雲南病院だより

スポーツの秋到来　膝の痛みを見直そう！

副院長　整形外科　岩佐（いわさ）　潤二（じゅんじ）

いよいよスポーツの秋を迎えるにあたり、そろそろ何か運動でもしようかと考えておられる方が多いのではないでしょうか。ただし、急な運動はけがのもととなります。特にランニングやジャンプを長時間繰り返すことによって膝の痛みが生じやすくなります。しっかりと準備をして運動に臨みましょう。

膝関節は体の中で最も大きな関節で、体を支えるとともに歩く、走る、止まる、曲がる、ジャンプするといったスポーツの基本動作の中で、極めて重要な役割を演じています。スポーツによる膝の痛みには、ジャンプの着地や衝突などによる急性損傷（いわゆるけが）と、練習のし過ぎから膝の酷使につながり、慢性の炎症が起こる故障、すなわち使い過ぎ損傷（スポーツ障害）に大きく分けられます。

膝の急性損傷

単なる打撲や捻挫に過ぎないものから、多いものでは靭帯損傷、膝のクッションの役割をする半月板の損傷などがあります。いずれも痛みと腫れが生じて歩行が困難となります。患部を軽く圧迫し、氷で冷やして副木（そえぎ）などで固定して安静にし、横になるときは患部を枕の上に乗せるなどして、早めに医療機関を受診してください。

膝の使い過ぎ損傷

年齢によって原因は異なります。小中学生に多いのは膝の前側が痛むオスグッド病などです。成人では太ももの肉離れ、膝の外側が痛む腸脛靭帯炎（ちょうけいじんたいえん）、膝の上下が痛むジャンパー膝。膝の内側が痛む鵞足炎（がそくえん）があります。いずれも痛みが徐々に強くなってきたり、運動を休んでいったん痛みが和らいでも、運動を再開すると痛みを繰り返す場合には医療機関を受診しましょう。

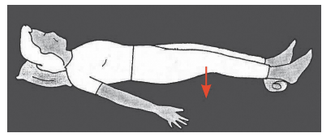
中高年から多発する変形性膝関節症

中高年になると、加齢に伴って関節のクッションの役割をする関節軟骨が擦り減って痛みが生じやすくなります。さらにひどくなると骨同士が衝突して変形していく病気です。変形性膝関節症は比較的女性に多く、O脚変形のある方や肥満傾向の方、また長年にわたり過度なスポーツや労働をしていた方がなりやすい傾向があります。

膝の痛みを治す・予防するための対策

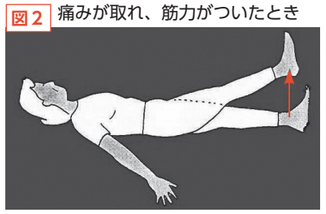
1. 中高年で久しぶりに運動される方は、いきなりジョギングから始めるのではなく、まずウオーキングを１日20分程度から開始し、１ヵ月後から徐々にジョギングにシフトしましょう。
2. シューズは自分の足の大きさに合ったもので、靴底は柔らかくクッションが良いものをなるべく用いましょう。
3. 運動前後に全身のストレッチを心掛けましょう。
4. 膝の周囲筋、大腿四頭筋を強化しましょう。（図１、２）
5. 水泳や水中ウオーキングは、水中で浮力が働いて膝への負担が少なく、水の抵抗力の中で運動するため膝の周囲筋の筋力強化に有効です。（図３）

図１　激しい痛みが引き、わずかに痛いときや腫れがあるとき



膝を伸ばす運動
３～５秒間　20回１セット
１日に５～６セット

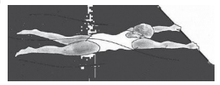
図２　痛みが取れ、筋力がついたとき



30㎝ぐらい上げ、３秒停止、20回１セット，１日に５～６セット

図３

水中歩行で膝に優しい筋力強化をしましょう



足を伸ばしてバタ足
平泳ぎは膝をねじるため、膝の痛みがある場合はやめてください

最初から勢いをつけては駄目、休みを入れながらゆっくり行いましょう。

看護のチカラ

～認定看護師の活動～

「全ての人の食べる楽しみを守りたい」

摂食・嚥（えんげ）下障害看護認定看護師
清水（しみず）　晃子（あきこ）

【摂食・嚥下障害とは】

食べ物や飲み物を口の中に入れ、胃まで送り込む働きのことを**「摂食」**と**「嚥下」**と言い、この一連の動作がうまく機能しない状態を**「摂食嚥下障害」**と言います。

