

みゆき会病院広報誌

# みゆき Miyuki Times

タイムズ

みゆきタイムズ編集委員会発行



Cure & Care

No.105

Summer 2019

## content

- ・リハビリ養生訓
- ・プロフェッショナル
- ・ケガ予防講習会に参加して
- ・病院の食事について
- ・熱中症対策
- ・RUN伴山形
- ・新任スタッフ紹介
- ・診療のご案内
- ・みゆき会病院30周年  
記念事業開催決定！

## ロコモ世代の 膝関節疾患いろいろ

関節外科センター長  
整形外科 豊島定美

 みゆき会病院





# ロコモ世代の膝関節疾患いろいろ

みゆき会病院

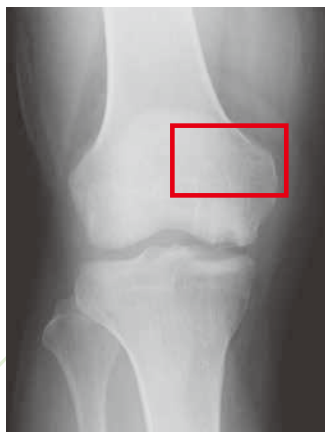
関節外科センター長

整形外科 豊島 定美

少し古い話題になりますが、私どもが所属する日本整形外科学会が2007年に提唱したロコモティブシンドローム（運動器症候群；通称ロコモ）という病状をご存知でしょうか。ロコモとは、運動器の衰え・障害によって、要介護になるリスクが高まる状態のことをいい、その3大疾患が骨粗鬆症、脊柱管狭窄症、変形性関節症です。これらは直接寿命には関係しませんが、それぞれの障害により生活の質が低下することになりますので、‘心身ともに自立し健康で生活できる期間’いわゆる健康寿命に大きくかかわってきます。



矢印の白い部分がMRI検査でわかった半月板断裂



骨が一部欠損している（膝骨壊死症）

変形性関節症のなかで最も多いのが変形性膝関節症です。当然のことですが年齢を重ねるごとにそのリスクは増え、70歳以上の女性ではその8割に相当すると言われております。日中は痛くないけど、朝起きがけの痛み、立ち上がり、歩き始めの痛みなどが変形性膝関節症の初期症状と言われております。単に年齢だけではなく、スポーツ歴、職歴（特に重労働）など、これまでどのくらい膝に負担をかけてきたかによっても異なります。

また、その加齢現象という事実の一方で、年だから……と半ばあきらめている症状の原因がほかにもある可能性も存在します。このロコモ世代の膝疾患は多彩であり、たとえば半月板という膝のクッションである軟骨の断裂の可能性、骨壊死という膝の骨の一部の血流障害の可能性、また関節リウマチの可能性等々があります。膝の痛み、はれ、屈伸しづらいなどの症状が一時的ではなく長く続いた場合は、変形性膝関節症を含めさまざまな原因が考えられますので、まずは、その症状がなにによるものか、また軽症なのか重症なのか、自分自身でその病状を知ることが大切です。診察、検査の結果、重症であれば手術という選択肢になりますし、疾患によっては完治が期待できないものもありますが、投薬、注射、リハビリ、生活様式の工夫等で症状がよくなるケースも少なくありません。手術のなかでも、関節鏡という内視鏡カメラでの比較的簡単な処置ですむこともあります。膝の痛みで悩んでいる方は一度整形外科を受診することをお勧めします。



典型的な変形性膝関節症（O脚変形）

## みゆき会病院の整形外科・山形脊椎センター・関節外科センター

みゆき会病院の整形外科では、人工関節・関節鏡下の手術・マイクロ（微小血管外科）・脊椎固定器具・骨折固定器具等を駆使した専門的な整形外科医療を提供しております。中でも「山形脊椎センター」では山形大学医学部附属病院と連携を図りながら背骨の病気で困りの患者様に適切かつ迅速な治療を行っています。

また、2019年4月より、新たに「関節外科センター」が加わりました。人工関節・靭帯再建手術など、特に関節に関連する専門的な医療を提供して参ります。

# リハビリ養生訓



## 『認知症予防について』

「もの忘れが多くなった」「同じことを何度も尋ねるようになった」。こういった現象が、自分や身近なお年寄りにみられるようになると、誰しも認知症の不安が頭をよぎるのではないのでしょうか。

