

しおん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

おかだ ふみ

福岡志恩病院 整形外科部長 岡田 文

今年は新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大により、生活様式の変換が求められています。多くの方が経験したことのない事態であり、これまでの常識が覆される場面が多々あります。

今となっては当たり前となりつつ「密」を避ける… 逆に人との関わり(≒接触)を深く意識させられた事態でもあると思います。

医療では、患者さんとの関わりはもちろんのこと、スタッフ間の関わりは非常に重要な要素です。

当院の理念でもある「高いレベルの医療提供」は、個々の知識・技術の向上だけでなく、それぞれの専門知識を総動員してはじめて達成されます(チーム医療)。現在のところ、多くのスタッフが集まって行っていた従来の勉強会の形式は取れませんが、これまで以上に積極的なコミュニケーションを図り、患者さんと、その関わりのある方を含めてより良い医療サービス提供を心掛けたいと思います。

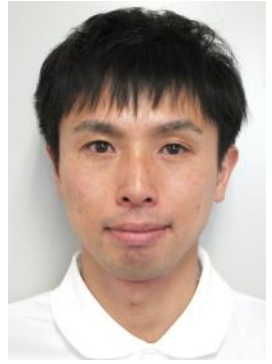
この感染症の一日でも早い収束→終息を願っています。

今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



福岡志恩病院
リハビリテーション部
理学療法士

さかた まさゆき
坂田 真幸



【図1】

**感染症対策による活動制限・
運動不足の長期化による影響**

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

〈子供〉

- 発育・発達不足

〈高齢者〉

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ

スポーツ庁
HPより引用

2020年より新型コロナウイルス(covid19)感染症の世界的大流行により、私たちの暮らしは一変してしまいました。私がこの記事を書いている現在(2020. 10. 1)でも未だ終息が見えておりません。

皆さまの中でも、日々の新規感染者数やお住いの地域の状況を聞いて不安に思い、色々なことを『自粛』している方も少なくないのではないのでしょうか？

我々の健康を維持するための運動も『自粛』されてきたものの代表であると考えます。

最近では感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響が様々報告されております(図1)。

私が最近耳にする言葉は『コロナで散歩できなくて散歩を始めて膝が痛くなった』『コロナでジムに行けなくてジムで運動を再開したら肩が痛くなった』など、活動自粛が解消されてもやりたいことを思うようにできていないという声を聞きます。

そこで、なぜ活動自粛後に運動を再開すると痛みが出るのか？活動自粛後に運動を再開する際のアドバイスをまとめます。

★ 体の限界値 (閾値)

体の活動の限界を知らせるボーダーラインを『閾値』(いきち)と呼んでいます。

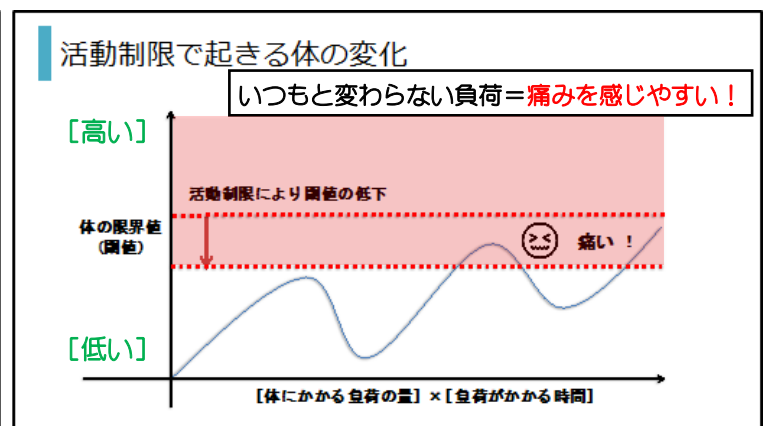
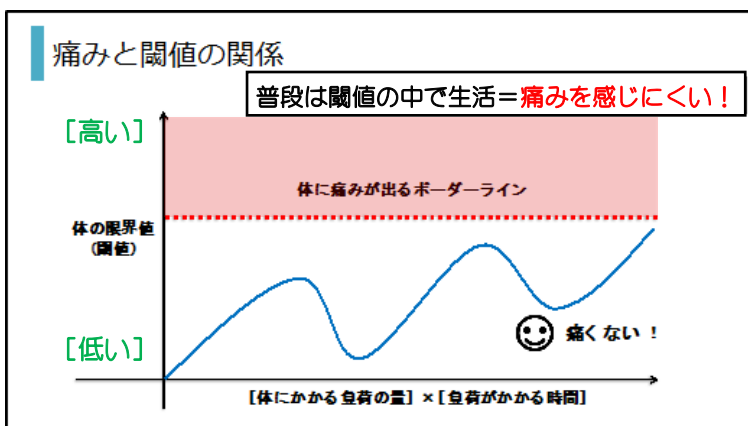
この閾値を体の負担が越えると痛みを感じてしまいます。普段の生活では閾値の中で生活をしていきますので、痛みを感じることはあまりありません(図2)。