摂食嚥下障害は脳血管疾患や神経筋疾患といった病気により生じる他、栄養不良や筋力低下によっても起こる障害です。

加齢により食事量や運動量が減ったり、歯の問題により食べられる物が少なくなったりすると、徐々に全身の筋力低下が起こり嚥下に関わる筋力も低下し摂食嚥下障害を引き起こします。摂食嚥下障害により食事中に度々むせ、痰が増え、発熱したり呼吸が苦しくなったりすると、十分な栄養を摂る前に疲れてしまい栄養不良や筋力低下が進行するという悪循環に陥ります。そのため、元気なうちからしっかり栄養を摂り適度な運動を心掛けることと、口腔ケアを行うことが摂食嚥下障害の予防にも大切と言えます。

【摂食・嚥下障害看護認定看護師とは何ですか？】

病院や施設、在宅において、摂食や嚥下に障害がある方を支援するための専門の知識や技術を持った看護師です。現在、全国で923人、島根県では13人の摂食・嚥下障害看護認定看護師が活躍しています。

▲出前講座の様子

食べたり飲み込んだりする機能を評価し、多職種と連携しながら訓練方法や食事方法を選択して再び食べられるように援助をしています。また嚥下に伴い生じる、誤嚥性肺炎や窒息、低栄養*、脱水といった問題の予防も行います。摂食嚥下障害のある方の食べる権利を擁護し、当事者やその家族の意志決定を尊重した看護を行うことも役割としています。

＊食事や栄養素が不足することで、体重や筋肉量が低下している状態

院内ではチーム医療の一員として摂食嚥下障害のある患者さんの治療・ケアに関わり、院外では関連する研究会の世話人や、看護協会や住民対象の講師を務め、この領域に関する知識や技術の啓発活動も行っています。

【摂食・嚥下障害看護認定看護師の勧める嚥下障害対策】

舌や頬、喉など嚥下に関わる筋力を鍛えるための運動は多数あります。これらの運動を習慣化することも摂食嚥下障害の予防策ではありますが、一番に勧めたいのは「安全な方法で食べ続ける」ことです。“嚥下は嚥下によって一番鍛えられる”と言われるからです。食事中にむせるようになったと感じる方は、しっかり噛むことを意識する、一口の量を減らす、食べやすいよう食事を刻んだり餡かけにしたりするといった工夫をすると症状が改善する場合があります。1日の栄養量を確保するために、間食時に栄養のある物を摂るのも良い対策です。

【他人事ではない摂食嚥下障害】

摂食嚥下障害は、全ての人に起こり得ます。十分な栄養が摂れないと胃瘻（いろう）の話が出ることもあります。胃瘻に悪いイメージをお持ちの方も多いかもしれません。しかし胃瘻から不足分を補って十分な栄養確保ができるため、全身のリハビリテーションを積極的に行えますし、たとえ胃瘻栄養をしても口から食べることは併用できますので“栄養摂取のために頑張って食べる”から“楽しんで好きな物を食べる”に考え方を転換することもできるという利点があります。摂食嚥下障害になった時、皆さんはどうしたいですか？元気な時から家族と話し合っておきましょう。これからも「最期まで食べたい」と言われる方を全力で支援していきます。

▲食事時の訓練の様子

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第７回：「風邪って何ですか？」

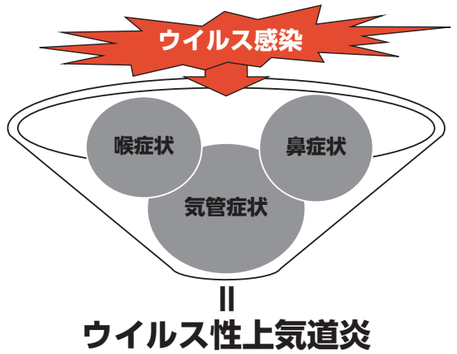
このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「風邪、風邪って言いますが、いったい何ですか？」

一般の方々が使われるときの「風邪」にはいろいろな症状が含まれています。

医療者が風邪と使うときは、**「鼻の症状、喉の症状、気管の症状が全て起こっているウイルス感染症」**のことをさしています（下図）。医学的には**ウイルス性上気道炎**という名前で呼ばれております。ウイルスは抗生剤では死なないので、抗生物質を使っても症状が良くなることはありません。**風邪に抗生物質を使わない**のもそのためです。



風邪では鼻や喉についたウイルスが広がっていろいろな症状を起こします。今、流行中の新型コロナウイルス感染症も風邪の一種ですが、症状が重症化することが多いため、現在は特別に扱われています。もうすぐ流行するインフルエンザも風邪の一つですが、これも他の風邪のウイルスとは違って、重症化しやすいため、予防のワクチンが作られ、特別に扱われています。

多くの風邪は１週間程度で良くなるとされています。ウイルスが体に入ると、人間が持っている自然免疫というものがこれを認識して適切に処理して体の外に出してくれます。その体の外への出し方として、鼻水が出たり、咳が出たり、痰が出たりします。その症状を和らげるためにいろいろな薬を使うこともあります。

