

雲南病院だより

「人工関節の今」



整形外科 診療科部長 伊達 宏和

いい手術です。

高齢化社会の現在、人工関節への需要は年々高まっています。傷んでしまった関節を人工物に置き換えることにより痛みをとる人工関節置換術ですが、10年前と比べてもデザイン、耐久性も向上し、さらには手術の技術も変遷しているため、術後の回復も早くなっています。今回は現在雲南市立病院で行っている人工関節置換術をメインにお話しします。

***人工膝関節全置換術(TKA)**
最も一般的な人工関節手術です。人工関節にも寿命があり一昔前までは70歳にならないと手術できないと言われていたこともありましたが、それが素材の改善によって現在は60歳代、場合によっては50歳代の方にも行っています。また人工膝関節にも種類があり、部分的に置換することによって傷んでいない関節・靭帯を温存する手術、単顆型人工膝関節置換術(UKA)という手術があります。傷が小さく、自然な感覚を残せるので正座できる方も見受けられます。寿命がTKAに比べ若干短く、さらに適応に気を付ける必要がありますが、とても

部分的に置換することによって傷んでいない関節・靭帯を温存する手術、単顆型人工膝関節置換術(UKA)という手術があります。傷が小さく、自然な感覚を残せるので正座できる方も見受けられます。寿命がTKAに比べ若干短く、さらに適応に気を付ける必要がありますが、とても

***人工股関節置換術(THA)**
TKAと比べて数は少なくなりますが、こちらも一般的な手術です。THAも素材やデザインが改善され寿命が伸びています。特に手術方法も術後の回復に重要です。現在当院で行っている手術方法では筋腱や骨の切離を伴わないため、術後の回復も早く、脱臼の合併症も非常に少なくなっています。

***人工肩関節置換術(TSA)**
TSAに期待される効果は除痛だけではなく、上肢の機能回復です。腱板断裂と言っ

***その他の人工関節**
上記の手術以外の人工関節は件数も少なく当院で行うことはほとんどありません。参考までに書き出すと、肘・指・足関節などがあります。足関節などは、まだ発展途上といった側面もあります。

*まとめ

当院で行っている人工関節の手術についてお話ししました。適応をしっかりと見極めると痛みがとれ、とても患者さんが喜ばれるのが我々整形外科医にとっても喜びでもあります。興味のある方は、かかりつけの先生に相談されたり、当院の医師に直接相談ください。

て肩を挙げるための腱が切れてしまい長時間経過してしまうと断裂を修復することができなくなってしまう。そんな方にTSAをすると上肢が上がりやすくなる可能性があります。年齢など、適応はしっかりと検討する必要がありますが、非常にいい手術です。

「言語聴覚士って?」

言語聴覚士 たなべ てるまさ 田邊 晃理

スピーチ ランゲージ ヒアリング セラピスト

「言語聴覚士 (Speech-Language-Hearing Therapist : 以下ST)」は平成9年にできた比較的新しいリハビリテーションの国家資格です。毎年1,600から2,000人程度が合格し、有資格者数は令和4年3月には約38,000人となりました。医療や介護の仕事に携わる方には馴染みのある名称ですが、一般の方々には理学療法士や作業療法士と比べ有資格者数が少ないため、まだ聞き慣れないかも知れません。

今回はそんなSTの仕事を市民の皆さんへ紹介します。

STってどんな仕事?

普段私たちは、自分が思ったことや考えたことを相手に伝えたり、食べ物を噛んだり飲み込んだりして生活しています。当たり前のように行っていることですが、生まれつきの障がい、後天的な病気や事故、加齢などにより、それが自然にできない方もいます。STは伝えたいのにうまく話せない、音や声が聞こえない、食べるとむせてしまうなどの問題を抱えている人たちが、自分らしく生活ができるよう訓練を通して支援する仕事で、言わば、「話す」、「聞く」、「思考する」、「食べる」のスペシャリストです。

また最近では病気やケガによる脳損傷後の注意力、集中力、記憶力などの認知機能を評価して訓練を行うことや、自動車運転に関わる机上検査を行う機会も増えています。



飲み込みのチェック



自動車運転のテスト場面

雲南市立病院のSTの役割って?

