



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和6年6月1日 Vol.160

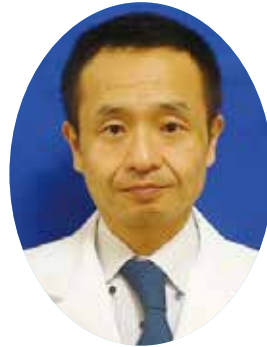
【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

内側半月板の後根断裂

早期診断・早期治療のすすめ

整形外科・
スポーツ医学センター

沼崎 広法



性変化が急激に進行し、3年で30%に人工膝関節置換術が必要になると言われています。半月板のフープの破綻が最も生じやすい疾患が、「内側半月板の後根断裂」です。

「内側半月板の後根断裂」は、膝深屈曲を日常的に行うアジア人女性に多く、50〜70歳の女性に好発します。発症は急激です。患者さんの約半数は、膝窩部（膝の裏）でポキッとという音がなり、強い痛みを生じるエピソード（painful popping）があります。誘因となる動作は、通常の日常生活動作（階段を下りる、バスのステップを降りる、側溝を飛び越えて踏ん張る、坂道のくだり、小走りなど）です。突然膝の裏に激痛が生じるので、肉ばなれ、脊椎疾患、あるいは単なる変形性膝関節症の一时的な増悪症状として扱われ、見逃されやすい疾患です。この最初の激痛は短期間でかなり軽減してしまうので、治

療の機会を逸することが多いのです。漫然と注射や投薬などで治療され、しばらく経った後に膝の痛みで来院したときには、すでに膝の軟骨の摩耗が大きく進行し、あるいは骨壊死（軟骨下骨の微小骨折）を生じて、人工関節が必要となっていた、ということを経験します。実は先日、当院に紹介になった患者さんで、紹介状の文面から典型的な内側半月板後根断裂の病歴だったので、膝のMRIをオーダーすると、患者さんは、「肉離れなのにどうして膝の検査をするんですか？」とおっしゃられていました。結果は内側半月板の後根断裂でした。近隣の開業の先生方へのメッセージですが、中高年の女性が日常生活動作で膝の強い痛みを生じた場合は、MRIを施行し小生へご紹介していただければ嬉しいですよ。

ありますが、基本となるのは、膝の内反（O脚）がこの疾患の原因であることから、膝周囲骨切り術＋内側半月板修復術となります。現在は様々なフープの修復方法（経脛骨 pullout 修復、半月板 centralization 法、半月板 円周線維補強術など）が広まっており、これらの治療により人工膝関節置換術を回避することが可能です。

小生は最近6年間で約300件の膝周囲骨切り術を執刀してきました。2023年度は年間80件の骨切り術を行っていただきます。膝の疾患でお困りの方々のQOL向上につながればと思っています。

膝には、半月板という組織があります。大腿骨（太もも）と脛骨（すね）の軟骨の間に挟まれるように存在する重要な組織です。半月板の機能は「圧分散機能」と「関節安定化機能」があると言われています。前者は、「クッション」のように関節にかかる荷重をやわらげる働きです。後者は「フープ」と呼ばれ、膝の「ブレ（thrust）を抑える働き」です。フープ（hoop）とは、「輪、リング状のもの」という意味です。フープの破綻した場合、膝関節の退化した

した

した

今月のなかみ

- ▼2面〓感染制御室より、放射線科
- ▼3面〓お口の健康教室「口腔癌について②」、栄養ひとメモ「しそ」、CS委員会ご意見箱
- ▼4面〓ゆきうさぎ通信、今月のレシピー「カリッとモチモチチーズinポテト」

食中毒予防について

感染制御室より

暑い季節が近づくと、高温多湿の環境が細菌の増殖を助け、食中毒の発生率が高まります。食中毒とは、食べ物や手に付着した細菌・ウイルスが体内に入り、下痢や嘔吐などの症状を引き起こす疾患です。特に食品を扱う際には、以下のポイントに注意しましょう。