注意する必要があるのは、**鼻、喉、気管の症状の一つがどんどん悪化していく場合**です。症状が数日かけて急激に悪くなる場合は、ウイルスだけではなく、そこに細菌感染が一緒に起こっている可能性があります。この場合は様子を見ているとどんどん悪くなります。

もし「風邪かな？」と思って様子を見ていて、数日たっても症状がどんどん悪くなっていくときは、一度かかりつけ医の先生に相談し、今後の対処方法について相談しましょう。

自身の症状についてしっかり観察していくことが健康な生活を支えます。身体に気を付けて生活しましょう。

手軽に検温ができるようになりました！

額をセンサーに近づけてください。

非接触型検温器の検温方法

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館者に対して検温を行っています。

この度、新たに非接触型検温器を導入し、出入り口３ヵ所に設置しました。

病院へ入館される際は、検温器を利用して体温測定を行ってください。

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.3「血圧を家庭で測る習慣を！」

保　健　師　「今日は血圧が高いですけど、普段から高いですか？」

健診受診者　「さぁ、どげだぁか。めったに測らんけんわからんわぁ」

保　健　師　「病院で測ると高くなる人がおらいですけんねえ。なので普段の血圧がどれくらいかを知っておくことが大事ですけんね」

……健診室でよくある会話です。

血圧はさまざまな影響で変動し、病院などで測る血圧は家で測る血圧よりもやや高くなるといわれます。そのため家庭での血圧測定を勧めています。血圧測定は、手軽に測れ、体の状態がよく分かる大切な健康バロメーターの一つでもありますので、ぜひこれからの日常生活に「血圧測定」を取り入れましょう。そこで今回は家庭血圧の正しい測り方をお伝えします。

①お薦めの機械の種類：上腕に巻くタイプ

②測るタイミング

- **朝の場合：**起床１時間以内、排尿後、食事前
- **夜の場合：**就寝前、入浴・飲酒・食直後は避けることがお薦め

③測定時のポイント

- 測定前は５～10分程度安静にする
- 基本的には座って測り、深呼吸してリラックスした状態で測る
- 測る場所である上腕と心臓を同じ高さにする
- マンシェット（腕に巻く布）は素肌か薄手の衣類の上に巻く。巻いた内側に指が２本入るくらいに巻く。
- 血圧を測ったら、カレンダーや日記などに血圧値と時間を記録しておきましょう。

血圧って何？

「血圧」とは、心臓から送られてきた血液が血管に流れるときに血管の壁にかかる圧力のことです。「上の血圧」とか「最高血圧」、「収縮期血圧」というのは、心臓がギュッと縮んで、血液を送り出したときの血管にかかる圧力のこと。「下の血圧」とか「最低血圧」、「拡張期血圧」というのは、次の血液を送り出すために、心臓に血液が戻ってゆるんだときに血管の壁にかかる圧力のことです。

何らかの理由で血管の中を流れる血液の量が多くなったり、血管が細くなったりして、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態のことを「高血圧」といいます。

日本人の３人に１人が高血圧という状況です。当院の人間ドック・健診においても令和元年度の受診者のうち、血圧が高い人は64.5％という結果でした。

附属掛合診療所の新たな取り組み

●オンライン診療導入への準備

オンライン診療とは、スマートフォンやタブレットなどを使い、インターネット上で診察・治療を行うことを言います。診療所での待ち時間が発生せず、自宅だけでなく、プライバシーの確保ができるなら外出先や職場でも診療を受けることができます。先日市内で新型コロナウイルス感染症患者が発生したことを受け、医療スタッフを介した院内感染を防ぐ目的で一時的にオンライン診療を実施しました。

今後は計画的に対面診療とオンライン診療を組み合わせ、患者さんにも長所・短所を理解いただきながら、より診療を受けやすい環境を整えていく予定です。

●診療所でのリハビリテーション導入

【実施日】（整形外科診療時間）

・毎週水、木曜日の午後

・第二火曜日の午後

市立病院の理学療法士によるリハビリテーションを実施します。肩痛、腰痛、膝痛で困っている方に利用いただく予定です。

当面は密閉・密集・密接の“三密”を避けるため予約制で行います。希望される方は診療所まで問い合わせください。

●健康サロンへの参加

掛合町の各地区で行われているサロンに医師が伺い、健康に関する相談を受け付けています。普段の診療では聞きにくいようなことでも、ざっくばらんな雰囲気の中で気楽に相談してもらっています。

これからも地域の役に立つことができる診療所をめざし、多くのことに取り組んでいきます。

【問】附属掛合診療所　☎0854-62-0135