

# かわさき かわら版

2021 夏号

No.42

## CONTENTS

- 身近な病気の話No.12
- 骨粗鬆症で見られる骨折について  
整形外科部長 野田 知之
  - 認定・専門看護師からのお知らせNo.11
  - 自分の足を見てみましょう  
傷はありませんか  
糖尿病看護認定看護師 外来看護副主任 岡邊 和恵
  - 脊柱の動きを改善しましょう！  
リハビリテーションセンター 理学療法士 井戸 直哉
  - 放射線治療の頼れる名脇役  
中央放射線部技師長補佐 山田 誠一
- 地域連携便り
- ～かかりつけ医を持ちましょう～  
医療法人庄医院
- 季節の健康レシピNo.31
- 塩レモンでレモンの栄養を丸ごとゲット！  
栄養部 管理栄養士 岡本 菜瑠

## 骨粗鬆症でみられる 骨折について

整形外科部長

野田 知之



骨粗鬆症に伴って起こる骨折は、立った高さからの転倒など軽微な外力で起こり、“脆弱性骨折（ぜいじゃくせいこっせつ）”と呼ばれます。良く起こる代表的なものは「脊椎椎体骨折（圧迫骨折）：背骨」、「大腿骨近位部骨折：股の付け根」、「上腕骨近位部骨折：肩」、「橈骨遠位端骨折：手首」の4つです。

最も多いのは脊椎椎体骨折で、しりもちをついて激痛を生じるものだけではなく、骨が弱くなって徐々に潰れていく“いつの間にか骨折”といったものまで様々です。身長低下や背骨の変形などの原因にもなります。

次に多く、人口の高齢化に伴って増え続けている

のが「大腿骨近位部骨折」です。これは寝たきりの原因にもなるため早期手術が必要です。当院では他の骨折を含め、必要な症例には手術・早期リハビリを行い、受傷前の日常生活復帰を目標に治療しています。

またひとたびこれらの骨折を起こすと、脆弱性骨折の連鎖を起こすため、次の骨折を予防することが必要です。適切な食事や運動を含めた生活指導、骨粗鬆症に対する薬物治療を開始して、これらを継続していくことが最も重要ですので、現在までに脆弱性骨折を経験した方、骨粗鬆症が心配な方は、当院をはじめ最寄りの整形外科にご相談ください。

認定・専門看護師からのお知らせ

No.11

自分の足を見てください 傷はありませんか

糖尿病看護認定看護師 外来看護副主任

岡邊 和恵



当院では、糖尿病看護認定看護師が外来で糖尿病看護外来を開いています。初診の患者さんの生活背景の確認、フットケア、インスリン指導、透析予防など糖尿病チーム医療の一環として患者さんのセルフケアに向けた支援を行っています。

「糖尿病があると足の傷に気づきにくい」と聞いたことはありませんか。糖尿病があると「感覚が鈍くなる神経障害」「酸素や栄養が不十分になる血流障害」「抵抗力の低下による感染・傷の悪化」などで足病変が起きやすくなります。外傷、靴ずれ、低温やけどなどにより傷が出来ると潰瘍や壊疽（えそ）へと進むことがあり、注意が必要です。糖尿

病患者さんは足の傷を早期に見つけ予防することが大切です。

皆さんは、自分の足を毎日見えていますか？自分の足を見て触ってみてください。何か気になることはありましたか？靴の選び方、足の手入れ方法など1人1人に合わせたセルフケアについて一緒に考えます。自分の大切な足です。足に傷を作らないだけでなく、健康な足を維持するため、未来の自分のために足を見ましょう。

糖尿病チームはあなたの足のサポートを行います。足を含め、糖尿病に関して何か気になる方はお声掛けください。

### 【認定看護師とは】

日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践できる看護師であると認定された者をいいます。

# ＼脊柱の動きを改善しましょう！／

リハビリテーションセンター 理学療法士

井戸 直哉



今回は座ってできる脊柱（背骨）の運動を紹介します。脊柱の動きは肩や脚の運動にも影響します。例えば、背中を丸くしたまま手を挙げてみると手が上げづらいことに気が付くと思います。反対に背中をまっすぐに戻して手を挙げると手が上げやすくなると思います。脊柱の動きを改善して動きやすい体を目指しましょう！



## 1. 脊柱の前後運動

椅子に浅く腰掛け、頭の後ろに手を組みましょう。お尻を椅子の方に預けながら背中、腕、頭の順に丸めていきます。おへそを覗きながら息をゆっくりと吐くようにしましょう。息を吐ききったら、次は背中を起こしていきます。息を吸いながらお尻、背中、頭の順に起こしていき天井を見上げる様にします。



## 2. 脊柱の左右運動

椅子に腰かけましょう。頭の後ろに手を組みます。息を吸いながら右のお尻を椅子からゆっくり浮かします。肘の高さが下がらないように注意してください。

体の側面の伸びを感じますか？

息を吐いて最初の姿勢に戻ります。同じように反対側もやってみましょう。

どちらの運動も力まずに行うことが大切です。呼吸を止めずゆっくりと繰り返してみてください。痛みがあるときは無理に行わないようにしてください。

# 放射線治療の頼れる名脇役

中央放射線部技師長補佐

山田 誠一



近年の放射線治療装置の技術革新にはめざましいものがあり、治療成績の向上と、副作用の軽減が可能になっています。この利点を最大限発揮させるためには、患者さんを計画通りの正しい位置に合わせる技術と装置がとて重要になっています。しかし、このような位置合わせ装置は、主役級である治療装置に比べて、病院のホームページで紹介されることも少なく、目立たない脇役のような存在と言えるかもしれません。