1. 手洗いを徹底する・食事前・調理前・食器洗後には手をしっかり手洗しましょう。
2. 食材の選別・新鮮な食材を選び、賞味期限を確認しましょう。とくに生肉や魚介類は注意が必要です。

3. 調理の際の衛生・調理器具やまな板を清潔に保ち、食材を適切に加熱してください。
- 特に鶏肉や卵は完全に加熱することが重要です。

4. 冷蔵庫の温度管理・冷蔵庫の温度を適切に保ち、食材の鮮度を保てるようにしましょう。

5. 食中毒の症状に注意・下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの症状が現れた場合は、早めに医師に相談しましょう。

食中毒は、適切な知識と行動で予防対策が可能な病気です。日々の生活の中で衛生管理を心がけ、安全な食生活を送りましょう。異常を感じたら、迷わず医療機関を受診することも大切です。

(感染制御室 看護師 白川 絢子)



胸部レントゲンでわかること

放射線科より

私たち診療放射線技師はいくつもの検査機器を用いて画像検査を行っています。レントゲン・CT・MRI・透視装置・血管撮影装置・骨密度測定装置などに合わせて使用しています。このように様々な画像検査を行っています。その中で一番行われている検査はなんでしょうか。それは胸部のレントゲン撮影です。

レントゲンはCTに比べて放射線被ばくが少なく短時間で検査が可能です。胸部の画像には肺や心臓、骨や血管などの多くの情報が詰まっております。胸部写真一枚で、肺炎や心肥大の有無、肋骨の骨折などさまざまな異常を見つけることが可能です。

また、入院時に検査しておくことで手術や入院中などに何かが起こった場合に、以前と状態に変化がないか比較することもできます。

そんな多くの撮影目的のある胸部レントゲンで

すが、決して万能な検査ではありません。胸部レントゲンで異常があってもそれが何の病気か判別が難しいことがあり、症状などに合わせてCTなどの追加検査を行うこともあります。

このように、胸部レントゲンは病気の判別は難しくても病気の発見にはとても力を発揮する検査です。特に症状がない方でも健康診断などで胸部レントゲン検査を受けることが出来ます。当院でも健康診断を行っていますので、病気を未然に見・予防するために当院の健康診断センターで胸部レントゲンをはじめとする検査を受けてみてはいかがでしょうか。

(放射線科 診療放射線技師 今野 佑紀)



口腔癌について②

お口の健康教室

今回は口腔癌の主な症状などについてお話したいと思います。

は発生する部位や種類によつては初期の段階では明らかな痛み等の自覚症状がない場合もあります。

一番わかりやすい症状としては口内炎のような潰瘍ができ、数週間以上同じ場所です。

診察を受けることが重要

です。口の中は他の身体の中

の臓器と異なり直接目で見て確認することが可能です。ですので、違和感や異常を覚えた際はこまめに自身でも確認することも大切です。

早期発見できれば、90%以上完治できるとの統計結果もでています。口のまわりには重要な臓器が隣接しているため、切除する範囲が大きくなればなるほど機能障害も非常に大きくなります。食べるだけでなく、喋る、呼吸する上でも必要な機能が多く、また審美的に

も切除により大きく変化してしまう事から切除する範囲をいかに小さくできるかも予後と合せて大切なところとなります。繰り返しになりますが、早期発見が何よりも重要です。

口の中で気になる症状があつた場合は、お近くの口腔外科を受診されることをおすすめします。次回はがんのリスクとなる病氣「前癌病変」についてお話ししたいと思います。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 澁谷美咲)

栄養ひとくちメモ

【しそ】

しそ(大葉)の旬は6~9月。清々しい香りがあり、日本の代表的なハーブと言えます。

この香り成分による防腐・殺菌効果を活かし刺身のツマをはじめ、様々な料理に風味をプラスするような使われ方をしています。

しそに含まれるβカロテンには活

性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣から守る働きや、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高め、がん予防にも効果があるといわれています。鉄分をはじめ、カルシウムなど身体に必要なミネラルもバランスよく含んでいます。しそは生のまま刻んで薬味にしたり、鶏肉に巻いて焼き物や揚げ物に仕上げたり、魚に巻いて蒸し物に使ったりもします。

