

膝をいたわろう！
運動療法でまだまだ動けます！
理学療法士 植村 和広



年齢を重ねるにつれ、膝の痛みにお悩みではありませんか？
変形性膝関節症とは、膝の軟骨が少しずつ減少して、変形する、あるいは骨がこすれて痛みが起る病気です。痛みや歩きにくさなど生活で困ることが多く、男性に比べて女性に多い疾患です。変形性膝関節症が進行すると、痛みで足を動かさなくなるので、膝の周りの筋力が落ちて関節が不安定になります。すると、ますます膝に負担がかかって痛みが強くなるという悪循環に陥りがちです。この悪循環を断ち切るためには、膝の周りの筋肉を鍛えて、膝の負担を軽減する必要があります。運動は変形性膝関節症をはじめとする膝痛の改善に大変効果的です。ウォーキングなどの有酸素運動や簡単な筋トレ、ストレッチを日課にして悪化を予防しましょう。ただし、やりすぎには注意！激しい運動は、症状を悪化させることも。ご自分の体はご自身がよくわかるはず。徐々に、そしてベストな状態を見つけて保つことに意義がありますよ。強い痛みを感じた時は中止し、整形外科の受診をお勧めします。ここでは、簡単にできる運動療法をご紹介します。

慢性の膝痛 運動療法

- ポイント① 膝関節の動きを大きくする
- ポイント② 膝関節を支える筋肉を大きくする



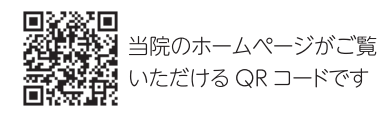
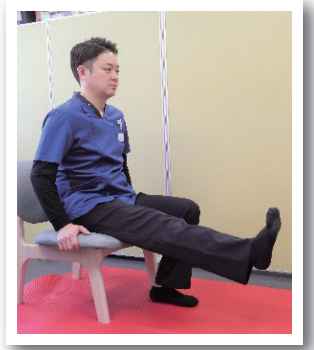
膝関節の動きを大きくするストレッチ

- ①床に座り膝の裏を30秒伸ばします。
- ②膝を抱えるようにして胸に引き寄せて5秒保ちます。
- ③両足交互に10～15回繰り返します。



太ももの前にある筋肉のトレーニング

- ①背もたれに背中をつけずにイスに座ります。
- ②片足をできるだけ伸ばして5秒保ちます。
- ③両足交互に10～15回繰り返します。



発行：医療法人ひまわり会札幌病院 広報部
小樽市銭函3丁目298 Tel.0134-62-5851



膝に変形があつたとしても、7～8割の人は痛みを生じません。「変形＝痛み」と捉えがちですが、変形があつても痛みが強まらない範囲で運動を行うことで進行を予防できます。でも、膝に痛みがあると動くのが億劫になってしまいますよね。安静にしているのは逆効果ですよ。膝に限らず、関節は動かさないと固まらず動きにくくなります。

では、運動が億劫になるほどの痛みが出てしまった時にはどうすればよいのでしょうか？ そんな時も、工夫しながら運動をして膝関節周りの柔軟性と筋力を保つことが大切です。日常生活に支障をきたす程の「変形性膝関節症」になる前に、運動習慣をつけて症状の進行を止めたいですね。最後に痛みがある時の注意点とご提案を…。



《痛みがある時の留意点と工夫》

- ① 膝が腫れた、熱を持っている、そのような時は整形外科を受診しましょう
- ② 少し足踏みをしてから歩き始めましょう
- ③ 痛みがある側と反対の手に杖を持つと楽に歩けますよ
- ④ 階段の昇りは痛くない足を先に、降りる時は痛い方を先にいきましょう
- ⑤ 正座は、無理にすると痛みが強くなる場合があります
- ⑥ しゃがんで膝が痛い時は、まず片膝をつきましょ
- ⑦ 万歩計や携帯電話の歩数計を活用して、一日の歩数を記録しましょう
- ⑧ 痛みが強くなった時は前日の歩数があった程度だったか確認して、自分にあった歩数を把握しましょう



