





骨粗鬆症について

人口の急速な高齢化にともない骨粗鬆症の患者さんが年々増加し、2015年で約1,300万人と推定されています。



骨粗鬆症の判断基準は？

- 骨密度を測定して20～40歳代の平均値との比較で70%以下になる
- 大腿骨近位部骨折(股関節に近い部分の骨折)や椎体骨折(背骨の骨折)がある
- 平均値が80%以下で手関節や肩関節の骨折がある

骨粗鬆症には特有の症状がありません

「最近高いところに手が届きにくくなった」、「背が縮んだ」、「腰が痛い」などの症状でレントゲン撮影を行うと椎体骨折があり、骨粗鬆症と診断される場合も多くあります。この椎体骨折は70歳代の前半の約25%、80歳以上では約43%の人にあると報告されています。椎体骨折を経験すると猫背になり、身体のバランスが悪くなって、転倒しやすくなり、次の骨折につながります。最も大きな骨折である大腿骨近位部骨折は手術が必要で、骨折から1年後に約50%の割合で介護が必要となり、また約10%が死亡するという統計が出ています。現在も大腿骨近位部骨折は増加しており、2015年の日本整形外科学会の調査では全国で年間約93,000件の骨折が生じています(図1)。

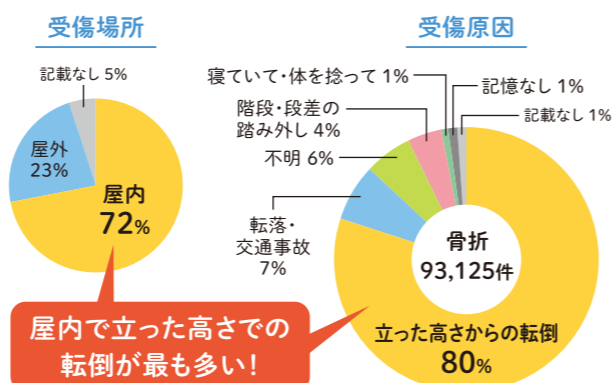
骨粗鬆症の治療

転倒予防として適度な運動や体操も効果がありますが、治療の中心となるのは医学的に効果が証明された薬を飲むことです。図2の通り、骨密度の上昇効果がある(A)のは、ビスフォスフォネート製剤、選択的エストロゲン受容体モジュレーター、副甲状腺ホルモン製剤、抗RANKL抗体薬です。

健康寿命を延ばすためには骨折を予防することも重要です。どの薬剤を使うかは主治医の先生とよくご相談ください。

整形外科 部長 大野 一幸

図1：受傷場所と受傷原因



日本整形外科学会骨粗鬆症委員会 2015年度報告より

- 骨折を予防する方法
- 床の上に物を置かない
 - カーペットなどは滑りにくいものにかえる
 - 階段は手すりを付ける など

図2：疾患別薬の効果

分類	骨密度	椎体骨折	非椎体骨折	大腿骨近位部骨折
カルシウム薬	B	B	B	C
活性型ビタミンD3薬 ^{※1}	B	B	B	C
ビスフォスフォネート剤 ^{※2}	A	A	A	A
選択的エストロゲン受容体モジュレーター	A	A	B	C
副甲状腺ホルモン薬 ^{※3}	A	A	A	A
抗RANKL薬	A	A	A	A

A: 効果がある B: 効果がある報告がある C: 効果がある報告はない
 ※1 Aの薬剤もある ※2 B、Cの薬剤もある ※3 Cの薬剤もある

看護師の活動紹介



多職種でリハビリをサポートします!