そこで、今回は認知症の早期発見に有効とされているチェックテストや、意識して生活にとり入れていきたい予防策についてご紹介します。

### まずは、認知症チェックテスト！

認知症は発見が早いほどその進行を遅らせることが可能です。家庭でも手軽に認知症疑いを予見できるチェックテストを用いて、おおまかな状態について把握しておくようにしましょう。2つ以上わからなかった方は、注意が必要です。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 昨日の夕飯は何を食べましたか？ | <input type="checkbox"/> ここはどこですか？                  |
| <input type="checkbox"/> 昨日は何をして過ごしましたか？ | <input type="checkbox"/> 100から7を引いて、さらに7を引くといくつですか？ |
| <input type="checkbox"/> 今日は何年の何月何日ですか？  | <input type="checkbox"/> 「カミノヤマ」を反対から言ってください。       |
| <input type="checkbox"/> 何曜日ですか？         | <input type="checkbox"/> 知っている野菜の名前を5つ言ってください。      |
| <input type="checkbox"/> あなたの年齢はいくつですか？  |   |

### 次に…無理なく続ける認知症予防

これから挙げる項目は「知的（頭を使う）活動」「運動」「コミュニケーション」という認知症予防の3つの柱に関連している活動です。まずは、これらの活動を試してみて、無理なく続けられることを自分の習慣にしていきたいと思います。

#### 1 人に会う。色々な会話をする

できれば、親しい人やいつも同じ人ではなく、いろいろな人に会うことがおすすめです。慣れない相手と話す時のほうが、頭を使います。

#### 2 料理をする

料理は献立作りから買い物、調理、盛り付けと、頭を使う複雑な作業です。新たに始める男性も多くいます。おいしいものを食べられて、一石二鳥と思って、新しいものにどんどん挑戦しましょう。

#### 3 畑仕事をする

何をどう育てるかを考える「知的活動」と実際に作業をする「運動」の2つの要素を持っています。さらに収穫という報酬、達成感が得られるため、おすすめです。

#### 4 日記を書く。記録する

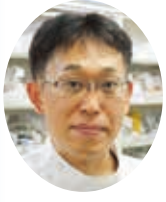
文字を書くことは「知的活動」で、日記はその日に起きたことを脳が復習するいい訓練になります。ときどき、過去に書いたものを読み返すと回想療法の効果も期待できます。

#### 5 よくかんで食べる

食べ物をよく「かむ」ことで口の筋力向上や唾液分泌が促進され、三叉神経を通じて脳にさまざまな刺激が送られます。また、「かむ」「のみこむ」機能を維持し、家族で食卓を囲むことは活発なコミュニケーションにもつながります。

こんな何げないことでも、続けていくと予防につながります。全部とは言いません、1つでも2つでも自分にあったものを生活にとり入れていきましょう。





薬剤科 副主任 吉田 滋穰

薬剤師は、薬局で薬をくれる人、薬の専門家といった印象が強いですが、医師・看護師等と協力し、患者様へ最良の医療を提供するために、薬や薬以外の事も勉強し、日々知識をアップデートしています。

最近、病院薬剤師の仕事を描いた漫画が発売されました。『アンサンブルシンデレラ』訳は『目立たないシンデレラ』、解釈は『縁の下の力持ち』かな？私もそうなれるように、日々努力したいと思います。興味のある方は読んでみて下さい。



「薬も過ぎれば毒となる」という諺があります。学生の頃、クスリ（薬）はリスク(=危険)であると教わりました。薬には本来の狙い通りの「作用」とともに、期待していない、望ましくない作用である「副作用」があります。副作用には、眠気や口の渇きといった比較的軽い

ものもあれば、最悪の場合、死に至るような重いものもあります。体質によって副作用の現れ方も十人十色です。薬剤師は、安心して薬を服用して頂けるように、患者様のデータ（年齢・体重・併用薬・検査値等）を確認し、相互作用や重複投与の確認を行い、お薬を準備しています。薬の中には、続ける事で体調を維持してくれる薬もあります。体調により自己判断で、中止したり再開したりするのは、更に体調を崩したり、副作用が現れる原因にもなります。薬は正しく使ってこそ薬。“毒（リスク）”にならないよう、上手に付き合っていきましょう。



## ケガ予防講習会に参加して

リハビリセンター 理学療法士 高橋 幸祐

2019年6月23日に行われた山形市柔道連盟主催のケガ予防講習会に私達みゆき会リハビリスタッフ9名が実技講師として参加してきました。

今回の実技指導に関しては①ケガ(身体の不調部位)の有無の確認(セルフチェック)②スポーツテストでの身体機能の確認③ストレッチ方法の指導の3つのポイントで行いました。