当院では3人在籍しています。少ないように感じられるかもしれませんが、私が入社した約15年前は1人体制でしたので、それだけ院内でのSTに対するニーズが増えてきたように思います。一方で雲南圏域でのSTの配置人数は松江や出雲圏域に比べると明らかに少なく、十分でないのが現状です。このような地域性が考慮され、以前は院内だけで活動していましたが、数年前から当院で訪問リハビリを行うことや市からの依頼を受けて自宅で指導することもできるようになりました。

さらに今後は話したり、食べたりといった口の機能維持や誤嚥性肺炎などの病気を予防する活動も行っていきたいと思います。



訪問リハビリ (お宅へ伺います)

こんな症状はありませんか?

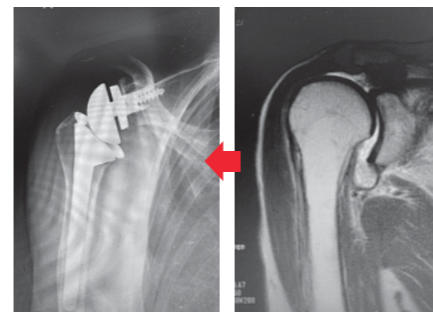
- 食事にむせることが増えてきた。
- うまく飲み込めない。
- 声が出しにくい。
- 呂律が回らない。
- 聴こえにくい。
- 言葉が出てこない。



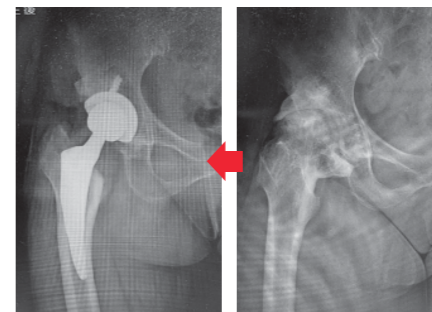
何か困り事がありましたら、気軽に相談してください。



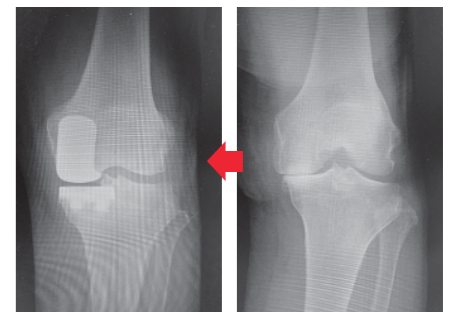
私たち ST の専門知識や技術でサポートします



人工肩関節置換術前後 MRI写真とレントゲン写真



人工股関節置換術前後 レントゲン写真



単顆型人工膝関節置換術前後 レントゲン写真

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33回：「寒くても運動した方がいいですか？」

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。

「寒くても運動した方がいいですか？」

冬場は寒くなり、外へ出る機会も減り、運動量が減ります。体も硬くなり、外に出て、ウォーキングなどの運動を続けることが難しくなります。しかし寒くて動かないと身体機能だけでなく認知機能も低下する可能性があります。

今回紹介したいのは、「有酸素運動と脳の老化予防」です。最近の研究で、「有酸素運動が脳の老化予防に効果的」であることが科学的に証明されています。有酸素運動を行うことによって、脳の血管の健康を保ち、脳の血流が増加します。脳血流の増加が脳の老化を予防します。それ以外にも有酸素運動には図のような効果もあります。

運動に関しては、毎日10～15分程度のウォーキングやラジオ体操を行うことによって、脳血流の改善につながり、認知機能低下の予防になる可能性があります。最近では「うなんん幸雲体操」など、自宅でできる

運動もあります。部屋を暖かくして、少しの時間でいいので、週3回程度取り組めると身体機能を保つだけでなく、認知機能も保つことができ、とても有用です。「うなんん幸雲体操」について知らない方は、それぞれ地域の交流センターや地域運動指導員の方々に問い合わせてください。

長時間は難しいですが、運動はコツコツ続けていきたいですね。運動を日常生活に入れていただき、冬も健康で楽しい生活を送ってください。

【有酸素運動のさまざまな効果】

- ①心臓や肺の機能が向上する
- ②肥満の解消や予防に役立つ
- ③動脈硬化の促進を抑えるHDLコレステロールが増える
- ④糖尿病の症状が軽くなる
- ⑤高血圧症が改善される
- ⑥骨粗鬆症の予防に役立つ



