



第7号 平成22年5月1日発行

**\* TOPICS \***

家庭でできるストレッチ

セルフドック  
**あなたのBMIは？**

整形外科医より  
**変形性膝関節症の手術治療**

**\* 連載 \***

徒然なるままに・・・  
**訪問看護日記**

知って得する栄養学

おしごと拝見！  
**内視鏡センター**

**\*ごあいさつ\***

訪問リハビリテーションより  
**訪問リハ始めました**

私たちは医療を通じて、  
健康で心豊かな社会の実現をめざします



…家庭でできるストレッチ… **◇なかいき呼吸体操◇**

呼吸の動きと呼吸に関わる全身の筋肉の動きを整えることによって息切れを減らし体力をつける事ができます。1～8の体操を4回ずつ行います。  
すべての体操は「1,2」で息を吸い「3,4,5,6」で口をすぼめながらゆっくり息を吐きます。

<p><b>1. 胸とお腹に手を当てて腹式呼吸</b></p> <p>①「1、2」で息を吸う。お腹がふくらむように。 ②「3、4、5、6」で口をすぼめながら息を吐く。</p>	<p><b>2. 肩の上げ下げ</b></p> <p>①「1、2」で息を吸いながら肩をゆっくり上げる。 ②「3、4、5、6」で口をすぼめて息を吐きながら</p>
<p><b>3. 上を向いて首筋を伸ばす</b></p> <p>①「1、2」で息を吸いながら、首を後ろへ倒す。 ②「3、4、5、6」で息を吐きながら、顔を正面にもどす。</p>	<p><b>4. 胸を張って胸の筋肉を伸ばす</b></p> <p>①「1、2」で息を吸いながら腕を横へ広げて胸をはる。 ②「3、4、5、6」で息を吐きながら腕を正面にもどす。</p>
<p><b>5. 体を前に倒して脇腹の筋肉を伸ばす</b></p> <p>①「1、2」で息を吸いながら体を左側へたおす。 ②「3、4、5、6」で息を吐きながら体を正面にもどす。 ③「1、2」で息を吸いながら、体を右側へたおす。</p>	<p><b>6. 体を左右にひねって胸のまわりの筋肉を伸ばす</b></p> <p>①「1、2」で息を吸いながら体を左側へひねる。 ②「3、4、5、6」で息を吐きながら体を正面にもどす。 ③「1、2」で息を吸いながら、体を右側へひねる。</p>
<p><b>7. 肩の上げ下げ</b> 2. と同じ体操</p>	<p><b>8. 胸とお腹に手を当てて複式呼吸</b> 1. と同じ体操</p>

【改変引用】日本呼吸管理学会、日本呼吸器学会、日本理学療法士協会（編）呼吸リハビリテーションマニュアル—運動療法—、照林社、p122, 2003.

**セルフドック～あなたのBMIは？**

BMI (ビー・エム・アイ)とは…Body Mass Index(ボディ・マス・インデックス) 体格指数を表し、国際的にも認められている、肥満・やせの基準です。  
**BMI = <体重(kg)> ÷ <身長(m)> × 身長(m)**  
※日本肥満学会では、日本人の標準値を男女ともに22としています。  
これは統計的に疾患が最も発生しにくく、長生きできる数値を標準値として採用したものです。

BMIが25.0を超えたら危険信号！BMIが高くなると脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなるのです。  
生活習慣病は、病気が進行するまで症状が出現しにくく、自覚症状が現れた段階では、治療が長期化する場合があります。  
ご自身の健康状態を確認し、正しい生活習慣を身につけ、健康な生活を維持するために、毎年1回の人間ドックをお勧めします。



**交通のご案内**



**交通機関の紹介**

病院へお越しの際は  
南海本線「住ノ江」駅から西へ5分  
地下鉄四つ橋線「玉出」駅、  
もしくは「住之江公園」駅より  
市バス「浜口西3丁目」停留所下車すぐ

**所在地**

〒559-0006  
大阪市住之江区浜口西3-5-10  
TEL. 06-6672-3121 (代表)  
FAX. 06-6675-8903  
ホームページ <http://www.sanwakai.jp>  
ブログ <http://blog.cabrain.net/CN007753/>

