

かけはし

2020年
2月
vol.103

ご自由にお持ちください

【特集】脊椎圧迫骨折

我慢していませんか？

その痛み、「圧迫骨折」かも！



解決！医療あるある — 10

糖化

地域連携医療の紹介

インフォメーション

笑顔で介護 vol.10

感染症を防ぎ

笑顔で毎日を過ごすために



当病院の認定看護師による、
知っていると得する介護の
豆知識をご紹介します。

感染症を防ぎ 笑顔で毎日を過ごすために

一年間を通して感染症は発生しますが、冬季には、『インフルエンザ』や『感染性胃腸炎』などが流行期になります。感染症から身を守るためにどのようなことに何に注意したらよいのでしょうか。介護に必要な感染対策の基本についてポイントを押さえましょう。

感染管理認定看護師 細田 清美

感染症から身を守るポイント



手洗いと手指消毒剤で細菌やウイルスの侵入を防ぐ

POINT
1

介護する人、される人の手についた細菌やウイルスを体内に侵入させないことが重要です。食事のお世話の前や排泄物の処理などの必要な場面で、正しい手洗いや手指消毒剤を使用することで、感染の危険性を最小限にすることができます。洗い残しや手指消毒剤が行きわたりない部分ができないようにすることがポイントです。



洗い残しや手指消毒剤が行きわたりにくい部分



マスクや手袋などで感染の経路を遮断する

POINT
4

おむつ交換や痰、嘔吐物の処理や傷の処置などの時には、手袋、マスクなどを着用し、細菌やウイルスが含まれる可能性のあるものから身を守りましょう。外出時、特に人ごみではマスクを着用して、細菌やウイルスの侵入を防ぎましょう。帰宅時には、うがいも忘れない。

POINT
5

お口のケアで呼吸器感染症を予防する

食べ物を「ごくん」としたときに誤って気管に入ったり、逆流した胃の内容物が気管に入ってしまうことを「誤嚥する」といいます。高齢者の肺炎のうち315は「誤嚥性肺炎」です。口の中の細菌を誤嚥することは、誤嚥性肺炎の発症のリスクの一つです。口の中に食べかすなどが残っていると、細菌が繁殖しやすくなりますので、歯や舌に付着している汚れを取り除き清潔にしま



できる限り予防接種を受ける

POINT
6

介護する人、される人の双方がワクチンを接種することで、発症および重症化を防ぐことができ、お互いの負担軽減につながります。インフルエンザや肺炎球菌などワクチンの種類によっては、年齢による自己負担軽減制度などがあります。詳しくは、お住いの市町村窓口にお問い合わせください。

理念

患者さんの立場で
考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.103 2020年2月

[発行] 福井県済生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL: 0776(23)1111 (代)
[責任者] 笠原善郎 [編集] SQMセンター

脊椎(背骨)が、押しつぶされるようにならざるを得ない状況で、脊椎(背骨)が、押し潰されてしまう骨折のことです。背骨に強い圧力がかかった際に起り、寝返りをうつ時や起き上がる時など、体勢を変える際に背中に痛みを感じるほか、背中が曲がってしまうといった症状も見られます。

骨がもろくなりやすい高齢の方は特に注意が必要で、ひどいケースではくしゃみがきっかけで骨折を起こすこともあります。背骨は24個連なっていて、損傷個所によっては痛みを感じにくこともあります。が、最初の骨折を放つておくると次の骨折が起りやすくなると言われています。脊椎圧迫骨折を繰り返すこととは、最悪の場合、寝たきりの原因にもなりかねません。体を動かしたときに強い痛みを感じるという人は、注意が必要です。

脊椎圧迫骨折とは？

最悪の場合、寝たきりに

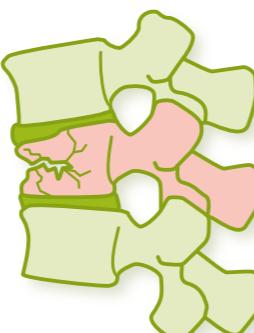
圧迫骨折チェックリスト

- 転んだ後から、動けないほどの痛みがある
- 腰や背中にいつもと違う痛みがあり、3日以上続いている
- じっとしているとそれほど痛みは感じないが、体を動かすと痛い
- 以前より背中が丸くなり、猫背になった
- 1番身長が高かった時に比べて2cm以上低くなった
- 痛い部分をたたくと痛みが増す
- 骨粗しょう症と診断を受けた

