



南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2008年8月

第45号

家庭の医学

変形性膝関節症

どんなものでも長い間使用していると、動きが悪くなったり何らかの不調が出ます。私達の身体も例外ではなく、新陳代謝が次第に穏やかになって、様々な器官に長年の酷使の影響が出て機能が低下します。激しい痛みを伴う「変形性膝関節症」も膝への長年の酷使から引き起こされる病気で、中高年での発症が非常に多い疾患です。

◎膝のしくみ

膝関節は歩く、走る、ジャンプする、といった複雑な動作を行いながら体重を支えます。このため膝には常に大きな負担がかかっています。どの関節も骨と骨の間に「曲げる」「伸ばす」などの動作をコントロールしています。膝関節はこの一般的な働きに加え、立ったり、歩いている時に「体重を支える」という、きわ

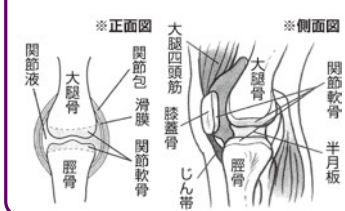
体重支える役割

長年の酷使に耐えきれず

めて重要な役割を持っています。

膝関節には身体の中で最も長い「大腿骨(ふとももの骨)」と二番目に長い「脛骨(すねの骨)」それに俗にお皿と呼ぶ「膝蓋骨」の3つの骨があります。そして、これらの接触面をきれいに覆っているのが「関節軟骨」です(図1)。関節軟骨は豊富な水分とヒアルロン酸などの潤い成分を含んだ弾力性のある

膝のしくみ(図1)



らに膝関節が動くたびに滑膜から関節液が分泌されて潤っています。その外、骨同士がぶつかる衝撃を吸収する半月板、じん帯、膝を支える大腿四頭筋があつて膝関節が構成されています。

◎変形性膝関節症とは

この病気が中高年に多いのは、長年の酷使に対して膝がその負担に耐えきれなくなったことが原因です。症状の始まりは、関節軟骨の磨耗です。磨耗によって軟骨のかげらが滑膜を刺激するため炎症が起こり痛みが引き起こされます。炎症した滑膜は腫れて厚くなります。これがさらに進行すると滑膜から関節液が大量に分泌され関節周辺に溜まってしまします(俗にいう水がたまつた)。関節軟骨がさらに擦り減ると骨と骨が直接こすり合うようになり、激しい痛みが起きます。骨が変形してトゲのような形(骨棘)になります。半

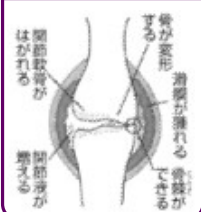
月板も磨耗するなど関節自体が変形してしまいます。症状が進むにつれて痛みも強まり、普通に歩行出来なくなります。

◎その治療は?

診断には問診・視診・触診・X線検査などが行われます。変形性膝関節症と診断されれば進行度によって治療が異なりますが、基礎となるのは**1**膝の負担を減らすための体重コントロール(減量)**2**膝を支える大腿四頭筋の強化、です。そして保存療法(手術せず、薬物療法、物理療法、運動療法、装具療法)か、滑膜切除術などの手術療法が行われます。

いずれにしても、初期症状は、朝起きて歩き出した時の膝の違和感だ、といわれます。痛みを感じたら早めに整形外科を受診しましょう。

図2



今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ ISO取得イベントニュース
- 3 ページ お知らせ・介護教室
- 4 ページ 栄養だより

ISO14001取得

当法人の環境への取り組みを評価していただき、7月18日に国際環境マネジメント規格であるISO14001環境マネジメントシステムの認証取得を致しました。医療機関としてISO14001認証取得したのは東北は元より、全国的にも非常に少ないものです。昨年7月25日のキックオフ宣言から約一年、ISO推進係を中心に、環境方針にもとづいた環境目的・目標の達成を全職員が目指して、日ごろから環境負荷の軽減に努めて環境保全活動を実施してきた結果だと思えます。29日には認証

登録証が、日本品質保証機構のISO東北事務所所長の千田氏より環境管理最高責任者である後藤恒夫院長に授与されました。当法人では今後も引き続きも無駄を無くし、効率化し、より質の高い医療・介護サービスを皆さんに提供して、「人と地球にやさしい活動」に取り組んでいき、心安らぐ豊かな社会環境の実現に貢献していきます。



◇ISO14001とは(環境マネジメントシステム)

