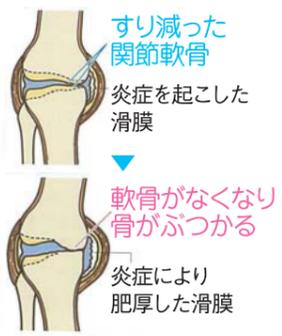


進行すると...



正常な関節



Q1 変形性ひざ関節症、Q&A
どんな病気？
 ひざ関節の軟骨がすり減り、炎症や腫れが起こり、ひざの痛みが生じます。

TOPICS
変形性ひざ関節症
 Q&A

Q3 高齢者になつてから、なりやすいの？
 高齢者... ひざにかかる負担が長期間になるため骨や関節が弱くなる
肥満... 体重がひざに負担をかける

Q2 高齢者になつてから、発症するの？
 発症するの？... いえ、中高年のひざの痛みの原因として、50歳以降の女性に多く、年齢とともに増加し、国内で800万人の患者がいるといわれています。

Q4 どのような症状がでるの？
 どのような症状がでるの？... 肥満、太ももの筋力低下などいわれていきます。初期には動き始めにひざの違和感を感じる程度ですが、炎症が強くなるとひざに水がたまったり、痛みが増しますが、炎症が弱くなるとひざに水がたまり、痛みがなくなります。また、ひざがO脚に変形します。

Q5 ひざの水を抜くと癖になるの？
 ひざの水を抜くと癖になるの？... ひざの内側にかかる負担が大きいため、運動不足... ひざの骨や関節を支える筋肉を弱らせ、変形しやすくなる

Q6 軟骨のヒアルロン酸などのサプリメントは、効くの？
 軟骨のヒアルロン酸などのサプリメントは、現在のところ、有効である科学的根拠を示すデータはありません。ヒアルロン酸は腸管から吸収することが困難であり、関節周囲に届くとは考えにくいのです。しかし、

Q7 元通りにひざは、治るの？
 元通りにひざは、治るの？... 将来、有効な経口薬が開発されれば、厚労省の保険適応の認可薬が出るでしょう。(日本整形外科学会ホームページより抜粋)

Q8 治療法や予防法は？
 治療法や予防法は？... もちろん、治療法や、病気の進行を防ぐ方法、工夫があります。しかし、他の疾患と同様に悪化してからは治療が困難になります。早めの診断と適切な治療、予防が必要です。

Q9 治療法や予防法は？
 治療法や予防法は？... 次回、変形性ひざ関節症の対策と治療について、お話ししたいと思います。

センター長 式田年晴

胃腸内科 診療終了のお知らせ
 平成26年3月28日(金)をもって、胃腸内科診療を終了いたします。皆様方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご了承をお願いいたします。

診療担当医 4月1日現在

診療科目	月	火	水	木	金	
内科1診	午前	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤
	午後	伊藤				伊藤
内科2診	午前のみ		大西		大西 在宅診療	
整形外科	午前のみ	式田	式田	式田		式田
眼科	午前のみ	(受付は11:00まで)			井戸 小松 または	

バス運行表 4月1日現在

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
道行・阿曾・東宮方面	棚橋・古和・神前方面	阿曾浦・古和方面	東宮・阿曾方面	棚橋・古和・神前方面
時間 地区名				
8:35 道行竈 (スクールバス乗場)	8:50 棚橋 (農協前)	8:15 阿曾浦 (バス停前)	8:35 東宮 (JA倉庫前)	8:50 棚橋 (農協前)
8:40 大江 (農協大江支店前)	8:55 棚橋 (憩いの森)	8:20 阿曾浦 (合同ビル前)	8:35 奈屋浦 (バス停前)	8:55 棚橋 (憩いの森)
8:45 道方 (南がソリスタンド)	9:00 古和浦 (役場前)	8:30 センター玄関	8:40 贅浦 (バス停前)	9:00 古和浦 (役場前)
8:55 阿曾浦 (バス停前)	9:10 方座 (漁協市場前)	9:00 古和浦 (役場前)	8:45 センター玄関	9:10 方座 (漁協市場前)
9:00 阿曾浦 (合同ビル前)	9:15 村山 (農協前)	9:10 方座 (漁協市場前)	8:55 阿曾浦 (バス停前)	9:15 村山 (農協前)
9:10 センター玄関	9:20 神前 (バス停前)	9:15 村山 (農協前)	9:00 阿曾浦 (合同ビル前)	9:20 神前 (バス停前)
9:15 東宮 (JA倉庫前)	9:25 河内 (農協前)	9:20 神前 (バス停前)	9:10 センター玄関	9:25 河内 (農協前)
9:20 奈屋浦 (バス停前)	9:35 東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:25 河内 (農協前)		9:35 東宮奈屋浦 (バス停前)
9:25 贅浦 (バス停前)	9:40 贅浦 (バス停前)	9:35 東宮・奈屋浦 (バス停前)		9:40 贅浦 (バス停前)
9:30 慥柄浦 (バス停前)	9:45 センター玄関	9:40 贅浦 (バス停前)		9:45 センター玄関
9:35 センター玄関		9:45 センター玄関		
11:30頃 1回目送り 13:00頃 2回目送り				