当院では「ExacTrac（イグザクトラック）」というドイツ製の位置合わせ装置を使用していますが、これはX線装置を基にしたモニタリングシステムであり、治療室内に設置するタイプです。

これにより放射線治療時に患者さんの位置ずれを1ミリ以下まで検知して操作室からリモートコントロールで補正することができます。そして高い精度を維持しながら、位置合わせにかかる所要時間を大幅に短縮して、痛みを伴う患者さんへの負担も軽減できています。

地味であり目立たないけれど、この頼れる縁の下の力持ちのおかげで、我々の目指す理想の放射線治療が実現出来ていると感じています。「ありがとう、これからも頼むよ」という気持ちで、日々の点検をしながら今日も治療業務を行っています。



当院の「ExacTrac」位置合わせ装置



## 地域連携便り

～かかりつけ医を持ちましょう～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:00～18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

## 医療法人 庄医院



診療科目	内科・小児科・消化器科						
所在地	〒703-8267 岡山市中区山崎267-7						
T E L	086-277-0270		F A X		086-277-0301		
H P	<a href="https://www.sho-iin.com">https://www.sho-iin.com</a>						
休診日	木曜午後、土曜午後、日曜・祝日						



院長 渡邊 亜希子 先生



### 院長先生からのコメント

昭和49年に開業し、この夏で48年目を迎えます。平成24年からは私と理事長である母との女性医師2人体制となり、これまでの内科小児科に加え、新たに消化器科も標榜し、消化器内視鏡専門医の女性医師による胃内視鏡検査や腹部超音波検査にも力を入れています。

全てが女性スタッフというアットホームな雰囲気、乳児期からの各種予防接種にも対応し、小さなお子様からお年寄りの方まで幅広い年齢層の方にお越しいただける「生涯のかかりつけ医」を目指して頑張りますので、何なりとお気軽にご相談ください。

## 季節の健康レシピ No.31 塩レモンでレモンの栄養を丸ごとゲット!

### 【塩レモンとは?】

レモンを丸ごと塩蔵したモロッコの伝統発酵調味料。レモンの苦みと発酵によるうま味で料理に深みをもたらします。常備しておくとしょんがゆやソース、からあげの下味など幅広く使えます。今回は塩レモンのたれでいただく暑い夏にぴったりのそうめんを紹介いたします。

### 【レモンに含まれる栄養素】

- ・ビタミンC：抗酸化力があり、夏の紫外線ダメージを予防します。
- ・クエン酸：疲労回復効果があるので夏バテ予防になります。
- ・エリオシトリン：柑橘類の中でもレモンの皮に特に多く含まれているのでレモンポリフェノールとも呼ばれています。血圧や血糖値の上昇を抑える働きが期待されています。



栄養部  
管理栄養士

岡本 菜瑠



### 材料：2人分

- A**
- 塩レモンペースト…… 大さじ2/3
  - ごま油…… 大さじ1
  - 砂糖…… 小さじ1
  - 醤油…… 小さじ1/2
  - ガラスープ…… 350ml
  - 胡椒…… 少々
- B**
- そうめん…… 3束
  - 皮引き鶏むね肉…… 120g
  - 塩…… 小さじ1/2
  - 砂糖…… 小さじ1/2
  - 水菜…… 1/2株
  - トマト…… 中1/2個
  - 茄子…… 小1本
  - 油…… 小さじ1

【栄養価】(1人分)

- ・エネルギー：510kcal
- ・たんぱく質：25.4g
- ・脂 質：8.3g
- ・炭水化物：76.3g
- ・食塩相当量：2.2g

### ～塩レモンだれでいただく夏野菜と蒸鶏のそうめん～



#### 作り方

- 1 鶏むね肉は塩と砂糖を揉みこみ、ジップロックに入れて、たっぷりのお湯を沸かした鍋で3分間加熱する。加熱後蓋をしたまま30分～1時間置き蒸し鶏を作る。
- 2 Aの調味料を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 水菜とトマトと茄子は食べやすい大きさに切って、茄子は油で炒める。
- 4 食べる直前で素麺を茹で、冷水で冷やす。
- 5 Bのたれをかけ、蒸し鶏と野菜をのせたら完成。

#### ＜ポイント＞

塩レモンは塩蔵品なので塩や醤油の代わりに使うとレモンの風味で減塩でも美味しく食べられます。そうめんにも夏野菜やたんぱく質源をのせてバランス良く食べましょう。



川崎医科大学  
総合医療センター

〒700-8505 岡山県岡山市北区中山下2-6-1  
TEL. (086) 225-2111 (代) FAX. (086) 232-8343

病院庶務課庶務係 (内線) 85114  
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>  
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp