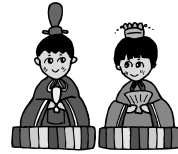


ちよっぴい話

No.36号

平成15年3月1日発行

発行：木島病院編集委員会



骨粗しょう症による

骨折の減少をめざして

骨粗しょう症という言葉は今では多くの人が知っておられると思います。金沢市では4年前より全国に先駆けて「骨粗しょう症検診」を始めて、骨粗しょう症に対する治療・啓蒙を行なってきました。

その結果今では多くの人に言葉だけでなく、骨粗しょう症には食事療法・運動療法・薬物療法の三つが大切であると認識されています。また2年前より新しい骨粗しょう症治療薬が使えるようになり、より治療効果があるのではないかと期待されます。

では、高齢者の方の骨折は減ってきているのでしょうか？残念ながら増えてきています。特に寝たきりの原因になりやすい大腿骨頸部骨折については、毎年全国調査が行なわれており、10年間で1.8倍に増えてきています。当院でも例外ではありません。この骨粗しょう症というのは決して日本だけの問題ではありません。世界保健機構(WHO)では、2001年からの10年間で「骨と関節の10年間」として、世界各国が骨や関節の病気に取り組むように指導されています。整形外科医の学術集団である日本整形外科学会でも様々な取り組みをしています。その一環として「運動療法により大腿骨頸部骨折の発症を減らせることができるのか」と全国規模で同一の実施要綱に従って、調査研究が行なわれています。その運動療法は、一回一分間の片脚起立を一日三回行なうという簡単な運動で、六ヶ月間でもしない群とした群で差がでないかと調査です。この運動の根拠にはすでにバイオメカニカルに検討された論文が報告されています。当院でも三階の療養型病棟に入院の患者さんを対象にしてこの調査

に協力させてもらっています。この結果については調査期間が平成16年3月までですので、来年後半には報告されるのではないかと思います。

この運動療法の有効性が確認されれば、非常におもしろいとおもいます。というのはこの片脚起立というのは、両手でつかまりながら片足で立つことでもいいので、寝たきりになってしまった人を除いて、だれでも大汗をかかなくてもできるからです。正式な報告が出次第またお知らせしたいと思います。

一回一分一日三回の簡単な運動療法で、痛い痛い大腿骨頸部骨折が予防でき、寝たきりにならずにすむとしたら、素晴らしいことだと思います。早速やってみませんか。周囲の人に勧めてみてください。

このことで分からないことや質問がありましたら、私やリハスタッフに何なりとお聞きください。

院長 竹内 尚人

ちよっこし介護の話

〜痴呆症②〜

同じことを何度も尋ねたり、さっきのことも忘れたり、身なりがだらしくなったり、家の中を行ったり来たりしたり…とにかく不可解な行動ばかりで、介護している方からは、振り回されてイライラする／＼などと相談を受けることがしばしばあります。今回はその不可解な痴呆の症状についてちよっこし、せまってみましょう。

痴呆の症状は、中核症状と周辺症状の大きく2つに分けられます。中核症状は、新しい事を覚えられないなどの記憶の障害や自分のいる場所や季節がわからない、服の着方や物の使い方がわからないといった症状があります。この中核症状といわれている症状の強さは人によって違いますが、痴呆患者さんには必ずといってよいくらいにみられる症状です。しかし、残念ながらこの中核症状は、なかなか治すことができない症状でもあります。

一方、周辺症状は、物盗られ妄想などの被害妄想や閉じこもりなどのうつ状態、興奮などといった精神症状や、暴力、暴言、徘徊(理由もなく動き回る)、火や水の不始末、不潔行為、異食(食べられないものを口にする)などといった行動障害などをいいます。これらの周辺症状は、痴呆患者さんによってみられる方もいれば、みられない方もいます。また、あっても病気の経過を通してずっと続かないわけでもありません。良くなったり悪くなったります。

私達は痴呆患者さんを介護するとき、なかなか治らない中核症状ではなく、良くなった悪くなったりする周辺症状に特に目を向け、症状を和らげることができるよう努力しています。それはどういうことか分かります。それはどういった新しいことが覚えられなくなっている方に、何度も繰り返し教えようとしたらどうでしょうか？

「もうなんでこんな簡単な事も覚えられないの！」とイライラ…叱りたくもなります。患者さんにし

てみたら、言われたことで落ち込んでしまったり、またできないことで自信喪失し、うつ状態になったり…。人間関係が悪くなり被害妄想まででてしまうかもしれません。教えこもうとしても逆効果です。ね…という事なのです。

そういう時はその方のペースに合わせて、一緒に行動し、できないところをお手伝いし、失敗をなくするような介護を心掛けます。徘徊される方に対しても、一緒に行動し、その行動の意味を考えます。トイレを探しているのであればトイレがわかりやすいように工夫をしたり、誰かを探しているのであれば一緒に探す事で安心感を与えるようになります。

ご家庭ではそんな時間的な余裕はないわ／＼と思われる方も大勢いらっしゃると思います。そういった時はご相談下さい。是非お力になれたらと思います。

きしま在宅介護センター

北野 美雪

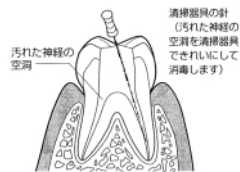
歯科Q & A

Q 歯に穴が開いて痛いのですが、どのような治療をするのですか？

A 歯に穴が開く原因のなかで、最も多いものは虫歯です。その治療方法をお話します。学校検診などでC3と言われたら、歯髄(神経)まで進んだ虫歯のことになります。この段階では見た目にも大きな穴が開いていることが多く、温かい物や冷たい物にしみたり、噛み合せると痛かったり、さらには何もなくても痛みがあるといった自覚症状が現れてきます。

