

目次

- ◆関節が痛んだら.....1
- ◆マンモグラフィについて.....2
- ◆グループホームにおける地域交流.....2
- ◆外来担当医表.....3
- ◆お知らせ.....4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院
 広島市西区三篠町1丁目11番12号
 TEL (082)237-3271(代)
 FAX (082)239-1657
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>



関節が痛んだら

医師 箱田 雅之

関節に痛みを感じた経験をお持ちの方は多いと思います。怪我を除き、すぐに治らなければ、どんな病気だろうと不安になりますね。関節の痛みが続く原因で一番多いのは、「変形性関節症」です。関節の軟骨が磨り減って痛みを生じたり、関節に水が溜まったりします。その他で多いのは、関節リウマチ、痛風などです。関節に痛みが出る病気について、少し説明してみたいと思います。

【手の痛み】

上に書いた「変形性関節症」は手の指の関節によく起こります。軟骨は磨り減るのですが、骨の方は逆に増えてくるので、指の関節ではあたかも腫れているようにみえます。しかし、これは骨の出っ張りですので、触ると硬く、すぐに診断がつきます。指の変形性関節症で、指が使えなくなるといことはまずありません。「こわばり」を伴うことが多く、後で述べます関節リウマチを心配されている方も多くいらっしゃいます。もちろん、指の痛みでは関節リウマチの場合もあります。指の腫れで甲状腺の病気が見つかることもあります。ご心配な方は受診されることをお勧めいたします。

【ひざの痛み】

ひざも変形性関節症がよく起こる関節です。日本人では、内側の軟骨が磨り減ることが多いため、O脚の原因になります。水が溜まるという症状もよく起こります。変形性関節症に限らず、ひざの痛みでは、太ももの前側の筋肉を鍛えることが最も良い治療となります。鍛える方法で一番簡単なものは、椅子に座り、足を伸ばして床から上げ、10秒くらいそのままの姿勢を保つというやり方です。実際にやってみられれば、太ももを触ると筋肉が収縮して硬くなっているのが分かると思います。この動作を1日20回以上繰り返します。ひざを曲げたり伸ばしたりするのではなく、伸ばしたままで力を入れるというのがミソです。痛みをあまり感じない程度に歩くのも、お勧めです。

【関節リウマチ】

多くの方が心配される関節リウマチですが、この病気の特徴は関節が腫れるということです。指の関節が腫れる場合、先ほどの変形性関節症とは違って、触

るとぶよぶよした感じで、熱をもった感じがする場合もあります。腫れる関節にも特徴があり、指の真ん中あたりや付け根の関節、手首の関節が腫れます。ひざも関節リウマチではよく腫れる関節です。関節リウマチの診断は血液検査だけではできません。関節の診察が必ず必要となります。関節リウマチは多くの場合、薬が効果を示しますので、早めに治療すれば以前のような難病というイメージは無くなってきています。

【痛風・高尿酸血症】

痛風はこれまでご説明した変形性関節症や関節リウマチとは違って、男性に多い病気です。99%は男性です。痛風の痛み（発作）の特徴は、まず起こる場所です。一番多いのは、足の親指の付け根の関節です。その他には足の甲、足首、アキレス腱の付け根あたりが多く、足首から上の関節に痛風の痛みが起こるといのは、発作をかなり繰り返した人以外はまずいません。一度に痛むのは一か所の関節というのも特徴です。痛みは強い腫れを伴いますので、普通は靴が履けなくなります。発作が完全に治まってから、尿酸を下げる薬で治療を行えば、痛風は必ずコントロールできる病気です。痛風や尿酸値が高いと言われた方で、生活上注意する点は、肥満の改善、水分摂取、アルコール制限（ビールなら中瓶1本まで）の3点です。食べてはいけない食材はありませんが、偏った食事にならないようバラエティを考えてください。逆に食べていただきたい食材は、野菜、海藻、酸っぱい果物です。

【肘によく出る痛み】

その他によくある関節の痛みで、肘の痛みがあります。ひじの痛みで多いのは、肘の外側や内側の少し出っ張っている部分です。肘のこの部分は手首や指を曲げたり伸ばしたりする筋肉の付け根にあたり、いつも引っ張られています。ですから、使うことによる痛みが出やすい部分です。痛みのある動作を控えることがまず最初に行う処置になります。なお、関節リウマチでも肘が腫れることがあります。

