

ゆたあ〜と



膝のお話 〜あるOA(変形性膝関節症)の医者のおつづき〜



私は、先日、人工膝関節置換術の2年目の経過観察のために大牟田の病院に行ってきました。

レントゲンを数枚撮影し診察後、経過は良好とのこと。今後は1年に1回の受診となりました。

私は右変形性膝関節症で、30歳代から右ひざの痛みが続いていました。変形性膝関節症はOA(オーエイ)とも呼ばれ、加齢による膝関節の変形のことです。

多くの方は60、70代から始まります。階段や坂を下るときに膝が痛い、膝が曲がりにくいなどの症状や、朝起きてからしばらく膝が痛くなり動いていると痛みが軽くなるなどがあります。

進行すると歩行時常に膝が痛くなり、日常の動作に支障が起こるようになります。何となくこの痛みを治してほしいと思うようになります。

さてなぜOAは起こるのでしょうか。

関節には軟骨があります。膝には半月板というクッションもあります。これらによって歩行時や走った時には体重の数倍の重さが膝にかかっても耐えられるようになってくるのです。

半月板が損傷したり、加齢で軟骨がすり減りだすと膝の関節の幅が狭くなり、骨同士が当たるようになって痛みが出現します。治らないのでしょうか？軟骨は再生しないので、残念ながら治りません。治療法はないのでしょうか？ある程度は、お薬により痛みや炎症を抑えることができます。



私の場合は高校生の時の交通事故で大腿骨を骨折しその影響で、30代からOAが始まり、手術をした65歳まで、常に右膝の痛みがありました。

痛みを0にはできませんでしたが、少しでも軽くするために、太ももの筋肉を強くするようにトレーニングをしていました。

ジムでマシンを使って筋トレをしたり、ひざに負担のかかりにくい自転車トレーニングしたりして、できるだけ膝に負担をかけずに足を動かして太ももの筋肉を強くしていました。

そのおかげで、痛みはあるものの40歳代から始めたトライアスロンでは、ゆつくりで走ることもできました。15年近くトライアスロンを楽しみました。その間にフルマラソンを20回くらい完走しています。50代後半になると走ることはまずできなくなりました。



寺倉医師
手術前のレントゲン写真

そして痛みが限界に近くなった65歳の時に、人工関節置換術の手術を受けました。

総合診療科部長 寺倉 宏嗣

発行
小国公立病院
0967-46-3111
おぐに老人保健施設
0967-46-6111
訪問看護ステーション
0967-46-6050

51号
令和 4年9月

小国公立病院
HPアドレス
<http://www.ogunihp.or.jp/bind/>



その後は右膝の痛みはありません。今は、右膝をかばって頑張っていた左の膝がOAになっています。

右の時より痛みは少ないので、時々関節内に注射をしたり、足の筋トレをして少しでも痛みが減るようにしています。自分の膝ですから治らないものは、上手にお付き合いするしかありません。

足の筋トレは大事です。筋トレマシンがなくても、椅子に座って、太ももに力を入れて膝から下を上げて足を水平にする運動だけでも効果があります。力を入れて10数えて下ろします。それを10回繰り返します。

これを1セットとして、1日に3セットを目標にしましょう。椅子やソファーに座っているときにやるというでしょう。

また、OAになると膝が曲がりにくくなるとともに、伸びにくくなります。膝を伸ばすために、膝の下にタオルを折りたたんで敷いて、そのタオルを膝でつぶすように膝を伸ばす運動も効果があります。私は温泉が好きなので、温泉の中で膝を伸ばしています。

膝のサポーターも効果があります。痛みをなくしたいと思うとイライラします、少しでも軽くなつて欲しいながら、工夫して過ごしましょう。痛いの



でなにもできなくなるのではなく、自分の膝ですから何とかお付き合いしながら、やりたいことをするのがいいと思います。

最も人の命を奪った生物とは？

検査科 有住将尚



人間を含む全ての生物はいつか死を迎えることとなりますが、私たち医療従事者の最終目的は「人命を救う」ことであると考えております。

では、逆に地球上でもっとも人間の命を奪う生物とは何でしょうか？海であれば「サメ」とか、陸上であれば「熊」とか、日本では動物園でしか見られない「ライオン」「ワニ」、あるいはペットとして飼われている大型の「イヌ」も思いつくかと思えます。

WHO(世界保健機関)やFAO(国際連合食糧農業機関)の統計を基に作られたある記事によると、最も人命を奪った生物は「蚊」だそうです。

その数は年間72万人だそうです(なんとサメの7万2千倍!!)

