

きずな

2016年
2月号
vol.348

特集

下肢の外傷疾患

- 下肢閉塞性動脈硬化症について
- 私たち〇〇部

North Alps Medical Center Azumi Hospital



JA長野厚生連

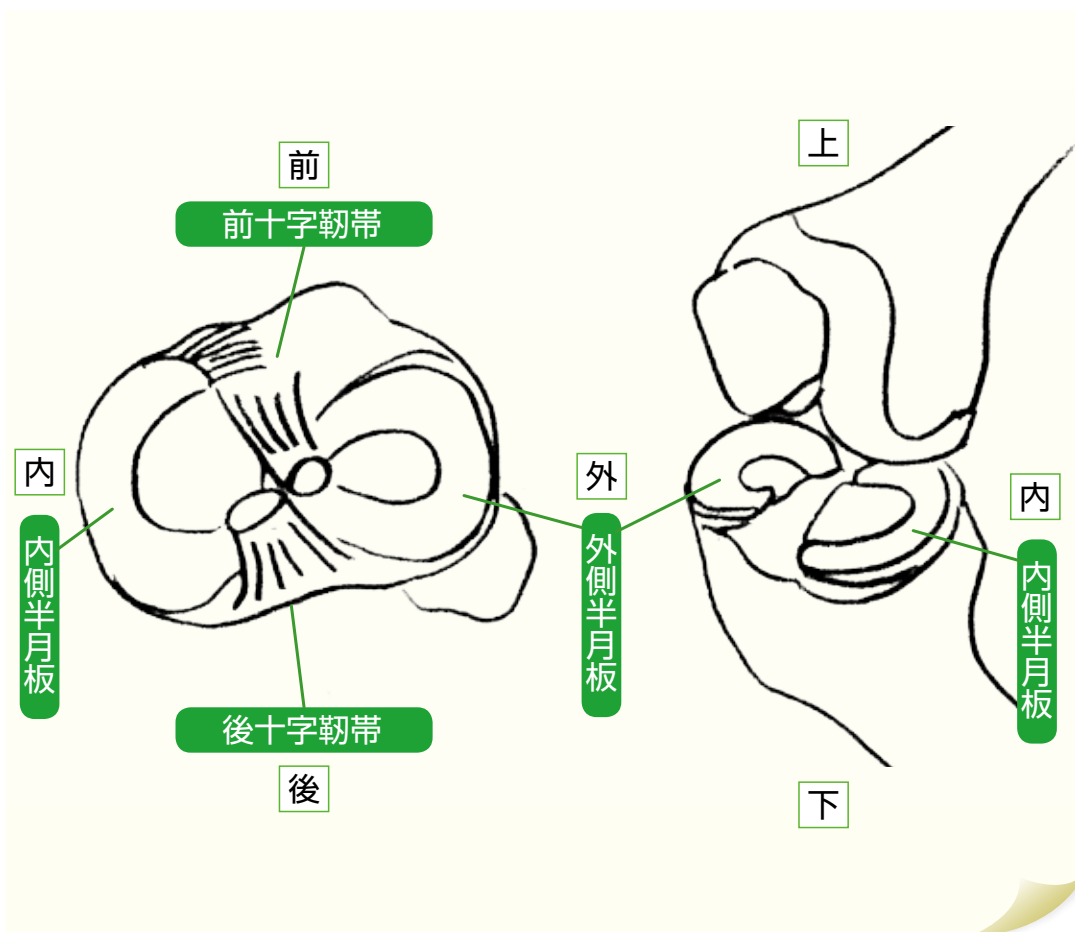
北アルプス医療センター

あづみ病院

下肢の外傷疾患

北アルプス医療センターあづみ病院
整形外科医長

狩野 修治



整形外科の狩野修治です。2015年7月よりあづみ病院へ赴任しました。以前にもあづみ病院には2回勤務させていただき、また戻ってまいりました。今回から12回にわたり、この「きずな」で下肢の外傷について紹介をしていきたいと思っています。