- 「環境に影響を与える活動」を管理し、改善する。
- 「環境関係の法規制やその他の規格要求事項」を遵守すること。
- 上記の事項を計画し、実施し、評価し、継続的に改善する仕組みをつくり、運用していくこと。

※ISO14001は、1996年に発行された規格となっております。

イベントニュース



今年も7月7日に七夕会を行いました。数日前から患者さんが、短冊づくりや七夕の飾りつけを行い、当日はキレイに飾られた笹の葉の下、スタッフ演奏による「キラキラ星」の合唱や、チーム対抗の七夕ゲーム(写真)を行い、日頃のチームワークを存分に発揮していました。

短冊に願いをこめて



患者さんの中には昔の懐かしい自分の恋愛の思い出を重ねて、寸劇にひたついていた方もいたのではないのでしょうか？

「早く退院できますように…」と願う患者さんが多く、病棟でも自主トレを行う患者さんの姿を多く目にするようになりました。暑い日が続きますので、水分をしっかりとって、願い事が叶うよう、皆さん、頑張ってくださいませう。





訪問看護ステーション連絡先
0248-63-7278

※24時間対応体制とは：
利用者またはその家族等
からの電話などに常時対
応でき、緊急時訪問看護を
必要に応じて行える体制

ださい。
日中はもちろんのこと、夜間・
休日でも看護師が交代で携帯
電話を持っていますので、いつ
でも対応できるように（24時
間対応体制）になりました。心
配な事などいつでもご相談く
ださい。

私たちは春日訪問看護ステー
ションは、住み慣れたお家で安
心して療養生活が送れるよう
に、看護師・理学療法士・作業
療法士などの各分野の専門家
たちがご家庭を訪問し、心身
の維持・回復を支え、生活の質
を高めるようサービスを提供
いたします。

訪問看護ステーション
からの
お知らせ

介護教室 ～食事介護編～

食事の 介護方針

食事は身体に必要な栄養素やエネルギーを補給し、生命維持の源となる重要なものです。また、日常の楽しみとしても欠かせないものです。介護に携わる際には、次の3つをポイントにおきましょう。

- 1 可能なかぎり自分で食べられるように援助する。
- 2 口から食べられるように工夫する。
- 3 心理的、社会的、文化的欲求が満たされるように援助する。

咀嚼と 嚥下の しくみ

食物は、舌や歯によって咀嚼（かみくだくこと）され、口腔を通過して、喉から食道へと飲み込まれ（嚥下）^{えんげ}ます。このとき、普段は外部に開かれた状態にある口腔、鼻腔、気管が閉じて、食物が紛れ込まないようになっています。これから一連の筋肉の動きは神経が支配しており、嚥下反射といいます。



※食道期では、完全に気道が閉じないため誤嚥がおきる原因となります。

誤嚥
ごえん

飲食物の一部が気道に入ること。誤嚥が習慣化すると誤嚥性肺炎を起こすこともある。また、誤嚥により、呼吸困難や窒息をおこし死亡することもある。

誤嚥を 防止する 食事の 介護

嚥下障害は、嚥下機能に障害をきたし、飲食物をうまく飲み込めないという症状で、脳神経系の疾患や老化に伴う嚥下反射の低下が原因で生じます。このほかに、加齢による唾液の分泌低下や食道の運動機能の低下が原因で生じます。認知症、口腔・咽頭の疾患が原因となることもあります。

嚥下障害があると、むせて本人が苦しむほか、誤嚥性肺炎や窒息などの危険もあり、口から食べると、臆病になりがちです。介助にあたる際には、本人の不安や恐怖感を十分理解し、安心して口から摂取できるように配慮する必要があります。

飲み込みやすい食品、嚥下困難を誘発しやすい食品

飲み込みやすい食品

- プリン状の食品（プリン、卵豆腐など）
- ゼリー状の食品（ゼリー など）
- マッシュ状の食品（ポテト、カボチャなど）
- とろろ状の食品（とろろいもなど）
- 粥状の食品（お粥など）
- 乳化状の食品（ヨーグルトなど）

嚥下困難を 誘発しやすい食品

- スポンジ状の食品（カステラ、凍り豆腐など）
- 練り製品（かまぼこ類など）
- 口の中に粘着する食品（ワカメ、ノリなど）
- その他（大豆、ゴマ、蒟蒻など）

誤嚥を 防止する ための 工夫

- 1 飲み込みやすい食品を用意する
→栄養士と相談し飲み込みやすい食品を用意する。
- 2 調理方法の工夫
→とろみをつけたゼリー状にするなど調理法にも工夫をする。
- 3 食事の際の姿勢
→姿勢は座位で頭部と体幹をわずかに前に傾ける。
座位ができない場合は、腰に枕を当てるなどして可能な限り上半身を起こす。