私たちの身近に棲息する蚊ですが、もちろん直接刺したり血を吸うことで人命を奪う訳ではございません。「感染症を媒介」する事で人命を奪っているのです。

蚊を媒介する感染症として、予防接種でお馴染みの「日本脳炎」や、ニュースにもなった「デング熱」など聞いたことがある感染症ではないでしょうか。

他にも「ウエストナイル熱」「ジカウイルス感染症」「チクングニヤ熱」など蚊を媒介とする感染症ですが、最も人命を奪う結果となるのは、ハマダラカを媒介とし、赤血球内に寄生する「マラリア」という感染症です。結核・エイズと並ぶ世界三大感染症といわれ、世界で罹患者は年間2.2億人、死亡者は年間66万人にもなるそうです。

流行地は東南アジア・アフリカ・中南米で、現在日本国内での感染による発生はございません。治療もいくつかの「抗マラリア薬」があるようです。

でもやっぱり「蚊」って不快ですよ。野外に空き缶や廃タイヤなど、水が貯まる様な物を置かないようにすることで、蚊の発生を予防することができます。

でも将来、地球温暖化による日本列島の熱帯化や、交通インフラ向上によるハマダラカの日本上陸及び繁殖など、日本での流行も可能性を否定できなくなるかもしれません。

なお、他の主な生物では3位「ヘビ」4位「イヌ」9位「サナダムシ」10位「ワニ」13位「ライオン」15位「サメ」です。

2位は残念ながら「人間」で年間47.5万人でした。しかも「戦争や紛争を除く、いわゆる殺人」だそうです。現在(8/5時点)、ウクライナとロシア間での戦争がなお継続しておりますが、もっと多く人命が「人間」によって奪われているという悲しい現実があります。この原稿が皆さんの目につく頃には集結していることを願います。





新職員紹介コーナー

大変、遅くなりましたが、今年度4月より小国公立病院に入職した医師と看護師を紹介します!!

～常勤医師紹介～



やまかわ たかし

山川 孝 医師(総合診療科)

今年4月より小国公立病院に赴任いたしました山川孝です。今まで熊本市の西村内科脳神経外科病院で20年間、脳卒中を中心に高血圧・糖尿病・皮質異常などの生活習慣病の治療の他に、心不全・肺炎・慢性腎臓病・急性腹症・癌の画像診断など、多種多様な患者様を診察させて頂きました。

小国公立病院に赴任早々、毎週数名の脳卒中の患者様が救急搬送されて来られます。脳卒中は発症後の急性期治療も重要ですが、最も大事なことは脳卒中の発症を予防することだと考えています。交通事故や火事と同じく、脳卒中もトラブルが起こった後に早期の急性期治療を行っても何かしらの後遺障害が残ってしまいます。また脳卒中を発症された事がある患者様でも、その後の高血圧・糖尿病・脂質異常などを嚴重に治療することにより、10年以上脳卒中の再発がない方もたくさんいらっしゃいます。今までの臨床経験を生かして、脳卒中の予防のために、定期健診と生活習慣病の治療に重点を置いた診療をするので、小国郷の皆様の健康維持のお役に立ちたいと思います。よろしくお祈いします。



まとば ゆうじ

的場 祐二 医師 (総合診療科)

