

えがお 8

EGAO

2016 August
Volume 38



●手のしびれる人が多い町南～予♪

♪舌噛まないでネ「手根管症候群」と肘部管症候群」♪・・・・・・・・・・徳本 真矢

●♪糖尿病予備軍がた～くさん♪

☆運動療法は大切ですよ～☆・・・・・・・・・・・・・・・・伊勢家 満美

●お知らせ

外来診療担当医一覧、お知らせ etc

手のしびれる人が多い町南～予

こちらに赴任してよく手を使われる患者様にお会いする機会が多いと感じています。手を使うことによって手根管症候群や肘部管症候群という病気になることがあります。あまり聞きなれない病名ですよ。

手の使い過ぎなどによる腱鞘炎、骨折後の変形やケガなどによるむくみ、ガングリオン、血液透析などにより、正中神経が手首にある手根管というトンネル内で圧迫されてしまった状態です。正中神経は親指から薬指の感覚を司っているため、症状はその領域のしびれ



や、夜間痛が起こることもあります。症状がひどい重症例の場合では、親指の付け根の筋肉が痩せてしまい、つまみ動作(OKサイン)が困難になります。

♪2つの治療法がアルマ～ニ♪

治療には保存療法と手術療法があります。保存療法では装具を用いての安静や、手根管内への注射を行います。保存療法で一時的に改善がみられますが、再発することもあります。頻回の注射は腱を痛めることがあるので、再発を繰り返すような場合や、親指の付け根の筋肉に萎縮がある場合は、手術を行うことになります。



手術は、掌を切り厚くなった靭帯を切り離します。術後は安静のため、1週間程度のギプスシーネ固定を行う場合もあり、術後3か月程度は手をついたときに痛みが出ます。局所麻酔で行いますので、日帰り手術も可能です。感覚障害の改善には時間がかかり、完全には治らないこともあります。夜間痛やしびれ感はとれることが多いと言われています。



♪肘の神経も圧迫されるんですよ～

肘にある、肘部管というところで尺骨神経が圧迫されることによって起こり、肘の変形やガングリオンなど



整形外科 徳本真矢

松山出身の徳本です。皆様にとって最善の方法を一生懸命考えたいと思っております。まだまだ未熟者ですが宜しくお願いします。

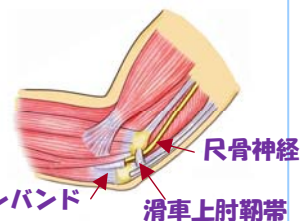
- 趣味: マラソン、能楽
- 性格: 温和
- こだわり: ヨーグルト
- タイプの人: スポーツ好きな人



が原因で、薬指から小指が痺れてきます。

肘部管は肘関節を曲げることにより、伸ばしたときより約3倍の圧力がかかるため、肘関節を曲げた状態で症状が出やすくなります。この病気も

進行すると骨間筋の萎縮が起こり、手の力が弱くなり、お箸を持ったりボタンかけなどの細かい作業が困難になります。診断は手根管と同様に、診察、レントゲン検査、神経電動速度検査を行います。



こちらも保存療法と手術があります

治療には保存療法と手術療法があり、保存療法では薬物治療や肘を長時間曲げないような生活指導を行います。ただ、進行する場合も多く、検査で異常があれば手術を行うこともあります。手術では、絞扼している靭帯などを切離し、肘部管に入り込まないようにします。術後ギプス固定などは行っていませんが、しばらくは肘をぶつけた際にビリビリとしたしびれがでることがあります。この手術も腕のみの麻酔で行うことが可能です。

お気軽にご相談下さい

いずれの病気も重症化すると筋肉が萎縮し、長期のリハビリテーションが必要になったり回復が困難になることがありますので、早期の治療が必要です。

手がしびれる原因には、手根管症候群、肘部管症候群の他にも、頸の神経に異常があることもあります。いずれの場合も整形外科での診断・治療が必要になります。



お気軽に、ご相談下さい。

♪糖尿病予備軍がた～くさん♪

こんにちは、作業療法士の伊勢家です。今回はリハビリ技師として糖尿病と運動療法についてお話しさせていただきます。

糖尿病はインスリンと言う膵臓から出るホルモンの作用が低下することによって、いつも血糖値が高い状態になっている病気のことです。この高血糖状態が長く続くと、毛細血管という細い血管がつまったり、動脈硬化が進んだりします。そして様々な合併症を引き起こしてきます。

現在わが国では、糖尿病が疑われる方や可能性が否定できない方が5人に1人いると言われています。

最初は自覚症状が乏しいため、わからずに放っておく場合が多く、気づいたころには合併症が進行しているということになりますので、早期治療が大切です。

糖尿病の治療には、食事・運動・薬物療法があり、これを糖尿病治療の3本柱といいます。

知らぬ間にこんな太って。



どんな運動をすればいいのかな？

運動療法は食事療法と併用すると、血糖値が下がるだけでなく、糖尿病の様々な症状が改善されることが実証されております。尚、運動を始める前には必ずメディカルチェックを受け、主治医と相談の上実施して下さい。

