

# まごころ高槻

2022

Vol. 22

9 Sep.

特集

## 整形外科が新体制に！

～人工股関節の診療体制がさらに充実しました～

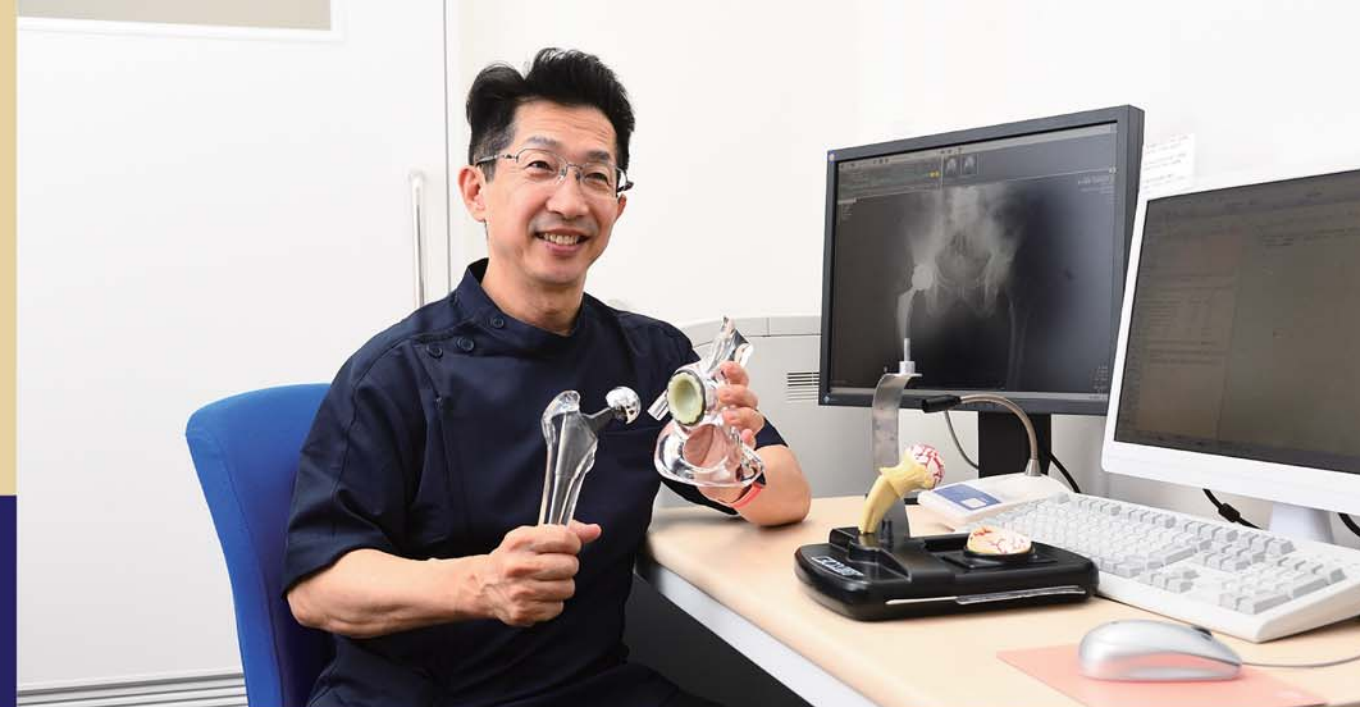
新任医師のご紹介  
工事完了のお知らせ  
イベント開催報告  
認定看護師コラム  
TOPICS / コンシェルジュ着任!!  
診療所ご紹介  
Let's COOKING! From 栄養課  
INFORMATION



# 整形外科が新体制に!

～人工股関節の診療体制がさらに充実しました～

当院では2022年4月から新しく人工股関節の専門医が着任しました。今号では、生涯を通して健康ライフを送るにはどのような治療をどのようなタイミングで受けるのがよいか、専門医から整形外科治療の最新情報をご紹介します。



## 要介護や寝たきりのリスクの増加

日本の65歳以上人口は3,621万人(2022年6月時点)となりました。総人口に占める割合(高齢化率)は28.9%となり、世界でも有数の「超高齢社会」に突入しました。高齢化率は増加傾向が続いており、2042年にピークを迎えると推計されています。すなわち、今後20年間はさらに高齢者の割合が増えるという予想です。