参加しての感想としては、特に体が硬い子供や体幹が極端に弱い子供達が多くいた事です。柔軟性や体幹筋力の低下はケガ予防としても重要ですし、なにより競技のパフォーマンスにも直結してくるととても大切な部分となります。

これからも体と技術の日々の成長にあたり、自身の体の特性を理解する事やケガを予防する事の大切さをきちんと感じてもらえるように、私自身もいいサポートをしていければと思います。





# 病院の食事について

vol.2

～栄養科～

皆さんは、「病院食」にどんなイメージがあるでしょうか？

一昔前まで、「まずい、冷たい、早い」といった事が言われていました。

みゆき会病院では、「安全で美味しい食事」を提供するためにいろいろな工夫がなされています。一部ですが紹介します。

- ① 食形態 常食、全粥食、ソフトⅡ、ソフトⅡきざみ、ソフトⅠ、ペースト食といった食事を準備しています。患者様の咀嚼や嚥下状態に合わせて調整しています。
- ② 味付け 全てが薄い味付けや濃い味付けにならないよう、メリハリのある味付けを行い提供しています。
- ④ 盛り付け 見栄えよく、食欲をそそる盛り付けを行っています。
- ⑤ 香り 食欲と香りは深いつながりがあるといわれています。表面に香りをつけることで食欲増進に繋げています。
- ⑥ 温度 体温との温度差が大きいほど刺激が強く伝わり嚥下反応が誘発されます。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供しています。

病院の食事は入院されている患者様の楽しみの一つでもあり、よりおいしく食べていただくために創意工夫してまいります。

管理栄養士 副主任 伊藤千賀



次回は言語聴覚士です ▶▶▶



外来看護師 深瀬久美子

熱中症といえば真夏にかかるものだと思いませんか？実は熱中症は毎年、梅雨明けの7月下旬～8月上旬に多く発生します。特にまだ暑さに慣れていない梅雨明けには、熱中症によって救急車で運ばれる方が急増します。

ではどんな人が熱中症になりやすいのでしょうか？高齢の方・乳幼児は体温調節機能が弱い為かかりやすくなります。糖尿病・高血圧・心不全など病気がある方も症状を抑える

薬が汗をかく機能を低下させる事がある為リスクが高くなります。熱中症の症状は頭痛・吐き気、重度になると痙攣・手足の運動障害・意識障害などが出現します。

次に熱中症の予防・対策についていくつか紹介します。①水分をこまめに摂取 ②塩分をほどよく摂取 ③気温と湿度を気にする ④衣服の工夫、帽子を被り日差しを避ける ⑤外出の際飲み物を持参する \*①②について水分・塩分制限がある方は主治医に確認が必要。

予防・対策をしっかり行い熱中症にかからないよう気をつけて生活しましょう。





# RUN伴 山形

伴に走り(伴走) 共に奏でる(伴奏)  
思いやりの輪



開催日 令和元年8月31日・9月1日

リハビリセンター 主任 理学療法士 黒田 昌宏

今年のRUN伴は、山形では8月31日と9月1日の2日間行われます。みゆき会病院は2日目の中継地点になります。

9月1日(日)の9時45分ごろ通過予定です。ぜひ応援をお願いいたします。

詳しくは、みゆき会病院内掲示板、またはRUN伴 Facebookまで。



RUN伴(らんととも)は、「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」を目指して認知症の人もそうでない人も、北海道から沖縄県までタスキでつなぐ日本縦断のプロジェクトです。全国では2011年にはじまり、山形は2016年から開催しています。

RUN伴をきっかけに、認知症の人や家族が力をもらえるきっかけになったり、地域の人と出会う一歩になったり、これまで関心のなかった人が何かを気づくきっかけになったり、出会いから顔見知りの関係ができて安心して外出できるような、まちの在り方が変化していくことをゴールにしています。

