

社会医療法人 共愛会広報誌

Tsunagaru

[つながる]

Take free

ご自由にお持ち帰り下さい

vol. 84

Summer



膝痛について / 貯血式自己血輸血について

膝痛の早期診断と治療へつながる

ひざ つう

膝痛について

戸畑共立病院の
濱田 賢治に
聞きました。

病気の
はなし



戸畑共立病院
整形外科部長

- 日本整形外科学会専門医
- 日本人工関節学会認定医

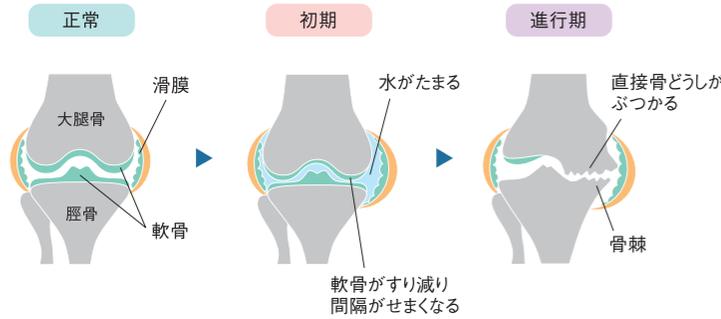
はま だ けん じ
濱田 賢治

膝痛の原因は何か？

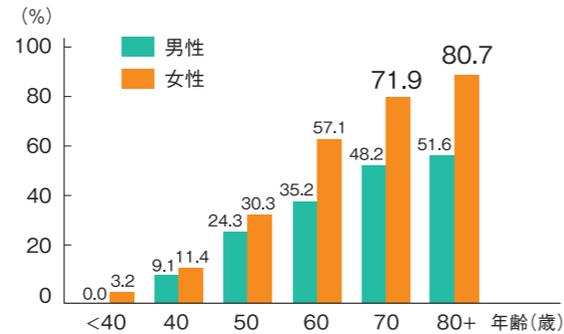
膝が痛いと感じることはありませんか？膝痛は整形外科を受診される方の自覚症状で腰痛、肩痛とならび頻度が高く、中高年の膝痛のほとんどが変形性膝関節症です。変形性膝関節症は関節への過剰な力学的ストレスの繰り返しで関節軟骨の変性・摩擦および骨の増殖性変化を生じさせ、最終的に関節全体の不可逆的な変形へと進行する退行性疾患と考えられてきました。

しかし、最近では、関節軟骨の変性に先立ち半月板の変性や断裂、逸脱または骨髄の病変などが生じ、最終的に関節軟骨の安定性の破綻につながって、病態が形成されるのではないかと、という報告も多くなります。関節軟骨に不可逆的な変化が生じるよりも早い段階、すなわち「早期」の状態から治療介入することで、疾患の進行を抑制できる可能性があると言えます。

へんけいせいひざかんせつしょう
変形性膝関節症



変形性膝関節症の有病率



まず、レントゲン・MRIなど適切な検査を行い、その状況に応じた治療法を選択することが重要と考えます。疼痛対策のみならず減量、理学療法、装具の使用、手術などによる力学的環境の改善も有用であり、今後はそれぞれの患者さんの関節の状態に適したオーダーメイドに近い治療法が求められていくものと思われれます。

歩けることは健康寿命の延伸に

超高齢化社会と呼ばれる現在において「歩けること」は健康寿命を維持するために非常に重要です。中でも、要介護に陥る原因疾患の一つである変形性膝関節症を「早期」から治療することは健康寿命の延伸に寄与するものと期待されます。一方で変性した軟骨は再生しないこと、進行した膝では治療選択の幅が狭くなることからまずは「早期」の受診をおすすめ致します。

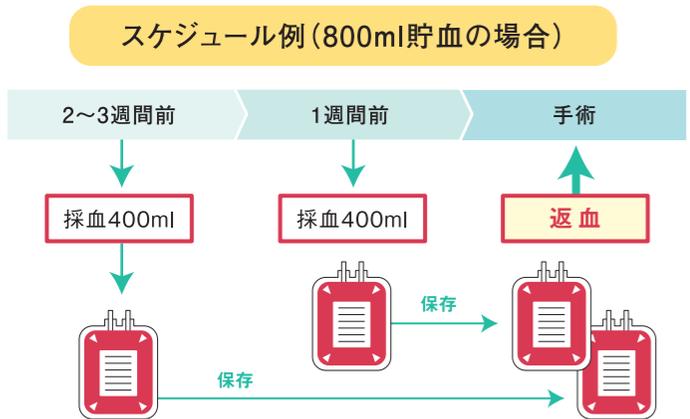
安全性の高い手術に
つながる

貯血式 自己血輸血に ついて

戸畑共立病院の
柳田 久枝と
丸尾 康輔に
聞きました。

自身の血液を 手術後体内に戻す

輸血療法には様々なものがありますが、当院で予定手術の際に行っている貯血式自己血輸血に関してお話しさせていただきます。
整形外科で行われる人工膝関節全置換術・人工股関節全置換術の際に予測される出血量は400～800ml程度と言われ、手術に伴い輸血を必要とする場合が考えられます。



その際に、血液センターから供給される血液を輸血して使うのか、患者様ご自身の血液を事前貯めて保管し、手術後体内に戻すという、貯血式自己血輸血を選択されるかを事前に選択して頂けるようにしております。

献血血液を輸血する場合は、血液センターで感染症対策など、しっかりとされているため、安全性も高く心配はさほどありません。しかし、ご自身の血液ではないため何らかの副作用を起こす可能性もあります。そこで当院では、理論上最も安全性が高いと言われている貯血式自己血輸血が取り入れられています。ただし、自己血輸血は誰でもできるわけではありません。

事前に血液検査を行い、貧血やその他問題がないかを確認するとともに、心臓に問題がないかを循環器科の先生に判断して頂きます。

貯血式自己血輸血は、専門の医師・看護師が担当させて頂き安全に行います。

ご自身の血液を輸血バッグの中に400～800ml程度、献血のように採取したのち、臨床検査科の輸血部門で安全に保管し、手術後ご自身の体に点滴の様にお戻しします。

ただ、貯血式自己血輸血も100%安全という訳ではありません。輸血バッグの中で菌が増殖したり、凝血(血液が固まる)したりすると、その血液は使用できなくなります。その様にとがなないように、医師、看護師、臨床検査技師が連携し、安全に採取・保管させて頂きます。

また、術中・術後出血が予想を上回り、貯血式自己血輸血のみで対応困難な場合は、血液センターからの献血血液を併用する事もあります。

手術の際には、このようなリスクもありますので、安全な輸血療法が行えるようサポートさせて頂きます。ご不明な点などございましたら、遠慮なくご相談ください。



戸畑共立病院 臨床検査科
臨床検査技師 副主任
●緊急臨床検査士

まる お こうすけ
丸尾 康輔

戸畑共立病院 外来
看護師 副主任
●学会認定・自己血輸血看護師
●学会認定・臨床輸血看護師

やなぎだ ひさえ
柳田 久枝



戸畑リハビリテーション病院
みつやす ゆう た
光安 勇太
●運動器認定理学療法士

痛みの無い範囲で運動を行い予防しましょう

だいたいしとうきん
大腿四頭筋セッティング

長座位などの膝を伸ばした姿勢になり、
膝裏に入れたタオルを潰すように力を入れましょう。



かししんでんきょじょう
下肢伸展挙上

仰向けになり、片足を曲げます。
対側の膝を伸ばした状態で、上に持ち上げましょう。



認定看護師・認定技師からの

message

～伝えたいこと～

vol. 18

膝の不調について

今回は、
運動器認定理学療法士からのメッセージです。

日常生活では階段の上り下りや、しゃがみ込みなど、膝関節を大きく動かす動作があります。

病院に通う理由として多くを占める関節痛の内、変形性膝関節症は多くの方が悩まされている関節症ではないでしょうか。歩き始めに膝が痛い方や、膝が曲がらず正座が出来なかつたりする症状をよく耳にしますが、意外と多いのが「膝が伸びきらない」状態です。

伸びきらない膝では、常に膝が曲がった状態で体を支えることになり、膝関節に負担がかかることに繋がります。ここでは、その様な状態を予防する為の簡単な運動をご紹介します。

戸畑共立病院 画像診断センター 最新鋭MRI装置2台目導入!!



民間病院
日本初
2022.7現在

ここは検査室!?

MRI（磁気共鳴画像装置）検査を受けたことがありますか？大きな音、暗く狭い空間での長時間検査というネガティブな印象が多いのではないのでしょうか。当院では今回の装置更新に伴い、患者様が出来る限りリラックスした状態で検査を受けて頂けるように、装置や検査室内の壁、天井に森や川を映すことであたたかい自然の中にいるかのような空間を作りました。

民間病院では「日本初」

今回導入される装置は大学病院などの研究機関が使用するものであり、民間病院で導入されるのは日本で初めてのことであります。高画質で鮮明な画像により、病気の診断をしやすくなり、早期発見や的確な病態の評価に繋がることを目指します。

もっと身近に感じられる検査へ

MRI装置の性能が飛躍的に上昇したことにより、検査時間は以前の約半分に短縮され、検査中の音も小さくなりました。また、検査室内に音響機器を配備し、音楽を楽しみながら検査を受けて頂けます。従来のイメージを変えることで、狭い場所が苦手な方にも好評を頂いております。MRI検査に苦手意識がある方も、かかりつけの先生に相談して検査を受けられてみてはいかがでしょうか？



検査室内に音響機器を配備。
自然の中にいるかのような空間です。

今回の旬の食材

[大葉]
(青じそ)



大葉の香りは嗅覚を刺激して食欲増進とともに消化吸収を助け、胃腸の調子を整えます。また殺菌・防腐作用があり食中毒予防にも効果があります。選び方のポイントは葉先がピンとしており、茎の切口に黒ずみがなく、葉に斑点がないものがオススメです。保存方法は、しめらせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



栄養士
オススメ!

旬の簡単レシピ

ポン酢やきそば

エネルギー
(1名分)

578

キロカロリー

材料(1名分)

大葉	2枚
トマト	1/4個(50g)
たまねぎ	1/2個(100g)
豚肉	80g
焼きそば麺	1玉(150g)
油	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1
ポン酢	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩コショウ	少々

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、大葉は千切り、トマトは角切りにします。
- 2 豚肉は食べやすいサイズに切ります。
- 3 フライパンに油をひき、豚肉、たまねぎを炒めます。豚肉に火が通り、たまねぎが軟らかくなるまで炒めます。
- 4 焼きそば麺をほぐしながら炒めて、塩コショウ、合わせ調味料Aを入れます。
- 5 火を止めて、大葉を2/3程度入れて余熱で混ぜ合わせます。
- 6 器に盛り付け、トマト、残り的大葉をトッピングしたら完成です。



戸畑共立病院
栄養科 管理栄養士
さほ こうた
佐保 洸太



エームサービス
調理師 料理長
あべ りょういち
安部 良介



私の ONとOFF

スタッフの仕事とプライベートを
みなさまにご紹介します

あやめの里 デイケア 介護福祉士
みやむら まさよ
宮村 雅代

Work and Private

- Q. あなたの趣味は何ですか?
A. バスケットボールです。プレーヤーと子どもたちの指導をしています。
- Q. それはいつから始めましたか?
A. 小学校4年生から始めました。
- Q. 趣味にまつわるエピソードは?
A. 9年前くらいまでバスケットボール選手としてプレーしていましたが、前十字靭帯断裂の手術をしてから、指導者として子どもたちにバスケットボールの楽しさを教えています。

日々励んでまいります。

一人ひとりに寄り添う

介護福祉士の仕事は、身体介助や生活援助だけではなく、一人ひとりのご利用者様に寄り添った介護やコミュニケーションを大切にしながら支援する力が求められています。人と関わる、人の役に立つ仕事が好きで介護福祉士を選びました。幼稚園教諭からの転職だった為、最初は戸惑うことばかりで不安な毎日でしたが、ご利用者様の感謝の言葉や笑顔に励まされ、楽しく仕事に取り組むことができています。介護技術や専門性を高めるだけでなく、笑顔が絶えない幸せな時間が過ごせるように、これからも

「熱中症」を予防して元気な夏を!!



夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェック。
- 急に暑くなった日(温度差が大きい)は要注意。
- のどが渇かなくてもこまめな水分補給を。
- 無理をせず適度に休憩を。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを。
- 睡眠をしっかりとりましょう。
- 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう(設定温度ではなく**実際の温度**)。
- 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で。日よけ対策も(帽子・日傘・サングラスなど)。

※熱中症とは…気温・湿度が高い場所に長くいる事で、体温調節が上手くいかなくなり体の調子が悪くなること。



〈表紙のイラスト〉

脇田海水浴場

社会医療法人 共愛会 <https://www.kyoaikai.com>



広報誌アンケート実施中!
あなたの声を聞かせてください

救急告示病院 地域医療支援病院 へき地医療拠点病院 災害拠点病院
地域がん診療連携拠点病院 管理型臨床研修病院 特定行為研修指定研修機関
日本がん治療認定医機構認定研修施設 開放型病院届出施設 日本医療機能評価機構認定病院

戸畑共立病院

 tel.093-871-5421
※救急患者は休日・夜間でも受付致します。

女性検診レディック
戸畑共立病院 健診センター tel.093-871-6025

日本医療機能評価機構認定病院(主機能リハビリテーション病院/副機能緩和ケア病院)
日本臨床栄養代謝学会(NST)認定教育施設
日本リハビリテーション医学会研修施設
日本緩和医療学会認定研修施設
在宅療養支援病院

戸畑リハビリテーション病院

 tel.093-861-1500

在宅療養支援診療所
明治町クリニック tel.093-871-3655

住宅型有料老人ホーム
サンセリテ明治町 tel.093-871-3711

明治町デイサービスセンター
tel.093-861-1765

介護老人保健施設
あやめの里 tel.093-871-5902

メディカルフィットネスR・EX戸畑
tel.093-861-1746

ケアハウスあやめ
tel.093-861-1663

福祉用具レンタル・販売・住宅改修
あやめレンタルサービス
tel.093-871-3712

共愛会ケアプランサービス
tel.093-861-1511

あやめ在宅ケアセンター
・あやめ訪問看護ステーション
tel.093-871-5917

・あやめケアプランサービスステーション
tel.093-873-8317

・あやめヘルパーステーション
tel.093-873-8327

・あやめ巡回ステーション
tel.093-871-4571

共愛会法人本部
tel.093-330-0032

共愛会健康保険組合
tel.093-871-6151

SNSもご覧ください



facebook



Instagram



YouTube