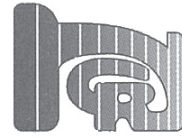


# フィリア・レター

～真の友人からの手紙～



発行：中部ろうさい病院

〒455-8530

名古屋市港区港明 1-10-6

TEL 052-652-5511

FAX 052-653-3533

<http://www.chubuh.johas.go.jp/>



## いつのまにか骨折について



整形外科医師 松本 太郎

この言葉をテレビやネットで聞いたことがありますか？高齢の女性に多くみられる脊椎圧迫骨折のことです。胸椎と呼ばれる背骨と、腰椎と呼ばれる背骨の境目に多く見られます。背骨の前の方が潰れて楔（くさび）型になって背中が丸くなり身長が縮みます。若い人が転んでも、まず背骨は折れませんが、高齢で骨が脆い方は軽いけがで折れます。外傷がなくてもレントゲンを撮ると折れていることも多いです。（いつのまにか骨折）

症状は腰背部痛がメインで、折れた骨片が神経を押すと下肢痛やしびれ、重症の場合、麻痺や排尿排便障害がでます。治療の基本はコルセットで、これを3ヶ月つけるとだいたい治ります。一度潰れた骨の形は戻りません。潰れた形でしっかり固まった状態を「治った」と表現します。新規の骨折は潰れやすいため、進行させないことが大事です。姿勢が前かがみになると骨の前の方に負荷がかかり、潰れやすくなります。コルセットは骨盤から背骨を固定し前かがみにさせない効果を期待して装着します。また、杖やシルバーカーや歩行器で身体の重心を後方に移動させてやるのも

有効です。（姿勢の改善）

コルセットをしても治らなかつたり、麻痺が出ている場合、手術することがあります。当院でも経皮的椎体形成術や脊椎前後方固定術等の手術を積極的に行っております。

経皮的椎体形成術は折れた背骨にセメントをいれて骨折部を安定化させる手術です。手術時間は30～45分くらいで出血はほとんどありません。低侵襲ですがあくまで疼痛の軽減が目的でありゼロにはなりません。脆い骨の中にセメントを入れるのでセメントを入れた骨の上下の骨が「硬いセメントに負けて」術後に新たに骨折することがあります。

前後方固定術は背中と脇腹の2か所を切つてネジとカゴで背骨を固定する手術です。高齢者にとっては大きな手術侵襲が加わるので周術期合併症（術中、術後に起こって欲しくないけど起こってしまうかもしれない嫌なこと）のリスクが経皮的椎体形成術と比べて高いです。

当院整形外科では患者様個々に応じた最善の治療を提供します。手術療法に関しては特に合併症、予後等について納得して頂けるまで説明を行っております。腰背部痛でお困りの方はお気軽に御相談ください。

### 今月号のお知らせ

①いつのまにか骨折について

.....整形外科医師 松本 太郎

②脳卒中週間イベント「脳卒中0運動!!」を開催しました

.....神経内科部長 梅村 敏隆

③第17回市民健康セミナーの開催報告

.....呼吸器外科部長 中川 誠

④院内行事開催記録

.....病院の理念・当院の基本方針、編集後記



## 医師



## 脳卒中週間イベント「脳卒中0運動!!」を開催しました

神経内科部長 梅村 敏隆

皆さんは「脳卒中週間」を御存じですか？日本脳卒中協会は、脳卒中に関する一般市民の理解を高め、知識を広めることを目的に、毎年5月25日から31日を脳卒中週間と定め、脳卒中に関する啓発活動を行っています。

我が国の脳卒中は死因の第3位、患者数112万人（平成29年）、要介護者の2割を占める国民病でありながら、米国や英国と比較すると未だ啓発活動を行う機会が少ないのが現状です。ましてや名古屋南部地区ではほとんど実施されていません。昨年末、ようやく脳卒中・循環器病対策基本法が国会で可決成立し、健康寿命の延伸を図るために脳卒中予防、啓発活動は、ますます重要な課題となっています。