第1回は半月板損傷について紹介します。

半月板とは

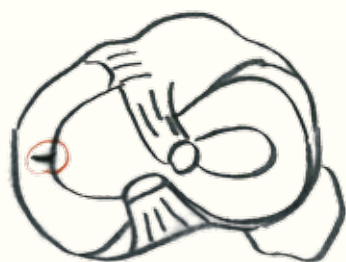
半月板は膝関節の間にある線維軟骨という軟骨でできた組織です。下腿側の骨である脛骨の関節面の辺縁を覆うような形で内側、外側に存在しています。膝の関節としての安定性や荷重を分散、吸収させるといった機能をもっています。

症状

半月板損傷は運動時に膝をひねった時に損傷することがおおく、半月板の一部が膝関節間に挟まった状態でひねられることによって断裂してしまいます。断裂の形によって縦断裂、横断裂、水平断裂、弁状断裂などに分類されます。

半月板損傷の典型的な症状としては階段の昇り降りやしゃがみこむ動作などの運動時の膝痛や膝のひっきり感

などがあげられます。また断裂した半月板が挟み込まれてしまうとロッキングといって膝をまげたまま動かすことができない状態になってしまう



縦断裂



水平断裂



横断裂



弁状断裂

ことがあります。

通常の単純レントゲン写真ではわかりませんが、MRで膝関節を撮影すると半月板の

断裂の有無、断裂の形態、また半月板自体が変性といっていたんでいるかどうかなどを調べることができます。ただし半月板損傷は無症状のことも多いとされており、50歳以上の女性19%、男性33%に半月板損傷をみとめたという報告もあります。診断にはMRIによる画像検査だけでなく、臨床症状とあわせた総合的な判断が必要となります。

治療方法

治療方法ですが、若年者のスポーツ外傷では半月板の辺縁の断裂が多く関節鏡を使用して縫合することができ、す。しかし中高齢者などの半月板はすでに傷んでいることが多く、縫合術は行えないため膝関節鏡を用いた半月板の部分切除を行うことが多くなります。ただ、前述のように

半月板は膝の安定性や荷重の分散・吸収といった大切な機能をもっているため切除してしまうと膝関節自体への負荷がふえてしまいます。このため将来、関節軟骨がいたんでしまい変形性膝関節症になってしまう可能性がでます。このことから可能であれば半月板の縫合が望ましく、切除するとしても最小限の部分切除が望ましいと考えます。まずはいわゆる痛み止めといわれるような非ステロイド性抗炎症薬などの内服治療や下肢のストレッチなどの運動療法といった保存治療を行ったうえで、症状が続いている、繰り返すような場合は、半月板の部分切除を最終的に考えていくことになります。詳しくは外来を受診していただき、ご相談いただければと思います。

下肢閉塞性動脈硬化症について

足の病気？？ 血管の病気です

4 階病棟主任

大月 幸恵

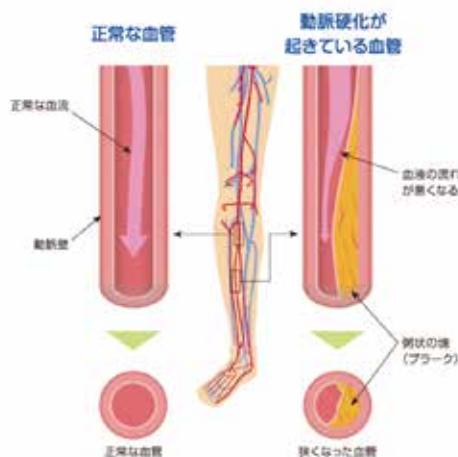
こんな症状 ありませんか？

- 手足の冷えが辛い
- 厚手の靴下が手放せない
- 足先がしびれる
- 最近歩くと足がだるく疲れやすくなり、休憩しないと歩けなくなった
- 階段を登ると足が重くなる
- お風呂から出ると、血流の悪い部分の白さが目立つ
- 足のちょっとした傷や打ち身が治りにくい