**友愛便りのキャラクターに  
名前をつけてください！**



ご応募は、上記のQRコードから、携帯メールにてお願いいたします。(応募〆切り：6月末日)  
決定したキャラクター名は、次号の友愛便りの

# トランス脂肪酸って？



皆さんは、「トランス脂肪酸」という言葉をご存知ですか？

「トランス脂肪酸は、多量にとると動脈硬化や心臓病などの発症リスクを高める」として、欧米などでは食品への含有量の規制や表示の義務化が進んでいます。日本でもこの夏をめどに、含有量の表示の義務化を検討することが発表されました。

古くは、料理にラードやバターなど動物性の油を主に使っていましたが、それらの常温で固まるという性質は、消化の段階で胃腸に負担をかけ、吸収後は悪玉コレステロールとなって、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中の原因となることがわかってきました。

そこで、常温で固まらず胃腸に負担をかけにくく、また吸収後も善玉コレステロールとなり、疾病を引き起こしにくいとして、植物性の油を広く使うようになりました。

ところが、植物油は酸化されやすく、特に高温に弱いので、炒めたり揚げたりすることで、多くの有害物質を生み出してしまいます。その代表格がトランス脂肪酸で、植物油を精製する際の高温加熱や、マーガリンを製造する過程の水素添加によっても発生します。

このトランス脂肪酸は、「平均的な日本人の食生活なら問題ない」とされていますが、外食やインスタント食品を多く利用することで、かたよって多く摂取している人も少なくありません。

まずは、幅広い食品から栄養をバランスよくとり、出来るだけ加工品にたよらない食生活を心がけるということが、日々の健康づくりの基本です。

さあ、皆さんもご自身の食生活を見直し、出来ることからはじめてみましょう。

## \*\*\* 健康的な食生活をおくるために \*\*\*

- ◇ トランス脂肪酸を多く含む食品をかたよって多く食べないようにしましょう！  
(マーガリン・クッキー・ビスケット・スナック菓子・マヨネーズなどは、ほどほどに！  
最近では、トランス脂肪酸に配慮した食品も販売されています。)
- ◇ 揚げ油はなるべく繰り返し使わないようにし、揚げ物料理の回数も減らしましょう！  
(お店で調理した揚げ物は、家庭より多くのトランス脂肪酸が含まれる場合が多いです。)
- ◇ 食べ過ぎをさげ、腹八分目を心がけましょう！  
(過食は、トランス脂肪酸だけでなく、カロリーや塩分のとりすぎにもつながります。)
- ◇ 肉料理をひかえ、魚を積極的に食べましょう！  
(牛肉にもトランス脂肪酸が含まれています。魚の油は善玉コレステロールを増やします。)
- ◇ 偏食せず、積極的にいろいろな食品を食べるようにしましょう！  
(たくさん食べて病気が治る食品はありません。かたよりにくく食べることが健康への鍵です。)

## 訪問看護日記

糖尿病・心筋梗塞の慢性疾患療養中で寝たきりのY氏。訪問看護が始まって2年が過ぎようとしています。

69歳と若く、これからも人生長いので、少しでも動けるようにと思いリハビリを行っていましたが、本人は「しんどい!」、「また発作が起きたら心配や!」となかなか進みません。それでも歩けるようにと期待して足のマッサージや運動を続けてきました。今年になり病状も落ち着き、立ち上がるまでになりました。

これまでの積み重ねとタイミングもよく、訪問リハビリが始まる事になりお勧めしたところ「受けてみたい!」と意欲を示しました。

今ではリハビリがない日も、自分から足を動かしたり立ち上がりをしたり往診の先生に「立てるようになったで!」と披露され、今にも歩けそうな勢いにスタッフ一同驚いています。

「パジャマばかり着てるから服でも買いに行こうかな」と外出を目標にがんばっています。

## 訪問リハビリテーション始めました

以前から要望の高かった理学療法士による訪問リハビリテーションが2月から始まりました。

(以下：訪問リハ)

