

かしま

HOT通信

9月号 Vol.380

令和6年(2024年)9月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
■発行/社団法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索


スマートフォンをご利用の方は、QRコードを読み取り、アクセスしてください。PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。



ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報企画室 まで
kouhou@kashima.jp

- 1,2 巻頭特集 「股関節の健康講座」を開催しました
- 3 長居小ふれあい祭りを 知っていますか?
- 3 コラム ひんがら目(207) 「初めて出された 南海トラフ地震臨時情報」 呼吸器科 部長 山根 喜男
- 4 ようこそ家庭医療へ! リハビリPOST 「いわきおどり」に参加しました かしま荘通信

認定看護師 による 勉強会 実施報告




8月21日(水)18時からコミュニティホールにて、感染管理認定看護師・木下が講師を務め「感染対策の基本」と「個人防護服の正しい着用」について勉強会を開催し、36名の方が参加されました。

次回は10月16日(水)を予定しています。

ホームページよりご確認・お申込みをお願いいたします。

講師よりコメント



久し振りの開催で、地域の医療・福祉に携わる方に触れ勉強になりました。またお会いできるのを楽しみにしています。

巻頭特集 股関節の専門ドクターから学ぶ 「股関節の健康講座」を開催しました。

令和6年8月30日(金)

令和6年8月30日(金)の9時40分より1時間、中央台公民館にて当院整形外科の石井聖也医師による「股関節の健康講座」を開催しました。当日は台風10号の影響もありあいにくの天候でしたが、定員いっぱい41名の方にお越しいただきました。

本講座は、石井医師の「ふるさと医療に貢献したい」という強い想いから、今年の7月より始めました。第1回目は7月5日に鹿島公民館で開催しましたが、大きな反響があり、同時に関節の痛みで切実に悩んでいる方が多いことが分かりました。

股関節障害末期の方には人工関節手術が非常に有効な方法で、人工関節患者も年々増加しています。浜通り出身で人工関節認定医である石井医師が、今春からこ



講師の紹介

【専門領域】
・股関節・人工関節置換術
・最小侵襲手術(MIS)

経歴 磐城高校卒業
順天堂大学医学部卒業

主な資格 医学博士
日本人工関節学会認定医
SICOT(国際整形災害外科学会)正会員
日本整形外科学会専門医



かしま病院 整形外科
石井 聖也 医師

当院整形外科の石井聖也医師が講師を務める「股関節の健康講座」を、今年度は市内各地にて定期的に開催しています。石井先生は磐城高校の出身で、地元の医療に貢献したいという思いから、4月より毎週金曜日にいわきでの診療を開始しています。

今月号では、8月に開催しました健康講座の様子をご紹介します。

講座の内容



股関節の健康講座のプログラムは、大きく次の3つに分けられています。

- 股関節はなぜ痛む？
- 股関節の最新の治療法は？
- 人工股関節の最新術式、MIS前方アプローチとは？

講座の内容を一部ご紹介します。本講座は、股関節・太もも・お尻に痛みがあつて辛い、薬やリハビリでは痛みが良くならないなど「症状でお悩みの方」や、薬以外の治療法または人工股関節手術に関するリスクや痛みを知りたいなど「治療でお悩みの方」を対象にしています。症状の原因や治療についての説明が中心となりますが、講座の後半では参加者の皆さんから直接医師に質問できる時間

も20分ほど設けています。参加者からお悩みや疑問を発言し、一つひとつ医師から分かりやすく回答します。

変形性関節症

関節の痛みの原因の9割以上が「変形性関節症」とであると言われています。変形性関節症とは軟骨が減った状態であり、その要因も加齢や肥満、骨折など様々です。変形性関節症の痛みの原因は、軟骨が減ったことによる、軟骨下骨の損傷または滑膜炎が挙げられます。変形性関節症は、進行度別に次のような治療に分けることができます。

変形性関節症の治療
— 運動療法の重要性 —

1 負担の軽減	体重の減少	関節への負担をかけない動作、足底板 (膝)
2 関節の安定性の獲得	筋力の強化	
3 炎症症状の軽減	運動療法	消炎鎮痛剤、湿布
4 関節への薬剤注入		ヒアルロン酸、PRP 注射
5 手術		

身体への負担

人工関節手術 (THA)

