総合守谷第一病院

ゆりの花たより

2019
vol.47

脆弱性脊椎椎体骨折（ぜいじゃくせい） …… 2
冬に多い皮膚病 …… 2
第19回 栄養管理室フレッシュコラム …… 3
第33回 リハビリ元気通信 …… 3
第36回 守谷市商工まつり …… 4
病院送迎バス 増便（午後）のご案内 …… 4

袋田の滝

脆弱性脊椎椎体骨折

副院長　菅谷 郁夫

背骨の圧迫骨折

比較的弱い外力によっても生じる骨粗鬆症によるもの（病的骨折の一種）や転移性骨腫瘍による病的椎体骨折、強い外力により生じる外傷性椎体骨折などがあります。圧迫骨折とよばれることもあります。

老人におこるものは胸椎と腰椎の移行部（胸腰移行部）あたりの椎体に生じ、ほとんどが骨粗鬆症に起因して尻もちなどの軽微な外力により生じるものです。

今回は骨粗鬆症による椎体骨折を中心に話をすすめます。

症状

骨粗鬆症に起因して骨の弱くなっている（脆弱性が存在）ときに生じるものでは、胸腰移行部に生じることが多く疼痛が軽度のこともあります。しかし、尻もちなどの明らかに外力が加わったものでは、通常は骨折のある部位の疼痛を伴います。いくつもの場所に多発性に椎体骨折が生じると背中が丸くなり（円背）、身長が低くなります。

部位にもよりますが、胸腰移行部に生じた場合、重症では両下肢麻痺を生じるなど、さまざまな症状を呈します。

原因と病態

骨粗鬆症に起因して生じるものは、中腰や重いものを持つなど胸腰移行部に力が集中して骨折することもあります。

尻もちなどの外力でも力が集中したところの椎体の前方がつぶれくさび形になります。

椎体前方だけで済む場合もありますが、脊椎椎体が後方要素を含め、全体につぶれて不安定になり、脊髄の通り道（脊柱管）に及び、脊髄の麻痺を生じることがあります（脊髄損傷）。

診断

X線（レントゲン）検査を行うことで確定します。椎体骨折部の粉砕や脊髄損傷のある場合は、CTやMRI検査が必要になります。

骨粗鬆症が疑われるものは骨密度などを測定します。

予防と治療

骨粗鬆症による軽度の骨折（圧迫骨折）の場合は、簡易コルセットなどの外固定をし、前屈（お辞儀する動作）を禁じ、比較的安静にします。

安静にすることで、3～4週ほどでほとんどが治ります。

装具による外固定で受傷2週ごろより、離床し歩行訓練するのが基本になります。圧迫骨折が高度であったり、骨折部の不安定性が強かったり、脊柱管（脊髄部）がすれたり骨片で圧迫を受けていたりしている場合や、いつまでも疼痛が残るものには、手術が必要になることがあります。

日本整形外科学会ホームページを参照

冬に多い皮膚病

皮膚科医師　斉藤　彬

冬は気温の低さに伴う皮膚病や乾燥に伴う皮膚病が増えてきます。

前者の代表的なものには、しもやけがあります。気温が低くなることで末梢の循環障害が生じ、かゆみや痛み、ひどくなれば皮膚潰瘍ができることもあります。治療としては末梢の循環を良くする塗り薬や飲み薬、漢方薬を使う場合もあります。

また、内科的な疾患に伴って生じる場合もありますので、あまり症状がひどい場合には採血検査などを行う場合もあります。

次に乾燥に伴うものですが、冬の皮膚病としては最も多く、非常に多くの方が悩まれるかと思います。空気の乾燥と共に皮膚の表面も乾燥し、特にすねや腰のあたりを中心にかゆみや発疹が目立つようになります。治療としては、ステロイド剤の外用や乾燥を抑える保湿剤の外用を行います。また、かゆみが強い場合にはかゆみ止めの飲み薬もあります。

乾燥による皮膚病は冬期間ずっと続くことが多く、発疹がよくなっても根気強い保湿対策が重要です。また、入浴の際にナイロンタオルでごしごしこすると一時的には気持ちいいですが、症状を悪化させることが多いので行わないほうがよいでしょう。日常でのスキンケアも意識して行うようにしましょう。

第19回 栄養管理室のフレッシュコラム

塩分摂りすぎていませんか？

管理栄養士　徳田 友美子

日本型の食事は「一汁三菜」というように、塩分量の多い汁物が付くのが定番になっています。また、醤油を付けたり、ソースをかけて食べるメニューも多く、塩分を摂りすぎてしまいがちです。日本人は世界的に見ても塩分摂取量が多く、平均塩分摂取量は1日11gといわれています。塩分の摂り過ぎは高血圧の主な要因になります。塩分を摂りすぎていないか、塩分チェックシートでチェックしてみましょう!

