

てんやうかい だより

第56号 (令和5年8月)

特集「変形性股関節症」

まちのまんなか、人のまんなかで。

天陽会中央病院整形外科

永田 政仁 医師

- 新入職ドクターの紹介
- ニュース
- 健康コラム
- 健康レシピ
- 運動のポイント

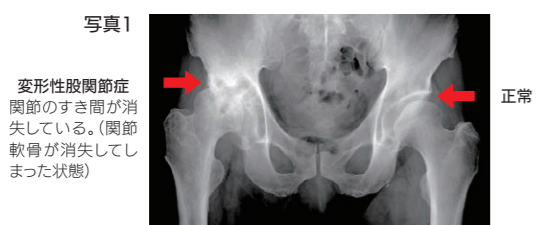


特集「変形性股関節症」

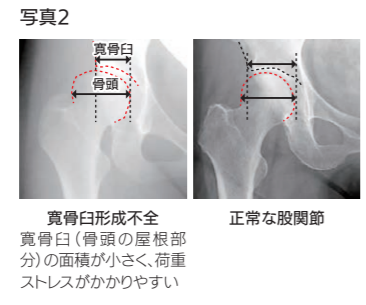
人間の足の付け根で体重を支える役割を担っている股関節。その軟骨がすり減って炎症を引き起こすと、「歩くと足の付け根が痛い」、「立ち仕事で、脚の付け根に重だるい痛みを感じる」などの症状が現れ、悪化すると買い物や散歩に出かけることも困難になっていきます。そんなつらい痛みを和らげるには、どんな治療法があるのでしょうか。

変形性股関節症の原因は？

股関節は、足の付け根にある関節で、立ち上がる、しゃがむ、歩行するなど、日常生活の中でよく使われる関節です。股関節には、関節軟骨があるためにスムーズに動かすことができます。しかし、この軟骨が加齢や、荷重ストレスの集中(寛骨臼形成不全、肥満、重労働、スポーツ等)によりすり減ると骨同士が直接こすれ、炎症がおきて、痛みが出現。やがては関節が変形していきます。これが変形性股関節症の状態です(写真1)。



変形性股関節症は、一次性と二次性に分かれます。一次変形性股関節症は、はっきりとした原因がなく軟骨がすり減り、関節が変形していくものです。おそらくは加齢や過剰なストレス(肥満、重労働、スポーツ)が原因ではないかと思われま。一方、二次変形性股関節症は、はっきりとした原因があるものを言いますが、最も多い原因は寛骨臼形成不全です。寛骨臼形成不全の患者さんは、体重を支える面積が狭くなっているために、そこにストレスが集中してしまい、軟骨がすり減りやすくなってしまいます(写真2)。その他の二次変形性股関節症の原因として、大腿骨頭壊死症、関節リウマチ、骨盤や大腿骨の骨折などがあげられます。日本においては、変形性股関節症の原因は、80%以上が寛骨臼形成不全とされてきましたが、近年は一次性的変形性股関節症が増加してきています。



初期の治療は保存療法

変形性股関節症の症状は主に足の付け根の痛みとして現れます。特に最初は、立ち上がり動作や歩き始めに痛みを感じたり、長時間の立ち仕事で重だるい痛みを感じるようになります。痛い部位も足の付け根だけではなく、太ももの外側や膝の上部、お尻の部分まで痛みを感じることもあり、進行すると歩行が困難となり、日常生活にも支障をきたすようになります。

痛みがあり、変形性股関節症の初期段階と診断された場合、まずは保存療法(手術をせずに回復を待つ)を検討します。軟骨を再生させることは現在ではまだ不可能なので、股関節への負担を減らすためにダイエットや杖などの補助具の使用、股関節周辺の筋力トレーニングやストレッチなどのリハビリテーション、鎮痛剤の使用で痛みを緩和します。当然ながら、股関節に体重の負担がかかることを長時間続けると症状が悪化することになりますので、長距離歩行、ランニング、登山などは控えないといけません。体重の負担がかかりにくい水泳や水中歩行、エアロバイクなどもやりすぎには注意が必要です。

保存療法を行っても、痛みが緩和できず、歩行や日常生活に支障をきたすような状態であれば、手術治療を検討することになります。

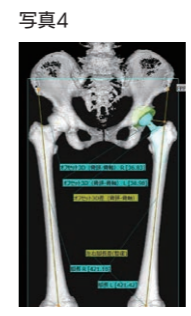
人工股関節置換術とは

股関節置換術とは、末期まで進行した股関節を人工の関節に置き換える手術です(写真3)。手術をすることで股関節がスムーズに動くようになり、痛みがとれます。現在の人工股関節は、部品の性能が飛躍的に進歩したため、約30年間の耐久性があるとされています。

