

えがお

EGAO

11 2014 November
Volume 31



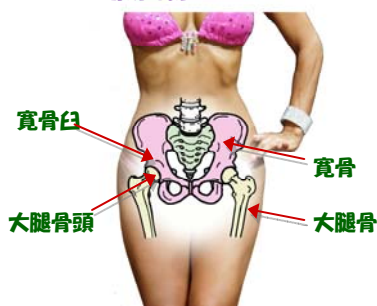
- 変形性股関節症とは
そお、そお、股なんですよ～・・・・・・・・・・・・・・・・・・濱西 道雄
- 「心リハ」って何？
「心リハ」担当のリハビリ技師「井上&岡田」で～す・・・・・・・・・・岡田 知也
- お知らせ
外来診療担当医一覧、新入医師紹介 etc

変形性股関節症とは？

長年の使用や繰り返される負担、けがなどによって、関節の軟骨がすり減ったり、骨の変形が生じたりする病気です。

原因がはっきりしない加齢に伴う一次性的のものや、何らかの原因で生じる二次性的のがあります。わが国では80%以上が二次性で、原因には、生まれつき股関節の骨盤側の受け皿が小さい臼蓋形成不全・先天性股関節脱臼や大腿骨頭すべり症・ペルテス病といった小児の股関節の病気、骨折や脱臼などの外傷、慢性関節リウマチなどの炎症性疾患、その他の原因によって生じるものがあります。

股関節のしくみ



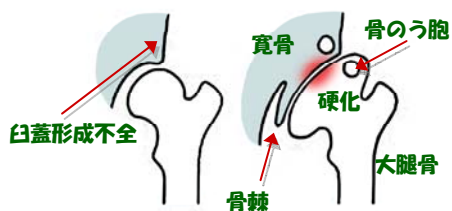
臼蓋形成不全や先天性股関節脱臼などの小児期の股関節の病気が女性で多いため、変形性股関節症も女性に多く見られる病気です。年齢とともに発生が多くなります。

変形度合いで初期、進行期、末期に分類

初期には脚の付け根や臀部、膝の上部のこわばりや重い感じがあり、歩き始めや長時間の歩行、階段の昇降で痛みが起きます。腰からのいわゆる坐骨神経痛や変形性膝関節症に症状が似ている場合があります。

初期でも炎症が強く関節液がたまっていたり、関節唇が損傷されていたりする場合には比較的強い痛みがあります。

変形が進行し進行期から末期になるにつれ、動きが制限されて痛みも強くなり、筋力も低下してきます。長距離



の歩行や階段の昇降、しゃがみ立ちが困難になるなど徐々に日常生活が制限されてきます。

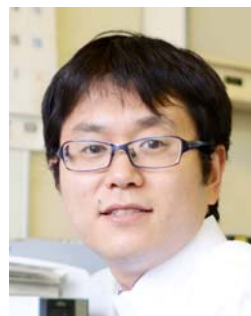
検査と診断

診断は歩行状態、痛みの部位、動きなどの診察とX線検査で行います。X線検査では関節軟骨のすり減りや骨の変化、関節周囲の骨の増殖(骨棘)の程度、関節の適合性を検査します。

関節リウマチやほかの膠原病との鑑別のために、血液検査を行う場合もあります。骨の変化、関節液の貯留や関節唇損傷の確認のため、CTやMRIによる検査を行う場合もあります。

症状に合わせ治療も各種ございます

(1) 保存的治療: まずは、痛みに対して体重のコントロールや安静、杖の使用、温熱療法、湿布、塗り薬、痛み止めの内服薬、関節内へのステロイドやヒアルロン酸の注射などを用いた保存的治療を行います。股関節周囲の筋