この閾値は生活習慣の変化などに伴い上下します。

新型コロナウイルス感染症による活動自粛に伴い閾値が下がってしまい、痛みを感じやすい状態になります。

この下がった閾値は、再び運動を再開することで上がって痛みを感じにくい体になっていきます。

【図2】



★ コロナ禍の運動の注意点

運動には様々な効果(図3)があるとされています。
 コロナ禍での運動は、以下のことに注意して実施する必要があります。

- ① 感染予防
- ② 熱中症・脱水症予防
- ③ 適度な運動

★ 運動開始時のアドバイス

1. 室内で『ながら運動』から始める
 - ・運動の再開時には『ながら運動』で十分です
 - ・ながら運動に慣れてきたら全身運動へ
2. 無理をしない
 - ・運動を開始する際にはいつもより軽めから
 - ・運動強度や運動量は徐々に増やす
 - ・万歩計や活動日記を付けて運動量を把握しておく
3. 継続は力なり
 - ・目安は息が弾み汗をかく程度で『週2～3回』を目安に継続

【図3】

運動の効果

- ➔ 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ➔ ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ➔ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ➔ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ➔ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

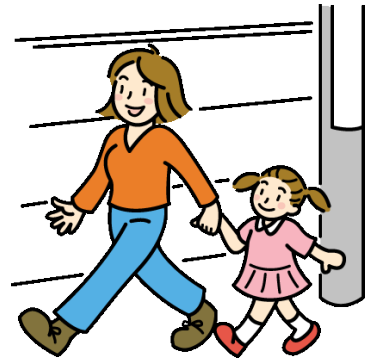
〈子供〉

- ➔ 発育期の健全な成長

〈高齢者〉

- ➔ 筋量・筋力の維持 転倒防止
- ➔ 認知症予防
- ➔ 食欲増進

スポーツ庁 HPより引用



筋カトレーニング

息を止めず、呼吸をしながら行いましょう。
 10回1セットから始め、可能であれば3～4セットを目安に行いましょう。

① ひざ伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。
 伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

太ももの前の筋肉が強くなります。



② スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

足全体がしっかりしてきます。

膝がつま先より出ないように



③ かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

※後ろに倒れそうなときは前につかまるものを準備しましょう。

ふくらはぎの筋肉が強くなります。



有酸素運動

まずは準備体操から始めていきましょう。(ストレッチなどを5～10分程度)
 1日あたり合計で20～30分程度を目安に行いましょう。

① 踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。

踏み台がなく、足が危険なく上げられるようであれば玄関の上がり框や、自宅の階段でも運動できます。



② ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、テンポよく前後に交互に振る運動を行います。

水の量を増減することで負荷を調節できます。



【有酸素運動のポイント】

| 自覚症状 | 運動の強さは左の「ボルグ指数」を目安にします。 |
|-----------|--|
| 20 | |
| 19 非常にきつい | |
| 18 かなりきつい | |
| 17 かなりきつい | |
| 16 かなりきつい | |
| 15 きつい | |
| 14 きつい | |
| 13 ややきつい | 「13」を【息がはずむくらいの運動】とし、運動中の自覚が「11-13」となるように運動を実施しましょう! |
| 12 ややきつい | |
| 11 楽である | |
| 10 楽である | |
| 9 かなり楽である | |
| 8 かなり楽である | |
| 7 非常に楽である | |
| 6 非常に楽である | |

