

さんぼみち

発行者

兵庫県立総合リハビリテーションセンター
リハビリテーション中央病院
〒651-2181 神戸市西区曙町 1070
TEL (078) 927-2727
FAX (078) 925-9203

ホームページ <http://www.hwc.or.jp/hospital/>



散歩の勧め

藤田 久夫

このミニ情報誌“さんぼみち”を発刊して5年になりました。発刊の目的の第1号は患者さんから戴いたご意見にお答えすること、第2は医療や福祉の情報を提供し開かれた病院にすることです。目的を達成しているか不安はありますが、ぼちぼちではありますが、歩み続けて来たことをうれしく思っています。

私事で恐縮ですが、多くの生活習慣病を持ち食事制限や運動を勧められています。そこで3年前から車から電車通勤に変更しました。1時間少々の電車と徒歩の通勤です。時間は2倍になりましたが、車窓からの瀬戸内の風景や季節の移り変わり、駅から病院までの私の散歩道では毎日出会う人々の人間模様、路傍の花や植木を眺めながらの通勤はこれもまた楽しいものです。

皆様も散歩道を作り毎日歩いて見ませんか。運動は健康維持や老化防止に大変大切です。5年続けば大きなタンス預金になります。筋肉を強くして体の柔軟性を獲得し平衡感覚を保ち転倒予防にもなります。ひいては介護予防や廃用性症候群の予防に連なります。私の歩き方は出来るだけ大股で速く歩きます。腕を振り、鞆を左右に持ち替えながら、体を捻り、深呼吸をしながら歩きます。

これで背筋、四肢の筋肉を鍛え姿勢もよくなります。現在体調絶好調です。

これで背筋、四肢の筋肉を鍛え姿勢もよくなります。現在体調絶好調です。



関節リウマチにおける手術的治療

整形外科

関節リウマチ(RA)は、多関節における慢性の滑膜炎と進行性の骨・軟骨破壊を特徴とする疾患であり、本邦でも100万人余りの患者が存在するといわれています。薬物療法の進歩とリハビリの早期開始により、炎症はよくコントロールされ関節機能が温存されるようになりましたが、薬剤に抵抗し、関節の破壊が進行することにより、肢体不自由になることも稀ではありません。

関節リウマチにおける手術には大きくわけて、関節破壊を防止するための手術と、損なわれた関節機能を再建するための手術があります。前者の手術として滑膜切除術があり、これは文字どおりリウマチの炎症の場である滑膜を切除することにより、疼痛を軽減し病変の進行を阻止することを目的とします。従来は、関節切開を要しましたが、近年の関節鏡の発達により、小さな傷で手術ができる様になりました。これは関節変形のあまり進行していない時期に適応となります。

後者の手術として関節形成術があり、その中でも代表が人工関節置換術です。頻度としては膝、股関節の順で多いのですが、その他肩、足関節、指にも行われます。人工関節の材質は金属とプラスチック、セラミックであり、骨セメントを用いて固定するものと、不要のものがあります。これらは、関節破壊が強く、薬物療法とリハビリをおこなっても疼痛や障害の強いものに適応となります。以前はインプラントの弛みや摩耗の問題のためにある程度高齢の方が対象となりましたが、人工関節の寿命が改善され、再置換術が発達するにつれ、より若年の患者さんにもおこなわれるようになってきました。

それ以外の手術として、頸椎が亜脱臼したり、脊髄を圧迫することにより四肢麻痺が出現することがありますが、これらの頸椎病変に対して頸椎除圧・固定術がおこなわれます。また、肘や手関節付近で神経が圧迫されることにより、手の麻痺が出現する場合、神経の除圧術がおこなわれます。その他、腱鞘炎が進行して腱断裂を起こした時は、腱移行術や腱移植術がおこなわれます。

関節リウマチは難治性の疾患であり、これらの手術の具体的な適応や方法は患者さんひとりひとりにより異なる、といってしまうでしょう。勿論、手術ですから、少なからずリスクもあります。とても限られた紙面に書ききれぬものではありません。ご相談のある方は、是非リウマチ外来にきてください。



オーダーメイドのお薬！

薬剤部

今、個人個人の遺伝子にあわせた治療やお薬のオーダーメイド医療の研究が注目されています。しかし、驚くことにオーダーメイドのお薬は意外にも身近にあります。それは漢方薬です。

漢方は、もともとは中国の古代漢民族が病気の治療法として体系立てたもの。これが5世紀に日本に伝わり、その後日本的に改良を重ねられて、今日の漢方となっています。

患者ひとりひとりの体質や病気の状態などを見極めながら、最適な漢方薬を処方する、オーダーメイドの治療といえます。しかし、こんな間違っただけを聞くのも事実。「漢方薬には副作用がない」とか、また「よく効くので家族で同じ漢方薬をのんでいます」とか。さらには「自分が飲んでいる漢方を飲みませんか」なんて勧められた経験はありませんか？ これでは折角のオーダーメイドのお薬も台無しです。

すばらしい漢方薬も使い方や服用を間違えると、恐ろしい副作用や逆に治療を損ねることがあります。やはりしっかりした専門の医師に、自分自身にあった漢方薬を処方していただいでください。また、疑問な点があればなんでも薬剤師にご相談ください。

質問：漢方薬はいつ飲むのがいいですか？
 答え：漢方薬は食前や食後2時間くらい経った空腹時に飲むのが基本ですが、胃腸の弱い方は、食後でも結構です。



冬が旬の食材「鰯（ぶり）」

給食課

鰯は、出世魚の代表的な魚で、成長につれて呼び名が変わります。関西では、つばす はまち めじろ ぶりに変わることはご存じの方も多いと思いますが、関東では、わかし いなだ わらさ ぶりと呼び名が変わることはご存じでしたか？ 鰯は、身の部分だけでなく、頭や骨の付いた身（いわゆる「あら」）も「あら煮」などにすると無駄なく食べることができる魚の1つです。冬は「寒鰯」と呼ばれ、脂ものっておいしい季節になります。

また鰯などの魚介類には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。DHA・EPAの働きは下記のとおりです。

DHAの働き

血液中の血小板の凝集性を阻害し、血栓をできにくくしたり、悪玉コレステロールを低下させる働きがあります。



EPAの働き

血液中の血小板の凝集性を抑え血液をさらさらにするので脳梗塞・心筋梗塞などの生活習慣病を予防する働きがあります。また、善玉コレステロールを維持したまま悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や脂肪肝の予防にも効果があります。

最近は、肉料理が中心の家庭も多いようですが、これからは魚料理も見直していただき、ご家族みんなの健康のために食卓に魚料理が並ぶ日が増えることを期待したいと思います。