正常な脊椎



圧迫骨折がある脊椎



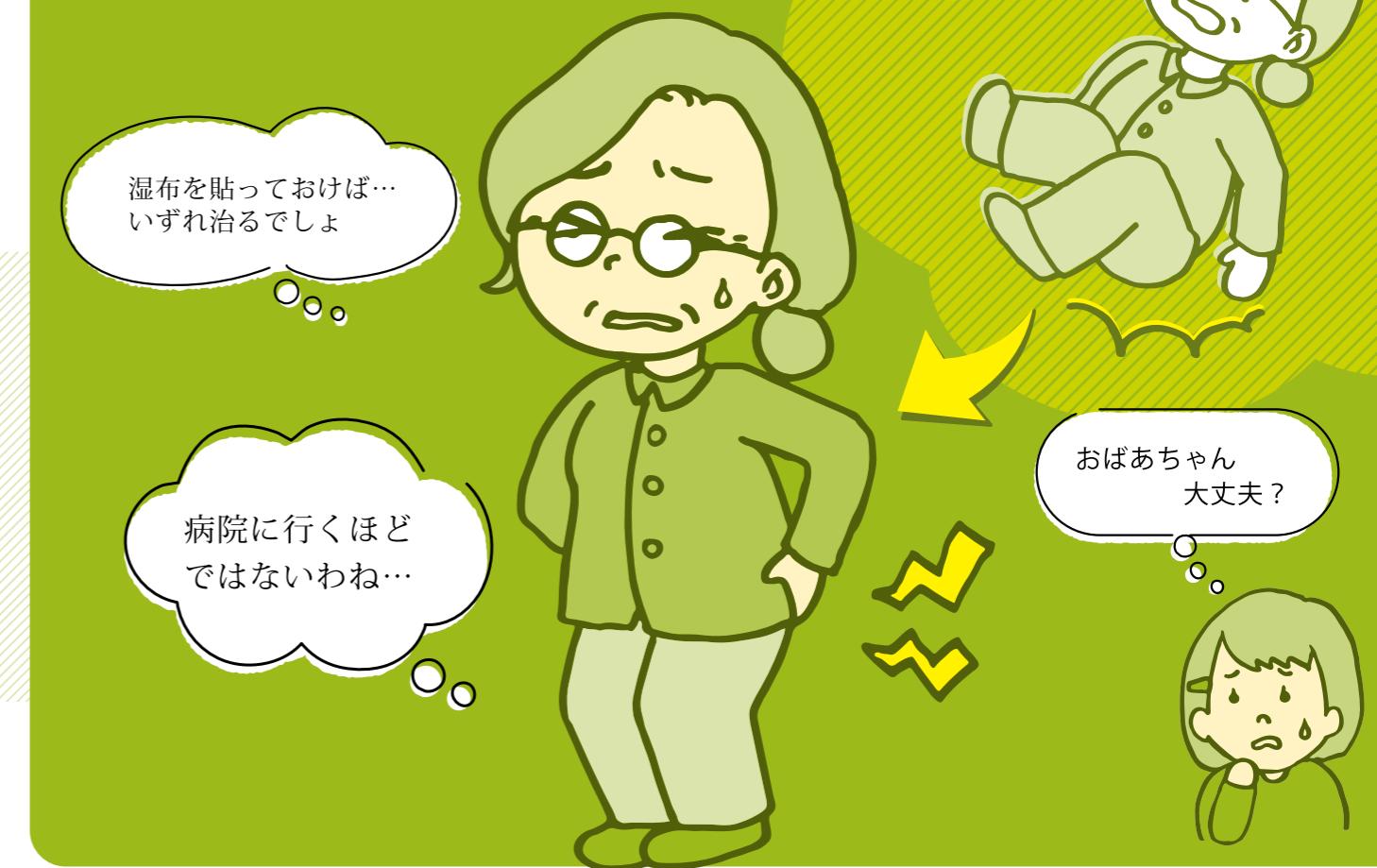
特に女性は要注意！

骨がもろくなる原因として、加齢のほかに骨粗しょう症が挙げられます。ホルモンバランスが崩れてしまう閉経後の女性に多くみられる病気ですが、運動や喫煙といった生活習慣とも関係があります。骨粗しょう症になった骨は非常にもろく、脊椎圧迫骨折のほか大腿骨骨折も起こしやすくなります。気になる方はかかりつけ医にご相談ください。