今年度も4月より、雲南圏域4つの病院（当院・平成記念病院・町立奥出雲病院・飯南病院）の新人看護師14人が新人合同研修を行いました。新型コロナウイルス感染症の流行により当初の予定より研修回数は少なくなりましたが、新人看護師全員が全ての研修を終えました。先日開催した最後の合同研修では、シミュレーターを用いて患者さんの急変時の対応や、その報告方法などを学びました。

4月は、患者さんの接し方にも戸惑い、点滴や注射がうまくできないこともありましたが、この研修や日々の看護実践の中でたくさん学びを得て、大きく成長しました。研修を通して、看護技術・知識の向上だけでなく、他施設看護師との交流の場ともなり、地域の連携強化にもつながると思っております。この研修で学んだことを日々の看護へ生かしてもらいたいと思います。今年度の研修は終了となりますが、来年度2年目の合同研修も予定しています。看護部では患者さんへよりよい看護が提供できるように、経験年数に合わせた看護師継続教育を行い、看護技術および態度の向上を図っています。



今年度の新人看護師



模擬患者の人形を使った訓練

新人看護師合同研修会

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.17 「膵臓がん検診」を受けてみませんか？

雲南市立病院では令和3年度から「膵臓がん検診」を行っています。今回は膵臓がん検診について紹介します。

膵臓は、胃の裏側にある、長さ15～20cmの細長い臓器です。

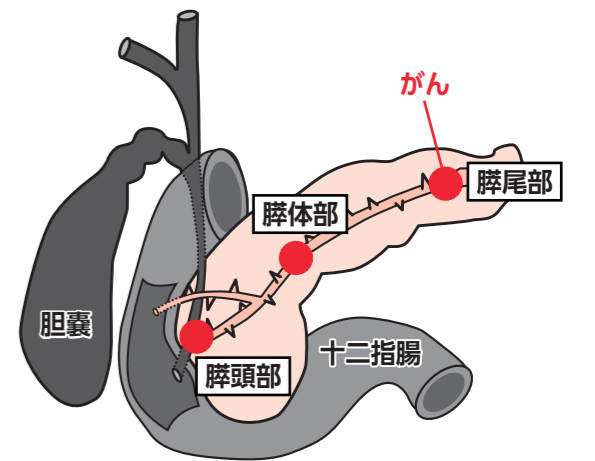
主な役割は2つあります

- ①膵液という消化液を分泌し、食べ物の消化を助ける。
- ②ホルモン（インスリン、グルカゴンなど）を分泌し、血糖値を一定に保つ。

膵臓がんは、膵臓が身体の奥の部分にあって検査しにくいことや初期には特有の症状がないことから早期発見が難しく、腹痛や黄疸、体重減少などの自覚症状が出たときには進行していることが多い病気です。令和2年度の膵臓がんによる死亡数は37,677人で、部位別がん死亡数では男性4位、女性3位と年々増え続けています。また5年相対生存率10%以下と生存率は低い状況です。

※出典 国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）（厚生労働省 人口動態統計）

《膵臓の図とがんのできやすい部位》



一般的な健康診断や人間ドックでは膵臓がんの早期発見は難しいのが現状です。早期発見するために、リスクの高い方は検査を受けてみられることをお勧めします。

《膵臓がん危険因子》

- ・家族に膵臓がんの方がいる
- ・長年の喫煙
- ・長年の飲酒
- ・糖尿病
- ・肥満
- ・膵臓の病気にかかっている（慢性膵炎、膵管内乳頭粘液性腫瘍、膵のう胞など）

《当院の膵臓がん検診の内容》

①MRIを使用した検査
 MRCP検査 + 腹部超音波検査 + 血液検査（Pアミラーゼ、エラスターゼ1、CA19-1）
検査料 32,780円

- ・MRCPは膵臓・胆のう・胆管に特化した検査です。
- ・閉所恐怖症の方、身体に金属を入れておられる方などは検査を受けることができません。

②CTを使用した検査
 腹部CT検査 + 腹部超音波検査 + 血液検査（Pアミラーゼ、エラスターゼ1、CA19-1）
検査料 28,050円

- ・腹部を全体的に観察することができる検査です。



問い合わせ・予約先
 雲南市立病院 保健推進課 ☎(0854)47-7510