## 新任 スタッフ紹介

①出身地 ②自己紹介



2階西病棟  
看護師

清野 ちさと

①米沢市  
②趣味は旅行に行くこと

です。常に患者様と笑顔で接し、自分の仕事に責任を持ち、明るく楽しく頑張っていきたいと思っております。宜しくお願いします。



3階西病棟  
看護師

竹田 ちなつ

①長井市  
②笑顔を忘れず、元

よく頑張ります！  
これからどうぞよろしくお願



外来  
看護師

柏倉 美佐子

①寒河江市  
②一日も早く環境に馴

染み、診療の介助や患者様への対応をスムーズに行えるよう努力いたします。趣味は、パッチワークとガーデニングです。



保育園  
保育士

斉藤 純子

①上市市  
②蕎麦打ち、陶芸、ウ

クレレが最近のブームです。仕事は、どの子にも自分の家族にしてあげたいと思う関わり方を心がけています。



保育園  
保育士

石山 千春

①宮城県  
②趣味は美味しいパン

屋さん巡りです。子供達が毎日笑顔で登園でき、保護者の方も安心して仕事ができる様、日々努めていきたいと思



# 診療のご案内

2019年8月～



## 外来受付時間

日曜日・祝日は休みです

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30～12:00					8:30～12:00 【整形は8:30～11:00】
午後	14:00～16:30					休診

## 整形外科 外来担当医師一覧表

日曜日・祝日は休みです

	月	火	水	木	金	土
午前	豊島(定) (新患外来) 膝関節	土田 (新患外来) 手の外科・内反足	土田(1・3・5週) 平上(2・4週) (新患外来)	脊椎センター 杉田 (新患外来) 脊性・背髄・骨粗鬆症	石井 (新患外来) 膝関節	常勤医師 交代
	土田 手の外科・内反足	脊椎センター 杉田 脊性・背髄・骨粗鬆症	石井 膝関節	土田 手の外科・内反足	平上 下肢・外傷	
	石井 膝関節	原田 整形外科全般	腰曲がり予防外来※1 武井 脊性・背髄・骨粗鬆症	脊椎センター※1 武井 脊性・背髄・骨粗鬆症	原田 整形外科全般	
	平上(1・3・5週) 千葉(2・4週)	高木(1週) 9:30～11:30 豊島(定)(2・5週)	鈴木 脊性・背髄・骨粗鬆症	中島 (2・4週) 膝関節	豊島(定) (1・3・5週) 膝関節	
午後	豊島(定)(1・3・5週) 平上(2・4週)	平上(1・3・5週) 豊島(定)(2・4週)	石井 膝関節	原田 整形外科全般		
	脊椎センター 杉田 脊性・背髄・骨粗鬆症			脊椎センター 杉田 脊性・背髄・骨粗鬆症		
	脊椎センター※1 武井 脊性・背髄・骨粗鬆症		(第2週) 成田 膝関節	脊椎センター※1 武井 脊性・背髄・骨粗鬆症		

## 小児科※3 外来担当医師一覧表

日曜日・祝日は休みです

	月	火	水	木	金	土
午前	早坂	早坂		早坂	早坂 (1・2・4・5週)	
					高野 (3週)	
午後			佐藤(裕)		早坂 (1・2・4・5週)	

## 内科 外来担当医師一覧表

日曜日・祝日は休みです

	月	火	水	木	金	土
午前	豊島(拓) 心臓・循環器	佐藤(徹) 呼吸器	豊島(拓) 心臓・循環器		佐藤(徹) 呼吸器	常勤医師 交代
	三沢 消化器	安藤 呼吸器	三沢 消化器	國井※4 脳神経内科	有本 心臓・循環器	
	平田 糖尿病	佐藤(忍) 呼吸器	平田 糖尿病	木村 呼吸器	小山 糖尿病	
午後			佐藤(伸) 血液内科	高窪 糖尿病	佐藤(伸) 血液内科	
		相澤 血液内科	豊島(拓) 心臓・循環器	安藤 (1・3週) 呼吸器		
		安藤 (1・3週)～4:00 (2・4・5週)～4:30 呼吸器	三沢 消化器	國井※4 脳神経内科	有本 心臓・循環器	
	平田 糖尿病			佐藤(忍) 呼吸器	禁煙外来※2 佐藤(忍) 呼吸器	
	佐藤(伸) 血液内科		安藤 呼吸器	佐藤(伸) 血液内科		

## 脳外科 外来担当医師一覧表

日曜日・祝日は休みです

	月	火	水	木	金	土
午前				小久保 (10:00～12:00)		

## 歯科 外来担当医師一覧表

日曜日・祝日は休みです

	月	火	水	木	金	土
午前	齋藤・佐藤(尚)が診察いたします。					交代で診察 (予約制)
午後	(予約制)休診日については、歯科へお問い合わせください。					

■学会等の都合により、休診や担当が変更になる場合がありますのでご了承ください。

- ※1…武井医師の診察はすべて完全予約制です。
- ※2…午後2:00～2:30禁煙外来新患 午後2:30～4:30禁煙外来再来診察になります。
- ※3…小児科の予防接種の受付は午後4:00までです。
- ※4…免許更新のご相談は、要予約となります。