「リハビリサポートナース」

整形外科の大きな目標は「回復して元の生活へ戻ること」です。その過程で、治療を行う医師や日常生活を支える看護師、日常生活を送れるように訓練するリハビリスタッフ、社会復帰に向けてさまざまな調整をする医療ソーシャルワーカーなどの多職種が連携し、患者さんがより良い生活を送れるように援助を行っています。

今回は、「病棟で行っている多職種の連携」についてご紹介します。

医療チームの一員としてできること

6東病棟では、主に整形外科で手術を受けられた脊椎疾患の患者さんを対象に看護を行っています。看護師は生活者としての視点を大切に、患者さんの日常生活への復帰や自立に向けた援助をする役割を担っています。

整形外科ではリハビリテーションが重要になります。当院では早期からリハビリスタッフが援助し、寝たきりの状態から起き上がる、元通り体を動かせるようにするなどの支援を行っています。私たち看護師も医療チームの一員としてリハビリテーションと連携し、患者さんの日常生活動作になるべく訓練を取り入れるなどの工夫をしています。病棟内の廊下などもリハビリの場になりますので、常に整理整頓し安全に訓練ができるように配慮しています。



▲リハビリ室での入浴シミュレーション



リハビリ室での歩行訓練の様子▶

チーム全体でリハビリを支えます!

当院は平成27年に救急医療と高度医療を軸に、堺市立総合医療センターとしてスタートし、約2年半が経過した現在、整形外科における平成29年の手術件数は1,113件と、平成26年の467件と比べて増加しています。また、三次救急の受け入れにともなう重傷外傷などの増加により、リハビリが必要な患者さんも増えています。

そのような患者さんに対して、医師や看護師、リハビリスタッフがカンファレンスで積極的な意見交換を行うなど、患者さんのゴールを共有しながら多職種でリハビリを支援しています。

また、地域の中核病院としての役割も担っており、患者さんが安心して退院、あるいは回復期病院へ転院できるように、地域の医療機関や医療ソーシャルワーカーとも連携しながら支援を行っています。

これからも、患者さんが積極的にリハビリを行うことができ、そして安心して地域へと帰ることができるように、チーム全体でサポートいたします。

看護師 永井 智菜

医師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーによる回診



整形外科カンファレンス



ロコモトレニング

～ ロコモを予防し、自分の足で動き健康寿命の延長を!! ～

ロコモとは?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称で、運動器(骨や関節、筋肉など)の働きが衰え、「立つ」や「歩く」といった動作において日常生活の中で介護が必要になったり、その危険が高い状態のことをいいます。

あなたは大丈夫ですか?

7つのロコモチェック

当てはまるものにチェックを入れてみましょう

チェックスタート 1 2 3 4 5 6 7

1



片足立ちで靴下がはけない

2



家の中でつまづいたり滑ったりする

3



階段を上るのに手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

5



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

6



15分くらい続けて歩くことができない

7

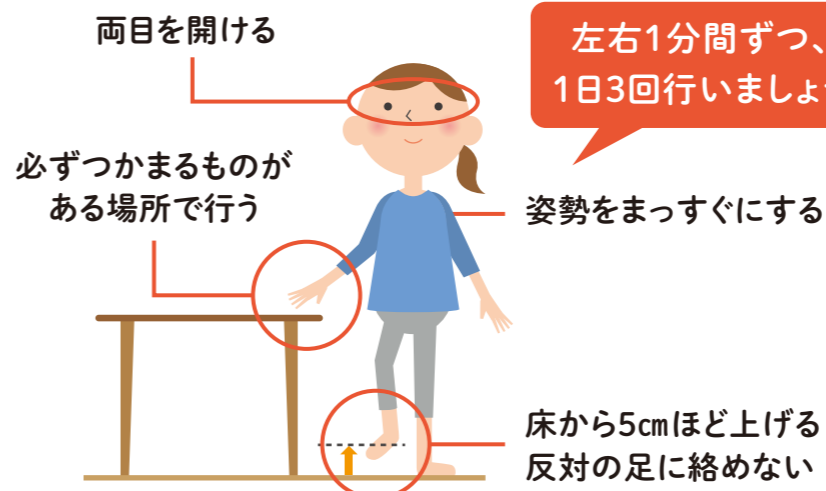


横断歩道を青信号で渡りきれない

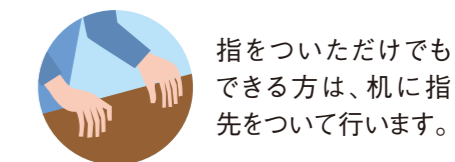
上記のチェック項目のうち、一つでも当てはまる方はロコモがあるかもしれません。転倒予防や運動機能維持のためにロコモトレーニング(ロコトレ)を実施していきましょう!