ご注意ください

転んだ後の痛み我慢していませんか？

その痛み、「圧迫骨折」かもしれません！



●路面が凍結し、足元が滑りやすい
●寒さで体が思うように動かない
●厚着で動きにくくなっていることなどが挙げられます。この時期の転倒は、特に腰や背中に損傷を与えるものが多いのも特徴です。また、ワインタースポーツ中の転倒も見過ごすことは出来ません。

転倒直後は我慢しがちな痛みですが、1週間以上続くようなら骨折も疑われます。骨折の放置は、治療の長期化や他の症状の誘発に繋がります。湿布等でごまかして無理に痛みを我慢せず、かかりつけ医に相談しましょう。

冬は転倒によるケガ・事故の負傷者が増える傾向にあります。理由としては

長引く痛み、放っておくのはキケンです

日常に起こる不意の転倒は避けられないアクシデントです。もしかすると「骨折」の原因になっているかもしれません。

脊椎の専門医が 症状と不安を 改善します

(右)整形外科医長 太田 敬 医師
(左)整形外科医長 井上 啓 医師



あまり聞きなれない名称の脊椎圧迫骨折ですが、骨折の一種ですので治療法も一般的な骨折の場合と大きくは変わりません。まずはレントゲンやCT、MRIなどの画像診断を行い、該当部を特定します。その際の骨の状態を診て、専門医が患者さんと相談しながら適切な治療を選択していきます。

当院には脊椎の専門医が2人います。これは県内でも珍しく、充実した医療をご提供できる体制が整っていると言えます。診療から治療法の決定、手術、術後の経過観察に至るまで、豊富な知識と経験で患者さんに寄り添うことができるのは当院の強みだと自負しております。

この一連の流れを更に確実なものにするため、昨秋、整形外科では新たにナビゲーションシステムを導入いたしました。これは術前のCTやレントゲンと連動することで、手術中の骨の位置や手術器具の位置・方向を正確に把握できるため、従来よりさらに緻密で正確な手術が可能になりました。



[ナビゲーションシステムの映像]
骨や手術器具の位置が画面に映し出されます。

問合せ先

場 所／本館2階Fブロック(整形外科外来)

診 療 日／月～金曜日 8:30～11:00

※かかりつけ医からの紹介状を
ご持参の上、ご来院ください。

予約・問合せ／0776-23-1111(代)

原則、紹介予約制
(かかりつけ医からのご紹介)



▶もっと詳しく知りたい方は
ホームページへ

福井県済生会病院 整形外科 検索

まずはご相談ください！

治療法
01

コルセット

最も広く行われている治療法です。体の外側に硬い装具を着用して固定した状態で数か月間生活し、骨同士をくっつけます。痛み止めや骨粗しょう症の投薬と並行するケースも多くあります。

早期発見できれば
コルセットで固定

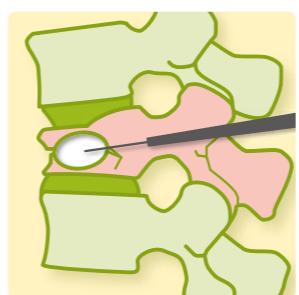


治療法
02

BKP法

Balloon Kyphoplasty(バルーン カイフォラスティ)は、1990年代にアメリカで開発された新しい治療法です。風船状の治療器具を用いて、潰れてしまった脊椎を骨折前の形に近づけ、骨セメントで固めることで痛みを和らげる手術です。