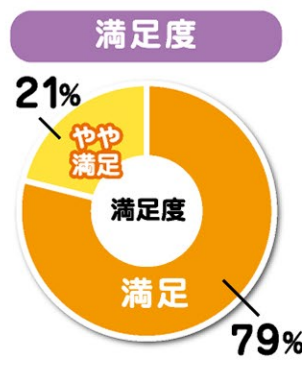
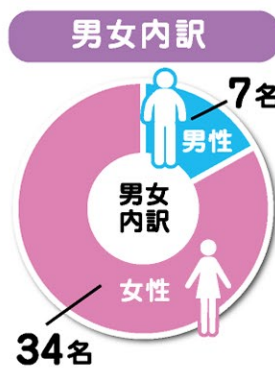
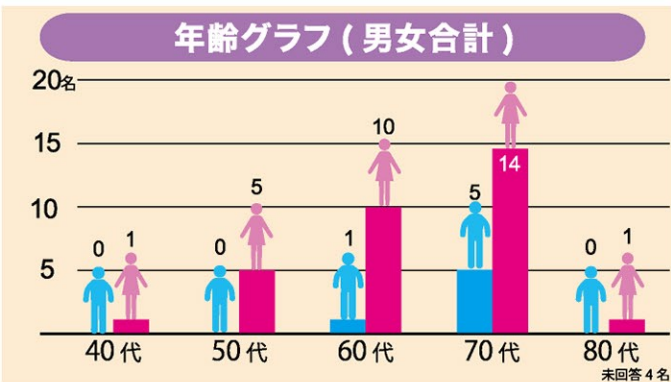
末期の股関節の変形による痛みに対する唯一の有効な治療法が人工関節全置換術になります。軟骨が無くなってしまつて痛みの原因になっている関節を取り除き、金属でできた新しい人工関節に置き換えるという手術です。手術は1時間程度で終了し、翌日から歩行練習が可能になります。疼痛を改善させる効果が非常に高い有効な治療法です。

末期の股関節障害に対する唯一の治療法
人工股関節全置換術 Total Hip Arthroplasty (THA)

しっかん疾患のある股関節

骨の損傷面を取り除く

代替りの人工関節を固定



アンケート結果 (当日の参加者41名)

次回開催のご案内

ホームページにて当講座のご案内を更新していきます。好評につき、より多くの患者様にご参加いただきたく、未参加の方に、ぜひご予約いただけますようお願いいたします。

詳しくはコチラから

「このセミナーですら、少しでも皆様の治療に対する不安を取り除くお手伝いができればと思います。セミナー後は質問タイムを予定していますが、診察室ではなかなか聞くことができない質問があれば、当日お気軽にご質問ください。」

石井聖也医師 より一言

- 「現在服薬等はしておりませんが、年齢を考慮して受講しました。肥満防止、運動の必要性を改めて認識しました。また、股関節の手術に関する内容はとても参考になりました。」
- 「原因、治療の知識を細かく伝えてくれてわかりやすかったです。」
- 「最新の治療法が分かった。疑問に思っていることがわかりやすい解説で良かった。」
- 「わかりやすかったのがなによりです。手術に対する不安が無くなりました。」

参加された方の感想

長居小ふれあい祭りを 知っていますか?



「長居小ふれあい祭り」とは、三和町にある旧永井小学校で行われたイベントで、地域内外での交流を目的としたお祭りのことです。

当院からはリハビリスタッフを含む 6 名が参加し、血管年齢測定や体操スタンプラリーのお手伝いをさせていただきました。

開催日の 7 月 21 日は天候にも恵まれ、お祭りの名にふさわしい賑わいをみせました。

- ・「朝のうちに畑、終わらせてきたよ」と、元気に踏み台昇降をされるおじいさん。
- ・興味津々に血管年齢測定にのぞむ、笑顔が素敵なおばあさん。
- ・ラウンドゴルフでこだまする笑い声。
- ・三和の地元野菜をふんだんに使った特性スープ。
- ・食べ応え抜群のおいなりさん。
- ・自分で作ったソフトクリーム。



などなど、お祭りでの楽しい(おいしい)思い出はつきません。

実はいわき市、中山間地域の魅力を伝えるために、様々なことに取り組んでいます。「長居小ふれあい祭り」もその取り組みの一つで、なんと!今年の秋ごろに第 2 回を開催することが決定しています。秋の「長居小ふれあい祭り」ではどんな催しものがあるのでしょうか。

地域の恵みと魅力あふれる、秋の「長居小ふれあい祭り」に、ぜひともお越しください。お待ちしております!



Event

初めて出された

南海トラフ地震臨時情報

8月8日夕刻に、宮崎県の日向灘沖でマグニチュード(以下Mと表記します)7.1、震度6弱の地震が発生しました。かねてから心配されていました巨大地震の予兆の可能性があり、気象庁は南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)の呼びかけを発しました。こんな発表を聞いたのは、初めてでした。

いよいよ来るのか?と覚悟しました。と言っても、何をすればよいか、どうしようもないなとも思いました。テレビの解説を見ますと、この地震をきっかけに、南海トラフ地震が1週間以内に発生する確率が今までより数倍高くなったとのこと。

「もしもに備えて対策をぬかりなく。ただし、確実な話ではありませんし、もともとそんなに高い確率ではないので慌てることはありません。」といったどうすりゃいいの? ホームセンターでは震災関連物資の買い漁りがあったとか、高知県や和歌山県白浜などではイベントの中止や旅行のキャンセルなどが相次いだそうです。