当院で行っている人工股関節置換術では、術前に3次元シミュレーションツールを用いて、人工関節の設置位置などの詳細な術前計画を立てています



(写真4)。また、手術中も設置位置を術中イメージでリアルタイムに確認しながら手術を行っています。この3次元シミュレーションツールと術中イメージを使用することで、人工関節の設置ミスを限りなく減らすことが可能になっています。



当院で行う人工股関節手術は脱臼に関係する筋肉、腱、靭帯を切らずに手術ができる前方アプローチという方法で行っています。そのため、手術後の脱臼リスクを1%未満に抑えることができ、かつ術後、姿勢や動作についても基本的に制限はしていません。従来から日本で行われている後方アプローチの脱臼率が3-5%であり、術後は正座や横すわり、低いイスに座るなどを禁止していることを考えると、前方アプローチのメリットはかなり大きいと考えています。また、筋、腱、靭帯をできる限り残せるため、術後の筋力回復が早いというのも前方アプローチのメリットの一つです。

退院後も筋力維持を心がけて

人工股関節置換術は痛みを悩む患者さんにとって非常に有効な治療法ですが、術後合併症として、脱臼のほか感染などのリスクもゼロではありません。そのため糖尿病で血糖コントロールが不良な方は術前からの血糖コントロールが必要ですし、免疫を抑える薬(ステロイド剤、抗癌剤など)を服用している方は注意が必要です。手術後が通常、2週間~3週間以内に自宅退院できます。術後は長年の股関節周囲の痛みから解放され、歩行がしやすくなり、術後早期から満足される方が多くいらっしゃいます。激しい運動は避けるべきですが、ゴルフや水泳、ウォーキングなど、人工股関節に負担がかかりすぎないスポーツは可能です。適度な運動は筋力維持や体重管理にも効果的ですので、無理のない範囲で楽しんでいただければと思います。



中央病院 整形外科 永田 政仁 医師

- 経歴**
- 2003年 鹿児島大学医学部卒業
 - 鹿児島大学医学部附属病院整形外科
 - 2004年 鹿児島赤十字病院 整形外科
 - 2005年 鹿児島大学医学部・歯学部附属病院 整形・運動機能センター
 - 2006年 医療法人義順顕彰会田上病院整形外科
 - 2007年 曾於郡医師会立病院整形外科
 - 2008年 今給黎総合病院整形外科
 - 2009年 社団法人鹿児島共済会南風病院整形外科
 - 2010年 済生会川内病院整形外科
 - 2011年 整形外科前原病院
 - 2014年 鹿児島市立病院整形外科
 - 2017年 曾於医師会立病院
 - 2022年 中央病院

- 資格・学会**
- 日本整形外科学会会員
 - 日本骨折治療学会会員
 - 日本人工関節学会会員

新入職ドクターの紹介



中央病院 循環器内科
横峯 辰生
Tatsuo Yokomine

Q 医師を目指した理由やきっかけ
母の大腸がん手術がきっかけでした。

Q 循環器内科を選んだ理由
急性心筋梗塞、心不全の患者さまが劇的に改善する様子を見て感激したからです。

Q 天陽会で目指す医療
安全で素早い医療を提供したいと思っています。

- 出身地…鹿児島
- 趣味…料理
- ひとことコメント
患者さま、病院のために力を尽くしたいと思っています。

経歴
平成25年 長崎大学医学部卒業
鹿児島市立病院初期研修医
平成27年 市立大津市民病院救急診療科
平成30年 鹿児島大学病院心臓血管内科
平成31年 鹿児島市立病院循環器内科
令和3年 県民健康プラザ鹿屋医療センター
令和5年 天陽会中央病院

資格・学会
○日本内科学会認定内科医
○日本救急医学会救急専門医
○日本集中治療医学会集中治療専門医
○日本循環器学会循環器専門医
○日本心血管インターベンション治療学会