**健康診断の一大イベント 胃の検査！
「胃カメラにする？」
「バリウムにする？」**

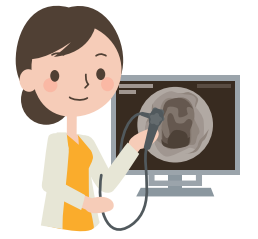
健康診断担当 ケアサービス課 鎌田 典子



これは健康診断の前にも多いご質問なのです。どちらも前日夜から禁食で、検査時に少なからず「苦痛」を伴うからでしょうか？

胃カメラは口や鼻からチューブの先についたカメラを入れ、食道・胃・十二指腸の粘膜の表面を光で照らし、医師がモニターで観察する検査です。レンズが粘膜に近づいて写すので小さな変化も見つけやすく、気になる部位を撮影して記録もできます。胃潰瘍・胃炎などの良性疾患の診断のみならず、がんを疑う部位の組織を一部採取して確定診断ができるのがその早期発見にとっても有効です。ただし、カメラという異物を挿入するわけですから、ノドの圧迫感や嘔吐反射で非常に苦しい思いをする場合があります。今は鼻から入れるカメラもあり、こちらは嘔吐反射が比較的少ないようですよ。

バリウム検査はバリウム(造影剤)を150ccほど飲み、検査台の上で体勢を変えながらレントゲン撮影をします。胃の表面についたバリウムで、胃の全体的な形や、食道・胃・十二指腸へと流れていく様子を観察できます。流れ方できほみやひだがわかるので、粘膜の荒れや、潰瘍、胃がんが発見できます。しかし、粘膜面の観察や確定診断という観点では胃カメラにはかないません。一定量の放射線被ばくも避けられません。また、検査後は下剤を飲んでバリウムを排出しなければならぬので、便秘や、トイレ回数が増える可能性があります。どちらもう一長一短ありますね。



リハビリテーション科 フォロアアップ外来実施中



病气やケガでリハビリを受けた経験のある方、身近にいらつしやいますか？。完治するものと、後遺症があるもの、また、生活に支障はないけれど受傷前とは違和感がある等、変化と向き合わなければならぬ現実があります。当院では骨折や脳血管障害等で当院の回復期リハビリテーション病棟に入院してリハビリをし、その後ご自宅へ退院した方を対象に「フォロアアップ外来」を行っています。不自由なく過ごせているか、退院時と比べて体の状態はどうか…退院後約1年間、医師・療法士等がチームとなり、身体機能の検査や聞き取りをしています。立ち上げて約2年、私たちが経験したケースから、気づいたことをご紹介します。



退院された方の中には、歩いて外出ができる方から「ご家族の手を借りながら生活されている方まで様々な状態の方がいらつしやいます。重症度は異なっても、その方なりに「コシ」をやってみよう！」「アレをやってみよう！」と活動される方は比較的body機能を持っています。傾向があります。漁師のTさんは「漁網の修理できないやダメだー」とネットで練習、ゴルフが趣味のSさんは手のマヒと向き合いながら「スイング練習させて！」「クラシックカーのレストアをされるMさんは「車いす解体させて！」「これほど熱く取り組めるプログラムは他にないな、と思いました。もちろん退院後は実践されています。」

作業療法士 尾崎 健吾



「脳梗塞を発症したAさん」

左手足に軽度のマヒがあったAさん。2か月程リハビリをし、屋外歩行も自立して退院されました。退院時は夏、積極的に散歩や買い物へ出かけていたようです。1か月後のフォロアアップ外来、筋力やバランス能力は保たれていました。そして3ヶ月後のフォロアアップ外来、気温が下がりはじめた時期で外出の機会が減ったとのこと…すると腰痛が悪化していったのです。この日は理学療法士が自主トレーニングやストレッチ方法をお伝えしました。1年経過、腰痛の悪化はなく、body機能は退院時よりも良くなっていました。普段の生活で活動量や負荷量が変わると体に不調をきたす場合があります。ケガや病気の他、年齢、季節や生活環境、家族状況の変化などは影響しますね。しかし、今出来ていることをこれからもしていくためには、継続が大事です。と言っても、強制されることはできません。好きなことなら自然に気持ちが向きますね。役割や日課があることが活動のモチベーションということですね。

理学療法士 大槻 愛



退院後、順調に生活されている方がほとんどですが、中には骨折して再入院される方もいらつしやいます。骨折に至る要因はやはり転倒が多く、転倒事故は退院後の1か月間に多い傾向があります。後遺症や体力など、以前とは少し異なる体での生活は、ご本人・ご家族共に、そう簡単ではないことが伺われます。以前で来た動作が同じようにできるとは限りません。慣れない場所や普段とは違う動作が必要な時、一呼吸おいて慎重に行動するように意識してくださいね。ご高齢の方だと骨粗しょう症を合併していることも多く、軽く尻もちをついただけで骨折につながることもありますから。理学療法士 今井 真琴