まず、効果的な運動の種類として、筋トレと有酸素運動です。筋トレを行うことで、筋肉量が増加し、基礎代謝が上がることによって、より効率的に血糖・脂肪が使われます。有酸素運動とは、ウォーキングやサイクリング、水泳などの酸素を十分に取り込み、血糖や脂肪を効率よく燃焼させることを目的とした全身運動のことです。しかし、何よりも継続が大切です。

はい、大きくしゃがんで～



ス、スカートが～

運動の強度はどのくらい？

強度としては、中等度の運動が良いとされています。中等度の運動とは、「少し息がはずむ程度で、人と会話しながら無理なく続けられる運動」のことを言います。これは感覚的なもので、もう少し正確に把握したい方は、脈拍で計測する方法もあります。大まかに60歳以下の方は、1分間に120拍程度、60歳以上の方であれ

ば、1分間に100拍程度を目安にします。しかし自律神経障害のある方は、運動をしても心拍数が上昇しないことがあるので、注意が必要です。

♪どのくらいやるのが効果的？

速歩やジョギングなど中程度の強さの運動を、1日に15～40分程度、食後1～2時間以内に、週3～5回するというのがベストな方法です。

食後1～2時間が最適というのは、血糖がもっとも高くなる時間帯だからですが、この時間でなくても、早朝や深夜、また食直後などを避ければ、いつやっても問題はありません。しかし、インスリン注射をしている人や、血糖降下薬を飲んでいる人の場合、食前の運動は低血糖の危険があり、注意が必要です。

また、運動の効果は翌日くらいまで持続するので、毎日続ける必要はなく、体調や天候の悪い時は休んで下さい。1日おきにしても、インスリンの効き目を高める効果は持続しますので、無理して毎日続けるより長く続けることのほうがはるかに重要です。



よく頑張りましたネ。

気を抜いたらダメですよ。適度に緊張感を持って下さい。



先生、やっぱり夏はキンチョーですね～。

チームで取り組んでいます

現在当院では、酒井先生をはじめ薬剤師、栄養士、看護師、検査技師、理学療法士、作業療法士が連携を図り、糖尿病チームとして、患者様の療養指導や、イベントの企画をして取り組んでおりますので是非ご参加ください。



作業療法士 伊勢家満美

少しでも、患者様の療養生活が快適になるよう共に頑張っていきたいと考えております。何か質問等がありましたら、お気軽に声をかけて下さい。

- 趣味：カラオケ
- タイプ：やさしい人
- こだわり：おしゃれ
- 好物：スイーツ全般

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 っ て 曜 日 、 時 間 が 異 な り ま す	八木・酒井	仙波(英)/酒井 ・仙波(尊)	仙波(尊)・八木・中 野・酒井	中野・田中・酒井	田中・酒井・仙波(尊)
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
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科			武田	井出	武田	柳原	井出
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・ 城賀本(偶数週)	徳田・ 専門外来(予約制)	楠目・渡邊・ 慢性外来(予約制)	徳田・ 健診・予防接種(予約制)	渡邊・徳田・ 田代(奇数週)
外科	8:30 ～ 11:00	なし	的場・渡邊・古谷	的場・古谷	中津・渡邊	的場・古谷	中津・渡邊
整形外科			温泉川・徳本・濱西	堀田・徳本・岡本	濱西・岡本・温泉川	岡本・濱西・堀田	徳本・堀田・温泉川
脳神経外科			河内	休診	河内	休診	田川/山下 (隔週)
眼科			依光	依光	依光	休診	休診
婦人科			休診		城戸 (予約制)	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/>
- 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。
- 婦人科の診療時間は水曜日11:00～12:00になります。予約は平日の午後1時～5時になります。

熊本静脈血栓塞栓症検診支援活動について

被災地支援



臨床検査技師 山村展央

去る5月3日～5日のゴールデンウィークを利用して、先日の熊本地震で問題になっていた車中泊による被災者の静脈血栓塞栓症を早期発見治療すべく、日本臨床検査技師会が主体で行った検診活動に参加させて頂きました。静脈血栓塞栓症とは、車中や避難所で安静状態を保つことで、足の静脈にできる血液の塊(血栓)が肺へ飛ぶこと(塞栓)で突然死を起こす可能性がある恐ろしい病気です。最も被害の強い益城町や南阿蘇村から少し離れた熊本市での検診活動で、全国の仲間達と共に約650名への検診活動、予防効果のある弾性ストッキングの配布、履き方指導などの支援をさせて頂きました。今後も可能な限りの支援を継続していく所存です。



休診のお知らせ

「9月23日金曜日」休診のお知らせ

新病院の建物がすべて完成し、外来の引っ越しを行います。その為、9月23日は外来診療を休診させていただきます。誠にご不便をおかけしますがご了承ください。

