

かわさき かわら版

2022 秋号

No.47

CONTENTS

身近な病気の話題No.17

- 手指のしびれの原因、**手根管症候群**
しゅこんかんしょうこうぐん
内科部長 黒川 勝己

健康コラムNo.12

- 冬は特に注意！「ノロウイルス感染症」
総合健診センター医長 村尾 高久

- リハビリテーション栄養について
リハビリテーションセンター 療法士長 小山 淳司

- アドバンス・ケア・プランニング
(ACP) について
がん看護専門看護師 看護管理室看護主任 森重ひろみ

地域連携便り

- ～かかりつけ医を持ちましょう～
大上クリニック

季節の健康レシピNo.36

- 秋が旬の根菜「れんこん」のパワー
栄養部 栄養副主任 武元 祥子

手指のしびれの原因、

しゅこんかんしょうこうぐん 手根管症候群

内科部長

黒川 勝己



手根管症候群は、頸椎症と並んで手指のしびれの二大原因です。

手根管とは、手首のところに骨や靭帯で囲まれたトンネルのことです。このトンネルを通る神経（正中神経）がここで締め付けられ、手指にしびれなどが生じる病気が手根管症候群です。

糖尿病、透析、関節リウマチ、甲状腺機能低下症、妊娠、肥満などが誘因となります。

症 状

しびれは第1～3指と第4指の橈側（母指側）に起こります。睡眠中に手根管内の圧力が高まるため、起床時にしびれが強かったり、夜間に痛みで目が覚めたりします。また、手を使う作業（運転、読書など）でしびれがひどくなり、手を振ることでしびれが軽減します。このような特徴は頸椎症など他の病気にはありません。

時に肘や肩まで痛みが生じるため、頸椎症と間違われることがあります。

診 断

ご年配の方では頸椎MRIで頸椎症変化が見られることがあるので、手根管症候群なのに、頸椎症と間違われる恐れがあります。

一方、神経伝導検査（神経を電気刺激してその反応を見る検査）は、手根部での伝導異常を評価できるので、手根管症候群かどうかを診断できます。

治 療

保存的治療と手術的治療（整形外科にて手根管を開放する手術）があります。

まずは正しい診断が重要ですので、手指のしびれでお困りの方は、当科にご相談ください。

冬は特に注意！

「ノロウイルス感染症」

総合健診センター医長

村尾 高久



ノロウイルスは急性胃腸炎や食中毒の原因となりますが、特に11月から2月に流行します。

感染力が非常に強く、1～2日間の潜伏期間を経て、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が出現します。健康な方は数日で回復しますが、抵抗力の弱い幼児や高齢者などは重症化する危険性もあります。

ノロウイルスはほとんどが経口感染です。食品では、特に牡蠣などの二枚貝を生あるいは十分に加熱しないで食べる場合は要注意です。また感染した人の便や吐物に接触することにより二次感染を引き起こすことがあります。感染した人が手洗いの不十分なまま調理をすると、ウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染してしまう恐れがあります。

ノロウイルスの感染予防

①加熱処理

ウイルスは熱に弱く、加熱処理は有効な手段です。食品の中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望まれます。

②石けんによる手洗いの徹底

ノロウイルスにはアルコール消毒が効きにくく、しっかりと泡立てた石けんで手指を洗い、流水で十分に洗浄してください。

③汚染物の消毒

消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液（塩素系漂白剤）を用います。汚物・吐物はペーパータオルで拭き取り、ビニール袋に入れ密封し、汚染された場所を消毒します。次亜塩素酸濃度や対策などについて、厚生労働省のHPに掲載されていますのでご活用ください。

リハビリテーション栄養について



リハビリテーションセンター療法士長

小山 淳司

近年、急性期のリハビリテーションでは、早期離床が一般的になっています。入院し手術等の治療を受けた直後よりベッドを起し、座り、立って歩くといった活動を行うことに、早期の機能回復や廃用（※1）予防の効果があるとされています。当院でも、術後ICU入室時より、早期離床リハビリテーションを実施しています。

それに加えて、リハビリテーションの効果を高めるために必要だと近年言われているのが、「リハビリテーション栄養」という考え方です。この言葉自体、あまり聞き慣れないかもしれませんが、リハビリテーションの効果を引き出すために、身体だけでなく多面的に評価し、栄養状態も管理しながら、リハビリテーションを実施していくというものです。患者さんの中にはもともと低栄養であったり、サルコペニア（※2）であったりする方もおられます。その場合、リハビリテーションのみを頑張っても効果が表れにくいことがあります。早期に自宅での生活を円滑に行えるようにするためには、しっかり栄養を取ってエネルギーを蓄え、しっかり運動を行っていくことが大切です。今日のリハビリテーションには、そういった考え方が含まれていることを理解していただければと思います。