中央病院 循環器内科
林 真生
Masao Hayashi

Q 医師を目指した理由やきっかけ
父が医師で、その姿を見て決めました。

Q 循環器内科を選んだ理由
心電図や心エコーなど非侵襲的な検査で診断するところに惹かれ、選びました。

Q 天陽会で目指す医療
循環器疾患だけでなく他の内科系疾患も診療できるようになりたいです。

- 出身地…鹿児島
- 趣味…ジョギング、映画鑑賞
- ひとことコメント
CAG、PCI、EVTなど勉強させていただきたいです。

経歴
平成30年 鹿児島大学病院卒業
鹿児島大学病院
令和3年 鹿児島市立病院
令和5年 天陽会中央病院

資格・学会
○日本内科学会
○日本循環器学会
○日本心血管インターベンション治療学会
○Japan Endovascular Treatment Conference (JET)



中央病院 循環器内科
榎田 唯人
Yuito Enokida

Q 医師を目指した理由やきっかけ
病院通いの祖父が元気に過ごしている姿を見て、医師の素晴らしさを感じたからです。

Q 循環器内科を選んだ理由
まずはカッコいいと思ったことと、薬や手技で患者さまの状態を改善できることです。

Q 天陽会で目指す医療
患者さまに信頼していただける医師を目指します。

- 出身地…鹿児島
- 趣味…ゴルフ、スポーツ観戦、宝塚歌劇
- ひとことコメント
ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張ります。

経歴
令和2年 鹿児島大学卒業
今村総合病院初期研修
令和4年 鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学入局
令和5年 天陽会中央病院

資格・学会
○日本内科学会
○日本循環器学会
○日本心血管インターベンション治療学会

地域医療連携部の紹介



当院では、2009年4月1日に地域連携室が発足しました。

当時の主な業務内容は、入院患者さんの退院支援や外来・入院患者さんや家族からの医療福祉相談全般等でした。発足当初は看護副部長、医療ソーシャルワーカー2名、連携看護師1名の小さな部署でした。当時のメンバーは子育てで真最中。定時で業務を終えることができない中、子育てとの両立や病気・怪我等、様々な問題を抱えながらも必死に駆け抜けていた毎日だったことを鮮明に覚えています。そのような状況でも、心はいつも穏やかで、お互いメンバーに支えられて日々仕事に向き合うことができていました。

医療を取り巻く環境は年々と変化し、地域連携室に求められる役割もだんだんと大きくなり、メンバーも増えていきました。2019年には入院予定患者さんへ入院説明や案内を担当する部門として入退院支援室が発足しました。

そしてこの度、令和5年4月1日、患者さん・ご家族へ入院から退院まで切れ目のない支援が円滑にできるよう地域連携室と入退院支援室を統合し、新しく地域医療連携部となりました。入院前から患者さんやご家族

と面談を行い、安心して入院生活を送れるよう院内の連携を図ると共に退院後の生活を見据えて早期に医師を始め、看護師・薬剤師・リハビリ・栄養士などの多職種と共同して退院支援を行うことが今まで以上にできるようになりました。現在、医療ソーシャルワーカー4名、看護師4名、事務5名が在籍しています。

主な業務内容は、

| | |
|---|----------------------------------|
| 1 | 入院予定患者さんへの入院説明・案内 |
| 2 | 地域の病院・診療所・介護施設や在宅からの入院の相談・受け入れ調整 |
| 3 | 入院患者さんの退院支援 |
| 4 | 医療・福祉の総合相談 |
| 5 | 診療情報提供書の管理 |
| 6 | 地域の医療・福祉・行政機関との連携 |

等です。

今まで以上に患者さんが安心して最善の医療が受けられるよう、精一杯努力してまいりますので宜しくお願い致します。

中央病院 地域医療連携部
駿河 佑理

4回シリーズでお届けする健康コラム。今回はシリーズ最終回です。
前回は引き続き『不整脈』に関連する話を、不整脈センター長の佐藤医師にお聞きます。

4 自分で脈をはかってみよう!

不整脈とは

不整脈とはどういう状態かと言いますと、読んで字のごとく、脈の打ち方がおかしくなることを意味します。この中には異常に速い脈(頻脈)や遅い脈(徐脈)も含まれます。

多くの方が、初めて不整脈に気づかれるのは、『ドキドキ』もしくは『ドクン』などと動悸がする。もしくは、脈をとってみると、異常に遅かったり、逆に速すぎたり、または飛んでいたり、不規則になったりしている時が多いと思います。

また、自分ではまったく気がつかず、健康診断などで心電図をとると「不整脈が出ています」と言われて、気づく場合もあるでしょう。

赤ちゃんでも、小学生でも、老若男女問わず誰でも不整脈がある?

心臓の血管が詰まる病気に心筋梗塞や狭心症がありますが、不整脈も血管が詰まるから起きると勘違いされている方が少なくありません。心筋梗塞や狭心症は心臓の血管の病気ですが、不整脈は血管の病気ではありません。実は、人間の心臓の中には電線のようなものが走っていて、その中を本当に電気が流れています。この電気の流れがおかしくなると、ショートしてしまったり、漏電してしまったり、するのが、『不整脈』です。一つの体ですから、密接に関係しますし、両方の病気になってしまうこともあります。不整脈の原因として最も多いのは、年齢に伴うものや体質的なもので、基本的には別の病気です。

1日中心電図を記録すると、赤ちゃん

でも、小学生でも、老若男女問わず誰でも不整脈が見つかります。ストレス、睡眠不足、疲労などでも不整脈は起こりやすくなります。多くの方は、不整脈が起きても自覚されていません。

危ない不整脈とは?

自覚症状もないのであれば、ほっておいても良いのでしょうか?残念ながら、そうではありません。自覚症状がないからこそ、危ない不整脈があるのです。自覚症状も含め、危ない不整脈とはどんなものなのでしょうか?

「何もしていないのにふっと意識が遠のく」「急に失神する」タイプは最も危険です。この場合は、一時的に心臓が止まっているか、または極端に早い不整脈が起こっている可能性があります。失神症状が出た場合は、できるだけ早く病院を受診して、その原因を調べてもらい、治療を始める必要があります。

次に「脈拍数が1分間に50以下で、体を動かすと息切れを感じる」ケース。この場合は脈が遅くなり、心不全を起している可能性があります。脈が遅い状態を薬で治療するのは、かなり難しいです。この場合はペースメーカー治療が必要になることがあります。

三番目は、「脈拍数が1分間に120以上で、突然始まり、突然止まる」ものは、病的な頻脈(頻拍)の可能性が考えられます。多くは脈拍数が150から200前後になり、血圧が下がる、脈が触れにくくなる、息苦しくなって冷や汗が出るなどの症状が出ます。薬や除細動器という特殊なペースメーカーで治療する場合がありますが、カテーテルア

ブレーションという方法であれば、完全に治せる(薬も来院もいらなくなる)可能性があります。

最後に、年齢を重ねてくると、誰でも「心房細動」という不整脈が起きやすくなります。脈がまったくバラバラ(不規則)に、打つようになりませんが、自覚症状が出にくいのが、非常に問題です(心房細動は症状があまり無いの方が危ないです)。心房細動が起きると、心臓の中に血のかたまり(血栓)ができやすくなり、それが脳の方へ流れていって、脳梗塞を起こすことがあります。自覚症状がなく、知らない間に病気が進んでいて、脳梗塞になって初めて心房細動がわかることが多々あります。心房細動の治療には薬も使用しますが、心房細動を治せる可能性が最も高い治療法は、カテーテルアブレーションという方法です。

自分で脈をはかってみましょう

今、このコラムを読んでいる皆さん。今すぐ、ご自身の脈をはかってみましょう。お一人では難しいかたは、ご家族の方にはかかってもらっても良いでしょう。脈は、病院に行かなくても、いつでもどこでもはかることができますし、何の道具もいりません。『おかしいかも?』と思ったら、手首に指をあてて、脈をはかってみてください。

仮に自分の不整脈が怖いタイプとわかって、その多くは治すことができるようになっていますから、あまり心配せずまずは受診してください。

涼やかな見た目食欲アップ

夏野菜の寒天寄せ

さっぱり食べられる寒天寄せは、暑くて食欲が落ちる時期に推せる一品。中に入れる野菜はなんでもOK! 彩り豊かで栄養たっぷりの夏野菜をお好みで。お醤油やめんつゆを“ちょい足し”するのもオススメです。



■材料(4人分)
カボチャ...8g 枝豆...30g トマト...1個
オクラ...3本 顆粒コンソメ...小さじ1と1/2
粉寒天...4g

1人分の栄養価
エネルギー...26kcal タンパク質...1.4g
炭水化物...4.7g 脂質...0.6g
食物繊維...1.9g 食塩...0.7g

■下準備 オクラに塩をまぶし、まな板の上で板ずりする。



■作り方



①カボチャは1cm角切りにし、さつと茹でる。オクラは下処理を済まし熱湯にくぐらせて輪切りにする。トマトを1cm角切りにする。



②小鍋にコンソメと寒天を入れて火にかける。寒天が溶けたら火を止めて型に流す。準備した野菜を上からそっと入れていく。



③冷蔵庫で1時間くらい冷やせば出来上がり。型にお皿をのせ、ひっくり返して崩れないように気を付けながら型から外す。

寒天の原料は天草やオゴノリなどの海藻類。約97%が食物繊維でできているので、お腹の調子を整えたり、糖の吸収を抑えたりする効果があり、コレステロールを排出してくれる働きもあります。