整形外科 濱西道雄

今年度より整形外科で勤務させていただきます。地域の皆さんのために誠心誠意診療に努めますのでよろしくお願いたします。

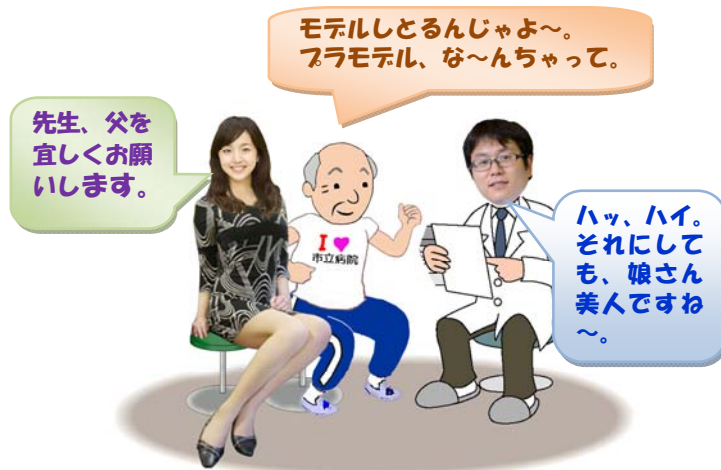
- 得意分野: 股関節
- 趣味: 車、サーキット走行
- 好きなタイプ: くびれ美人

カトレーニングも関節の安定性を高めるのに有効です。

(2) 手術: 股関節の重度の変形があり、日常生活に支障がある場合には、人工股関節手術が行われます。人工股関節は満足度の高い手術ですが、人工関節の感染や、とくに活動性が高く若い患者さんでは人工関節のゆるみや破損が問題になる場合があります。

このため、比較的若い患者さんでは、関節の機能の改善と関節を長持ちさせる目的で関節形成術(骨切り手術)が行われます。関節形成術には骨盤の形を変える手術、大腿骨の形を変える手術、骨盤と大腿骨の形を同時に変える組み合わせ手術があり、変形の程度や関節の形を考慮して手術方法を選択します。

また、人工股関節は関節の後ろの筋肉や関節包(関節を包む袋)を切開して行うため、特に術後早期では脚を内側に捻った場合後方に脱臼する場合があります。そこで当院では、肥満や骨の脆弱性がない患者さまに対しては、関節を前から展開して手術を行う前外側アプローチを用いているようにしています。



☆お気軽にご相談下さい☆

脚の付け根に痛みがあり、繰り返す場合には変形性股関節症の可能性がります。とくに小児期に股関節の治療を受けた人や、関節の形は家族で似ることが多いため股関節の治療を以前受けた家族がいる人は要注意です。

変形性股関節症には進行期という時期があり、文字どおり比較的早く変形が進行し、日常生活に支障をきたす場合がありますので、痛みを感じましたら早めに当院整形外科に御相談下さい。

「心リハ」って何？

低下した心臓の機能を高めたり、全身の筋力をつけることにより心臓の機能を補助したりするために、行うリハビリが心臓リハビリテーションで、略して「心リハ」と言います。心臓は、血液を体全体に送り込むポンプ機能を持った臓器です。心臓の機能に障害がでると、私たちの体は様々な悪影響を受けることになります。

♪最初はグ～、じゃないのよ♪

お兄さん
ごめんな
さいね。



とと、とんでもないです。

心リハでは、患者さんが日常生活に復帰し、生活を営めるようにすることを目的とします。開始時には、患者さんが自分の病態や運動の必要性を理解できていない場合が多いので、解りやすく説明し、理解していただくことから始まります。そして患者さん個々の状態に応じた運動療法や指導(食事、運動、禁煙、疾患について等)を行っていきます。心リハには医師、薬剤師、看護師、理学・作業療法士、栄養士、臨床心理士等多くの職種が関わります。

対象者や運動方法は？

虚血性心疾患の術後、心不全、大血管疾患(解離性大動脈瘤等)を発症し、普通の生活が営めなくなった方、あるいは予防的に指導が必要な方が対象となります。

急性期では、安全性を考慮した上での適度な運動処方が必要になります。

例えば、心拍数を定めた運動処方や心電図でモニタリングをしながらの運動(ストレッチや平地歩行、エアロバイク等)そして、低負荷から徐々に負荷を増やしていきます。最終的にも高負荷な運動は必ずしも必要で