ロコトレ その1 開眼片足立ち

目的 バランス能力をつける!



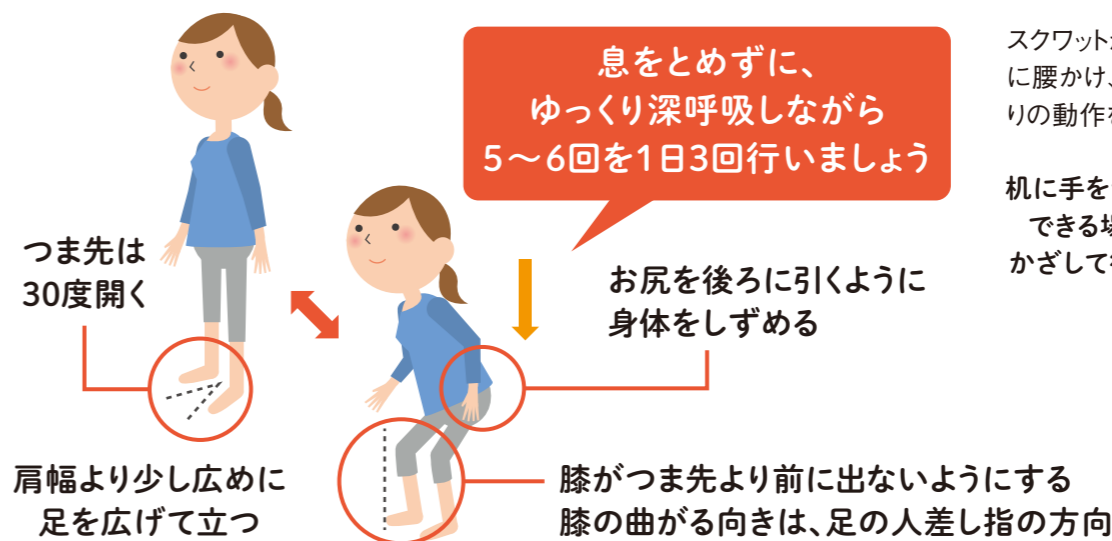
支えが必要な人は、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

ロコトレ その2 スクワット

目的 足の筋力を高める!



スクワットができない場合は、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

机に手をつかずにできる場合は、かざして行います



ロコトレ 注意点

続けることが大切です。毎日、自分のペースで無理の無い範囲で行うようにしてください。治療中のけがや病気がある場合や運動を行うことによって痛みを感じる時は、まず整形外科の医師に相談してから始めましょう。

出典：ロコモチャレンジ! 推進協議会 WEBサイト

当院の登録医の先生をご紹介します



西区浜寺諏訪森町
オサダ整形外科
クリニック
 和田孝彦 院長



東区日置荘西町
西沢整形外科
クリニック
 西澤徹 院長



堺区石津町
神原医院
 神原幹司 院長



東区丈六
西川
クリニック
 西川正治 院長

◆**当院の特長**
 先代が昭和53年に開院し、今年で40年を迎えました。「親切・丁寧・真心をこめて」という理念のもと診療にあたっています。私が大学病院でリウマチと股関節外科を専門にしておりましたので、その分野は特に自信を持って診療させていただきます。また、通所リハビリテーションを併設しており、体を動かして元気になるだけでなく、地域の方々のADL(日常生活能力)の向上をめざしています。

◆**私の診療モットー**
 「患者さんの立場になって考える」というモットーを大切にしています。

◆**地域の皆さんへのメッセージ**
 地域の皆さんから「行く」と元気になる」と思っていただけから、整形外科領域だけでなく困っておられる方の相談役として地域医療を担っていきたくです。当院で対応できることは丁寧に対応し、専門的な治療が必要な場合は病診連携を活用して、地域の皆さんに適切な医療を受けていただきたいと考えています。

◆**当院の特長**
 「運動することで元気になることを実感して欲しい」という想いで、2階にリハビリテーション専用のスペースを設けており、マットや筋力トレーニング、チューブ体操などを動かすことに重点を置いています。特に、高齢者の方がいかに要介護にならないよう元気な体を保っていただけるか、ということを常に考えています。自ら楽しんで体を動かしていただけるように、トレーナーと相談しながら工夫をこらしてメニューを組むようにしています。