減塩の目標は1日6g以下です。

塩分を摂りすぎると高血圧になります。高血圧が続くと血管に高い圧力がかかり、全身の血管が動脈硬化などでもろくなります。もろくなった血管が破れたり、詰まったりすると脳卒中や心筋梗塞、慢性腎不全を引き起こします。

病気にならないためにも1日塩分6g以下を目指しましょう。6gといえば小さじ1杯程度の量です。物足りなく感じる方もいらっしゃると思いますが、ちょっと工夫しただけで塩分を減らすことができます。ぜひ参考にしてみて下さい。

食べ方のポイント

- 醤油、ドレッシングはかけるより、皿に入れて付けて食べましょう。
- 麺類の汁は残しましょう。
- 醤油や塩のかわりにレモンやスダチなどの酸味や薬味の香辛料を使いましょう。
- 加工食品、インスタント食品はひかえましょう。

外食の時のポイント

- 塩分の多い漬け物や佃煮は残しましょう。
- 弁当は濃い目の味付けで作られているのでソースや醤油は使わないで食べましょう。
- 塩分が多い油っこい料理はひかえましょう。
- 味噌汁は具だけ食べましょう。
- 食べ過ぎは塩分も多くなるため、適量に。

料理のポイント

- 干物や塩鮭など味が付いている魚ではなく、生の魚に料理直前で味付けをしましょう。
- ウィンナー、ベーコン、ハムなどの加工食品、ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなどの練り製品は塩分が多いのでひかえましょう。
- だしのうま味をきかせて、調味料を減らしましょう。（干し椎茸の戻し汁、刻んだ昆布・かつお節を利用するなど）
- 減塩醤油や、減塩味噌、減塩ソースなどを上手に使用しましょう。

その他のポイント

- カリウムには摂りすぎた塩を体の外に排出する作用があります。カリウムを多く含んだ野菜や海草、果物を積極的にとりましょう。
- 有酸素運動をおこなうと食塩の排泄も促進されます。日常生活に運動を取り入れて、体から塩を排出しましょう。

※おすすめの有酸素運動　・ウォーキング・水泳　・ジョギング・サイクリングなど

あなたの塩分チェックシート　No.

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。　年　月　日　年齢　歳　性別：男　女

		3点	2点	1点	0点
これらの食べ物を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける（ほぼ毎食）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点×　個	2点×　個	1点×　個	0点×　個
小計		点	点	点	0点
合計点					点

チェック✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

いかがでしたか?ご自分で思った以上に点数が高かった方もいらっしゃったのではないでしょうか?

リハビリ元気通信

第33回 シリーズ「骨粗鬆症」Part3 ロコトレで転倒予防!!

理学療法士・骨粗鬆症マネージャー　深谷 大輔

骨粗鬆症自体は自覚症状はありません。では、骨粗鬆症の何が問題となるのでしょうか?答えはズバリ「骨折しやすくなる」ことです。代表的な骨折に、大腿骨近位部骨折（脚の付け根の骨折）や脊椎椎体骨折（背骨の骨折）がありますが、これらの多くは“転倒”によって起こります。したがって骨粗鬆症の治療においては、骨密度を増やすと同時に、転倒しにくい体作りが重要となってきます。そこで今回は、転倒予防に効果的といわれるロコモーショントレーニング（略してロコトレ）についてご紹介いたします。

図1

ロコトレの1つ目は「片脚立ち」です（図1）。壁や机に手をついて、床につかない程度に片脚を上げ、できるだけまっすぐな姿勢を1分間保ちます。これを1日に左右それぞれ3回を目安に行いましょう。転倒にはくれぐれも注意して行ってください。

図2

2つ目は「スクワット」です（図2）。肩幅より少し広めに脚を開いて、椅子に腰かけるイメージでお尻を下ろしていきます。スクワットをすると、膝だけ曲げる方がよくいらっしゃいますが、これは間違いです。股関節をしっかりと曲げ、お尻を軽く後ろにつきだすようにすることが正しいスクワットのポイントです。5～6回を1日3セットを目安に行います。