骨折部分に
針を刺し、
セメントを注入

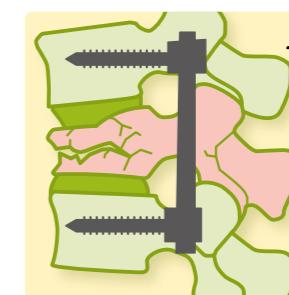


治療法
03

脊椎 除圧固定術

専用の固定器具を用いて脊椎を安定させる手術です。脊椎を通っている神経の圧迫を解除するため、背骨や関節の一部などを切除する場合もあります。

骨を金具で
固定

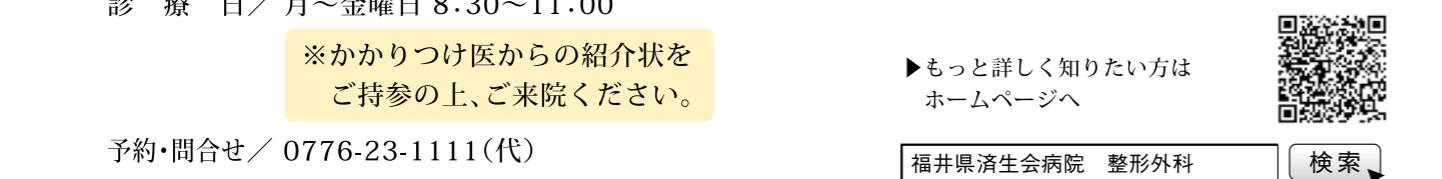
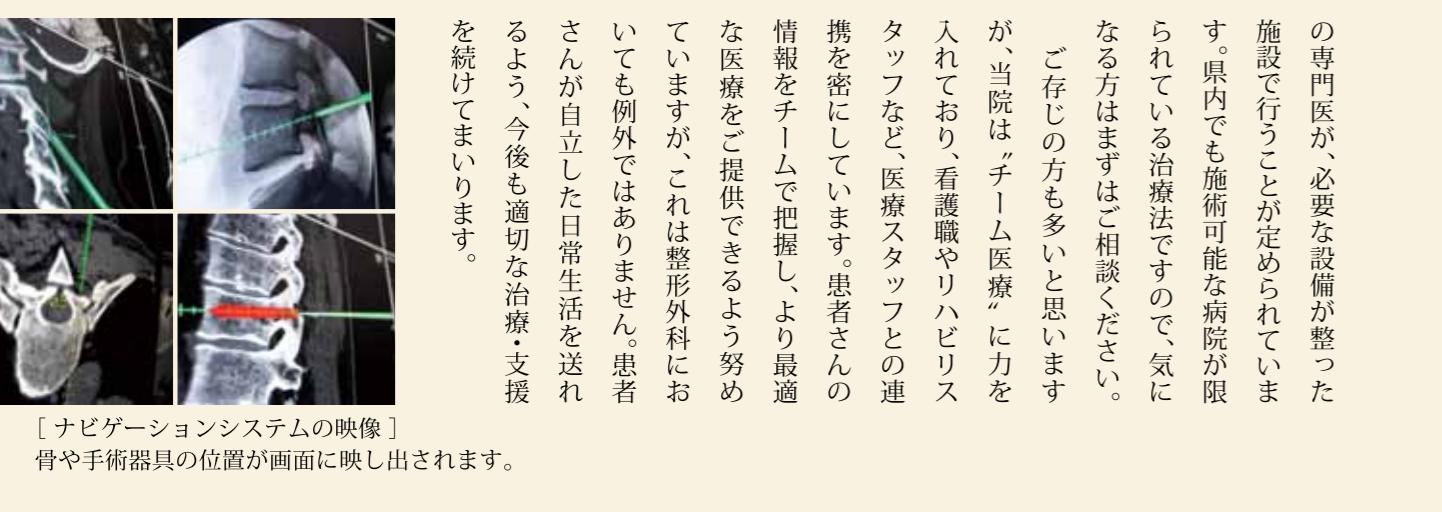


ご注意
ください

骨の状態にも要注意！

他にも骨折の具合、症状によって治療法が検討され、必要な場合には複合的な治療を行います。しかし、肝心の骨自体がもろくなっていると根本的な手術が行えなかったり、治っても骨折を繰り返したり…と負の連鎖が起こりやすくなってしまいます。不安のある方はかかりつけ医に相談し、飲み薬や注射などで骨の状態を改善しておくのが望ましいでしょう。また、定期的な骨密度検査もお勧めです。

脊椎圧迫骨折の治療法





糖化予防で老化予防！

まずはちょっとしたことから始めましょう！

糖化による老化は、肌のシワやくすみ、シミなどの見た目の老化だけでなく、内臓をはじめとする体全体に作用して、様々な病気の原因になります。生活習慣の心がけで糖化を予防することができますので、ちょっとしたことから習慣化ていきましょう。