◆**私の診療モットー**
 地域でのクリニックの一番の役割は「医療の交通整理」です。当院で対応可能な診断・治療は当院で行い、そうでない場合はできるだけ早く適切な治療が受けられる病院や医師に紹介する、「病診連携」が大切だと思っています。また、仕事などで忙しい患者さんも多くおられますので、何度か通院していただくことのないよう早めの治療を心がけています。

◆**地域の皆さんへのメッセージ**
 整形外科は薬だけではなく患者さん自らの努力が必要となる科ですから、そのためのアドバイスやお手伝いをさせていただきます。受け身ではなく「自らの力で良くすることができると」いうことを地域の皆さんに知っていただけるよう努めてまいります。

◆**当院の特長**
 祖父が開業してから私で3代目になり、歴史は100年を越えています。開業以来、変わらぬ土地で診療にあたっていますので、地域の高齢者の方々に多く来院いただいています。院内は、廊下やトイレを広くしたり手すりをつけたりと、車椅子の方や歩行が困難な方が利用しやすいように設計しています。リハビリ室はスタッフ管理のもと、自主トレーニングにも使っています。ただでますので、「地域の憩いの場」のようにご利用いただいています。

◆**私の診療モットー**
 痛みには心因性のもものもありますので、患者さんの不安が少しでも和らぐように話をたくさん聞くようになっています。また、当院では「痛み止め」ではなく「痛みを和らげる薬」という言葉を使うようにしています。薬を飲み続けると体に負担がかかるため、痛みが和らいたら飲まないようにするという方針です。他には、薬局や医師会主催の勉強会などに積極的に参加して、知識や情報を収集するように心がけています。

◆**地域の皆さんへのメッセージ**
 高齢の方々の来院が多いため、地域の皆さんの「かかりつけ医」として、整形外科以外の相談も受けております。どんなことでも気楽に相談できる医院を目指しております。

◆**当院の特長**
 患者さんに対して誠実であることと、患者さんと私は対等であること

◆**私の診療モットー**
 患者さんに対して誠実であることと、患者さんと私は対等であること

◆**当院の特長**
 患者さんは身内だと思ってくれているので、どんなことでも相談してください。国が進める「地域包括ケア」を支える全人的なリハビリテーションを提供し、地域に貢献してまいります。

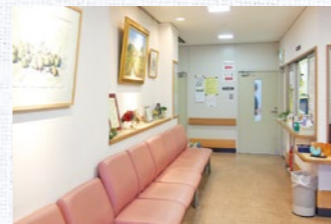
◆**地域の皆さんへのメッセージ**
 患者さんは身内だと思ってくれているので、どんなことでも相談してください。国が進める「地域包括ケア」を支える全人的なリハビリテーションを提供し、地域に貢献してまいります。



診療科目/ 整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科
 堺市西区浜寺諏訪森町中1丁112
 ★南海本線「諏訪ノ森駅」より徒歩約3分
 TEL:072-265-5516
 http://www.osada-oc.com/



診療科目/ 整形外科、リウマチ科
 堺市東区日置荘西町1-15-23
 ★南海高野線「初芝駅」より徒歩約3分
 TEL:072-288-2001
 http://www.nishizawaclinic.com/



診療科目/ 整形外科
 堺市堺区石津町3丁目2-7
 ★阪堺線「石津駅」より徒歩約12分
 TEL:072-241-2424
 https://www.kambara-clinic.com/



診療科目/ 整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科
 堺市東区丈六160-1
 ★南海高野線「北野田駅」より徒歩約3分
 TEL:072-239-1141

医療チームの活動

リハビリを支える療法士

当院のリハビリテーションセンターには理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が在籍しています。1日も早く患者さんが元の生活に戻れるように、それぞれの専門性を発揮してリハビリテーションに取り組んでいます。