表:ボルグ指数

最後に、今回の新型コロナウイルス感染症で日々の暮らしでご苦労なさっている方々はまだまだ多いかと思えます。これからもこの苦難と一緒に乗り越えることができるよう、当院スタッフ一同で皆さまをサポートして参ります。

～新入スタッフ紹介～

2020年春以降に新たに入職したスタッフを紹介します。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

おがた あすか

♥ 緒方 明日香 ♥ (看護部 外来看護師)

今年5月より勤務させて頂いております。
以前は総合病院で勤務しておりました。
外来での勤務は初めてですが、精一杯務めさせて頂きたいと思っております。
よろしくお願いいたします。

きむら みゆき

♥ 木村 美幸 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年の8月から病棟で勤務させて頂いております木村です。
以前も整形外科の病棟で働いていました。
専門性の高い知識・技術を学び、より良い看護が提供できるよう頑張ります。
どうぞ宜しくお願い致します。

えびさわ けんた

♥ 海老澤 拳太 ♥ (看護部 病棟看護師)

海老澤健太といたします。総合病院で半年間の経験しかなく、まだまだ何も出来ませんが、少しでも早く病院の役に立てるように一生懸命努力して頑張りたいと思っております。
宜しくお願いします。

～新任医師紹介～



ごとう しの

麻酔科医師 後藤 志乃 先生

6月より勤務しております後藤志乃です。
福岡県出身で大学以降20年以上長崎県を主に過ごしてまいりました。
4年前に福岡に戻り、以後久留米市内の病院に勤めてまいりました。
安全かつ手術を受けられる患者さんのお体に負担が少ない麻酔管理が行えるよう、
努力してまいりたいと思っております。
どうぞ宜しくお願いします。

新しい治療法の紹介

臨床使用が広がる再生医療「PRP療法」

PRPという名前の治療を耳にしたことはありますか？

某有名野球選手でニュースになったのも記憶に新しい治療法です。

PRPとは自分の血液中にある血小板と呼ばれる成分を濃縮して投与する、完全オーダーメイドの治療です。

スポーツ損傷や慢性腱炎の治療では、血小板に含まれる成長因子という成分が組織治癒を促す効果が期待されています。

日本ではPRPを使用する治療は再生医療のひとつとして、再生医療等安全確保法の申請を行った医療機関しか取り扱いができない治療です。

まだまだ実施できる医療機関の数は限られています。一般の方も手軽に外来で受けられ手術療法と保存療法の間に位置する新たな治療法として注目されています。



新しい関節症の細胞治療「次世代型PRP・APS療法」とは？



PRPの整形外科領域での使用方法で現在もう一つ注目されているのが関節症の炎症や疼痛を抑える治療です。

スポーツ損傷や腱炎などと違い、軟骨は細胞が元来持っている再生能力がとても低いので修復は難しい部位であります。

PRP療法においてもこれは同じですが、PRPには「炎症を抑える」という効果があると言われています。

「次世代型PRP療法」と呼ばれる『APS療法』に使われる「APS」という成分には、炎症を抑える効果を持つタンパク(抗炎症性サイトカイン)が従来のPRPよりも高濃度に含まれています。