大葉は傷みやすく、水

に浸した状態で長く置いておくと黒く変色してきます。保存する場合はコップなどに少しだけ水を張り、大葉の軸の部分だけが水に浸る状態にし、それを袋などに入れて立てたまま冷蔵庫(野菜室)に入れておきましょう。(参考:旬の食材百科)

(栄養管理科 管理栄養士 高野夏美)



CS委員会 ご意見箱

当院では院内にご意見箱を設置し、皆様からご質問やご感想を受け付けております。

入院中の患者様からお寄せいただいたご意見について当院からの回答を合せてご紹介いたします。

〈ご意見〉

診察の待ち時間が長い。体調が悪い中待っているのに一言も声かけがなく待っていることがあった。診察の進捗状況を知らせてほしい。

〈回答〉

この度は体調が思わしくない中、長い時間お待たせしてしまい申し訳ありませんでした。また、お待ちいただいている状況に気づかずにお声がけできなかったことについて申し訳なく感じております。

診察時間については、診察や検査が長引く場合や、急変対応や緊急検査対応のためにお時間をいただく場合がございます。診察の進捗状況をお伝えできる場合もございますので、待ち時間が長い場合には職員へお声がけ下さい。



ゆきつうぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

春のお茶会と5年ぶりのお花見ドライブ

リハビリ南東北福島では4月1・2・3日に「お茶会」、3・4・5日に「お花見ドライブ」を開催しました。

お茶会は短い時間ではありましたが、施設のペランダに出て、お菓子や飲み物を飲みながら春の季節を感じ、春にちなんだお話をしてゆつくりとした時間を過ごしました。おやつ時間も、1週間日替わりで春の和菓子が提供され、春をモチーフにした可愛らしい和菓子に「毎年これが楽しみです。可愛い美味しい」と笑顔が見られました。

そして、お花見ドライブはコロナウィルスの影響もあり、約5年ぶりの開催となりました。ご利用者様も久しぶりのお花見ドライブをとて楽しんでおに、職員にドライブの日程を確認し



たり、開花予想を見て、まだかまだかと待ち焦がれる姿がありました。ドライブ当日は、開花予想がずれてしまいソメイヨシノの開花は少し先でしたが「外出したい」というご利用者様の希望もあり、春探しのドライブに出発しました。平田方面では、早咲きの桜やレンギョウの黄色い花が咲いており、ちよつぴり春の訪れを感じる事が出来ました。満開の桜が見られず少し残念な気持ちもありましたが、ご利用者様からは「外に出られたことが良かった。」「外の風を感じられて気持ち良かった。」と久しぶりに外出できた事を喜ぶ声が沢山聞かれました。来年こそ是非、満開の桜をご利用者様に見て頂きたいと思っております。これからご利用者様に四季を感じて頂けるような外出の行事を多く企画していきたいと思っております。

介護福祉士 千葉翔太



今月のレシピ

カリッともちもちチーズ in ポテト



お好みでケチャップを付けても◎おやつにもおすすめです。

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて縦半分になり、ラップをして500wで8分レンジで加熱する。(じゃがいもがやわらかくなるまで)
- ②さけるチーズは6等分に切る。
- ③塩と片栗粉を入れて、フォーク等でつぶしながらよく混ぜる。
- ④手でまとめられるくらいの固さになるまで牛乳を加え、6等分に切る。
- ⑤切ったチーズを④の中に入れて丸める。
- ⑥フライパンに並べ、油を回しかけてから火を付け、両面カリッとすまで焼く。

効用

じゃがいものビタミンCはデンプンに覆われていて、加熱しても壊れないのが特徴です。ビタミンCは、鉄の吸収を助けてくれるので貧血を予防する効果もあります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(6個分)

- ・じゃがいも ……2個
- ・塩 ……小さじ1/4
- ・片栗粉 ……大さじ2
- ・さけるチーズ ……1本
- ・牛乳 ……大さじ1
- ・油 ……大さじ1



南東北 ふくしま vol.160

発行日 令和6年6月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 石井電算印刷株式会社