「大きい地震が起きた後、次の地震までにはやや時間がかかるが、比較的小さい地震は次の地震までが短くなる」という考え方の「時間予測モデル」があり、そのモデルを根拠に南海トラフ地震が30年以内に70〜80%の確率で発生すると予測されていました。日向灘沖地震の発生で、1週間以内に発生する確率が急上昇したというわけです。

確率というのは、ある瞬間に起こるか起こらないかを予測しているのではなく、ある期間に起こるか起こらないかを予測しているのです。1週間以内に起こる確率は、1年以内に起こる確率の50分の1に薄まるわけです。

長期的な対策が必要なのは論を俟ちませんが、今回のような短期的にパニックに陥らせるのがいかなるものかと思えました。気象庁も不安を煽っているわけではないでしょうが、受け取る国民の理解力を考慮しないと、扇動になりかねません。コロナの時のいい加減な予測に通じるころがあります。

南海トラフ地震予測を「時間予測モデル」でなく、ほかの地震と同様な「単純平均モデル」という方法で計算すると、確率は70〜80%ではなく20〜30%に下がるそうです。

呼吸器科部長 山根喜恵



ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～

第175回

最高の“おもてなし”を求めて

石井敦 病院長



診療・教育の現場で、必要な心身の活動には、目配り・気配り・心配り・気遣い・気働きの5段階があり、実に奥が深いものだと思います。

それを受ける対象者（診療では患者さんやご家族、教育では学生や研修医など）を中心として、ただ単に対応するのではなく、一人ひとり異なる固有の状況に応じて対応（応対）する真心が必要になってきます。

目配りは対象者の心身の状況や施設の隅々までを把握する観察力、気配りは状況を察して言動する察知力、心配りは心の状態を察して言動する推察力、気遣いは受診または学習参加の動機、目的、精神状態を配慮、推察して言動する洞察力、そして、気働きは温かな口調・心の籠ったマナーで対象者に合わせて積極的に世話する最高の想像力と創造力が求められます。

気遣いは、マニュアルに沿った対応でもある程度標準化できうるマナーのようなものですが、気働きは、相手の気持ち（心）を思い遣る想像・洞察であり、人としての心身の活動そのものです。

気働きは、相手のことを心から思い遣り、相手の立場で思考する言行ですので、堅苦しいルールや一定の形を表すためのマニュアルは存在しません。その場、その時の状況に合わせて対象者の心を想像・推測・察知・洞察した上での最高の“おもてなし”ということです。

かしま病院がオンリーワンの存在になるためには、この気働きが病院全体に満ち溢れる必要がありますが、私をはじめ、まだまだそこまで至らないことに打ちひしがれる毎日です。それでも少しずつでも変わっていけるよう努めてまいりたいと思います。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



シルバーリハビリ体操 「尿失禁を予防する体操」

シルバーリハビリ体操とは茨城県健康プラザ管理者の大田仁史先生が開発された「高齢者のための体操」です。その目的としては筋力アップや関節の可動域の拡大、柔軟性の向上、転びにくい体づくり、元気に歩ける筋力の維持向上などが挙げられます。この体操は道具もいらず、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる簡単な体操です。その中から今回は、気になる尿失禁とその改善体操を紹介いたします。

尿失禁には様々なタイプがありますが、中でも一番頻度が多く、またトレーニングで改善可能なのが「腹圧性尿失禁」です。注目するのは骨盤の底にハンモックのような形状をしている骨盤底筋で、これは体操で鍛えることができます。役割は膀胱や直腸を下垂しないよ

うに支えたり、尿道や肛門を締めたりゆるめたりすることです。骨盤底筋の筋力が弱くなると、尿道を締める力が低下します。そこに咳やくしゃみ、重い物を持ち上げるなどおなかに力が入ると尿もれがおきます。

骨盤底筋を鍛える体操としては、身体の力を抜いて、膣と肛門をお腹側に引き上げるように締めます。おしっこを我慢するようなイメージです。そのまま5つ数えます（5秒間締める）。このときお腹に力が入らないようにしましょう。ゆっくり緩めます。「締める→5つ数える→緩める」の運動を1セットとして、1回5～10セットを目安に1日数回行います。最初は5秒間でも難しい人がいますが徐々に効果が現れます。

骨盤底筋の意識的な収縮は高齢になるほど難しいと言われていました。老後のために、気になる方は早めのトレーニング、予防が大切だと思います。

理学療法士 中島敏美



かしま荘通信

楽しいね！ フラダンス

7月30日（火）



7/30（火）「フィオ・アフラニ・舟木様」をお招きし、フラダンスをご披露いただきました★

ご利用者様たちもレイを首から下げ、一緒に真似て踊られる方々もおり、大盛り上がりとなりました♪

いわきおどり小名浜大会に 参加しました!! 8月2日（金）



8月2日（金）に開催された「いわきおどり小名浜大会」に、昨年に続いて参加しました!

今年は踊り手として45名の職員が参加し、気持ちよい汗をかきながら楽しく最後まで踊ることができました。