

病院だより



斜里町国民健康保険病院
広報誌 [令和4年8月発行]

INDEX

- P2 膝関節の障害①
レスパイト入院って？
- P3 膝関節の障害②
当院のメニュー
「タラモサラダ」
- P4 事務部の取り組み

表紙 森下先生外来診療の様子

皆さん宜しくお願いします

外科医長 森下 修

皆さん、こんにちは。医師の森下です。前号（春号）の「病院だより」での紹介欄にも書かせていただいたように、斜里町すべての人に会ってみたいと思っています。診療外での雑談が好きです。気象のこと、生活のこと、食べ物、景色などなど。ちなみに医療関係の雑談もしますが、「雑談だよ」と言った場合は医師としてではなく個人の見解として話をさせていただいています。

入職してから3か月がたちました。思いがけない事故もありましたが、その対応に追われる斜里町の人たちをみて、良いところだなと思いました。冬を楽しみにして来ましたが、本当に乗り越えられるかは少し心配しています。1年後に「良いところだよ」と友人たちに伝えるのが待ち遠しいです。

大学卒業後、整形外科として24年間過ごしました。卒後24年そのうち18年の間、三次救急病院で脊椎や四肢の外傷を多く経験してきました。外傷だけではなく慢性疾患の手術も手掛けてきました。現在の斜里国保病院は手術ができる体制ではありません。残念ながら、私が治療をすべて完結させることはできません。手術が必要な方は手術が可能な病院へ紹介させていただきます。

この度、斜里町でお世話になるにあたって肩書が「外科医長」。何と言いますか、…非常にこそばゆい、居心地の悪い思いをしています。世の中にいろいろな科があるわけですが、「外科」といえば医療の世界では腹部外科（消化器外科）の事かと思えます。この斜里国保病院では、内科と外科とざっくり分けられているようです。専門外来は出張診療していただいている、小児科、産婦人科、皮膚科、そして整形外科の一部ですね。医師免許に科の制限や指定はありませんので、仮に私が腹部や頭部の手術を執刀したからといって法的には問題無いと思います。だからなんでもできるのか？といえはそんなはずはありません。できませんし、道徳的にも許されることではないでしょう。この場合診断をつけ、専門科へつなげるのが私の仕事だと考えています。

さて、ここで「外科医長」です。この居心地が悪い感じがわかって頂けますでしょうか。もし皆さんが「外科は怪我を見てくれるところ」と考えておられるならば、まさしく私の専門範囲だと思います。私は斜里町国民健康保険病院外科系整形外科医長です。斜里の皆さん、よろしくお願いします。

みんなが気になる

整形外科のおはなし

膝関節の障害



みなさん、こんにちは。整形外科の森下です。整形外科領域のお話です。老若男女、膝が悪い人が多いですね。若い方の場合、大部分がスポーツ外傷、高齢の方では経年変化によるものでしょうか。

膝関節の解剖

膝関節は大腿骨と脛骨それと膝蓋骨からできています。絵で描けばこんな【図1】感じです。関節を蝶番と表現することもあります。蝶番の支柱にあたる部分はありません。立体的にはお皿の上にボールがのっている感じですかね【図2】。前後左右に不安定な状態です。これだけ不安定な関節を安定させているものは何でしょうか？

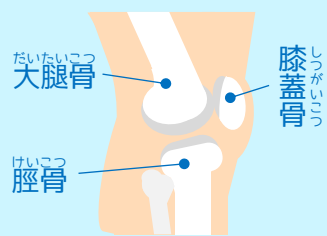
そうです靱帯です。膝関節の靱帯は、前十字靱帯、後十字靱帯、内側側副靱帯、外側側副靱帯の4種類です【図3】。靱帯は筋肉と違い伸縮しません。前・後十字靱帯は前後、内・外側側副靱帯は横方向の制動をします。これらの靱帯によって不安定な膝関節を安定化しています。これらの靱帯が主な役割を果たすのですが、それ以外に関節を構成するものに、関節包、半月板があります。