腰痛を予防しましょう

今回は腰痛予防の背筋のストレッチ編です。
 ① 体を捻りお尻から脇の下の筋肉を伸ばします。



・両膝を立てたら膝を横に倒していきます。
 ・顔は倒した膝と反対側を向いてください。
 ・これを交互に行ってください。

② 両足抱え背骨から骨盤に着いている筋肉を伸ばします。



・両手で膝の裏を抱えて胸の方へ引き寄せます。
 *呼吸をしながら10~20秒行ってください。
 *ゆっくりとリラックスしながら行ってください。
 *お風呂上がりなどが温まっている時に行くと効果的です。

編集後記 彩りに満ちた春の息吹が感じられます。春に咲く花は黄色い花が多いそうですよ。



NANTOU MEDICAL NEWS
南島メディカルセンター
 医療機関併設型 小規模老人保健施設 水脈の郷
 三重県度会郡南伊勢町慥柄浦1番地1
 南島メディカルセンター 検索 http://www.miekosei.or.jp/6_nah/
Tel :0596-72-0001 Fax :0596-72-2312
 訪問看護ステーション あじさい / 居宅介護支援事業所
Tel :0596-72-4000 Fax :0596-72-4001

訪問診療を始めて...

10月から訪問診療を始めました。国道を通るだけでは寂しげに見えた地区も、患者さん宅に伺うのに海に近い路地を歩くと、思いがけずたくさんさんの生活と出合ったりします。何度も転んでけがをしているのに毎日、海を見に行くというAさん。うん、確かにこの海を見たい気持ち、わかりま

さんから、在宅医療ほどもないからという声をよく聞きますが、誤解されていることも多いと思います。麻痺や胸痛などの緊急時は、往診を頼むより救急車をすぐ呼ぶべきです。脳卒



阿曾地区

中や心臓発作では、往診医を待つ時間が致命的な遅れになる場合があります。39度の熱があつて、昨日から食事ができていないという

場合も、往診では限りがあります。血液検査の結果はすぐに出ないし、レントゲンやCTもできない。往診の適応というのは、一般に思われているほど広くありません。

一方、訪問診療は通常の医学的対応のほか、広い視野での状況把握とコミュニケーションが主要な仕事です。病状や介護環境に応じ、必要なケア、場合によって病院受診や、施設介護利用を手配します。患者さんに多いのは脳卒中、認知症など神経の病気と、肺気腫や脊椎の病気の方などです。が、いずれも治るといふことがほとんどです。病院に行つて良くなるだろうことと、良くなるまいだろうことをお話し、受診するかどうかをご本人やご家族と相談します。そして長らく寝たきりで重い認知症で

高齢の方などでは、肺炎を生じた時の意味、病院に行つて期待される効果、急変時の備えなどを、患者さんやご家族のホームグラウンドで伝え、共有します。数分前のことを忘れ、同じことを繰り返し話す一人暮らしのCさん、カレンダーと帳面を持つて今日のこと明日以降のことが話やすくになりました。ずっと退屈をベッドで持て余していたDさん、壊れていたテレビが何とかオリンピックに間に合つて見ることで、さるようになったことは、きつとDさんの体にも良かったはず。一緒に悩み、一緒に歩む。やれることをやったなら、最期の時は力を抜いて受け入れやすくなるでしょう。

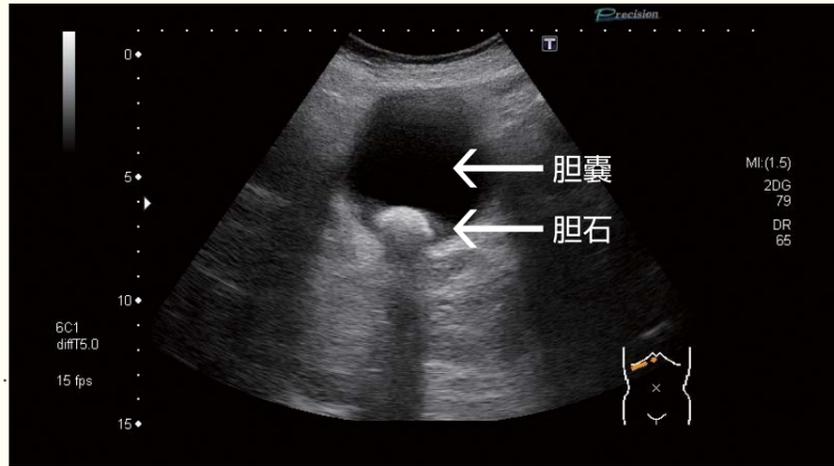
地域や人がつながつていく在宅医療を、目指したいと思えます。内科医師 大西丈二

検査室より

エコー検査について、詳しく知ろう

突然ですが、皆さんはエコー検査を受けたことがありますか。「エコー」とは「超音波」のことです。超音波は、人間の耳には聞こえない

高い周波数の音波で、一定方向への直進性が高いという性質があります。この性質を利用して腹部や心臓などに発信し、そこから返ってくる反射波を受信し、コンピュータ処理で画像化して診断するのがエコー検査です。



▲ 結石は超音波が透過できないため、その後方は無エコーとなります

エコーの利点は体の表面からのアプローチで痛みを伴わずに、体の内部が比較的短時間で観察でき、体への影響の心配がないことです。では、エコーの弱点は？と言うとエコーはその特徴

として、空気の中を伝わり難いため、肺や消化管など、空気の多い場所が見えにくくなってしまうことや骨など硬くて反射の強い物質の内部の観察が困難な点が挙げられます。



エコー検査の際に絶食をお願いしたり、膀胱を検査する際に、尿を溜めてもらうようお願いするのは、そのためです。診断に役立つ画像が得られるようにエコー検査の際には、こちらから絶食などをお願いすることがあるかと思えますが、ご理解・ご協力を宜しくお願い致します。臨床検査技師 高倉留美

26年4月1日から窓口負担が変わります!

①70歳から74歳の方(現役並み所得者以外の方)

現役並み 所得者以外	昭和19年4月1日以前 生まれの方	1割
	昭和19年4月2日以降 生まれの方	2割
現役並み所得者		3割

*誕生月の翌日1日から適用(1日が誕生日の人はその月)

②平成26年度診療報酬改定について

診療報酬改定により初診料、再診料、薬価等が変更となります。つきましては、診療内容や処方内容が同じでも窓口負担が変更となります。

③消費税改定について

平成26年4月1日の消費税率変更により個室料、文書料等の保険外費用についても現行の5%から8%となります。

お問合せ先：医事課 0596-72-0001

季節の食材で 春の味覚 レシピ

春キャベツが美味しい季節になりました。

春キャベツ餃子 材料 (大判20個分)

- 豚ひき肉 ----- 200g
- 春キャベツ ----- 150g
- 白ネギ ----- 20g
- ニラ ----- 50g
- 生姜 ----- 1かけ
- にんにく ----- 1かけ
- ゴマ油 ----- 大さじ1
- 醤油 ----- 小さじ1
- 砂糖 ----- 小さじ1/3
- 酒 ----- 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1
- 塩、こしょう ----- 少々
- 餃子の皮 ----- 20枚
- 油、ごま油 ----- 適宜

春キャベツで胃もたれを防ぎましょう!



作り方

- ①野菜はみじん切りにする
- ②ボールでAの材料をよく練り、5分くらいおく
- ③皮のまわりに水をつけ、具を包んでいく
- ④熱したフライパンに油をひいて、餃子を並べ、お湯150ccを入れ、蓋をして焼く
- ⑤水分が少なくなってきたら、蓋を取り、ごま油を回しかける
- ⑥好みの焼き色が付いたらでき上がり