退院された方の中には、歩いて外出ができる方から「ご家族の手を借りながら生活されている方まで様々な状態の方がいらつしやいます。重症度は異なっても、その方なりに「コシ」をやってみよう！」「アレをやってみよう！」と活動される方は比較的body機能を持っています。傾向があります。漁師のTさんは「漁網の修理できないやダメだー」とネットで練習、ゴルフが趣味のSさんは手のマヒと向き合いながら「スイング練習させて！」「クラシックカーのレストアをされるMさんは「車いす解体させて！」「これほど熱く取り組めるプログラムは他にないな、と思いました。もちろん退院後は実践されています。」

理学療法士 今井 真琴

さっそん通信グリーンロード 休刊のお知らせ



近隣の皆さまにお役に立てることがあるかもしれない、と札幌病院が今出来ることを広報部から発信してまいりました。

回覧板のほか、ポスティングもさせていただいたおかげで、玄関先で温かいお言葉やご意見を自然なかたちでお聞きすることができ、足は疲れましたが苦ではありませんでした。

私事ですがこのたび札幌病院での31年間の勤務を終える節目を迎えました。グリーンロードは新たな広報部ができるまで休刊となります。この場を借りて皆さまに御礼申し上げます。20号までグリーンロードをお読みいただきありがとうございました。

広報部 坂口 弥生

スタッフコラム

歌うことが生きがいになる好きなことを続ける喜び

札幌病院事務長 稲葉 英司

私も間もなく72歳ですが、最近家でイタリアの古典やカンツォーネの課題曲を決め、CDに合わせて歌っています。歌は小さい時から好きだったように、私が4歳の頃、銭湯で三橋美智也の歌をアンコールに応えて何曲も歌い、母を困らせたそうです。小学校2年生の時には小樽の三井ビルのスタジオに連れていかれ、「朝の童謡」というラジオ番組で歌った歌が全国放送された記憶があります。子供ですから得意という意識はなかったのですが、声を褒められて嬉しかったのだと思います。

札幌病院に勤務後、40代で誘われて出かけたテノールとメゾソプラノ歌手のジョイントコンサートに大変感動しました。数日後、そのメゾソプラノ歌手の方が銭函在住ということがわかり、ダメ元で電話をし、ご指導のお願いをしたところ、快く引き受けていただき、本格的にクラシックの音楽を学ぶことになりました。

苦労したのは「発声の仕方」です。一度に息が出てしまわないように下っ腹の支えをキープするのですが、肩や顎に力が入らないように、横隔膜の緊張と弛緩のコントロールができていないか、いろいろ考えると必ず余分なところに力が入ってしまう、発声は本当に難しいです。発声法は今でも勉強していますが、発声と同時に体力的なことも維持できるように最低でも1週間に1回は腹筋運動やストレッチをするようにしています。

気管支炎の後遺症で声がかすれますが、歌い続けたいという気持ちは大切にしていきたいと思っています。

コロナ禍の中にあつて、仲間と一緒に歌えないのは本当に残念ですが、コロナが収まって、サークルの仲間とまた歌うことができることを楽しみに頑張っています。



小樽市在住の方へ

新型コロナワクチン3回目接種のご案内

重要!

予約は接種券(予診票)が届いてから。
予約には接種券の番号が必要です。

※ 小樽市は接種券と予診票の一体型です
予診票はできるだけ記入してから会場にお越し下さい。

接種券は小樽市から順次送られてきます。接種券が届きましたら、小樽市の「ワクチン接種コールセンター」またはインターネットの予約サイトからご予約ください。また、当院からハガキのご案内はございませんのでご了承ください。

ご予約：小樽市ワクチン接種コールセンター
フリーダイヤル(無料) 0120-301-602 受付時間：平日 9:00~17:30

日程：2月1日(火)から 月~金 (土、日、祝日除く) 13:00受付開始 14:45受付終了
会場：札幌病院敷地内 特設会場 (密を避けるため予約時間より前に入場できません)
当日の持ち物：①小樽市から届いた封筒の中身一式 (予診票、接種済証)
②本人確認書類 (運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)
③お薬手帳

※不織布マスクの着用をお願いしております。 医療法人ひまわり会札幌病院



医療法人 ひまわり会
札幌病院

〒047-0261 小樽市銭函3丁目298
Tel.0134-62-5851