スポーツによる障害

スポーツ外傷は膝をひねる、捻挫するといったことで靱帯の断裂を引き起こす状態です。断裂は完全断裂であったり部分断裂だったり様々ですが、この受傷時に大腿骨と脛骨にはさまれた半月板が損傷されたり、軟骨損傷が引き起こされたりします。保存的治療と観血的治療(手術)が選択されます。損傷した靱帯、損傷の程度によって治療法は変わります。

予防ですが、…正直、ケガをするときはケガをします。少しでもリスクを減らすためには運動前のウォーミングアップが必要で、最近では動的ストレッチが勧められています。

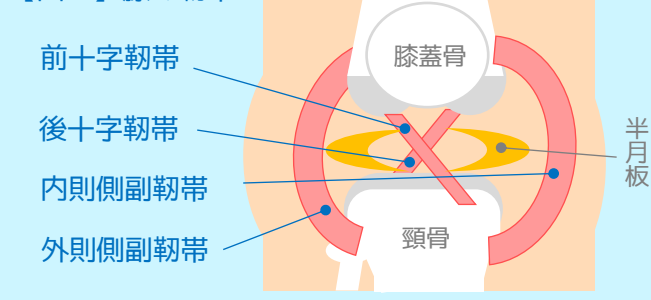
【図1】膝関節



【図2】膝関節のイメージ



【図3】膝の靱帯



動的ストレッチとは

体を弾ませたり反動を使ったりなど、ラジオ体操や伸脚をするなどに代表される動きながら行う種類のストレッチのことです。

動的ストレッチで筋肉を動かしておくことで、怪我を防ぎながら、体も動かしやすくなります。



変形性膝関節症

さて、経年変化のある変形性膝関節症ですが、これは軸の問題です。幼児が積んだ積木と大人が積んだ積木を想像してみてください。おそらく大人が積んだ積木の方が安定しているでしょう。もしかしたら幼児が積んだ積木は横から支えなければ崩れるかもしれません。

もともと股関節、膝関節、足関節それぞれの関節中心は一直線になり、バランスよく体重を受けるようになっています。しかし日本人は徐々にO脚になる傾向があります。もしかしたら本当は膝の中央より少し内側になっているのかもしれませんが。さて、想像してください。ちょっとだけ内側より体重がかかっています。10年20年では問題ないかもしれませんが。でも50年、60年経つとどうなるのでしょうか？内側に少し強く体重がかかれば内側の負担が増え内側の骨や軟骨が傷む。ちょっと内側に傾けば、もっと内側に体重がかかる。そうするとますます内側が傷む…。これが経年変化と言われる所以です。膝が悪い人はますます悪くなっていくでしょう。悪化を防ぐためには、膝周りの筋力の強化や、O脚の矯正（例えば、靴をちゃんと履く、かかとの減った靴は使わない）。

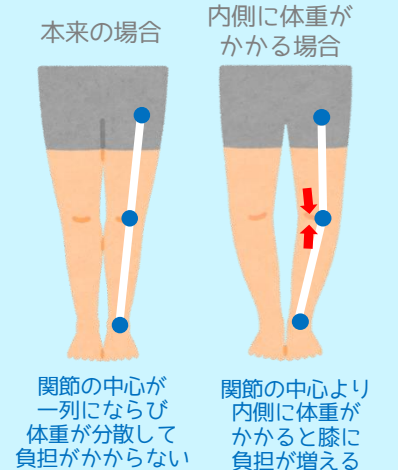
改善するには

さて、治療法ですが、皆さん耳にタコができるぐらいに言われているかと思います。「体重を減らせ」「運動をしろ」…。北海道は食べ物おいしくて、冬はなかなか外出できず。難しい話ですね。しかし、痛みを軽くするためには有用であることがデータで出ています。経年変化で悪くなった膝は「治る」ことが目標ではなく、いかに「使いやすくする」かが目標になります。治療方法というより改善方法ですね。そのために少しやってみるというのはどうでしょうか？“ああ、また言われたよ”と思われた方は多いのではないのでしょうか。じゃあどこまで痩せればいいのかというところ…別に若かりし頃のスタイルに戻る必要はありません。