どんな病気？

足の血管に動脈硬化がおこることによって生じる病気です。コレステロールによる油のかすが足の動脈に溜まり、血管が狭くなった

り詰まってしまう。そのため足の血行が悪くなり、足の先まで栄養や酸素が行き届かなくなってしまう。



症状は？

坐骨神経痛や脊柱管狭窄症の症状と似ていると言われています。症状の進行によって、4段階に分類されます。

I 度・軽度

足の血液の流れが悪くなり、急激な運動や連続歩行後にしびれと足の冷たさが症状としてあらわれます。それほど血行障害はないため、多くの場合すぐに症状が消失し、通常は症状がありません。

II 度・中度

十分な血液が足へ流れないことにより、一定の距離を歩行すると足の筋肉が硬くなったり痛みがおり、歩きにくくなるという症状があらわれます。少し休憩すると症状がおさまり、再び歩けるようになります。(間歇性跛行)

(I 度)



しびれ・冷感

(II 度)



間欠性跛行

(III 度)



安静時疼痛

(IV 度)



潰瘍・壊疽

Ⅲ度…高度

さらに足の血行が悪くなり、安静にしても足に痛みを感じます。

Ⅳ度…重度

足に血液がほとんど流れていないため、血行の悪い場所から皮膚に潰瘍が起こります。治りが遅く、患部がどんどん広がっていきます。黒くなって腐ってきている状態です。

原因

動脈硬化（全身の血管が硬くなる）が原因です。

☆高血圧（上…140以上・下…90以上）

☆糖尿病（HbA1c 6.5%以上）

☆肥満（BMI 25以上）

☆喫煙（喫煙歴がありますか？）

☆高コレステロール

（LDL 140 ml / dl 以上、

HDL 40 ml / dl 以上 中性脂

肪…150 mg / dl 以上）

☆家族歴（両親・兄弟に心臓疾患の人はいますか？）

☆高尿酸（尿酸7 mg / dl 以上）

検査

①ABI（手足の血圧測定）

足首と腕の血圧の比を測定し、足の血管が狭くなったたり詰まっているかを評価できます。



②CT・MRI



③超音波検査

④カテーテル検査



動脈から挿入したカテーテル（細いプラスチックの管）から造影剤を注入して足の血管を撮影します。動脈硬化が進行して血管が

狭くなっている部位が見つかります。カテーテルは、足の付け根（大腿動脈）や手首（橈骨動脈）から挿入します。2泊3日の入院による検査です。内容により差はありますが、検査時間は30分から1時間程度です。局所麻酔で行います。足からの検査の場合は、検査終了後、約6時間ベッド上での安静が必要になります。手からの検査の場合は、検査終了後から歩行が可能です。



来月号では、治療と日常生活の注意点についてお話しします。

私たち〇〇部

当院の労働組合には、運動部や文化部など様々な部があり、活発に活動しています。運動や文化を通じて職員間のコミュニケーションの向上や地域との繋がりを深めることができるよう活動しています。今回はフットサル部の活動を紹介いたします。

フットサル部

部長 小林成光

当院のフットサル部は、J A 長野厚生連の大会を期に創部し9年目を迎えました。毎週火曜日に高瀬中学校の体育館をお借りし練習に励んでいます。

フットサルってどんなもの？という方も多いかと思うので、フットサルの競技や魅力に少し触れたいと思います。フットサルとは、簡単に言えばインドアサッカーです。特徴は、キーパーを含めて5人で行うためサッカーよりも攻守交替がとても早いことです。また、選手交代の制限がなく決められた場所であれば何度でも行うことができます。ボールもサッカーボールと比べ小さく重いため、あまり遠くに飛ばず、ピッチの大きさもサッカーより狭く作られています。まだまだ認知度は低い競技ですが、競技をしてみるとたくさんの方の魅力に溢れています。

平成27年11月に行われたJ A 長野厚生連フットサル大会へも参加し、厳しい試合を繰り広げてきました。当院は、予選ブロックを1勝1敗の2位で決勝リーグに駒を進めることができました。決勝リーグでは、惜しくも初戦で敗れてしまいました。年々レベルが上がっているこの大会の決勝リーグに進めたことは、来年に向けて新たな課題等も見つけることができました。