現在、海外の臨床試験において1回のAPS治療後、3年間疼痛改善効果が持続している方がいるという論文も発表されています。

PRP療法やAPS療法は、どのように受けるのですか？

PRP療法やAPS療法は、1回の外来で治療が完了します。

採血をしたあと院内のスタッフが患者様の血液をPRPやAPSに加工し、最後は痛み止めの注射や関節症の方はヒアルロン酸注射のような形で投与をして終了です。

ただし健康保険のきかない自由診療になります。

あなたは大丈夫？膝関節症チェックリスト

膝関節症は、既に症状のある患者数が全国で約1000万人存在すると言われている病気です。

末期になると人工関節の手術の対象になり、このような運動器疾患は要介護の原因にもなります。

自己チェックに当てはまる方は是非一度、整形外科医へ相談してみてください。

- 歩き始めや立ち上がりの時に、膝が痛む
- 正座がしづらい
- 膝に水が溜まる、腫れている
- 朝起きたときに膝がこわばる
- 膝の内側をおすと痛む



こんにちは！ 栄養部です！

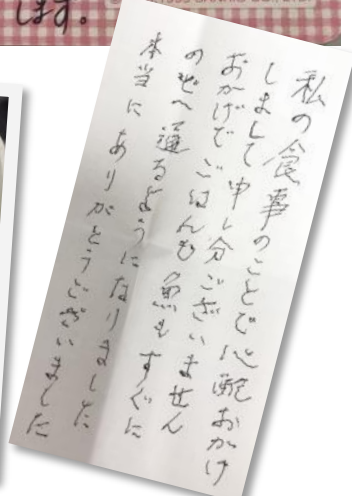
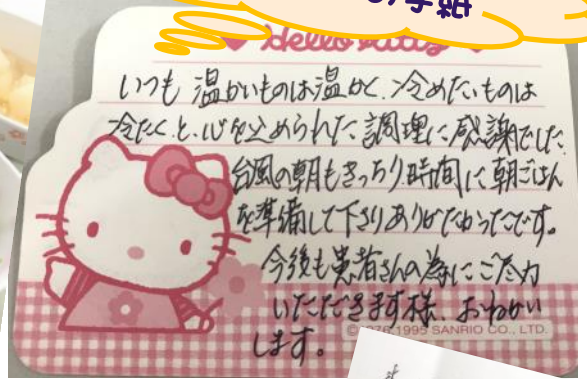
令和2年4月より、給食は富士産業株式会社へ業務委託しています。
入院患者さんへ少しでも食事を楽しんで頂きたいと、スタッフ一同頑張っています！
献立では行事食や季節の食材、旅行に行った気分になるようなご当地メニュー等を取り入れ、安心安全、美味しかったと言われる給食を目指していきます。



11月にはアマビエ和菓子



患者さまからのお手紙



かんたん健康レシピ

入院患者さんに好評な給食レシピを紹介します。食物繊維・たんぱく質を一緒に摂れる簡単レシピです。

～根菜ごま汁らダ～

《材料》(2人分)

れんこん 40g ごぼう 40g 蒸し鶏 30g きゅうり 8g
A(すりごま 8g マヨネーズ 5g 砂糖 5g 濃口しょうゆ 4g 酢 2g)

《作り方》

1. れんこんはいちょう切りスライス、ごぼうはさがきに切り、水にさらしアクを抜く。きゅうりは千切りにして塩もみにする。
2. れんこん、ごぼうを5～7分茹でる。
3. 市販の蒸し鶏(茹でた鶏ささ身でも可能)を手でほぐす。
4. Aを混ぜ、合わせ調味料を作る。
5. 全ての食材を混ぜ合わせる。

《栄養価》(1人分) 96kcal たんぱく質 5g 塩分 0.4g

次回もどうぞお楽しみに。



編集後記



管理栄養士の岡です。昨年11月に入社し、あっという間に1年が過ぎました。入院時栄養指導では、患者さまの食生活に沿った食事指導、また話したいと思っただけのような雰囲気作りを心がけています。さて、スーパーで柿や梨が出回ると季節が秋に変わったなあと感じます。さつま芋や栗、炊き込みご飯に焼魚・・・秋限定のビール……。食欲の秋は深まるばかりです。次回の広報誌「しおん」は第20号です！簡単健康レシピも『映え』を狙います。お楽しみに！

(栄養部 岡 美沙枝)