●健康診断は月曜日、木曜日、金曜日の午前(予約制)となっております。お電話でお問い合わせください。



得意とする分野	医師	こんな症状についてのご相談
膝関節	石井・豊島(定)・成田・中島	膝の痛み、けが、変形など
手の外科・内反足	土田	肘から指先までと、足の全般的なけがや麻痺、変形など
脊性・背髄・骨粗鬆症	武井・杉田・鈴木	背骨の痛み・変形、手足のしびれなど
下肢・外傷	平上	四肢のけがなど
股関節・リウマチ・骨代謝	高木	リウマチ、股関節、足関節の痛みなど
整形外科全般	原田・千葉	骨・関節・筋肉の痛み、けが、変形など
脳外科	小久保	頭部、頭部外傷、けいれん、一時的な半身の麻痺、一時的に言葉が出ない時など
歯科	齋藤・佐藤(尚)	虫歯、歯周の腫れ、痛みなど歯科全般

得意とする分野	医師	こんな症状についてのご相談
呼吸器・感染症	安藤	肺炎、気管支炎、喘息、感染症全般
呼吸器	佐藤(忍)・木村	肺炎、気管支炎、喘息、いびき、日中の強い眠気など内科全般
	佐藤(徹)	呼吸器外科領域
心臓・循環器	有本・豊島(拓)	狭心症など心臓血管を中心とする病気、高血圧、不整脈など
糖尿病	平田・小山・高窪	糖尿病・生活習慣病など内科全般
消化器	三沢	消化管(食道・胃・腸)、肝臓、胆のう、膵臓領域
血液	佐藤(伸)・相澤	血液疾患領域
脳神経	國井	神経難病、認知症(免許更新を含む)
小児科	早坂・佐藤(裕)・高野	小児科一般



# みゆき会病院30周年記念事業開催決定!



みゆき会病院は、平成元年に「蔵王みゆき病院」として開設以来、今年で30周年を迎えることが出来ました。これもひとえに地域の皆様方のご支援のおかげと深く感謝申し上げます。これを記念し、**11月2日(土)、3日(日)**の2日間、「みゆき会病院30周年記念事業」を開催いたします。

**11月2日(土)** 13時 開会(12時 開場)  
16時 終了予定

場所:シベールアリーナ

入場無料

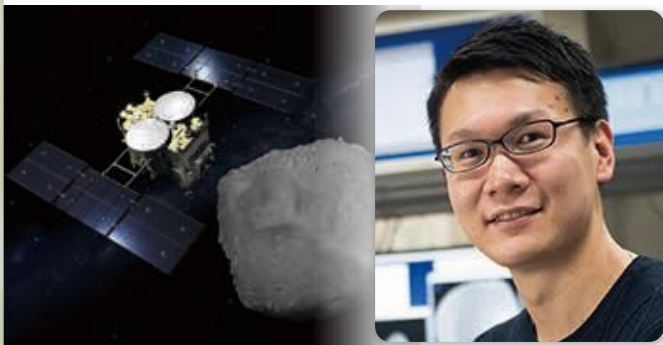
定員350名(無料駐車場あり)※事前申し込みが必要です。

## 記念講演 「宇宙と地球のお話

～はやぶさプロジェクトから学ぶこと～

宇宙航空研究開発機構(JAXA)研究開発員  
はやぶさ2プロジェクト

武井 悠人 氏



## 記念コンサート

ソプラノ歌手  
松倉 とし子 さん



## 記念講話

みゆき会病院 病院長  
安藤 常浩



**11月3日(日)** 10時～15時 場所: みゆき会病院  
介護老人保健施設みゆきの丘

## 健康イベント

健康測定コーナー、ステージイベント、屋台 etc...

申し込み方法などの詳細は、今後随時お知らせして参ります。多くの皆様方のご参加をお待ちしています!  
ホームページアドレス <https://www.miyuki.or.jp/hp/> お問い合わせ先:みゆき会実行委員会 023-672-8314

みゆき会病院

〒999-3161 上山市弁天二丁目2-11 ☎023-672-8282  
ホームページ <http://www.miyuki.or.jp/>

みゆき会

検索