当院のフットサル部は、体を動かすことが好きな人やサッカーが好きな人が集まっている部です。スポーツを通じて部署や年齢をこえた交流ができ、仕事にも良い連携が生まれ、患者さんによりよい医療を提供することにつながっていると思います。この輪を更に広げ、よりよい部になれるよう仕事もフットサルも頑張っていきたいと思っています。

菜の花の風味が牛乳で作る
あっさりクリームによく合います！

菜の花とエビのクリームパスタ

栄養科からの
おすすめ
レシピ

材料(2人分)

えび	60g	スパゲティ(乾麺)	160g
菜の花	100g	牛乳	400ml
玉ねぎ	100g	バター	20g
茹でたけのこ	40g	オリーブ油	6g
桜エビ	5g	塩	0.5g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、たけのこは半分に切り1cm程度の厚さにする。
- ② 菜の花は茹でて、軸のほうは1cmに花の部分は飾りに使用するので長めに切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かしエビを茹でる。
- ④ 鍋にたっぷりの水を入れ火にかける。沸騰したら塩(分量外)を加えて既定の時間茹でる。
- ⑤ フライパンを温めオリーブオイルを加えたたけのことえびを焼く。
- ⑥ たけのことえびは皿に出し、同じフライパンで桜エビを乾煎りする。
- ⑦ 桜エビも皿に出す。同じフライパンに玉ねぎと牛乳を加え弱火で煮詰め塩とバターで味を整える。
- ⑧ 茹でたスパゲティを加えとろみがつくまで弱火でからめ、最後に菜の花を加え混ぜる。
- ⑨ お皿にスパゲティを盛り上にエビやたけのこ桜エビを散らし出来上がり。



栄養素量 (一人分)

エネルギー	609Kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	20.6g
塩分	0.56g

●調理師 瀧澤 雅晃

北アルプス医療センター あづみ病院 休診日のお知らせ (赤字の日が全科休診日です)

2016 2月 February

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

2016 3月 March

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

看護師 藤松 咲希

ますます寒くなる季節ですが、私が北アルプス医療センターあづみ病院に就職し、もうすぐ1年となります。あと2ヶ月で「先輩」となる立場ですが、正直未だに自覚がありません。しかし、このあづみ病院に就職し、看護師として過ごすうちに様々な事を経験し、困難にぶつかってきました。点滴等看護行為のマスターもそうですが、それ以外に患者さんとの関わり方の難しさを感じています。私の所属する1階病棟はリハビリや退院支援が必要な患者さんが退院まで過ごす病棟です。自宅に退院される方が退院後生活に困らないよう指導やサービス調整を行なっています。しかし、関わるうえで患者さんや家族に必要な看護とは何かを考えた際、本当に必要な看護とは何かとても難しさを感じています。そのため先輩方の関わり方や他職種の方との連携を真近で見て、毎日勉強させていただいています。今後も患者さんがよりよい生活を送れるように日々学びを深め患者さんに関わっていきたいと思います。

ひとりごと

編集後記

2月4日は立春ですが、まだまだ寒い日々が続いています。この時期は寒く外に出るのも億劫になりがちですが、冬のウィンタースポーツや雪だるま等冬にしかできない事もたくさんあります。

怪我や体調不良には充分気をつけていただき冬を楽しみましょう

(Y.M)

お知らせ

・2/6(土)
北アルプス医療センター
あづみ病院新病棟内覧会 13:30

休日緊急当番医

・2/21(日) 本院 内科・外科
・3/21(月) 白馬診療所

北アルプス医療センター あづみ病院理念

質の高い医療と社会への貢献をとおし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り患者さんの権利を尊重し、平等で親切、安全な医療・福祉サービスを提供します。
- ② 救急医療から在宅医療まで広く、地域の皆さまの安心を支えます。
- ③ 地域の皆さまのこころの健康を支える、やさしい医療につとめます。
- ④ 日々の研鑽に励み、明るい職場環境造りと信頼される医療人の育成につとめます。
- ⑤ 保健予防活動を通じて地域の皆さまの健康増進に貢献します。
- ⑥ 研究・文化活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します。

