

心音こころね

季刊誌「こころね」 第4号

KOKORONE

大分循環器病院広報紙

[こころね]



2012
April
Vol. 4



「ロコモ」知っていますか？

大分循環器病院副院長
整形外科部長

うちだかずひろ
内田和宏

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。この運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。運動器の障害のために、介護を受けていたり、介護が必要になる危険の高い状態が「ロコモティブシンドローム（＝ロコモ、運動器症候群）です。ロコモティブとは英語で、①運動の ②機関車 という意味で、機関車が力強く動く姿をイメージして作られたと言われています。

脳卒中などの脳血管障害は寝たきりの原因となり、介護や支援が必要となる病気として広く知られていますが、国民生活基礎調査では関節疾患や骨折などの運動器疾患にて要介護・要支援となった頻度は第2位で20パーセント以上を占めています。つまり介護が必要な5人に1人は運動器疾患が原因で障害を持ちながら生活しているという現状です。

ところで、「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。介護なく自立して生活できている年齢の上限です。日本では平均寿命は世界トップレベルですが、本当に生きがいを持って生活できるのは、健康寿命の期間です。平均寿命よりも5～6年短くなっています。言い換えれば、5～6年は介護を受けているということになります。健康寿命を延ばすためには運動器に关心を持って、運動器を訓練することが必要です。

運動器の健康を維持していくためには、現在の自分の運動器の状態がどの位であるかを知る必要があります。ここに7つの“ロコチェック”があります。7つの質問のうちひとつでも当てはまればロコモである心配があります。

ロコモ予防として片脚立ち、スクワット、ウォーキング、ストレッチなどがあります。ただし、内科的に心臓や肺の持病のある方や膝や腰に痛みのある方は受け持ちの先生と相談して、どの程度の運動ならば可能なのかを確かめてから行って下さい。50歳を過ぎると1年間に1パーセントの割合で筋肉が失われていくと言われていますが、何歳になっても筋肉を鍛えれば筋肉の量を増やすことは可能です。転倒予防のために筋力訓練は効果があります。豊かな老後を送るために貯金だけでなく、「貯筋」も大事です。

中年でメタボが気になる方もウォーキング、ジョギング、サイクリング、スイミングなどの有酸素運動はとても有効です。身体を動かすには良い季節になりました。あなたも身体を動かして心地よい汗をかいみませんか。

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要です
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)

大分県バスケットボール協会医科学委員会事業について

いしがいこうすけ
リハビリテーション室 理学療法士 石甲斐 耕介

私は現在、医師・理学療法士・作業療法士によって構成されている、大分県バスケットボール協会医科学委員会に所属しており、選手のコンディショニングに関する各種活動を行っております。

今年度の活動事業として、プロバスケットボールチーム大分ヒートデビルズさんのご協力のもと、『バスケットボールのケガの話』という活動を行っておりますので、紹介させて頂きます。

活動内容として、土日に行われるヒートデビルズさんの試合前に、試合会場を利用して土曜日は医師による講義、日曜日は理学療法士によるストレッチングの実技講習を行っております。

対象はバスケットに関わる全ての方で、主に小学生、中学生や保護者、指導者の方々です。

ストレッチングは体にある筋肉を伸ばす運動であり、準備運動としてよく行われておりますが、筋肉をどのようにどのくらい伸ばすかによってその効果も変わってきます。運動の前後で正しく行うことで、筋肉の柔軟性や関節の動きがよくなり、痛みや疲労の軽減、パフォーマンス向上につながります。

バスケットボールは主に下肢に傷害が起こる割合が高い競技ですので、ストレッチングは股関節や下肢を中心に行っております。

土曜日の医師の講義の中ではバスケットに多い傷害の全般的な話があり、その中で成長期によくみられる痛みなどの話も行われます。それらを予防または痛みを軽減するための一つの手段としても、ストレッチングを正しく行って頂きたいと考えております。

本活動は昨年10月に開始し、今年4月まで全12回、大分県内各地の試合会場で行われます。実際に県内各地の選手の方と触れ合う機会を大切にし、安全に楽しくスポーツを行えるよう、お役に立てればと考えております。



医師による講義の様子です。多くの画像を用いて説明が行われます。



ストレッチングの実技講習です。実際に体験しながら、クイズ等も交えて積極的に参加して頂いています。

放射線室紹介 No.1

私たち診療放射線技師は各診療科のニーズに即した画像を提供しています。さらに患者様を中心としたチーム医療を実践するために、日進月歩する医療に対応すべく専門知識の習得と撮影技術の向上のために日々努力しています。