内科副部長 金原秀雄 医師

糖化を予防する 生活習慣

01 急激に血糖値を上げない食品を選ぶ



主食

← GI値[49以下] →

全粒粉パスタ

← GI値[50~79] →

玄米そば

← GI値[80以上] →

白米うどん食パン

野菜類

玉ねぎ キャベツ

かぼちゃさつまいも

じゃがいもニンジン

その他

魚類 肉類 海藻類

ペーパー

チョコレートドーナツ

02 野菜から食べる



メインのおかずから食べるのではなく、サラダなどの野菜から食べると、食物繊維が食後の血糖上昇を緩やかにしてくれます。

03 お酢や柑橘類を摂る

サラダにはドレッシングの代わりにお酢をかけたり、食事と一緒に柑橘系の果物を食べましょう。ただし、甘い果物をほどほどに。

04 食後に運動をする



毎食30分程のウォーキングが理想的ですが、ランチへの移動には車を使わず歩いていくなど、まずは食後の運動を習慣化しましょう。

05 睡眠をしっかりとる

睡眠不足が続くと、老化物質がうまく排泄されず、体内に溜まってしまいます。6時間以上の睡眠をとりましょう。

糖化予防になる メニュー

食事に大切なのは、バランスと適正な量です。家で料理をするときや外食をするときには、下記の栄養バランスランチョンマットで紹介している「3つの皿(主食・主菜・副菜)」を活用してみてください。

栄養バランスランチョンマット

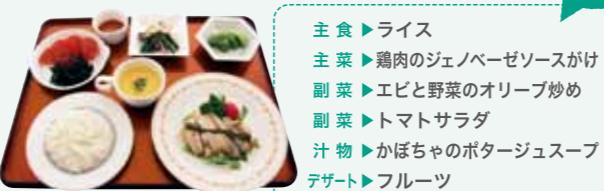
3つの皿 + 果物 + 牛乳



【レストラン水仙】糖尿病食

院内にある「レストラン水仙」では当院の栄養部が監修した糖尿病食を週替わりで提供しています。糖化防止にもピッタリなメニューです。

栄養部
監修



こんなこと、ありませんか？

- 最近、暴飲暴食で食生活が乱れている
- 大盛無料について、魅かれてしまう
- 髪の毛のハリやツヤがなくなってきた
- 肌の弾力がなくなりシミ、クスミが気になる



「老化」や「病気」の原因はこれだった！
毎日の生活に潜む糖化のメカニズム

年末年始から新生活が始まっています。いくこの時期は、1年の中でも特に食生活が乱れやすい時期。食生活が乱れたまま過ごしていくと、「病気」はもちろん「老化」がすすむ原因となります。

食べ過ぎたり夜遅くに食事する、体内に余分な糖分が残り、老化促進物質であるAGE(糖化最終生成物)が作り出されます。AGEは肌や髪に影響を与え、年齢よりも老けた印象となってしまいます。

このように食生活の乱れは「老化」と「病気」の大きな要因です。しかし自分の努力で予防することができます。若さと健康を保つために食生活を整えるように心がけましょう。



関連医療ワード

糖化

食事などから摂った余分な糖質が体内のたんぱく質などと結びついで、細胞などを劣化させる現象を糖化と呼びます。老化を促進する要因として注目されており、「体のコゲ」とも呼ばれています。糖化が進むと肌のシワやくすみ、シミなどとなって現れます。

また血管の組織がもろくなり、動脈硬化のリスクが高まるなど、心筋梗塞や脳梗塞などの心配も。更に腎機能の低下や骨粗鬆症、ドライアイや白内障、網膜症なども糖化が引き起こしていると言われています。

感じたことはありますか？



福井市

気軽に受診で早期発見早期治療

みのり眼科

[眼科]

院長 杉本 すぎもと よしひこ
佳彦

眼科治療にも選択肢を!
保険適用から自由診療まで幅広く対応

今年4月に新しく開院いたしました。バリアフリーで土足OKですので、車いすやベビーカーでも玄関から検査室・診察室までストレスなくお進みいただけます。近視や白内障、緑内障、アレルギー性結膜炎など一般的な診療を行っていますが、福井では少ない硝子体注射による治療も行っています。また自由診療にも広く対応し、オルソケラトロジー(近視・乱視を眠っている間に矯正)やクラッシュビスタ(まつ毛の増毛促進)、マイオピン(近視進行予防)なども行っています。患者さんの声に耳を傾け、「誰が聞いても分かる説明」を心がけておりますので、不明・不安な点がございましたらお気軽にご相談ください。