図3

3つ目は「カーフレイズ（踵上げ）」です（図3）。これも壁や机に手をついて、両脚で踵をゆっくり上げ下ろしします。「踵落とし運動」のようにストンと踵を下ろすのではなく、ゆっくりと行うようにしてください。10～20回を1日2～3セット行います。

高齢者の方に運動をお勧めすると、「もう歳だから…」とおっしゃる方がいらっしゃいますが、何歳から運動を始めても効果があることが多くの研究で示されています。また、トレーニングには、エネルギーやたんぱく質などの栄養補給も重要です。ロコトレとバランスの良い食事で、転倒しにくい体作りをしましょう!!

第34回もお楽しみに！

医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか？

医師・看護師・検査技師・リハビリスタッフ・事務員からなる広報委員会では、病院広報誌『ゆりの花たより』を発刊し、病院からのお知らせや医療に関する情報をご来院の皆様に提供しています。患者さんやご利用者の方が日々医療に関して知りたいことや疑問に思っていることについて、出来る限りお答えします。各階に設置してあるご意見箱に記入用紙がありますので、ご記入の上、ご投函下さい。ご質問等の内容によっては、お答え出来ないこともございますので、予めご了承下さい。

第36回 守谷市商工まつり 救護活動・PRブースに参加して
～きらめき守谷夢彩都フェスタ～

看護部　田中 瞳

9月28、29日に開催された守谷市商工まつりに救護班として参加致しました。

晴天に恵まれたくさんの人で賑わいました。気温も上昇し、熱中症等で数名の方が搬送された以外は大きな事故や怪我もなく終了しました。

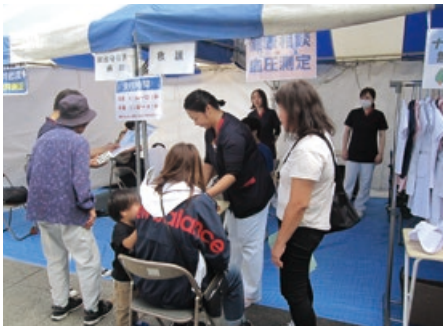
救護の他、当院のブースでは骨密度測定や血圧測定、子ども達のナース服試着体験も開催しました。骨密度測定や血圧測定はたくさんの方で賑わい、地域の皆様の健康意識の高さを実感しました。

ナース服試着体験ではたくさんのちびっ子ナースが誕生し、ご家族での楽しい思い出作りのお手伝いをできたと思います。当院で出産された方、また毎年成長の記念にと撮影に訪れてくださる方もいらっしゃり、地域の方々との交流の大切さを実感しました。

これからも地域の方々の医療ニーズにお応えできるようがんばります。

総合リハビリテーション室 理学療法士　木村 諒一

昨年に引き続き今年も骨密度測定・結果説明を行い、2日間で約360名の方々に来場して頂きました。骨粗鬆症と聞くと高齢者の病気と思う方も多いかと思いますが、今回若年者でも骨密度低値を示す方は予想よりも多く感じました。「沈黙の疾患」と呼ばれ、症状がほとんどなく経過します。「自分の骨は大丈夫」などと思う方も少なくなく、自ら進んで検査を受けないと分からないのが現状です。地域に根ざした医療を提供する当院としては、今回のような検査を地域の方々に気軽に受けて頂けるような環境を作り、地域医療に貢献出来るよう精進していきたいと思います。



病院送迎バス 増便（午後）のご案内

病院送迎バス午後便の増便につきまして、ご来院の皆さまからご要望を度々頂戴しておりましたので、2019年7月1日より、下記の2便を増便いたしました。

病院正面玄関前発	
14:30	15:30

運行日：増便　月曜日 ～ 金曜日

運休日：増便　土曜日午後・日曜・祝日・年末年始

※通常便とは運行日等が異なりますので、詳細はホームページまたは各階に掲示してあります送迎バス時刻表をご確認ください。

発　行　社会医療法人社団　光仁会　総合守谷第一病院
編　集　広報委員会
発行日　令和元年11月30日
〒302−0102　茨城県守谷市松前台1−17
TEL 0297−45−5111（代）
FAX 0297−45−5050

【関連施設】
ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所
TEL0297−48−0972
すこやかルーム（守谷市病児病後児保育室 運営委託）
TEL0297−45−2194
https://www.moriya.daiichi.or.jp
印　刷　前田印刷株式会社　筑波支店