（※1）過度な安静状態や活動の低下が続くことで、身体に生じるさまざまな障害

（※2）加齢により人並み以上に筋肉量や筋力が減り、身体能力が低下した状態

アドバンス・ケア・プランニング (ACP) について



がん看護専門看護師 看護管理室看護主任

森重ひろみ

みなさんは、「もしも」の時のことを考えたことはありますか？人は皆いつでも、命にかかわるような大きな病気やけがをして、命の危機が迫った状態になる可能性があります。そうになると、約70%の人が、これからの治療やケアについて、自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるとされています。

そのため、「もしもの時に備えて、自分が望む医療やケアを受けることができるよう、自分の意思を伝えられるうちから、あなたの大切な人やあなたに関わる医療者と今後の治療・療養について繰り返し話し合う」ことが重要で、これをアドバンス・ケア・プランニング：Advance Care Planning（以下ACP）と言います。

ACPを行うことで、緊急時や末期だけでなく、病気の治療中でも、あなたの意思を尊重した医療が受けられるだけでなく、あなたやあなたの大切な人の満足度が増したり、残された方の不安・うつ・負担が減少したりするという利点があります。しかし、「何をどう話せばいいのかわからない」と思われる方もおられるでしょう。そういう時は、信頼のおける医療者に相談すると、そのきっかけを作ったり、話し合いの支援をしたりしてくれます。また、「治ると信じて治療をしているからそんな話はいい」と思われる方もおられると思います。ただ、治療中は少しのストレスで気持ちが揺れ、不安になることも多々あると思います。そんな時、ACPを行うことで、あなたが希望する、より質の高い生活に近づけられると言われています。その生活の実現のために、今から少しずつ話し合いをすることからはじめませんか？いつでもお話、聞かせてください。



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
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	休診
15:00～18:00	○	○	○	休診	○	休診	休診

※受付は診療時間の15分前まで

大上クリニック



院長 大上 康広 先生

診療科目	一般内科、一般外科、呼吸器内科、アレルギー科
所在地	〒709-0631 岡山市東区東平島135-6
T E L	086-297-3535 F A X 086-297-3545
H P	https://oue-clinic.com/
休診日	木曜午後・土曜午後・日曜・祝日



院長先生からのコメント

当院は2022年4月に東区の東平島に新規開業したクリニックです。主に呼吸器内科、外科を専門として診療しております。呼吸器内科は、肺を中心とした疾患を診させていただいており、特に長引く咳の治療を得意としております。2週間以上続く咳の場合は、まれに結核や肺癌、カビの感染症などの重大な病気が隠れている場合がございますので一度ご相談ください。外科は、擦り傷や切り傷、粉瘤の処置などを行っております。傷の処置はできる限り目立たないように丁寧に処置をさせていただいておりますので、お困り際にはご相談ください。スタッフ一同、地域の皆様方に貢献できるよう精いっぱい努めて参りますので、よろしくをお願いします。



季節の健康レシピ No.36 秋が旬の根菜「れんこん」のパワー

野菜はそれぞれの旬に栄養価が最も高く、秋の根菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。秋を代表する根菜には、さつまいも、里芋、れんこん、ごぼう、大根等多くの種類があります。今回は岡山の特産品でもある「連島れんこん」と、旬の食材を使った1品をご紹介します。

〈れんこんに含まれる栄養素と効果〉

- 糖質（でんぷん）…体内でエネルギーとなって体を温める
- ビタミンC…免疫力の向上、風邪予防や疲労回復に効果的
- 食物繊維…腸内環境を整え、便秘予防にも効果的
- カリウム…高血圧を予防する

免疫力 を高めたい方にお勧め♪
食物繊維も豊富な1品です♪

れんこんと秋野菜のホットサラダ

作り方

- れんこん、さつまいもは皮付きで1cm厚に切り、電子レンジ(600W)で3～4分加熱する。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- にんにくは薄切に、エリンギ、赤パプリカ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、ベーコン、エリンギを焼き色がつくまで焼く。

- ①のれんこんとさつまいもを入れ、さっと炒める。
- ⑤赤パプリカとブロッコリーを入れ、塩・こしょうで味付けし蓋をして約3分弱火で蒸し焼きにして完成。



根菜は蒸すことで、栄養素が外に流出することを防ぎ、旨味も凝縮されます。お好みで粉チーズや、ドレッシングをかけて食べるのもお勧めです！

栄養部
栄養副主任

武元 祥子



材料：2人分

れんこん…………… 60g
さつまいも…………… 30g (小1/2本)
エリンギ…………… 40g
赤パプリカ…………… 20g (1/4個)
ブロッコリー…………… 30g
ベーコン…………… 10g
オリーブオイル…………… 大さじ2/3
にんにく…………… 1片
塩、こしょう…………… 適量

【栄養価】(1人分)

- エネルギー：108kcal
- たんぱく質：2.5g
- 塩分：0.4g
- 食物繊維：2.5g



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) 85113
<https://g.kawasaki-m.ac.jp/>
E-mail: kwsyomu@med.kawasaki-m.ac.jp