では私たちの業務を2回に分けてご紹介します。



« CT »

当院では、いちはやく64列マルチスライスCTを導入しました。撮像中の“息止め時間”的短縮が患者様には非常に好評です。導入とともに開始した冠動脈CT検査では、他の造影CTと同様に腕の静脈から造影剤を注入し冠動脈狭窄の有無など形態情報が得られます。腹部血管造影検査時には全例についてCT撮像を併用しており、肝動脈化学塞栓療法などの治療を支えています。手術前に骨の3D画像を作成することもあります。

(文責 放射線室 安東憲司)

次回は、一般撮影・透視検査・血管造影についてです。



肝炎コーディネーター

肝炎は国内最大級の感染症と言われ、B型肝炎は約110～140万人、C型肝炎は約200～240万人、大分県でも約3万人の感染者がいると推測されています。しかし、B型・C型肝炎は感染していても症状が現れにくいため、気付かぬうちに肝硬変や肝癌へと進行してしまうことがあります。

このため、肝炎患者等を早期に発見し、適切な治療が受けられるようにするため、昨年から「地域肝炎治療コーディネーター」の活動が全国一斉にスタートしました。大分県でも昨年の10月～12月にかけて地域の医療従事者等を対象に、県下の肝疾患専門医による「地域肝炎治療コーディネーター」の養成講習会が行われました。当院からも10名の看護師とソーシャルワーカーが受講し、「地域肝炎治療コーディネーター」の修了証を授与されました。

大分県では、大分大学医学部附属病院が「肝疾患診療連携拠点病院」に指定を受け、「肝疾患相談センター」が設けられており、1人でも多くの患者様が適切な治療が受けられるように活動しています。当院でも「肝疾患相談センター」と連携し、肝疾患専門医を中心に、患者様が安心して治療を受けられるようにサポートしていきたいと思います。



♪季節の食材コラム♪

「菜の花」

もりさこ ひろみ
管理栄養士 森迫 浩美

菜の花の美しい若草色、ほろ苦い独特の風味は、私たちに春の訪れを感じさせてくれます。アブラナ科の緑黄色野菜です。

花が咲く前に、つぼみ・茎・葉を食べます。業務用を主体とした高級品でしたが、品種改良などで出荷が長期化、手軽に家庭で和え物などが味わえるようになりました。緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群に優れており、 β -カロテン、ビタミンC・E、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維など豊富に含まれています。また、菜の花などのアブラナ科の野菜には、アリルイソチオシアネートと呼ばれる辛味成分が含まれており、抗菌

作用やがんの予防効果が期待されています。

料理では、ゆでてお浸しや和え物、その他炒め物、汁物、揚げ物などさまざまに使うことができます。下ゆでする場合には、ほろ苦さ、かすかな辛味と歯ざわりを生かすように塩少々を加えた熱湯で手早くゆであげるのがコツです。

春の食卓に菜の花料理をプラスすることで、幅広い栄養と春の息吹を体に取り入れましょう。



恒例のキャンドルサービス



12月22日毎年恒例のキャンドルサービスを行いました。

看護師をはじめ職員有志で、手に持つ蝋燭の明かりの中、讃美歌を歌いながら病棟を巡回します。

患者様からの拍手や、「きれい～」「ありがとう」の笑顔が、明日からの私たちの大きな力になります。

冬季消防訓練を行いました



平成23年11月に消防訓練を行いました。

1階の薬剤部から火災発生と想定し、消防署へ通報。

入院患者様役の職員をシーツに乗せて防火扉の外へ、また歩ける患者様役の職員を1階通用口まで避難誘導しました。

今後も、万が一の時に迅速な初期消火・避難誘導が行えるよう定期的に訓練を行っていきます。

編集後記

新年度になり、春がやってまいりました。暖かくなってくると、それだけでなんだかウキウキした気分になっちゃいますね。昨年度は日本人の絆というものの大きさを学ばされた年だったように思います。当院も患者様をはじめ、地域の皆様との絆を深めながら、よりよい病院づくりを目指していきたいと思います。

医療法人 愛寿会

 大分循環器病院
Oita Cardiovascular Hospital

〒870-0036 大分市寿町27番1
TEL 097-532-1111(代表)
ホームページ: <http://www.oita-junkanki.jp/>