日本人の平均寿命は2021年末の時点で男性81.4歳、女性87.5歳でしたが、介護の必要がなく健康的な日常生活を保つことができる期間を示す健康寿命は男性

72.7歳、女性は75.4歳でした。男性で8.7年、女性で12.1年は、病院や介護施設の介入が必要であるのが現状です。従って、平均寿命に対していかに健康寿命を長く保つかが重要な問題となっています。

下肢関節疾患のために要介護や寝たきりになる人の総数は今後も増加し続けると考えられていますが、その治療として最も有効な方法として人工関節置換術が挙げられます。

## 人工股関節手術の概要

人工股関節手術は早ければ40分で終わります。ただし、体型がふくよかな方や、筋肉質のがっしりした男性の場合はそれなりに時間がかかりますので、1時間程度をかけてしっかり展開する必要があります。

出血量は50ml～300mlぐらいですが、これは献血センターで400mlの献血をされるより少ない量ですので、もともと高度の貧血をお持ちの方以外は輸血を必要とする可能性はほとんどありません。

手術当日はベッドで安静にさせていただきますが、背もたれを起こしたり、横向きになることはできます。両脚とも自由に動かせますし、手術を受けた股関節も自在に屈伸することができます。思ったより痛くないことがほとんどですので、あまり心配される必要はありません。

低侵襲手術を行っているため翌日には術創の痛みも軽減し、全体重をかけて歩行器を使ってゆっくり歩くことができます。車椅子はかえって不便ですので、リハビリ目的では使いません。手術前に杖を使っていな

かった方は術後も杖の必要はなく、術後1週間程度の待機期間のあとはすぐにご自身の力で歩けるようになります。その後、体力に応じて階段昇降などの日常生活動作の訓練を進めます。そして、問題がなければ術後10日～3週間で歩いて退院できます。階段昇降や正座はもちろん可能です。自動車も運転できますし、自転車にも乗れます。ゴルフやテニス、社交ダンス、ウォーキングなどのスポーツやレクリエーションも楽しんでいただけます。

ご親戚やご近所の方に術後経過があまり良くない方がいて、苦勞されているのを見ているために自分自身が手術を受けることをためらっているという患者さんがよくいらっしゃいます。しかし、個々の病院の技術や治療方針の違いによって、術後経過には大きな差が出るのです。みどりヶ丘病院で手術を受けられた場合、そのような心配は少なくなるでしょう。

## 人工関節の手術数の増加と適応年齢の低下

日本における人工股関節の手術数は2010年度～2020年度で約45,000件から約70,000件に増加しました。人工膝関節は約68,000件から約98,000件に増加しています。これらの数値は高齢者の増加率をはるかに上回り、人工関節手術がどんどん一般的な治療法として広く受け入れられてきていることを示しています。その背景としては、人工関節の素材や手術法の改善、進歩があります。旧式の人工関節は寿命が10年～15年と言われてきました。短期間でたつきやゆるみが生じ、再置換術を余儀なくされることも多くありました。

しかし、現在使われているインプラントは材質や性能が改良され、寿命は少なくとも20年、通常は30年以上もつと考えられており、人工関節置換術の適応年齢の考え方が変わってきています。

膝関節に関しては、60歳以下で人工関節手術を受けられる方は少ないですが、股関節では40歳台や50歳台で手術を受けられる場合はよくあります。人工関節手術を行うことで早期に社会復帰でき、治療成績も十分に高いのです。他の治療法と長所・短所を比較したうえで、人工関節手術が第一選択肢として考えられるべき時代になっています。

痛みを放置しても、すぐに寝たきりになることや生命の危機が生じることはありません。しかし、徐々にそして確実に腰椎や隣接関節に悪影響が生じてきます。心肺機能や骨質の低下、筋萎縮なども引き起こします。さらに人生の中で最も活動性の高い大切な時期に、生活の質を明らかに落とすまま年齢を重ねるのを待つことが正しいのでしょうか？スポーツを避け、旅行に行かず、仕事を制限し、痛み止めを飲み続けることが望ましいのでしょうか？