次ページへつづく



前ページからつづき

【五十肩】

50歳前なのに「五十肩」と言われた方もおられると思います。「五十肩」は、50歳になってなる病気という意味ではなく、40歳代から60歳代にかけて起こりやすいためにつけられた病名です。肩関節は動く範囲が大きく、腕はじん帯や筋肉で肩にぶら下げられた状態になっています。ちょうど50歳くらいになると、それまで長年使ってきた影響がじん帯などに出て痛みが出るようです。特に腕を体や頭の後ろに回すような動作で痛みを感じます。痛みが出るような動作を控えることによって、少し時間がかかりますが、半年から1年くらいで自然に良くなる人が多いようです。

【痛みの意味すること】

これまで、関節の痛みについて書いてきましたが、痛みというのは体からの重要なサインです。どのようなサインかという、「無理に使うな」です。ですか

ら、安易に薬で痛みだけを取るのとは避けていただければと思います。この「無理に使うな」というのは、逆に言えば、「使える範囲では使うように」ということでもあります。用心しすぎてあまり使わないでいると、筋肉が衰え、かえって痛みが取れにくくなりますし、こわばり等も出てくる場合があります。その辺の加減は医師に相談していただくといいと思います。

最後に、痛みの原因には、上に述べた関節リウマチや痛風のように関節の炎症による場合があります。その場合には、薬によって炎症を抑える治療が必要になります。また、そんなに多くはないのですが、リウマチ性多発筋痛症という病気があり、全身の痛みと発熱でかなりつらい状態になります。専門医であれば比較的早く診断がつき、有効な治療法がありますので、もし、そのような症状がありましたら、早めにご相談ください。

マンモグラフィについて

診療放射線技師 岡野 綾美

マンモグラフィとは？

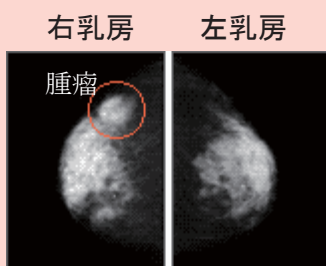
X線を使って乳房の撮影をする検査のことです。乳房はやわらかい組織でできているため専用のX線装置を使用します。しこりとして触れることのできない、早期の乳がんのサインである微細な石灰化（チョークの粉のようなもの）を鮮明に写し出し、発見することのできる検査です。また、乳腺の変化や腫瘍も描出することができます。

どのように撮影するの？

乳房は立体的で厚みのある組織のため、圧迫板という板で乳房全体を強く押さえて薄く引き伸ばした状態で撮影します。こうすることで乳腺や脂肪、血管などの重なりを減らし、少ない放射線量で腫瘍をはっきりと写し出すことができます。左右の乳房を片側ずつ上下方向から一枚、左右方向から一枚撮影します。痛みの感じ方には個人差がありますが、診断に必要な良い写真を撮るために理解と協力を頂いています。目安として、月経開始から約1週間後、乳房のほりや痛みがなくなり、やわらかい状態の時がおすすです。



マンモグラフィの写真を見てみましょう



マンモグラフィで撮影すると脂肪組織は黒く、乳腺が白く写ります。乳房の中にできた腫瘍は乳腺よりもより白く見えるため、それが腫瘍であることが分かります。乳がんに限らず

腫瘍（しこり）があると白い影として見えますし、乳がんが多い石灰化もみつけることができます。年齢を重ねるとともに乳腺は脂肪に置き換わっていくため、黒く透けた中に乳がんがあると白く明瞭に写し出されます。

ピンクリボンって？

ピンクリボンは、アメリカの乳がんて亡くなられた患者さんの家族が、「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったリボンからスタートした乳がん啓蒙運動のシンボルマークであり、乳がんに対する理解と支援のシンボルです。

マンモグラフィ検診について

マンモグラフィ検診はアメリカ・ヨーロッパでは最も一般的な乳がん検査方法で、早期乳がんの発見率の向上により、乳がんによる死亡率は年々減少しています。近年、日本でもマンモグラフィ検診の有効性が認められ、市町村の健康診断に組み込まれたり、企業検診でも行うところが増えてきています。しかし、まだ受診率が低く、死亡率は増加しています。乳がんは早期発見であれば約90%の人が治癒します。そのため、早期の段階で見つけることが最善の策と言えます。また、マンモグラフィ撮影によって、放射線が人体へ及ぼす危険性はほとんどなく、それより撮影によって早期乳がんが発見できることのメリットが、はるかに大きいと言われています。40代を過ぎたら自己検診や、マンモグラフィなどによる定期検診を受けましょう。当院の成人病予防センターでも受診することができます（要予約）。