治療は、歯髄が虫歯菌などで汚染されているため、歯の根(歯根)の中にある歯髄を取り除く治療をしなければなりません。通常、麻酔をして治療しますが、歯の根の治療はとても大事な処置で、歯髄がなくなると空洞となった部分を清掃して消毒し、防腐剤や殺菌剤





をつめて密封することによって、歯根の先が悪くなるのを防ぎます。そのため、

治療も複雑になり、薬の交換などで治療回数、期間も長くなってしまいます。また、前歯では歯髄の管は太く1本ですが、奥歯は3、4本と歯根が複雑な形をしていて、しかも細いところが多いので、奥歯の治療は患者様にとってお口を開けている時間が長くなり、精神的負担が大きいと考えられます。歯髄の炎症がひどいと麻酔が効きにくいこともあり、この段階になる前に治療をうけることをお勧めします。

治療は歯髄をとって痛みがなくなったら終了ではなく、永久的な防腐剤をしっかりと歯根につめるまでおこなわなければ意味がありません。歯髄の治療は最後まで根気よく通院して下さい。

歯科 齊木 康正

コンピュータX線写真(CR)導入

昨年11月、放射線部にCRが導入されました。CRって何?と思われることでしょうか。CRとはComputed radiographyの略でコンピュータX線写真という意味です。従来の増感紙とフィルムを組み合わせた写真法に代わり、



IP (imaging plate) と呼ばれるものをX線センサーとして用いています。IPはX線を照射されると内部に情報を蓄積させます。これをレーザー光で読み取りデジタル信号に変換して画像化します。CRの特性としては、保存、伝達、定量解析に適すること、軟部組織から骨部にまで広い範囲にわたって画像観察ができることが挙げられます。また、CRによって医療画像情報のコンピュータ・ネット

ワーク化が実現し、病院内を網羅したモニターの画面上での診断ができるようになります。現時点では放射線部内のみネットワークではありますが、近い将来には診察室とも繋がって、撮影した写真をフィルムに出さなくても診察室ですぐ見られるようになるでしょう。

放射線技師 西尾 咲子

新入職員の紹介



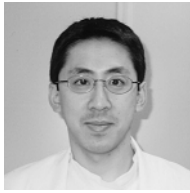
名前 関札 和子 せきふだ

出身 珠洲市

趣味 映画鑑賞、ギター

抱負 初心を忘れず、がんばりたいと思います。よろしくお願いします。

◁ 病院職員リレー紹介 ▷



みなさんこん
には、脳神経
外科の木嶋保で
す。

木島病院に
来て、1年近く経ちました。

私の趣味は登山です。

学生時代には、北は北海道の利
尻岳から南は台湾の玉山 (3998m)
まで登りました。

夏山を主に登っていましたが、
積雪期の北アルプス、南アルプス
やロッククライミングも行ってい
ました。

医者になってからは、あまり山
に行くことはできていませんが、
機会があったら夏山の縦走でもし
たいと考えています。

頭の病気はもちろん高山病など、
登山に行く前に心配な方は気軽に
ご相談ください。

今回は看護師大島華奈子さんに
お願いします。



木島病院

スキー・スノーボードツアー

in 山形蔵王温泉スキー場

平成15年2月15・16日、山形蔵
王温泉スキー場へ木島病院スキー・
スノーボードツアーで行ってきま
した。私はスノーボードが大好き
なので、今回のツアーは大変楽し
いものとなりました。
前日の夜は少し興奮状態で、わ
くわくしながら眠りに就くほどで
した。

私は蔵王へ行くのは初めてだっ
たので、スキー場へ着いてまずコー
スの確認をしました。思っていた
より大きくて雪質もよく文句のな
いスキー場でした。とは言え、最
近運動不足気味の私の太ももは、
じきにパンパンになりました。こ
んなことなら、このツアーに備え
て体を鍛えておけば良かったと思
いました。
今回ツアーに参加された方は上
手な人が多く、私は密かに負けて
はならないと心にふつつつと燃え
あがるものを感じていました。が、
やはり運動不足がたたたり、ジャン
プしては転んでばかりでなかなか
うまく滑ることはできませんでし
た。ただ、何度かうまくジャンプ
することができ、グラブする(ジャ
ンプした時にボードをつかむ)こ
とができ、その時はうれしくて、

ついかれてしまいました。(他
人から見ればぜんぜんジャンプし
ていないらしい。)
今回のスキーツアーで感じたこ
とは、自分の運動不足と練習不足
でした。また、やはりスノーボー
ドは楽しいということを改めて感
じさせてくれる貴重な機会にもな
りました。
次回、来年が今からすごく楽し
みです。

柔道整復師 石黒 彰一

編集後記

ちよっこし36号、大変ながらく
おまたせしました。
季節も少しずつ春にむかいちよっ
こし編集委員も長い冬眠から目が
さめ、ちよっこしを出すことが出
来ました。これからの季節は歓送
迎会などお酒を飲む機会が多いと
思います、体を壊さない程度に
ほどよく飲んでくださいいね。□