理学療法士

「立つ・歩く・座る」
基本動作の
訓練をサポート

手足の関節を動かす運動、筋力訓練などの運動療法や、電気や温熱などの物理療法を実施します。二つの療法を組み合わせるとリハビリをより効果的にします。



作業療法士

「書く・着る」
日常生活動作の
訓練をサポート

食事、更衣、トイレなどの日常生活動作の練習を行います。必要に応じて自助具(使いやすい道具)やスプリント(装具)などを使用します。



言語聴覚士

「話す・聞く・食べる」
コミュニケーションと食事の
訓練をサポート

病気や事故、加齢などで発声や嚥下(食べたり飲んだりすること)が困難な患者さんに対して、誤嚥性肺炎や認知症にならないように嚥下、言語、認知機能の回復をサポートします。



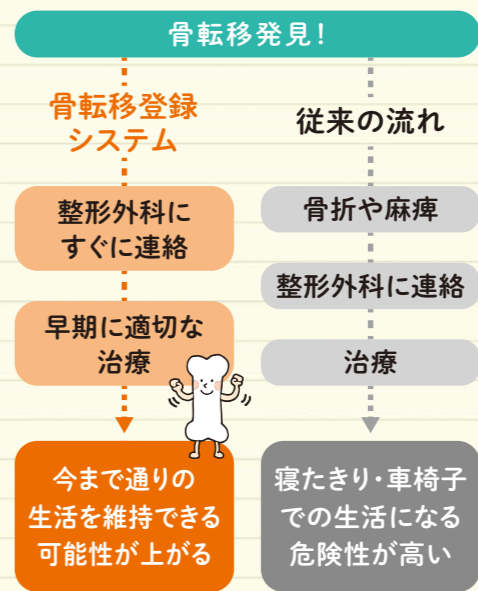
骨転移が療養生活におよぼす影響

がんが進行すると、発生した場所から遠く離れた別の臓器や骨に移動することがあります。この段階を「ステージⅣ」と呼んでおり、いわゆる末期がんの状態です。骨への転移は生命を脅かすものではありませんが、骨折や脊髄・神経圧迫の危険性があり、寝たきりや下半身麻痺になるなど、その後の療養生活の質を大きく下げてしまいます。したがって、骨転移は「**見つけ次第、迅速に適切な治療をする**」ことが大切です。

骨転移による骨折や麻痺を防ぎ、生活の質を保つために

骨転移に対して適切な治療ができれば、患者さんの日常生活の機能が維持でき、生活の質を保つことができます。そのために考案されたのが「骨転移登録システム」です。

このシステムは、骨転移が見つかったら主治医が骨の専門家である整形外科医へすぐにコンタクトを取ることで、早期に治療を開始できる体制のことです。平成29年7月より本格運用をスタートし、半年経過した時点で約90件と、2日に1件のペースで主治医から患者さんの骨転移に関する情報の連絡が入ってきます。システム導入後は骨転移による骨折や麻痺が起こってから整形外科に連絡が来たケースはないため、システムは非常に有効に働いていると言えます。



がん治療が進歩したからこそ必要なシステム

近年は、がんの最終段階と言われる「骨転移」が生じてからも化学療法や静脈注射といった治療法があり、がんと診断されてから長生きされる患者さんがたくさんおられます。しかし、骨転移に対して早期に適切な治療がなされないケースが多々あり、生存率が向上しても生活の質が下がってしまうという結果を招いています。

がん治療が進歩し、がん終末期を迎えた患者さんやそのご家族にとって「残された時間」は昔に比べて長くなりました。「骨転移登録システム」は、その時間を「より自分らしく」過ごしていただくための大変重要な取り組みです。

堺市内で先駆的に導入

堺市のがん患者さんに骨転移が起こった際に生活の質を維持するためにも、将来的にはこのシステムを堺市全域に広げたいと考えています。私たち整形外科では、緊急でも夜間でも堺市内のがん患者さんに対応するという方針をとっています。がん患者さんが自分らしい生活を保ち続けられるように最善を尽くすことが整形外科における「がん治療」なのです。



「骨転移登録システム」

がんセンター特集

骨転移とは

がんが発生した部位から血液を巡って骨に転移する「骨転移」。近年のがん治療の進歩により、生存率は向上していますが、「骨転移」による骨折や麻痺が原因で、日常生活に支障をきたす患者さんが増えています。そこで、昨年7月より整形外科では、がん患者さんのQOL(生活の質)向上のために「骨転移登録システム」を立ち上げ、運用を開始しました。