まずはご相談ください。受診していただければ患者さんそれぞれの病態、病期、活動性、社会状況などを考慮し、最も適切な治療法を提示いたします。早期に手術を受けた方が良いのか、待機しても大丈夫なのかを判断するための大切な出会いをお待ちしたいと考えています。コロナ禍が明けたときには旅行もスポーツもできるようになって人生を謳歌しましょう。そして、若々しく歩いて友達をびっくりさせてみようではありませんか！



副院長 兼 整形外科部長

藤岡 幹浩

Mikihiro Fujioka

京都府立医科大学大学院医学研究科 運動器機能再生外科学 臨床教授  
京都府立医科大学大学院医学研究科 リハビリテーション医学 臨床教授  
京都府リハビリテーション教育センター運営委員、日本股関節学会 評議員  
日本整形外科学会整形外科専門医、日本リハビリテーション医学会認定臨床医  
日本リハビリテーション医学会専門医、日本リハビリテーション医学会指導医

## 新任医師のご紹介

### 救急科

ここ二十数年は、滋賀県内の救命救急センターや地域の救急中核病院で、救急・集中医療に携わっていました。このたび当院の救急科に専任医師が常駐する体制となり、着任いたしました。より一層スムーズな傷病者の受け入れ・初療と、各診療科の専門的医療への移行を進めていきます。地域のクリニック・病院の先生方、消防・行政との連携も、より良いものになることを目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

### 鶴田 宏史

Hiroshi Tsuruta

日本救急医学会救急科専門医  
日本集中治療医学会認定集中治療専門医  
日本DMAT隊員  
JATEC・JPTECインストラクター  
ICLSインストラクター・コースディレクター



## 工事完了のお知らせ

眼科外来、処置室移動工事が完了しました。工事期間中は騒音の発生や外来場所の変更など、皆さんにご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。



## イベント開催報告

### ◆健康教室を開催しました

2022年6月18日(土) <14:00~15:00> サンシティ高槻内サンシティホールにて、健康教室を開催し、下記2講演を行いました。

#### 講演①14:00~14:30

テーマ：新型コロナウイルス感染症について  
講師：循環器内科 部長 谷村 光啓先生

#### 講演②14:30~15:00

テーマ：コロナ禍でも!! 自宅でできる運動療法  
講師：リハビリテーション部 理学療法士 松政 茂人



### ◆第3回市民公開講座を開催しました

2022年6月25日(土) <14:00~16:00> クロスパル高槻8F イベントホールにて、市民公開講座を開催し、下記2講演を行いました。

### みどりヶ丘病院 第3回市民公開講座

#### 講演①14:00~15:00

テーマ：胃カメラ、大腸カメラでがんを治す  
～ESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)～  
講師：消化器内科 部長 占野 尚人先生

#### 講演②15:00~16:00

テーマ：動脈硬化だけでなく 静脈疾患治療も含めた医療を  
講師：循環器内科 部長 羽野 嘉文先生



### 予告 第4回市民公開講座

2022年12月17日(土) <14:00~16:00> クロスパル高槻8F イベントホール  
整形外科医師、脳神経内科医師の講演を予定しています。  
イベント開催については開催日が近づきましたらホームページなどでご案内します。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止・延期となる可能性があります。

### ◆糖尿病教室の動画配信を開始しました

日程	テーマ	講師
4月23日(土)	知っていますか?糖尿病の合併症	内科医師
5月28日(土)	毎日3分!自宅で簡単!ラジオ体操	理学療法士
6月25日(土)	検査でわかる!動脈硬化 気を付けて、低血糖とその対策	臨床検査技師 薬剤師
7月23日(土)	さまざまな病気の原因となる歯周病とは ふせぐ!とめる!こわい目の合併症	歯科医師 視能訓練士
9月24日(土)	そこが知りたい!糖尿病と認知症 認知症の画像診断	脳卒中内科医師 放射線技師
10月22日(土)	知って安心!大切な足を守ろう! ~明日からできるケア始めましょう~	看護師

2022年度の糖尿病教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、動画配信での開催となりました。視聴を希望される方は、下記よりお申し込みください。

視聴のお申し込み

TEL 072-681-5717(代表)