実際に利用者さまのお宅へ伺ってみると、病院で数ヶ月にわたってリハビリをしてきたにもかかわらず、病室とは勝手が異なるために、ベッドの上では起き上がるのも大変な様子。介助者も、限られたスペースの中でどこをどう手助けしていいのかかわからず力任せに介助・・・そんな場面が珍しくありません。

せっかく自宅に帰ってきたのに、このままではまた寝たきりに・・・。そんな悩みを抱えるご家族のために、「いかに有意義に、いかに効率よく自宅での生活を送れるか」をテーマに、福祉用具の選定等を含めた自宅の環境整備、生活・動作指導、介助指導などを提供します。

これからの友愛訪問看護ステーションの訪問リ

# 変形性膝関節症の手術治療について



変形性膝関節症の治療法には、理学療法、装具療法、薬物療法などの保存療法と手術療法があります。十分な保存療法にも関わらず、その効果の無い時には、手術で膝を人工関節に置き換えることで、痛みの軽減や関節機能の改善が期待できます。金属とポリエチレンで出来た人工関節は一般に20年前後もつとわれています。しかし使い方や骨の状態によって長くも短くもなります。

### <手術>

手術中は駆血帯という太ももの根元で縛って血を止める装置を使用しますのでほとんど出血しません。

手術は、皮膚・筋肉などを切開して骨に到達し太ももとすねと膝のお皿の骨を人工関節に合わせて切り、人工関節をはめ込み骨セメントで固定します。手術は普通1時間半程で終了します。これに麻酔と術後のレントゲンの時間を入れて病室を出てから帰るまで3時間ほどです。

術後、膝に血が貯まらないようにチューブを入れて血を抜きますが、この時に数100cc出血します。術前に貧血の特に強い方以外は輸血が必要なほどではありませんが、まれに必要となるときもあります。

### <術後プログラム>

術後膝に入れたチューブが抜けるとリハビリテーションを開始します。最初はCPMという機械で膝を動かして、1週間弱でリハビリテーション室に行き歩く訓練をします。膝を曲げる練習は少し痛いかもしれませんが、この時にがんばらないとあまり曲がらなくなるかも知れません。術後の膝の曲がる角度は、伸展の度屈曲120度が目標です。一本杖で歩けるようになると退院ですが、1ヶ月間ほどの入院となります。反対側の膝の痛い人やリウマチの方は予定通りには行かないかも知れません。

### <合併症>

合併症は術後早期に起こるものとずっと後で起きるものがあります。早期のものとしては静脈血栓、感染、神経麻痺などがあります。後で起こるものとしては感染、人工関節の緩み、沈み込み、破損などです。このような合併症があった場合には人工関節の入れ替えが必要になる場合があります。また感染などの場合には下肢切断になる可能性があります。更に使用した人工材料の生体への様々な影響が生じるかも知れません。

術前に動きの悪い膝は、手術中によく動かしても動きの悪くなる傾向があります。またリハビリテーションと不明な動きがとぎやまらなくて、術後、動きの悪くなる場合が整形外科 岡本卓也

# おしごとと拜見

今号でご紹介するのは、『消化器内視鏡センター』です。私たち消化器内視鏡センターは、平成20年8月にセンターとして、再スタートしました。

そもそも内視鏡とは、先端に小型テレビカメラを内蔵した太さ10~13mmほどの管を、口あるいは肛門から挿入し、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸などの内部を観察し、がんやポリープなどの診断や治療を行うものです。



初期の大腸がんや胃がん、また総胆管結石などの多くは、この内視鏡治療で治せます。開腹しないので患者さまの苦痛を最小限に抑えられる上、回復が早いのが特徴です。

皆さん「内視鏡って苦しい」ってイメージをもってる方が多いと思われるのですが、実は筆者もそのうちの一人でした。しかし自分が体験して

みないと患者さんの気持ちは分からないと思い受けてみました。「思ったより楽」が正直な気持ちです。

当院は鎮静剤使用や、鼻から入れる細い内視鏡など比較的楽に検査を受けていただける方法を採用しています。内視鏡治療も多様化してきています。その中で検査も治療も安全で楽に受けていただけるようスタッフ一同がんばって行きたいと思っています。

胃腸に不安を抱えている皆さん、ぜひ、当院で安全安楽な「内視鏡検査」を受けてみてください。