当院では2018年11月に開催した健康フェスタで脳卒中啓発運動として、イベント活動を行いました。さらに同年9月28日に「ららぽーと名古屋みなとアクルス」がオープンしたのをきっかけに、2019年6月1日（土）に同施設内で一般市民の方を対象にした啓発活動「脳卒中0運動!!」を実施しました。1階センターコートのメインステージでは神経内科、脳神経外科医師による脳梗塞最先端治療や、くも膜下出血に関する講義、救急隊による心肺蘇生の実演、当院研修医、看護師による寸劇「早期受診行動をとるために」、リハビリ科主催のロコモ体操を行いました。会場の皆さんも熱心に講義や寸劇を傾聴され、我々スタッフと一緒に体操を行っていただきました。

さらにステージ周囲では測定ブースや相談ブースを作り、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師や栄養士による相談や血圧・体脂肪測定を実施しました。パネル展示に使用したポスターは準備にかなり苦労しましたが、



本番ではかなり完成度の高い内容に仕上がっていたと思います。

また休日開催のため多くの子供さん連れのファミリーが来場され、ナースやドクターに変身して写真撮影を楽しんでおられました。初めての試みであり、準備不足や不備な点もありましたが、この地域における脳卒中啓発活動として当初の目的は達成できたのではないかと考えております。参加していただいた市民の皆さん、スタッフ一同に感謝いたします。

なお脳卒中協会では毎年、脳卒中予防や発症時の早期受診の重要性を呼びかける標語を募集しており、2020年度のテーマは「脳卒中の予防」となっていますので、皆さん是非ご応募してください（詳細は脳卒中協会ホームページをご覧ください）。





医師



## 第17回市民健康セミナーの開催報告

呼吸器外科部長 中川 誠

令和元年7月6日（土）に当院講堂にて第17回市民健康セミナー「暑い夏を乗り切る！」が開催されました。梅雨真ただ中ではありましたが、幸いにも当日は晴れ間が見え、約120名のみなさんにご参加いただき、誠にありがとうございました。

講演は三部構成になっており、第一部は当院栄養管理部の関口まゆみ室長より「夏バテ、食欲低下の夏に」、第二部は当院消化器内科の宿輪和孝部長より「食中毒にご用心」、第三部は当院丸井伸行副院長より「熱中症について 暑い夏を安全に過ごすために」、と題してのお話があり、いずれも当日の気温に負けない非常に熱い講演内容で、講演終了後も場外で活発な質疑応答があり、話は尽きないようでした。

さて第一部「夏バテ、食欲低下の夏に」ですが、からだの60%は水分で1%失うだけで喉が渇き、20%失うと命にかかわるといふ衝撃的な内容からはじまり、続いてだるさや食欲不振などの夏バテの具体的な症状の説明がありました。もちろんみなさんが一番気になる夏バテの予防法に関しても、普段からこまめな水分摂取を行うこと（1日1.5L程度）、野菜を積極的に摂取すること（カット野菜や冷凍野菜などを用いてお手軽に）、タンパク質で筋肉を増やし体力をつけること（肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品）、以上を踏まえた具体的なレシピとして1日1杯野菜たっぷりの味噌汁を食べましょう、などのお話がありまし

た。

続いて第二部「食中毒にご用心」ですが、食中毒に関する基礎知識（食中毒とは、食中毒の発生状況、食中毒の分類）から、「つけない（清潔）、増やさない（迅速な調理と提供/冷却）、やっつける（加熱：食品中心部を85℃で1分以上）」という予防の3原則、などについてお話がありました。水分補給ができない、頻回の嘔吐下痢がある、血便がある、腹痛がある、呼吸が不安定、意識がもうろう、グッタリしている、高熱がある、のような症状が認められる場合は急を要しますので、すぐに近隣の医療機関を受診していただくようお願いいたします。