受付時間 月~土曜日(日・祝除く)14:00~16:00

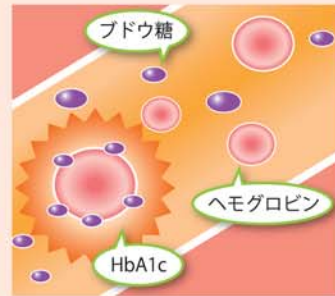
## 質の高い血糖コントロールを目指しましょう

糖尿病看護認定看護師 比毛 美幸



皆さん「HbA1c」とはどのような検査かご存じでしょうか。「HbA1c」は血液中のヘモグロビンにグルコース(糖)が結合している割合を調べ、過去1~2ヶ月の平均血糖値を把握する検査です。そして、血糖値が上がったり下がったりする幅のことを『血糖変動幅』と言います。この血糖変動幅が大きくなるほど動脈硬化を進行させるリスクが高まります。ご自身の血糖コントロール状況を見るときには、「HbA1c」の値だけに固執せず、低血糖や高血糖というイベントを減らし、血糖変動幅を小さくすることで質の高い血糖コントロールを目指しましょう。

なお、2022年度はWEB配信ではありませんが糖尿病教室を開催しています。当院の医師や医療スタッフが、糖尿病にまつわる病気や予防法、日々の対策について皆さんの自己管理の手助けとなるお話をしています。ご視聴を希望される方には詳細をお伝えしますので、ぜひお問い合わせください。  
※本誌P5をご参照ください。



## TOPICS

## コンシェルジュ着任!!

安心してお越しいただける病院を目指して、当院に新たにコンシェルジュが着任しました。

## Q & A

Q: コンシェルジュとはどのようなお仕事ですか?

A: 午前は、診察のご案内、受付機・自動精算機の補助、車いすやお身体が不自由な方のお手伝い、受付待合スペースの整列と誘導、清掃と消毒などを行います。午後は、入院患者さんの荷物受け付けなどを行います。また、患者さんにストレスなくお待ちいただける環境づくりに取り組み、受付スペースのレイアウト変更や空調などの改善を病院に提案しています。

Q: どこで業務を行っていますか?

A: 総合受付前にて以下の時間帯に1~3名で対応しています。  
平日 月~金曜日  
8:30~12:00/13:00~14:30(火・木曜日のみ~15:30)



## コンシェルジュからのメッセージ

一部のコンシェルジュが持つ20年以上の接客経験を活かし、医療者側の視点ではなく、患者さんの視点で病院をご案内します。整った身だしなみ、明るい挨拶や丁寧な案内を心掛け、より一層、患者さんやご家族の方が大切にされると感じていただけるような病院を目指します。ご質問がありましたら遠慮なくお声掛けください。

## 診療所 ご紹介

当院では地域の開業医の先生方と緊密に結びつき、大切な患者さんの紹介や逆紹介などの連携を行っています。スムーズな情報共有によって当院と共に地域の医療を支える「医療連携協力機関」をご紹介します。

## 内科・循環器内科 たにがわクリニック

院長 谷川 淳



### ■ たにがわクリニック開院のきっかけは?

大学を卒業後、英国の病院への留学を含め、長らく総合病院の循環器内科に勤務していました。総合病院では、心臓発作などで緊急搬送される患者さんを救うことに注力してきたのですが、そうなる前に予防や治療ができないものか...そんな思いがクリニック開院につながっていました。

### ■ 専門分野について

循環器内科です。例えば、胸が痛い、息切れがする、胸や背中に圧迫感があるなど、胸に関係する症状があれば、早めにご相談ください。当院では、採血や12誘導心電図、レントゲン、エコー(心臓・腹部・血管)、長時間携帯型心電図、ABI(足関節上腕血圧比)検査など専門機器で検査・診断を行い、治療法を選択します。さらに詳細な検査・治療を要する場合には専門医療機関にご紹介させていただきます。

### ■ 地域のかかりつけ医としての想い

心臓発作など重篤な症状になる前のほんの小さな症状から早期診断にたどり着ける場合があります。そんな「小さな火種」を逃さず、手遅れになる方を一人でもなくしたいと思っています。また、昨今のコロナ感染症については、まだ確立した治療法はありませんが、検査などクリニックでできることが増えています。さらに、コロナ感染症の症状にまぎれて、胸痛など違う病気を見逃さず、重篤になる前に治療できるよう気を付けたいと考えています。

### ■ メッセージ

「大きな病気を治す、再発を予防する、早期発見する、未病を目指す」というこれまでの経験を活かし、皆様の「健康」のお役に立てるよう、「明るく頼りになるクリニック」を目指しています。気になることがあれば気軽に相談ください。



〒569-1044 大阪府高槻市上土室4-5-16-1F  
TEL 072-694-7777  
<https://www.tanigawa-clinic.com/>  
【休診日】水曜日午後、土曜日午後、日曜日・祝日

## Let's COOKING! From 栄養課

## オクラのおかか梅ポン

### 材料 (1人分)

オクラ ..... 5~6本  
冷凍むき枝豆 ... 15g  
ポン酢 ..... 大さじ1/2  
梅(チューブ) ... 8g  
鰹節 ..... 3g

### 作り方

①オクラに塩(分量外)を振りかけ板ずりする。  
②①を洗い流し枝豆と合わせてさっとゆでる。  
③オクラを1cm大に切り(A)を加えて和える。  
(1人当たりの栄養価) エネルギー量...85kcal  
たんぱく質...6.8g 脂質...1.4g 塩分...1g



アレンジ  
色々!

独特の粘りと種のプチプチとした食感が楽しいオクラ。この粘りは水溶性食物繊維のペクチンと複合タンパク質のムチンによるもので、ペクチンは血中コレステロールを減らして血圧を下げ、ムチンは胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進、整腸といった効果があります。また、免疫力をアップさせるカロテン、ビタミンB1・B2、ビタミンC、カルシウム、カリウムなども多く含まれます。オクラが日本全国に普及したのは近年になってからですが、幕末の頃にはすでに日本に存在していました。原産はアフリカで、エジプトでは2000年以上前から栽培されていたと言われています。我々が口にしているのはオクラの身の部分ですが、実は野菜の中では群を抜いて美しい、ハイビスカスに似た花を咲かせます。また、オクラと言えば緑の五角形が主流ですが、丸いオクラや赤いオクラも存在しています。丸いものは五角形に比べて果肉が柔らかいのが特徴です。オクラの旬は7月頃から始まり、9月頃に終わりを迎えます。9月は暑さがだんだん遠のいていき、寒さが顔を出し始める境となるような月ですね。今回はそんな季節でもさっぱり食べられて、冬に向けて免疫力を高められるオクラのレシピをご紹介します。

# INFORMATION

## 外来診察受付開始時刻・玄関解錠時刻変更のお知らせ

2022年10月1日(土)より、外来診察の受付開始時刻・玄関解錠時刻を下記の通り変更いたします。

※診療開始時刻(9時)に変更はございません。

8時15分までは院内(風除室も)入室ができません。



## 入院患者さんへご提供するお米が変わりました

みどりヶ丘ヘルスケアグループでは、入院患者さんに美味しいお米を召し上がっていただきたい、体に健康なものをご提供したいという思いから、お米を金芽米に変更しました。金芽米とは「金芽」と「亜糊粉層」(\*)を残した美味しいお米で、自然免疫力の活性化や低糖質・低カロリーなどのメリットがあります。

※金芽:胚芽の舌触りの良くない部分を除いた基底部

亜糊粉層:ヌカ層と白米の境目にある栄養と旨味成分が含まれている層



## 新たに専門の資格を取得しました

下肢静脈瘤血管内治療指導医  
循環器内科部長 **羽野 嘉文** 医師

日本脳卒中学会脳卒中専門医  
脳神経外科 **寺田 幸恵** 医師

日本脳卒中学会脳卒中専門医  
脳神経内科 **千葉 哲矢** 医師

ITE:日本心血管インターベンション技師  
**野元 貴広・矢野 玲奈** 臨床工学技士

認定理学療法士(運動器)  
**西田 尚生・小島 正大朗** 理学療法士

認定理学療法士(脳卒中)  
**長田 末世** 理学療法士

認定理学療法士(管理)  
**寺田 健司・杉森 仁志** 理学療法士

### 編集後記

市民公開講座や健康教室にご参加くださりありがとうございました。今後もみどりヶ丘病院では、感染対策を万全にしたうえでイベント開催を予定しています。ホームページや院内掲示などでご案内しますので、是非みてくださいね。

※次号Vol.23は2023年1月発行予定です。

POST 広報誌に関するご意見・ご感想・お問い合わせは  
祐生会広報まで

祐生会広報  
電話番号

**072-681-5764**



midori-info@midorigaoka.or.jp

