



広報

平成30年10月1日発行

たちばな

第32号

(財)日本医療機能評価機構認定病院

橋病院

整形外科専門病院

TACHIBANA HOSPITAL

<http://www.tachibana-hospital.jp>

ドクタートーク

皆さん、こんにちは。本年4月より橋病院に勤務しました吉田尚紀と申します。前回平成18年4月～平成21年4月迄当院勤務歴あり、今回で2度目となります。前回の広報誌では3人の子供達の話をしてきましたが、その子供達も成長し、長女は福岡で幼稚園の先生、次女は東京の大学生、3女は中学生とそれぞれ成長しております。

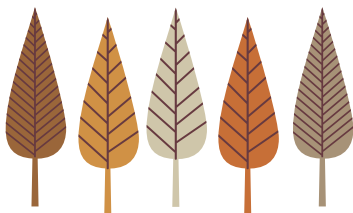
勤務して前回と違うところは病院の隣に大きな図書館ができたことです。

私は都城生まれで、中、高校時代には、昔の図書館(地味で独特の本の匂いがしていました)に良く通っていた事を思い出します。腹がすくと近くのパン屋でパンを食べていました。現在の図書館は学生さんたちがたくさん見受けられ、ボクらの時代には無かった感じがします。まだ新しい図書館に行ったことが無いので、行ってみようかと思っています。夜遅くまで開いているようなので便利ですね。

現在ほぼ毎日の様にジムで運動をしております。ランニングマシンで約1時間、あとは腹筋、ストレッチで30分費やしています。その理由は昨年末に心筋梗塞となり救急車で運ばれてしまったからです。健康には自信があったのですが、様々な不摂生のツケが回ったのでしょうね。やはり健康は大事と実感し、降圧剤含め8種類の内服薬と共にジム運動、あと最近ロードバイクを購入し今までは車で行っていたのをロードバイクで行くようにしており、これも健康のためと考えています。そのおかげなのか、体重も減ってきており、目標は65kg(現在71kg)を目指しています。

最後になりましたが、整形外科医として橋病院で患者さんの為になるように健康に注意しながら頑張っていく、地域の皆さんの為に尽力していきたいと思っております。

宜しくお願いします。



キャダバートレーニング in 台湾



この度、H29年2月21日～23日にかけて、台中(台湾)のIRCAD-Tiwan AITSという病院でミズホ社主催のcadaver workshopに参加させていただきました。内容としては、人工股関節用インプラント製品の開発で、実際にご献体を使用して、インプラントの使用感や改良点について検討するというものでした。本来、私のような未熟者は参加できないような高度な内容でしたが、柏木院長のはからいで、帖佐教授らとご

同行させていただくことができました。ありがとうございました。

1日目は移動日でした。羽田国際空港で人生で初めて空港内ラウンジに入りました。軽食やビール、ワイン、日本酒など飲み放題で驚きました。約4時間のフライトを終え、高知大学の先生方と合流しホテル内で夕食をとりました。人生2度目の紹興酒(しょうこうしゅ)を飲みました。

2日目は朝7時ごろにホテルを出発し、9時過ぎに病院に到着。病院長に挨拶をし、術衣に着替え、午前中は1献体2股を4人1グループで使用しました。当院では行なっていないAMISアプローチ、ALSアプローチでしたので、とても勉強になりました。午後になると私以外の宮崎大学の先生方は帰国されたため(人工股関節学会のため)、なんと1献体1股を私一人で使うことができました。

全行程を終え、機材の改良点として、オフセット付きのラスプハンドルのロック機構が緩みやすく、ラスピング中に外れるトラブルが高頻度で生じたことが挙げられました。さらに、より良くフィットさせるためラスプ用ステムは本物ステムより前後の厚みを数ミリ薄くする案も挙げられました。オペ室と更衣室の間に無料で飲めるコカ・コーラ(可口可乐)の自販機が置いてあり、疲れた体に冷えたコーラが染み渡りました。



夕食は、花堂先生に「絶対行くべし」とオススメされていたディンタイフォンへ行きました。すべて日本人好みの味で美味しかったです。やはり小籠包は別格でとても美味しかったです。もし、また行く機会があればおそらくまた食べに行くと思います。

3日目は朝6時にホテルを出て、2時間のフライトで帰国しました。

最後に、このような貴重な機会を与えていただいた柏木先生はじめ、不在の間の業務をサポートしていただいた先生方、スタッフの方々に御礼申し上げます。今回得たことを、橘病院に還元できるようこれからも精進して参りたいと思います。ありがとうございました。



リハビリワンポイントアドバイス

ロコモティブシンドローム(略してロコモ)は運動器の障害によって日常生活に制限をきたし、介護・介助が必要な状態になっていたり、そうなるリスクが高くなっていたりする状態を言います。

中高年者は、全身面としては、運動不足になりがちであるが、一部の関節では、負担をかけすぎており、すでに変性の生じている例が多く、運動過剰が問題となることがあります。普段の運動実施にあたって、この点への配慮が欠かせません。

ロコモの予防・改善の運動の基本は、①腰の筋力強化、②バランス力の強化、③膝・腰に過剰の負荷にならないことの3点であると言われます。

普段から運動習慣の少ない方は、過剰な負荷にならないように出来る運動から取り組む事、毎日続けることが大事だと思います。

そこで、簡単な運動例を紹介します。

① 深呼吸でかかと上げ (すり足・つまづき予防)