4月から小国公立病院に赴任致しました、総合診療科の的場祐二と申します。

もともと専攻は精神科なのですが、地域医療に従事するにあたり、総合診療科医として勤務させて頂く運びとなりました。

母方の祖父が小国町出身なので、小国郷に対しては以前から勝手に親近感を抱いておりました。そんな小国郷の医療に携われることを嬉しく思っています。

これまで精神科で培った知識や経験も生かし、身体面のみならず心理社会的な側面からも地域の健康維持にお役に立てるよう努めます。まだまだ未熟者ではありますが、何卒よろしくお祈い致します。

～支援看護師紹介～

もり ゆみこ

森 祐美子 病棟看護師

4月より病棟看護師として勤務しています森祐美子と申します。熊本大学病院より出向してきました。病棟の仕事に1日でも早く慣れ、地域の皆様へ貢献できるよう努めてまいります。不慣れな点多いかと思いますが、宜しくお願いします。



えだお なな

枝尾 奈々 病棟看護師

私は熊本赤十字病院から出向してきました枝尾奈々といいます。食べることで寝ることが大好きです。好きな食べ物はさつまいもです。小国には美味しい食べ物や温泉、素敵な場所があるので、それを楽しみたいと思っています。



地域に根ざしたこの公立病院の看護師として、高齢者が住み慣れた土地で自分らしく暮らしていけるよう支援していけたらと思います。環境がかわり、まだ慣れないことも多く、ご迷惑をおかけする事も多いと思いますが、一生懸命頑張りますので1年間宜しくお願いします。

はしもと みさ

橋本 美沙 看護師(新人)

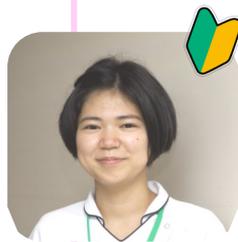
もともと南小国町出身で、3月に専門学校卒業し、地元の公立病院に4月からに入職しました。優しく暖かい方が多い小国郷は大好きです。まだまだわからない事だらけで、日々勉強の毎日を送っていますが、少しでも皆様に貢献できるよう頑張ります。宜しくお願いします。



りゅう ももか

笠 百伽 看護師(新人)

自然豊かな小国郷、そして人情味溢れる町の良さに惹かれてやって参りました。この町で働くことができ、とても感謝しております。日々昇進してまいりますのでこれからもよろしくお願い致します。



よねぐち あおい

米口 蒼惟 看護師(新人)

入職して半年経ちますが、まだまだわからない事だらけで、先輩方に指導していただき、日々勉強の毎日を送っています。たくさんの知識や技術を身に付け、少しでも皆様に貢献できるよう頑張りたいと思います。自然豊かでご飯の美味しい小国を満喫したいと思っています。宜しくお願いします。



新職員紹介

はせべりこ

長谷部 理子 看護師(新人)

4月より新人看護師として働かせていただいています。幼いころから夢だった看護師として、生まれ育った小国郷に恩返し出来るよう、精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



こが あきひろ

古閑 章裕 看護師(新人)

4月より新人看護師として入職しました。初めての土地での生活や仕事で慣れないことも多々ありますが、一日でも早く仕事に慣れ、地域に貢献できるように頑張ります。小国には、素晴らしい場所も多いということなので、休みの日にはそういった場所も巡りたいと思っています。一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。



くまがや みさ

熊谷 美沙 作業療法士(老健)

令和4年2月1日より勤務させて頂いています。出身は小国町の隣にある大分県の九重町で、毎日、車で通勤しています。地域で暮らす方々のために、1日でも早く仕事になれて、皆さんにリハビリを通して還元していきたいと思っています。現在、コロナウイルスの影響から多くの方々にお会いする機会が減っていますが、会った際などには、小国郷のことに教えて頂けると幸いです。これからリハビリスタッフとして貢献できるよう、努めていきますので、宜しくお願い致します。



現在発生している新型コロナウイルス感染症拡大により、新聞作成業務が遅延してしまい、R4年7月号(第51号)の発行を休刊させて頂きました。今後は、コロナウイルスの終息を願いつつ、遅れを最小限に抑える努力をしてまいりますので、これからも宜しくお願い致します。