

はづなび

◆特集／医療アクション！ 整形外科

運動器の痛みの治療について

通常の痛みと難治性慢性疼痛



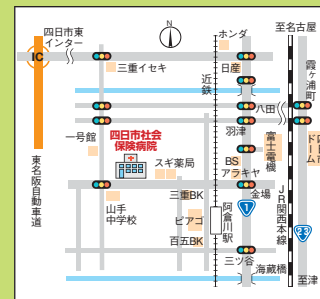
病院と地域を結ぶ

はづなび

VOL.13

平成24年4月発行

発行：四日市社会保険病院
編集：四日市社会保険病院広報室
〒510-0016 三重県四日市市羽津山町10番8号
TEL 059-331-2000
URL <http://www.hazu-yokkaichihp.jp>
編集協力：TCK Nagoya



公共交通機関のご案内

- 近鉄阿倉川駅より西へ徒歩約8分
- 近鉄四日市駅よりタクシーで約10分
- 三重交通バス羽津山経由Jヒルズ行(病院前下車)
- 生活バス(四日市社会保険病院下車)
- 東名阪、四日市東インターから約10分

四日市社会保険病院

検索

未来が変わる。日本が変わる。



掲示板

ホームページ
リニューアル
しました!



2012年3月1日に四日市社会保険病院のホームページがリニューアルしました。



ぜひご覧ください!

新アドレスはこちら

<http://www.hazu-yokkaichihp.jp>

四日市社会保険病院

検索



編集後記

先日バスに乗った時のことです。バスが発進しかけた時、走ってきた高校生を乗せるため、バスが停留所から少し離れた場所で待っていました。親切な運転手さんがいるのだと感心していました。信号待ちでバスが止まった時、先程乗ってきた高校生が運転手さんに駆け寄り、「ありがとうございました」とお礼を言っているのが聞こえてきました。「今どきの若者は…」と言う大人も見習わなければいけませんね。

整形外科

「運動器の痛みの治療について」を
優しく丁寧に解説して下さった
森下浩一郎先生。



運動器の痛みの治療について
通常の痛みと難治性慢性疼痛

「洗い物をしていても、15分くらいで腰が痛くなってきて、できなくなる。」「日常診療でよく耳にする言葉です。でも『痛み』ってそんなに『患者』なのでしょうか？

痛みコナン

まずは、通常の痛みについてお話しします。もし疼痛を魔法か何かで消してしまえばどうなるでしょうか？洗い物が無制限にできるでしょうか？無制限にして良いのでしょうか？

本来疼痛は生体防御反応で、体を守るために大切な感覚のひとつです。これ以上痛みを感じる動作を続けたり、体（痛みを発している組織）が壊れるので止めてくれ！という『警告ランプ』の意味があります。当然、警告が重大なほど苦痛のサインは大きくなります。冒頭の言葉を言い換えると、「現在の腰の能力は、15分洗い物をする能力（15分が限界）」となります。では、その痛みが出ないようにするにはどうすればよいのでしょうか？

理念／方針／患者権利

特集 医療アクション

2~4P

整形外科 運動器の痛みの治療について ～通常の痛みと難治性慢性疼痛～

健康にまつわる選りすぐりの知恵。

5・6P

◆ホッ得! 今回のお題【入浴】

院内外のホットニュース

7・8P

◆教えてコーナー

◆私が伝えたい!!はづの魅力

9P

◆情報to (通)

●ご意見に答えるコーナー

10P

◆自遊自在 (母の日の定番!カーネーション)

11P

◆部署紹介「自然災害対策室」

12P

◆職員が紹介する「お・す・そ・わ・けスポット」

12P

◆連携室だより

13P

栄養士が考える旬の健康食

14P

◆おすすめ!!「季節を食す」

病院理念

良質で安全、患者中心のゆとりのある医療・福祉の提供と保険予防活動による健康増進への貢献

基本方針

1. 職員は、奉仕の精神に徹し、自らを厳しく律し、良質かつ安全な医療福祉の提供のため、研鑽を積みます。
2. 科学的な根拠に基づいた保健予防活動・オーダーメイド医療の提供に努めます。
3. 十分な情報提供と説明に基づく理解・同意を最重視し、自己決定権を尊重します。
4. 療養・職場環境の整備に努め、良好な病診・地域連携、職員間のチームワークを大切にします。
5. 模範的な健康保険診療を実施します。

患者さんの権利

1. 誰もが、一人の人間として、基本的人権が尊重され、平等に、良質な医療を受ける権利があります。(基本的人権と公平な医療)
2. 診療上得られた個人情報の秘密は守られます。(プライバシーの保護)
3. 受ける治療や検査に必要な情報は、理解しやすい言葉や方法で納得できるまで説明を受け、かつ自らの意思で、病院、治療・検査法などを選択する権利があります。(知る権利と自己決定権)
4. 診療録は、患者さんと病院の共有財産であり、治療内容、費用明細などを閲覧することができます。(診療録の共有)



最善の医療・サービスを提供できるよう
ミーティングを開催。

体のサイン

まず単純に十分な能力をつけてしまおう。そのためにはどうすればよいのでしょうか。ほぼ100%の患者さんが、「筋力トレーニングですか」と答えます。確かに(筋の)トレーニングは必要ですが、同時に疲れを取る休息もなければ能力アップにつながりません。「限界まで使って休息を取る」、この繰り返しで必要な力がついてくるのです。「痛み」は、その限界点を教えてくれる体のサインとしてとらえることが重要です。

冒頭の洗いを例に考えてみましょう。「痛くなるまで洗う物をする」⇨「能力の限界までトレーニングする」、「痛くなつてからも洗う物をつける」⇨「体を壊す」となります。また、「痛くなるまでは洗う物を頑張り痛くなつたら一度休憩 落ち着いたらまた頑張る」⇨「能力を上げるためのトレーニング」となるわけです。

もう少し見方を変えると、同じ「歩く」という動作でも、痛みを感じないときはトレーニング、痛みを感じる時はその痛みの元を壊す動作をしているということになり、体にとって良い時もあるし悪い時もあるのです。その違いはもうおわかりだと思いますが、「痛みの有無」です。痛みは決して悪者では

なく、現在の体のことを正直に教えてくれる利用すべき「サイン」なのです。

能力アップのため

では、その能力アップをより効率良くするにはどうすればよいのでしょうか。そこに病院での治療手段の意味合いが出てくるわけです。薬物治療について考えてみましょう。痛みがあるときにはたいいてい「痛み止め」を処方されると思います。これは単に痛みを止める(警告ランプを消す)ものでしょうか?一般的な痛み止めは「消炎鎮痛剤」といいます。消炎(炎症を消す⇨疲れを取る)⇨鎮痛剤(警告ランプを消す)という意味があります。十分に疲れが取れなければ鎮痛剤になりませんが、「疲れを取る手助け」にはなっていない。これは休息を取る代わりになるもので、本来なら体を壊す動作がトレーニングに変わることを意味します。「痛み止め飲んどつたら、いつの間にか治つた」これは、消炎鎮痛剤がなければ体を痛める動作だったものが、知らず知らずトレーニングに化けていた(休息を取らなかつた動作が、休息を伴った動作になった)ということになります。

しかし、消炎鎮痛剤が休息の手助けになつた分さらに無理な動作を加えて、かえって逆効果になるパターンもあります。薬の量が増えるだけになったり、副作用などで消炎鎮痛剤が飲めなくなつたらもつと悲惨なことになります。「痛みと薬物」の意味を知つてうまく薬物を利用していくことが大切なのです。リハビリも有効です。電気などの物理療法やストレッチは主に筋の疲れを取る意味合いがありますし、筋強化は文字通り筋のトレーニング(一歩間違えば痛める動作)となります。今の自分にとってどっちが必要なのか、痛みなどの体のサインを利用して選択することが重要です。

難治性慢性疼痛

これらの治療手段が、体の能力アップのきっかけになれば問題なく改善していきますが、うまく利用できないと反って悪化するということもあります。最近、『難治性慢性疼痛』という病態が注目されてきていますが、単に長く続く疼痛という意味ではなく、先ほどまで述べてきた『生体防御機能としての痛み⇨能力の限界という体のサイン』の範疇を逸脱した疼痛のことをいいます。

言い換えると、脳が痛みを感知して体を守るうとする『生体防御機能』そのものがおかしくなった状態です。体で異常を感じると、①神経(導線)を通り、②脳が感知、③何とかしようとする動作の指令を出すわけですが、さらに④その痛み(警告ランプ)を消そうとする物質が脳から放出されます。現在のところ、その生体防御機構の破綻は①の電流が過大に流れること、④の物質が少なくなつてしまうことに大きな原因があるのではといわれています。①に対しては、神



整形外科のスタッフが集結。

経ブロック、テグレートールやリリカなどを代表とする抗てんかん薬、④に対しては ترامセツトやノルスパンテープなどを代表とするオピオイド製剤などが慢性疼痛疾患にも投与可能となつてきており、疼痛治療に期待されています。(もちろんその利用法が重要で、これらの薬に頼り切つてしまうと一般的な疼痛治療以上につらい結果になりうるということも認識しなくてはなりません。)

自分の体を知りましょう

『運動器の痛み』についてお話してきましたが、運動器という分野は内臓疾患と異なり、患者さんひとり一人の意思(体の使い方)によって、同じ治療をしていても結果が大きく異なる分野です。(内臓は自分の意思とは関係なく生体反応に正直に動きますが、運動器は千差万別です)現在の自分の体を知ること、そしてその能力を上げるためにどうすればよいのかといった観点から、治療手段を選択していくことが重要です。

当院整形外科では、医師、ナース、リハビリ、地域連携室などがチームとして、疼痛治療のコーディネートとその治療手段の提案をさせていただいていますので、疼痛にお困りの場合ご相談いただければ幸いです。

【文責】四日市市社会保険病院
整形外科 森下浩一郎

ホッ!得

今回のお題

効果を知って、お風呂を楽しみましょう

「入浴」。

効果

3つの健康効果



② 水圧 ～全身の血行が良くなる～

お風呂で受ける水圧はウエストが3～6cmも細くなるほどです。この圧力で、足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を取り込むために呼吸の回数が増え、心肺機能が高まります。

③ 浮力 ～気分がリラックスする～

プールに入ると浮力が働いて、体が軽く経験されたことはあると思います。水中では空気中に比べ、物体の重さは9分の1程度になります。これは、湯船の底に身体が沈んでいてもきちんと働いています。お風呂に浸かって、浮力を受けて軽くなった身体は、次第に筋肉や関節の緊張がほぐれてリラックスします。見えない身体の負担を軽減することにより、心も開放されます。

① 温熱 ～温まって疲れがとれる～

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れがとれます。また内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。

● 温度差に注意

脱衣場、浴室、浴槽に入ったときの温度差で血圧の変動が大きくなります。特に冬場は脱衣場や浴室も暖めておきましょう。かけ湯などをして、体をならしてからゆつくり浴槽に入りましょう。

● お酒に注意

血圧の変動が大きくなります。お酒を飲んだ後の入浴は控えましょう。

● お風呂の後は、

水分補給と保湿を忘れずに

入浴後には、コップ1杯程度の水分をとりましょう。温まった体を冷やさないように温かいハーブティーなどもお勧めです。また、体を洗ったりすることで、お肌の表面にある皮脂膜が取れた状態になりますので、ボディローションやクリームなどでの保湿をお勧めします。42℃以上の熱いお湯は必要な皮脂が取れやすくなり、乾燥が進みます。スキンケア成分が入った入浴剤もお勧めです。

● 間食・運動不足・・・ 気になる体重

なかなか寝つけない夜 37～39℃のぬるま湯に20～30分浸かるのがお勧め。体の緊張がほぐれてリラックスでき、心も落ち着くのでよく眠れます。就寝1～2時間前くらいに入浴するのがベスト。



みぞおちのあたりまで浸かる半身浴で、汗をかいて体を引き締めましょう。37～39℃のお湯に30～40分ゆつくり浸かりましょう。新陳代謝が活発になり、美肌効果も期待できます。

ご注意

安全で快適な入浴

食後は、
静かに
過ごしましょう

● 食前後に注意
血液が皮膚に回ることによって胃腸の働きが鈍くなり、消化が悪くなってしまう。食前食後30分は入浴を控えた方が良いでしょう。



著者
健康管理センター保健師
亀井 茜 (カメイ アカネ)

長風呂は苦手ですが、温泉が大好きです。最近は温浴施設をよく利用して堪能しています。4月は新生活の季節。新しい日々の暮らしは、期待と希望でワクワクする分、疲れやすくなります。そんなときは、温浴効果で心も体もリフレッシュしましょう。



ロコモティブ シンドローム を知ろう

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（略して「ロコモ」）
という言葉を初めて耳にする人も多いと思います。
教科書的には「運動器の障害のために、要介護に
なっていたり、要介護になる危険の高い状態」と定
義されています。すなわちロコモとは、年を取って
足腰が弱くなり、放っておくと寝たきりや要介護
になる予備軍のことです。

ロコモーションチェックをしましょう。

では、自分がロコモに当てはまるかどうかチェック
してみませんか。ひとつでも当てはまれば、ロコモ
と判断されます。

ロコモーション チェック



チェックを入れてください。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kgくらいのものを持って歩くのが困難
- 掃除機やふとんの上げ下ろしなどのやや重い家事が困難

今後、介護が必要とならないために、少しでも健
康な生活を長くするために、うまく体を使ってい
く必要があります。
しかしながら、日常生活のスタイル・現状の能力
などは個人差が大きいのでそれぞれにあった指導
が重要になります。
自分はロコモに当てはまるかも？自分の運動はこ
れでいいの？など心配な方は、ぜひ、整形外科リ
ハビリテーションチームにご相談ください。



情報to通

子ども(5歳)がリハビリでお世話になってます。先日、新しいアンパンマンのトランポリンが置いてありました。80歳を超えたおばあちゃんが、寄付されたとのこと。平衡感覚を養うには何よりの遊具だそうで、子どもは大喜び、ルンルン気分で病院へ行くようになりました。直接お礼が言えないのが残念ですがこの機会をおかりして、「ありがとうございます」を届けて欲しいと思っています。

【患者さんのご家族】

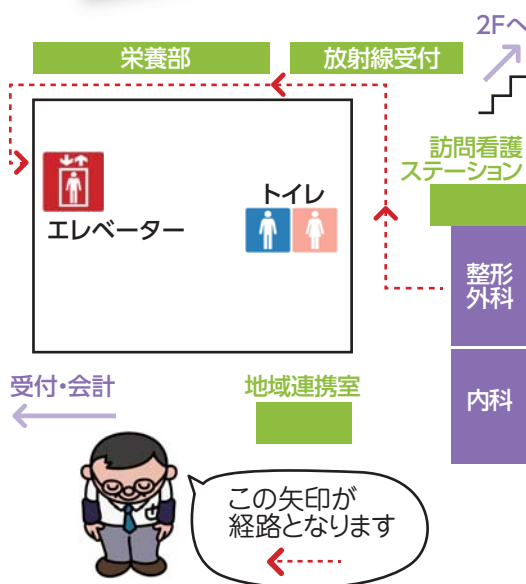
一人で車椅子に乗り、リハビリ室まで通院しています。地下のスロープが自力では無理で、「係を呼んでください」と案内標示はあるが、どのように誰を呼んだらいいのか分からない。

【通院患者さん】

病院より 回答

温かいお言葉ありがとうございます。

今後も患者さんに、「納得」「安心」「満足」していただけるサービスを心がけてまいりますのでよろしくお願いたします。貴重なご意見をいただきましたありがとうございます。患者さんへの配慮が足らず申し訳ございませんでした。今後、お困りのことがありましたら、整形受付と地下の総合案内職員にお声掛けください。なお、次の経路でエレベーターをご利用されますと、スロープを通らずリハビリ室に行くことができます。



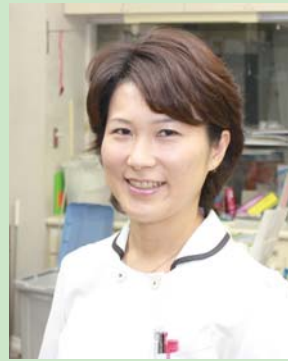
この矢印が経路となります

私が伝えたい はづの魅力

私達病棟看護師は、入院時の急性期医療から生活支援や予防に至るトータルケアを目指しています。個々の残存機能や生活様式を考慮し、他職種と協同して生活の質や医療への満足度を高めるケアを心がけ、人間が本来持っている、病気を治そうとする力を引き出せるように関わっています。看護業務以外では、病院敷地内の緑化と癒しのため、2年前に病院職員でガーデニングサークルを結成し活動しています。樹木のみどり、少しでも患者さんの癒しになりますように。

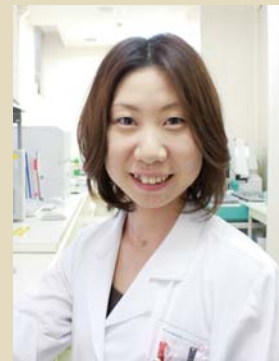
好きな言葉 3 病棟看護師 及川 綾

「ありがとう」



健康管理センター 検査科 山本 師子

好きな言葉 「奏逢」

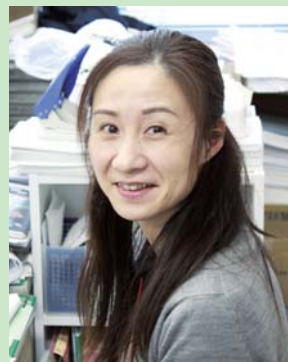


当院は糖尿病教育の基幹病院として、糖尿病療養チームによる専門的な治療や指導を行っています。私もチームの一員として、検査結果をわかりやすく説明し、患者さんの自己管理能力向上を支援しています。患者さんの約半数が未診断・治療中断例といわれている中で、健康管理センターでは、検尿結果をもとに、血糖・HbA1c(糖尿病に関する検査結果)を迅速報告し、早期治療につなげる受診奨励の取り組みを始めました。血糖値が気になる方は、ぜひ当院の健診やチームによる指導を受けてみてはいかがでしょうか☆

私は経理課で財務の仕事をしています。当院のいいところは、職種を問わずスタッフ同士仲が良いところです。意見を出し合い、いい意見は素直に受け入れ、協力し合えるところです。そんなスタッフが、一日も早く患者さんに良くなっていたきたいという一心で、毎日頑張っています。これからも患者さん、地域の方々の声に耳を傾け、もっともつと皆さんに信頼される病院になれるよう頑張っていきたいと思っています。

好きな言葉 経理課 牧野 恵

「笑う門には福来る」



自然災害対策室

我々の地域において、近い将来、東海・東南海地震の発生が危惧されており、甚大な被害が想定されています。そこで、当院では災害から患者さん、職員の生命を守るべく、災害発生時対応マニュアルの見直し、さらに発災後病院機能を維持するために、事業継続計画の策定を行うことを目的に自然災害対策室を設置いたしました。この取り組みで発災時には、職員の適切な行動により患者さんの安全を今まで以上に確保できるように努め、また発災後も病院機能を維持し多数の負傷者が出る状況下でも、地域の皆さんに速やかに医療を提供できる体制を整備していきます。



四日市社会保険病院は、災害時においても地域医療機能推進病院として地域の皆さんから信頼されるよう全力で取り組んでまいります。

【開講日】
木・金・土曜日
朝～夜まで
開催しています。

詳しくはホームページ・
お電話などで
お問い合わせください。



陶芸倶楽部「光風窯」

- 所在地 四日市市三ツ谷東町8-10 (近鉄阿倉川駅から徒歩8分。駐車場有。)
- TEL 059-333-3537
- ホームページ

<http://eiji-kumamoto.com/kofu/kofu.html>

新しい季節に、何か始めようと考えておられる読者の皆さん... 陶芸はいかがでしょうか？三ツ谷町の住宅街にある陶芸倶楽部『光風窯』。初めての方でもお気軽に楽しめる陶芸教室で、陶芸体験は最短30分1500円〜となっています。楽しい先生とアットホームな教室で楽しく陶芸してみませんか？

お・す・そ・わ・け・ス・ポ・ツ

職員が紹介する

母の日にカーネーションを送るのはなぜ？

「神の花」という学名のとおり、古代ギリシャ人は鮮やかな花冠で神々の祭壇をかざり祝福しました。

その伝統はローマへと受け継がれます。やがてキリスト教で、聖母マリアの涙の跡に咲いた花として、十字架にはりつけにされたイエス・キリストへの深い母性の象徴となっていきます。

1907年5月に熱心なクリスチャンだったアメリカ女性が亡き母の霊前に花言葉にちなんだ白いカーネーションをたむけたことが人々の感動を呼び、「母の日」の習慣はやがて全米に広まります。

ちなみに赤いカーネーションは彼女の母が生前愛した花で、現在の母の日のシンボルとなっています。



自遊自在

『母の日の定番！カーネーション』

5月の花といえば、そう、カーネーション。そしてカーネーションといえば母の日ですね。今年は朝の連続テレビ小説を思い浮かべる方も多いのでは。



お母さんへ
いつもありがとう

母の日はアメリカからやってきた習慣ですが、じつはこのカーネーション、日本で古くから貴族に愛玩され、「万葉集」や「枕草子」にも登場する「ナデシコ」科なのです。大和撫子・情熱・母性愛。ドラマ「カーネーション」のヒロインの生き方はまさにこの花言葉そのものですね。今年は花言葉にもちょっぴりこだわって、ご自分のお母さんにカーネーションを選んでみてはいかがでしょうか？



色によって
変わる
カーネーションの
花言葉

- 【尊敬】
- 【純潔の愛】
- 【亡き母を偲ぶ】
- 【美】
- 【嫉妬】
- 【愛情の揺らぎ】
- 【友情】



- 赤 【真実の愛】
- 【愛情】
- 【情熱】
- 白 【感謝】
- 【上品・気品】
- 【暖かい心】
- ピンク
- 黄色 【誇り】
- 紫 【気品】

おすすめ!!