患者さんの権利と責任

『患者さんの権利』

- ① 最善で安全な医療を平等かつ公平に受ける権利
患者さんは、疾病の種類、社会的立場等に関わらず、良質で安全な医療を、平等かつ公平に受ける権利があります。
- ② 個人として尊重される権利
患者さんは、一人の人間としてその人格・価値観などを尊重され、尊厳をもって接遇されるとともに、自らの意見を述べる権利があります。
- ③ 十分な説明と情報提供を受ける権利
患者さんは、自分の病気、検査と治療方法や危険性、他の治療法、見直しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。
- ④ 自らの意思で選択・決定する権利
患者さんは、自らの受ける検査や治療方法などについて、説明を受けた上で、自分の意思で選び決定する権利があります。
また、希望しない医療を拒否したり、医療機関を選択したりする権利があります。そのためにカルテを

含む診療情報の開示や他の医療機関の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求める権利があります。

⑤ 個人の情報やプライバシーが守られる権利

患者さんは、自らの承諾なしに、診療の過程で得られた個人情報や第三者に対し、開示されない権利があります。また、病院内でのプライバシーが守られる権利があります。

『医療とのパートナーシップ』

- ① 良質な医療を実現するために、自らの心身あるいは生活について必要な情報をできるだけ正確にお知らせください。また、納得できるまで質問するなどして自らの疾病や医療内容を十分に理解してください。
- ② 検査や治療について、納得し合意した方針には意欲を持って取り組んでください。
- ③ すべての患者さんが快適な環境で医療が受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指示を守り協力ください。
病院職員による医療提供や、他の患者さんの診療に支障を与えないようなご配慮をお願いします。