体重60kgの人は、現在の体重から3kgあるいは1週間に150g減量すると膝関節の痛みが軽くなります。70kgの人は現在の体重の3.5kgあるいは1週間に200g減量が目標です。数字ではそれほど難しそうには見えないかと思いますが、実際は大変だと思います。そこで提案です。まず決まった時間に体重計に乗りましょう。もし頑張れるなら体重を記録してみましょう。これができるなら、ダイエットを考えませんか？

《要約》 膝関節の障害について簡単に説明しました

- ①膝は骨格のみでは不安定な関節
- ②若年者の大部分はスポーツによる障害、動的ストレッチがおすすめ
- ③変形性膝関節症は経年変化。元には戻れないから上手に使いましょう
- ④上手に使うために運動（ウォーキング・ヨガ・水中ウォークなど）、ダイエットは有効
- ⑤体重計を使う習慣を作りましょう



レスパイト入院って？

レスパイトとは「小休止」「息抜き」「一休み」という意味を持ちます

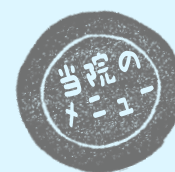
高齢化社会が到来し、介護が社会問題化しています。介護する側も介護を受ける側もそれぞれストレスを抱えながら日常生活を送っています。

レスパイト入院は、自宅療養中の患者さまに一時的に入院していただくことにより、介護する側・介護を受ける側のストレス軽減を目的としています。一時的に在宅での介護が困難になった場合などは、担当のケアマネジャー様か当院地域連携室までお気軽にご相談ください。

地域連携室（直通）

【電話】0152-22-2880 【FAX】0152-22-2881

【mail】sharikokuhorenkei@town.shari.hokkaido.jp



タラモサラダ

エネルギー132kcal/たんぱく質3.3g/塩分0.7g

簡単おしゃれな地中海風ポテトサラダ

【材料（2人分）】

じゃがいも…中1個
きゅうり…1/3本
タラコ…大さじ1
マヨネーズ…大さじ2
食塩…少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切り、ゆでる。
- ②きゅうりは半月の薄切りに。
- ③タラコとマヨネーズを混ぜ合わせ、①②を加えて混ぜ、塩で味を整える。



事務部の 取り組み

事務部は計 15 名の職員が勤務しており、直接医療行為を行うことはありませんが、「チーム国保病院」の一員として日々業務に励んでいます。事務部では来院・入院される皆さまにとって安心・快適な環境づくりに取り組んでいます。

総務係

- 予算関係
- 職員・施設管理
- 医師の確保など



～サービス向上対策～ 「ご意見箱」を 設置しています！

「ご意見箱」は 1 階受付前と 2 階娛樂室に設置しています。ご意見や改善すべきところなどがありましたら「ご意見箱」をぜひご活用ください。また、直接職員にお伝えいただいてもかまいませんので気軽にお声がけください。

総務係の宮下です。
当院勤務 10 年目
です。



医事係

- 健康診断の受付
- 医療消耗品の
在庫管理など



～病院収益アップ対策～ 「町職員・教職員健診」 始めました！

以前は民間企業に委託して実施されていた斜里町職員と教職員の健康診断ですが、令和 4 年 6 月からは病院の経営改善の一環として、当院で実施しています。また、当院では一般健診・特定健診・企業健診なども随時行っています。血液検査・尿検査・心電図や胃バリウムなどの各種検査が可能です。詳しくは医事係までお問い合わせください。

医事係の沖島です。
当院 2 年目です。



医事課

- 外来受付・会計
- 保険請求など



～マイナンバーカードが保険証に～ 「マイナ受付」始めました！

当院ではマイナンバーカードを保険証として使うことができる「マイナ受付」を導入しました。ご利用には事前登録が必要です。事前登録については「斜里町役場 戸籍住民係」(☎0152-26-8313) までお問い合わせください。

医事課の堀田です。
当院 3 年目です。



当院では、
内科医師(常勤)、**薬剤師**(正職員)、
臨床工学技士(正職員)
看護師/准看護師(正職・臨時)
看護補助者(経験・資格不問)
を募集中です。

* 詳細は当院ホームページをご覧ください



斜里町国民健康保険病院

☎0152-23-2102

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地

この広報誌は当院のホームページでも
ご覧いただけます

<http://www.shari-kokuho.jp/>