※疾患によってカリウム制限が必要な患者さんは、調理法が異なるため、かかりつけの医師などにご相談ください。

中央病院 栄養管理室 課長 濱山 加寿子
Kazuko Hamayama



PROFILE

佐藤 大祐 中央病院 循環器内科 不整脈センター長
Daisuke Sato

経歴

済生会泉尾病院 循環器科
野崎徳洲会病院 循環器科
康生会武田病院 不整脈センター医長
杏嶺会一宮西病院 不整脈センター長
中央病院 循環器内科 不整脈センター長

「ゴゴスマ -GO GO! Smile!-(TBS系)」等
テレビ出演や講演会開催多数

資格・学会

- 医学博士
- 日本内科学会内科認定医・内科専門医・内科指導医
- 日本循環器学会循環器専門医
- 日本高血圧学会高血圧専門医・指導医
- 日本不整脈心電学会認定不整脈専門医
- 日本不整脈心電学会認定心電図マイスター
- エキシマレーザーリード除去認定医
- リードレスペースメーカー植え込み認定医
- 植え込み型除細動器/ペースングによる心不全治療認定医
- Joto Ablation Club世話人
- アブレーションカンファレンス世話人

◆ 運動の効果をも高めるポイント ◆

ウォーキング編

- 運動の基本は歩行(以下ウォーキング)です。全身を使ったきれいなフォームで効果的に行いましょう(図1)。
- ウォーキングを行うときは、背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、いつもより大きく腕を振ります。脚の振りだしは、膝が過剰に伸びきったり、曲がったままにならないように、かかとから着地し足の裏全体で地面を蹴るようにして、いつもよりは少し大股で歩きましょう。
- 最初のうちは、運動時間は10～15分程度、運動の強さは体が少し暖かくなる、楽に運動ができる程度から始め、徐々に時間を延ばしていきましょう。週に3～4回行い、次の日に疲労が残らないようにしていきましょう。
- 歩きやすい服装、靴で実施します。服はできればストレッチ素材のもの、靴は靴底がクッション性があり、土踏まずなど足の裏のアーチをサポートされているものが望ましいです。
- ウォーキング前には、準備運動、終了した後は整理運動(ストレッチなど)行いましょう。

運動前後に、血圧や脈の測定、歩数計の測定など行い自己管理に努めることも大切です。

運動する時の注意点(図2)

- 運動は体調の良い時にのみ行い、体調が悪い時や睡眠不足の時は無理をしないようにしてください。頑張り過ぎないように注意してください。
- 起床後や食後すぐの運動を控え、1～2時間くらい経ってからにしましょう。
- 運動前・中・後に適宜水分を取るよう心がけてください。ただし、アルコールは水分補給にはなりません。
- 常に運動中は体調をチェックし、もしも息切れ、胸痛、動機、むくみ、めまい、ふらつき、関節痛などの症状が出た場合には運動を中止し、主治医に相談してください。

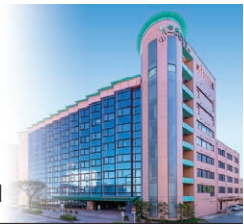


社会医療法人
天陽会

天の陽のごとく、
医療をつうじて、
地域に永遠に貢献します。

中央病院 〒892-0822 鹿児島市泉町6-7 TEL: 099-226-8181

動悸、息切れ、胸が痛いなど、
循環器の症状については
いつでもご相談ください。



天陽会中央クリニック

〒892-0822 鹿児島市泉町16-1
TEL: 099-225-8650



桜島病院

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2031



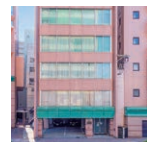
介護老人保健施設 あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町8-2
TEL: 099-225-8660



在宅ケアセンター あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町16-9
TEL: 099-226-9655



グループホーム さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町49-1
TEL: 099-245-0818



在宅ケアセンター さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2080