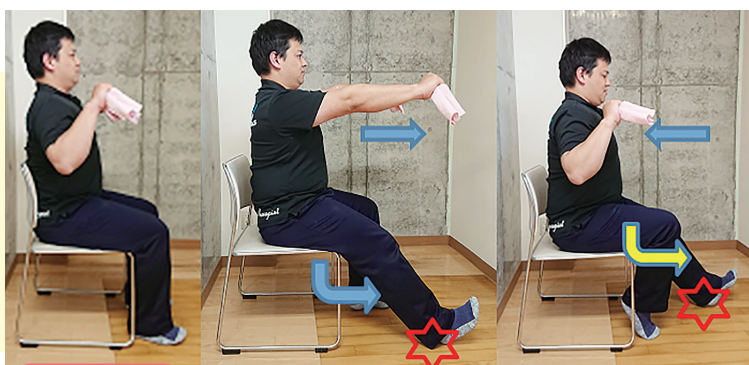
- 1 太ももの上に両手でタオルを持つ
両足のかかとを上げて、下ろす
- 2 両手を頭上に上げて息を吸う
息を吐きながら、両手を下ろす



② 両手を前に出して、かかとタッチ (すり足・つまづき予防)

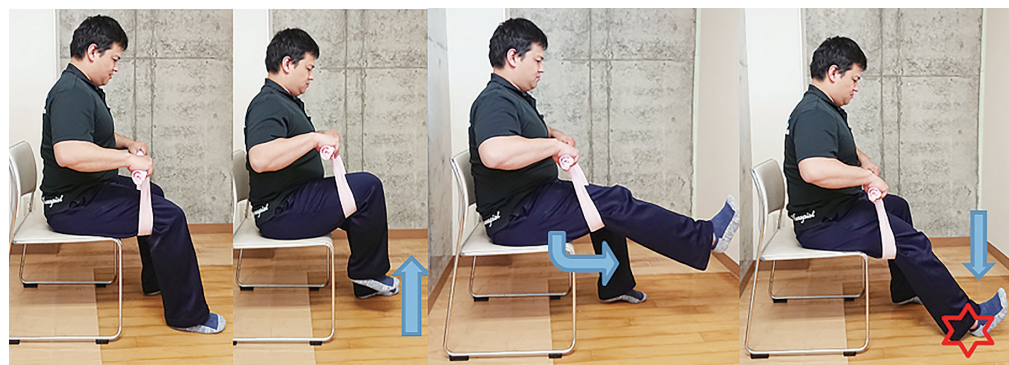
- 1 肘を曲げて、肩幅にタオルを持つ
- 2 息を吸いながら両肘を伸ばし右かかとで床をタッチ
- 3 息を吐きながら手元を元に戻す
同時に左かかとで床をタッチ
足を元の位置に戻す

これを左右交互に4セット行う



ポイント 肘と膝はしっかり伸ばすようにしましょう

③ 大腿四頭筋の筋力アップとハムストリングスのストレッチ



ポイント

良い姿勢で腹部を引き締め、タオルを引き上げましょう
かかとを伸ばす時は背筋を伸ばしましょう

- 1 右の太ももの下にタオルを入れ、両手でタオルを持つ
- 2 両手でタオルを引き上げて右足を持ち上げる かかとを押し出すようにして右膝を伸ばす
- 3 膝を伸ばしたまま、かかとを床につけて、膝の後ろをストレッチ 足を元の位置に戻す

これを左右2~4セット行う

栄養科だより

今回は、食品を選ぶ際に注意して頂きたい、栄養表示基準についてご紹介します。
 買い物の際、「減塩」や「カロリーゼロ」などの表記を見かけることがあると思います。
 血圧や、体重を気にされている方は、特にこれらの表示がある商品を手にとることが多いのではないのでしょうか？
 それらの言葉の意味を、正しく理解し、これからの商品選びに活かしてみてください！

☆含まない旨

「無、ゼロ、ノン等」の表示は、次の基準値に満たないこと。
 以下の基準より数値が小さい場合、「0」と表示することが可能

栄養成分	食品100g当たり	液状食品100ml 当たり
熱量	5kcal	5kcal
脂質	0.5g	0.5g
糖類	0.5g	0.5g
ナトリウム	5mg	5mg

☆低い旨

「低、ひかえめ、少、ライト、ダイエット等」の表示は、
 次の基準値に満たないこと。

栄養成分	食品100g当たり	液状食品100ml 当たり
熱量	40kcal	20kcal
脂質	3g	1.5g
糖類	5g	2.5g
ナトリウム	120mg	120mg

たとえば、「糖質オフ」の表示がある500mlのジュースでも、最大で、糖質が12.4g入っている可能性がある！
 ということになります。糖質12.4g・・・スティックシュガー約4本分です。

「ゼロ・ノン・オフ」などと表示してあっても、実際にはその成分は全くゼロではない、ということです。また、これらの表示がない製品に比べて、カロリーや糖質が低い代わりに、砂糖の数倍にもなる甘さをもつ、人工甘味料で甘さを補っている商品が多いので、その甘さに慣れてしまわないようにすることも大切です。

良い選択をするために、「無、ゼロ、ノン等」や「低、ひかえめ等」などの表記だけでなく、栄養成分表示まで確認してみましよう！



当院外来フロアに
 生花を展示しています。
 月2回程度展示していますので
 是非御覧ください。
 池坊 柏木輝行

平成30年9月1日(土) かごしま県民文化交流センターにて講演を行いました。

第64回 鹿児島整形外科集談会

演題：「当院における人工関節手術手技」 演者：柏木 輝行

● 皆さんから何か疑問に思われることやご質問があれば、当院の医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、放射線技師、事務員がお答えいたしますので文書や口頭、メールでかまいません。お寄せください。

(メールアドレス info@tachibana-hospital.jp)