グループホームにおける地域交流

介護職員 和田 治己

私たちのグループホームでは18名のお年寄りの方が暮らしていらっしゃいます。ここでは、炊事、洗濯、掃除、買物など、職員と一緒に日常生活を送っています。商店街へ買物に行き、散歩や地元の行事などへも参加するなど、日常的に地域の方と関わりをもちながらの生活を大切にしています。

それに加え、平成18年の介護保険法改正に伴い、グループホームが「地域密着型サービス」に位置付けられました。また、地域との交流を図ることで、サービスの質の確保を目的とした「運営推進会議の実施」が義務付けられ、地域との関わりもますます増えています。

当グループホームにおいても、2ヶ月に一度地域住民の代表者、市町村の職員、地域包括支援センターの職員、利用者ご家族、施設職員という構成で『運営推進会議』を行っています。運営推進会議では

- *施設のサービス、行事等の内容の報告
- *施設内および屋上庭園の見学、環境整備
- *地域の情報交換
- *地域の介護教室等への参加
- *地域行事へ施設としての参画および利用者の参加

など以上のことに関する意見交換を行っています。回数を重ねていくごとに地域との関係性が強まっていくのを実感しています。

また、最近のニュース等で目にする介護疲れや介護放棄によって起こった悲惨な事故や事件は、情報さえ得ていれば未然に防ぐことが出来る可能性があったものが大半であると言われています。私達は「地域包括支援センター」をはじめとして、どのような小さな疑問や不安であっても、地域の方の相談窓口となれるよう頑張っていきたいと思います。

地域との関わりは、そこに『暮らす』上で必要不可欠なものであり、極めて自然のことだと思います。これからも地域に根ざしたサービスを心掛けたいと思います。

今年も「横川六丁目合同盆踊り大会」が8月2日に横川第一公園で開催され、お招きいただき、利用者様と参加させていただきました。毎年参加させて頂き、グループホームの季節行事の一環とさせて頂いております。

近年の少子化等により、地域のお祭りや催しが減少・縮小している地域が多い中、この盆踊り大会を始め横川に住んでいる皆様の団結力、エネルギーを強く感じました。こういった地域で運営させて頂いている事を誇りに思い、業務に従事していこうと思っています。



炭坑節が流れると、自然に体が動きます♪



沢山の人で賑わっていました。



昔懐かしい“ラムネ”を味わっていらっしゃいました。

外来担当医表

()内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	中島	住田	踊場	住田 踊場
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	原(武) 身原
午後	1 診 内科	踊場	中島	木戸	踊場	中島	中島 木戸
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (免疫)	
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	戸田	戸田	長崎 (熱傷)

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで

～診療時間～

午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎金曜 午後2診:第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診:第1,3 《住田》
第2,4,5 《踊場》
- ◎土曜 午後1診:第1,4,5 《中島》
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診:第1,3,5 《原(武)》
第2,4 《身原》

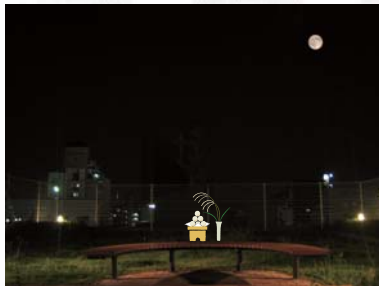
おしらせ

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。
毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ:長崎病院 外来 Tel082-237-3271(代)

ほほえみの郷 屋上庭園



むつみ編集後記

記録的な猛暑が続いておりますが、今年は北京オリンピックが開催され、熱い戦いが繰り広げられました。

長崎病院情報誌「むつみ」も第40号より単色印刷からフルカラー印刷へと変わり、よりわかりやすく、見易くお届けできるようになったのではないかと思います。

今後も進歩し続ける情報誌でありたいと、試行錯誤してまいります。

N.K

長崎病院のめざす「地域医療」「包括医療」

＊健康増進

トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
☎082-238-1756

＊予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
☎082-239-1600

＊治療 《救急医療指定病院》

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
皮膚科・熱傷センター
☎082-237-3271(代)

＊社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)
☎082-237-3271(代)

＊療養

- 介護療養型医療施設
- 広島市中広地域包括支援センター
☎082-509-0288 (担当:沖本・佐古・大塚)
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181 (担当:井手岡・水川・久保田・西岡)
- 訪問ヘルパーステーション
☎082-230-8181 (担当:原)
- デイサービスセンター ながさき
☎082-230-8181 (担当:安永)
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-296-1361 (担当:久保田真理子)
- グループホーム あいあいホームながさき
☎082-532-6636 (担当:荻原・才崎)
- デイサービスセンター ほほえみながさき
☎082-532-6630 (担当:荻原・風呂山)



周辺地図