担当医表

平成 28 年 2 月

診療科目		月	火	水	木	金	土
内科	内 科 新 患	岡田光代 信 大	東方壮男 川上裕隆	馬渡栄一郎 信 大	川上裕隆 芹澤由樹子	早野敏英 岡田光代	東方壮男 (第1のみ) 川上裕隆 早野敏英 (第3のみ)
	内 科 (一 般) 再 診 (予 約 制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介	岡田光代 林田研介	東方壮男 川上裕隆 早野敏英 岡田光代 林田研介	早野敏英 林田研介	川上裕隆 林田研介	早野敏英 (第1のみ) 岡田光代 林田研介
	循 環 器 内 科	富田 威 東方壮男	池田宇一 (信大)	東方壮男		富田 威 馬渡栄一郎	
	呼 吸 器 内 科	花岡正幸 (信大) (14:30 から診療)	岡田光代	岡田光代		和田洋典 (信大)	藤本圭作 (信大) (第1のみ)
	神 経 内 科	林田研介 市川貴規 (信大) (第1・3・5のみ) 小林優也 (信大) (第2・4のみ)	林田研介	林田研介 牛山 哲 (信大)	林田研介	林田研介	林田研介
	腎 臓 内 科	芹澤由樹子 (予約)			芹澤由樹子 上條祐司 (信大)		
	リウマチ・膠原病 (予約制)						信大 (完全予約)
	在宅支援科 (予約制)		薛 孝太郎 (14:30 ~ 16:00 まで診療)				
精神科・心療内科	精 神 科 心 療 内 科 (予 約 制)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎	中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式 (第1・3のみ)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 (第1・3・5のみ) 古田 康 (第2・4・5のみ) 小椋京子 (第2・4のみ) 湯澤宏式 鈴木一浩 (信大)	村田志保 鬼頭 恒 (第1・3・4・5のみ) 中村伸治 (第1・2・3のみ) 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式	鬼頭 恒 中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎
	新患 (午前) (予約制)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)
	認知症診療 (予約制)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)
小 児 科	午前	原 敏博 小口弘子	保刈 健 (小口弘子)	小口弘子 (保刈 健)	保刈 健 (小口弘子)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大 (小口弘子 又は 保刈健)
	午後	慢性疾患 (予約) (原 敏博) (小口弘子)	予防接種 (予約) 乳児検診 (予約)		予防接種 (予約)	慢性疾患 (予約) (保刈 健)	
外 科	一 般 外 科	芳澤淳一	石曽根 聡	芳澤淳一	石曽根 聡 久米田 茂喜	芳澤淳一	石曽根 聡 宮川真一 (信大) (第3のみ)
	専 門 診 療			信 大 (乳腺) (予約)		信 大 (甲状腺)	
	呼 吸 器 外 科	花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣
整形外科	形 成 外 科 (受付15時00分まで)		安永能周 (信大) (13時から診療)				
	新 患 受 付 (受付10時30分まで)	日野雅仁 中村恒一 (手・肘新患)	輪 番 中村恒一 (手・肘新患)	狩野修治 向山啓二郎	柴田俊一 向山啓二郎 (脊椎新患)	王子嘉人	信 大
	再 診 (要 予 約)	畑 幸彦 (完全予約制) 最上祐二 石垣範雄 中村恒一	中村恒一 向山啓二郎 日野雅仁 高橋淳 (信大)	最上祐二 王子嘉人	中村恒一 向山啓二郎 狩野修治	畑 幸彦 (完全予約制) 最上祐二 柴田俊一	信 大
皮膚科	肩関節治療センター (受付10時30分まで)	畑 幸彦 (完全予約) 石垣範雄 (完全予約)	手術日	石垣範雄 (初診) (診療開始 10:00 から)	手術日	石垣範雄 (初診) 畑 幸彦 (完全予約)	畑 幸彦 (完全予約) (第3のみ)
	皮 膚 科	河内繁雄 佐野 佑	河内繁雄 佐野 佑	河内繁雄 佐野 佑 学童診療 (15時~17時まで診療) 初診 (当日) 受付 16:30 まで	河内繁雄 佐野 佑	河内繁雄 佐野 佑	河内繁雄 佐野 佑
泌尿器科	泌 尿 器 科	平林直樹	西澤 理 平林直樹	平林直樹	西澤 理 平林直樹	平林直樹	平林直樹
	女性骨盤底センター		西澤 理		西澤 理		
産婦人科 (予約制)	産 婦 人 科 (予 約 制)	信 大 (予約)	曽根原衛雄 (予約)	信 大 (予約) (14時から診療)			
	眼 科	太田いづみ	今井玲子		太田いづみ・今井玲子 (午後コンタクトレンズ 要予約)	太田いづみ (受付10時まで)	今井玲子
耳鼻咽喉科	耳 鼻 咽 喉 科 (受付16時まで)		信 大 (14時から診療)			信 大 (14時から診療)	信 大
	放 射 線 科				信 大		
麻酔科	麻 酔 科 (完全予約制)	小林浩一 (完全予約制)		小林浩一 (完全予約制)		小林浩一 (完全予約制)	
	リハビリテーション科	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦
歯科口腔外科	歯 科 口 腔 外 科	中嶋 哲 飯島 響	手 術 日 (急患対応は要相談)	中嶋 哲 飯島 響	中嶋 哲 飯島 響	中嶋 哲 飯島 響	中嶋 哲 飯島 響
	緩和医療外来 (予約制) 0261-61-1165	阿部克哉 (13:00 ~ 16:00 まで診療)				薛 孝太郎 (13:00 ~ 16:00 まで診療)	

北アルプス医療センター 白馬診療所

内 科 人 工 透 析 リハビリテーション科	下里修一 富田 威 (午後から診療) 菊川忠之 (午前のみ診療)	下里修一 菊川忠之	下里修一 菊川忠之 (第2・4は午前のみ診療) 整形外科医師 (15時から診療) (第2・第4のみ)	下里修一	下里修一 菊川忠之 (午後から診療)	下里修一
------------------------------	---	--------------	--	------	--------------------------	------