4 食事介助方法

→むせてしまわないよう、食事前に口腔内を湿らせ唾液の分泌を促す。また、深呼吸したり口を動かすなどしてから食べ始めるとよい。相手のペースに合わせ、少量ずつゆっくりと口の中に入れるようにする。

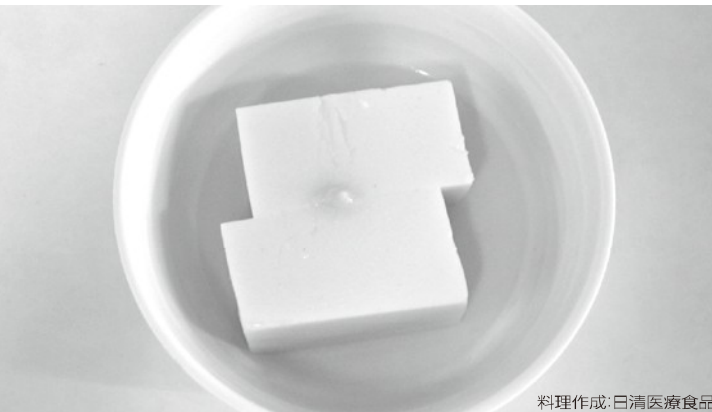


栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

毎日暑い日が続きます。食欲がなくなり、夏バテになっていませんか？そうめんや冷奴など冷たいメニューが多くなりますが、冷奴よりひと手間加えたごま豆腐を紹介します。精進料理の定番のごま豆腐。本物は作り方に手間がかかりますが、今回は寒天で固めたかんたんごま豆腐です。

かんたん!!ごま豆腐



料理作成: 日清医療食品

～材料(4人分)～

粉末寒天…… 2g
水…………… 200cc
豆乳………… 160g
ねりごま…… 大さじ1.5
砂糖………… 大さじ1.5
塩…………… 少々
わさび……… 適量

かけ汁

だし汁にみりん、薄口醤油、塩を入れひと煮立ちさせ冷ます。

作り方

- ①寒天を分量の水で煮溶かす。
- ②①に豆乳を入れ、ひと煮立ちさせ、ねりごま・砂糖・塩を加えよく溶かす。
- ③流し缶に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったごま豆腐を切り分け、器に盛りわさびを添え、かけ汁をかける。

■ 外来診察担当医表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00～12:30	母里 正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	母里 正敏	母里 正敏	母里 正敏
脳神経外科	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 5:00						
眼科	午後1:30～ 4:00	休診					
形成外科	午後1:30～ 4:30			塚原 真吾			
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

ニコチン依存症管理を行っております。

健診 ●一般健診 ●政府管掌健診(生活習慣病・予防健診) ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

編集後記

みなさん、こんにちは。毎日暑い日が続いていますが、そこで注意したいのは「熱中症」です。高温多湿の日本の夏は熱中症が起こりやすい環境にあります。熱中症は、軽い症状でもそのままにしておくと重症へと進行し、死に至る場合もあります。お出かけは、暑い時期を避け、服装は吸湿性や通気性のよい素材の色合いも熱を吸収しない(白系の色)にするとういでしょう。

豆知識 熱中症とは…体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な体の不調のこと。(蜜柑)

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

所在地:福島県須賀川市南上町123-1

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279

春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

ホームページアドレスが変更されました <http://www.kasuga-rehabili.com>

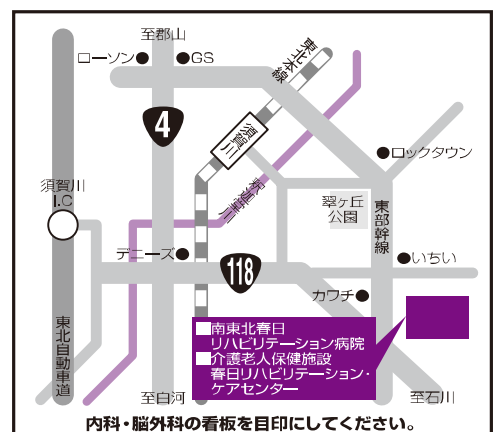
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。