こんな感じでいいかしら。

良いフォーム
してますね～。

はなく、疾患を理解して運動を継続することが大切です。退院後は自分が続けやすい運動を一日30分程度、週に3日ほどを目標に実施します。

具体的に何が良くなるんですか？

- ① 運動耐容能の向上:運動療法により負荷に耐えうる心臓をつくります。また運動療法は継続し続けることが大切です。
- ② 自覚症状の改善:運動と適切な薬剤管理により動悸や息切れ等おこしにくい体をつくります。
- ③ 脂質代謝の改善:運動療法と食事指導により脂質やリポ蛋白の値を改善させます。
- ④ 禁煙率の向上:約 20%の患者さんは禁煙に成功しています。
- ⑤ 生活の質を改善:精神的・社会的な機能を向上させ、情動ストレスやA型行動様式を低下させます。
- ⑥ 死亡率の低下:心リハは、3年後の経過観察によると死亡率を25%(運動療法のみでは15%)低下させるという統計データが出ています。

豆知識

井上技師の専門用語解説



A型行動とは、非常に競争心が強く、攻撃的でせっかちであり、「A」はアグレッシブ(攻撃的)の頭文字のA。これと逆に、のんびりマイペースな行動パターンをとる人をB型行動といいます。もちろん血液型とは、全く関係がございませんので、そこそこお間違えの無いようよろしくお願いいたします。

現在、当院でも心リハが再開となり、循環器内科医の上村院長を中心に、理学療法士である私達やその他多くのスタッフが力を合わせ、心臓病患者さんひとりひとりの状態に応じた治療を日々提供しております。

今後は「心臓リハビリテーション指導士」の資格を取得し、さらにより良い治療を提供できるよう努力していきたいと思っております。



井上愛規

岡田知也

心リハ担当理学療法士の井上と岡田です。技師としても社会人としてもまだまだ未熟な二人ですが、切磋琢磨しながら地域に少しでも貢献できるように一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

●所属:リハビリ科

外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金	
	午前	午後						
内科	8:30 ～ 11:00	科によつて曜日、時間が異なります	渡部・酒井	上村・仙波	仙波・酒井	酒井・渡部	酒井・仙波	
循環器科			高橋・上村(奇数週)	上村・高橋	川上	榎本・上村	大蔵(偶数週)・榎本(奇数週)	
総合診療			越智	古川(第1火曜日)	休診	休診	本田・片山(第2・4・5金曜日)	
整形外科			温泉川・糸谷・濱西	堀田・糸谷・岡本	濱西・岡本・温泉川	岡本・濱西・堀田	糸谷・堀田・温泉川	
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田	
泌尿器科			武田	大野	武田	柳原	大野	
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	
歯科口腔外科			合田(予約制)	休診	中城(予約制)	休診	浜川(予約制)	
小児科			8:30～11:30	楠目・渡邊	越智・専門外来(予約制)	楠目・渡邊・慢性(予約制)	越智・福田(第1・3木曜日)・健診(予約制)・予防接種(予約制)	渡邊・越智・高田(奇数週)
外科			8:30 ～ 11:00	なし	的場・藤原(奇数週)・渡邊(偶数週)	的場・渡邊	友近・渡邊	的場・藤原
脳神経外科	河内	休診			河内	休診	田川/瀬野	
眼科	依光	依光			依光	休診	休診	

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://yawatahama-cgh.jp/>
- 内科の新患は、原則として、地域医療機関からの紹介による診療のみとなり、紹介状が必要になります。
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院(TEL22-3211)へお問い合わせください。

新入医師紹介



鶉飼でおなじみ、大洲出身の大野です。まだまだ未熟者ですが、一生懸命頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

- 趣味: 読書、ボーリング
- こだわっているもの: 枕
- 幸せな時: 朝味噌汁をすすする時
- 好きなタイプ: 笑顔が可愛い人

泌尿器科 大野慎介



静岡出身の渡邊です。学生時代夏の部活でお世話になった八幡浜で働くこととなり、ドキドキしつつも楽しみな気持ちです。どうぞよろしくお願いいたします。

- 趣味: 読書、ドライブ、映画
- 性格: のんびり時々せっかち
- こだわっている物: 車マニュアル
- 好きなタイプ: ソフトマッチョ

小児科 渡邊あさみ

当院へのACCESS



〒796-8502
愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地
市立八幡浜総合病院
TEL: 0894-22-3211
FAX: 0894-24-2563