福井市みのり 3-2-27
TEL. 0776-34-3050

[診療時間]

平日 9:00 ~ 13:00 / 15:00 ~ 18:00
土曜 9:00 ~ 13:00 / 14:00 ~ 16:30

[休診日]

水曜・日曜・祝日

[福井鉄道]

商工会議所前駅下車 徒歩10分



福井市

心を込めた“寄り添う”医療を

坪川内科循環器内科医院

[内科、循環器内科、生活習慣病、呼吸器内科、消化器内科]

院長 坪川 俊成 つばかわ としなり
名譽院長 坪川 幸男 つばかわ ゆきお

最新の設備と幅広く診る「総合力」で、
高齢化社会にもしっかりと対応

今年11月に新築移転いたしました。進む高齢化に対応するためバリアフリー設計でリクライニング式車いすでのご来院もスムーズになっており、土足で診察室までお入りいただけますのでストレスや身体への負担も軽減。「傾聴(じっくりお話を伺う)と真摯な説明同意」のモットーは変わることなく、これまで同様地域の皆さまの家庭医としての役割を担っていきたいと考えております。専門である循環器を核としながら、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、呼吸器や消化器を含む内科全般を診療し、この度禁煙外来も開設いたしました。「医院十介護」の体制構築に尽力しながら、これまで以上に地域との結びつきを強めつつ予防医療に一層力を入れて参ります。

福井市若杉浜 1-707

TEL. 0776-35-6100

[診療時間]

平日 9:00 ~ 12:00 / 14:00 ~ 18:00
土曜 9:00 ~ 12:00 / 14:00 ~ 15:00

[休診日]

水曜午後、日曜・祝日

[京福バス運動公園線]

渡団地入口バス停 徒歩約1分



福井市

和みの空間で気軽に相談

パリオ歯科なごみ

[歯科、小児歯科、歯科口腔外科、訪問歯科診療]

院長 鈴木 すずき しんや
真矢

月1回でも気軽に立ち寄れる
口腔内のおそうじと予防の場に

気軽に通える歯医者を目指して今年6月、パリオシティ1階に開院いたしました。立地柄、小さなお子様連れからご年配の方まで気軽にご来院いただいています。まだまだ「歯医者」に怖いイメージをお持ちの方が多い中、当院は「なごみ」をテーマにした和の寛ぎの空間になっており、「リラックスして診察が受けられる」と好評です。診療では会話をかけるように心がけ、患者さんのお話をじっくり聞きながら、治療内容の分かりやすい説明を実施。またお子様のペースに合わせた治療で、幼少期から年齢に合わせたケア・予防歯科に取り組める環境作りにも取り組んでいます。訪問診療で通院が難しい方のケアも行っていますので、お気軽にご相談ください。

福井市松城町12-7 パリオCITY 1F

TEL. 0776-25-8818

[診療時間]

平日 10:00 ~ 13:00 / 14:30 ~ 19:00
土曜 10:00 ~ 13:00
※木曜午後は往診治療

[休診日]

土曜午後、日・祝日

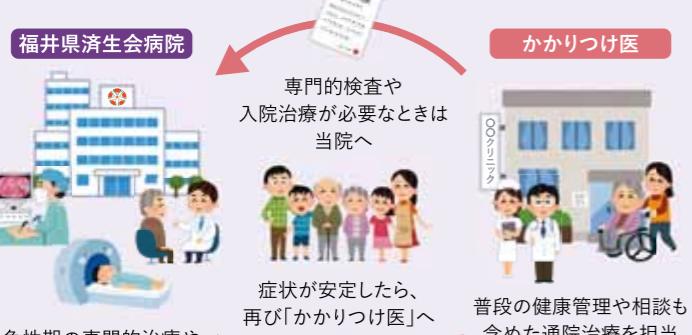
[京福バス 済生会問屋団地線]

パリオ前バス停下車 徒歩3分



「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは?
病気やけがなどの通院治療はもちろん、日々の健康管理を行っていただく、地域の身近なお医者さんのことです。気になることがあれば、まず「かかりつけ医」に相談しましよう。専門的な治療や検査、入院などが必要となった場合は適切な医療機関を紹介し、病院とのかけはしとつなってくれます。



かかりつけ医をお持ちでない患者さんは、病気やお住いの地域に合わせてご紹介いたします。お気軽にご相談ください。