※表示カロリーは1人分

春気分♪のパングラタン

春気分♪のパングラタン レシピ

<材料> (4人分)

- パン 5枚切り4枚
- 菜の花 1束 (200g)
- エリンギ 1パック (100g)
- 桜えび (素干し) 8g
- 炒め油 少々
- バター 40g
- 小麦粉 40g
- 豆乳 400ml
- 牛乳 100ml
- コンソメ 5g
- A 塩 少々
- こしょう 少々
- バター 少々
- チーズ 25g

<作り方>

- ①菜の花はさつと茹で、3~5cmの長さに切る。
- ②エリンギは3~5cmの長さに薄く切る。(たんざく切り)
- ③フライパンに少量の油をひき、桜えび、エリンギを炒める。
- ④鍋を弱火にかけ、バターを溶かして小麦粉を炒めてホワイトルーを作る。
- ⑤④に豆乳と牛乳をだまにならないように少しずつ加え、ホワイトソースを作り、Aで味をととのえる。
- ⑥⑤の鍋の中に炒めた桜えびとエリンギ(③)を加える。
- ⑦グラタン皿に少量のバター(分量外)を塗り、食べやすい大きさに切った食パンを入れる。その上にホワイトソース(⑥)をかけ、菜の花、ミニトマト、チーズの順にのせる。
- ⑧220℃のオーブンで10~12分、焦げ目がついたらでき上がり。

「季節を食す」

栄養士が考える旬の健康食

★ポイント★

春を味わう野菜、菜の花はビタミンCとカルシウムが豊富な食材です。ビタミンCは水に溶けてしまつたため、さつと茹でるなどすばやく調理しましょう。また、桜えびにも多いカルシウムはきのこ類に多く含まれるビタミンDと一緒に食べると吸収率が良くなります。豆乳を使ってあっさりとした、桜えびの香りも一緒に春らしく仕上げました*



栄養課 管理栄養士 村田 宏江

連携室便り

がん支援相談室ができました

平成24年1月より、当院は三重県のがん指定病院となりました。当院では、がん性疼痛看護認定看護師・がん化学療法看護認定看護師が専門的知識を踏まえ、がんになった人たちがその家族が、できるだけ今までの生活を送るためのサポートをさせていただきます。がんに向き合った方々を対象に実施された調査において「あなたがかつて抱えた悩み、または現在抱えている悩みを少しでも和らげるために何が必要だと思いますか?」との質問に約3割の方が、「医療者との関係」と答えられています。がんと上手に向き合うためには、医療者とのより良い関係はもちろんです。いつでも話が出来る場や人が必要だと言えます。がん支援相談室では、身近な問題や不安と一緒に考え、少しでも役立つことができるように対応させていただきます。入院患者さんはもちろん、外来通院中の方やそのご家族、また身近な方でも、ご心配なことなどなんでもご相談ください。



連携室よりみなさんへ

病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します



今後とも病診の連携を図って、地域医療に貢献していきたいと考えております。

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~AM12:00	●	●	●	●	●	●	△
PM4:00~PM7:00	●	●	●	●	●	●	△

休診日/水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



浜田整形外科

富田地区に整形外科クリニックを開業して11年になります。骨折・捻挫などの外傷、関節リウマチなどの骨関節疾患、スポーツ外傷・交通事故・労災事故、高齢者の変形に伴う疼痛、リハビリテーションの治療を行っています。手術が必要な骨折、脊椎疾患、高度な治療が必要な関節リウマチ・膠原病の患者さんは、四日市社会保険病院をはじめとする総合病院へ紹介させていただきます。



院長 浜田 宏昭
TEL 059-361-5566
FAX 059-361-5567
〒510-8027
三重県三重県四日市市
大字茂福783-3

診療科目

整形外科

リウマチ科

リハビリテーション科