最後に第三部「熱中症について 暑い夏を安全に過ごすために」ですが、熱中症の重症度別の症状とその対応（Ⅰ度は手足のしびれや立ちくらみなど→涼しい環境への避難と水分塩分補給、脱衣や冷却、Ⅱ度は頭痛や吐き気、倦怠感など→病院受診、Ⅲ度は意識不明やけいれん、高体温など→救急要請）、さらには予防にまで踏み込んだお話がありました。予防に関する話のうち、特に高齢者はかくれ脱水が多いことから、「べた（首筋などがべたべた）、だる（元気がない）、ふら（めまいや立ちくらみ）、いた（足や頭が痛む）」の症状があればすぐに経口補水液を摂取してほしい、との注意喚起がなされ講演は終了となりました。

今回の講演内容はいずれもすぐに役立つ情報ばかりですので、それらを踏まえた予防や対策をこれからもばっちり行いましょう。





## 院内行事開催記録

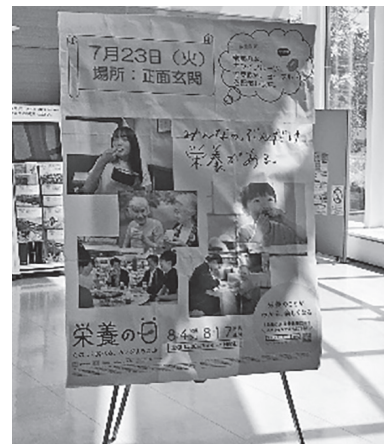
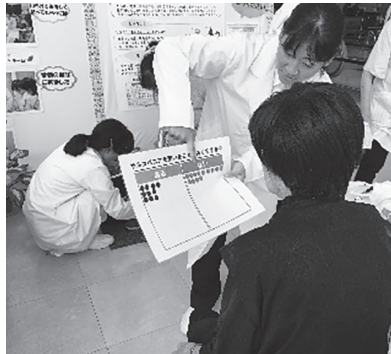
### ★栄養の日のイベントを開催しました★

毎年8月4日は「栄養の日」です。

当院では、皆様の食育への関心を高め、食生活を見直すきっかけとなるよう、様々なイベントを開催しています。今年度は「たのしく食べる、カラダよろこぶ」をテーマに、筋肉量の測定や、管理栄養士による栄養相談を実施しました。

野菜ジュースとフルーツの配布や、ヨーグルトの試食会も行い、お子様からご高齢の方まで、たくさんの方で賑わいました。

今後も、糖尿病や腎臓病等に関するイベントを企画しています。食欲の秋に向けて、美味しく楽しく学んでみませんか？



### ★市民健康セミナーのご案内★

「がんを予防するためには？がんになったらどうなるの？」

2人に1人は、がんになるといわれている現代、がんに対して様々な不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか？

今回は「がん医療の最前線～あなたに忍び寄るがん～」と題して、当院の外科部長、がん化学療法看護認定看護師、医療ソーシャルワーカーが講演いたします。

どなたでもご参加いただけますので、ご興味のある方はぜひご参加ください!!

日 時：11月16日(土) 13:30～15:30

場 所：中部ろうさい病院 2階講堂

定 員：先着200名

応募方法：はがき、FAX、またはメールにて受付。

詳細は、院内設置のチラシ、HPをご確認ください。



## 当院の理念

納得、安心、そして未来へ

## 当院の基本方針

- ・医療の質の向上と安全管理の徹底
- ・生命の尊厳の尊重と患者さん中心の医療
- ・人間性豊かな医療人の育成と倫理的医療の遂行
- ・地域社会との密な連携と信頼される病院の構築
- ・災害・救急医療への積極的な貢献と勤労者に相応しい高度医療の提供

## ～ 編集後記 ～

日の短さを感じるとともに、涼しい風が吹き始め秋を感じるこの頃です。

今年は梅雨が長かったため、夏が短く感じた方も多いのではないのでしょうか？

さて今回のフィリアレターでは、骨折に関することとイベントを中心に紹介させていただきました。「いつの間にか骨折」は、高齢者の方は特に起こりやすいので、少しでも異変を感じた場合は早めに病院を受診することをお勧めします。

今後もみなさまのお役に立つ情報を発信してまいりますので、よろしく願いいたします。(W・M)