大浜第一病院広報誌

笑顔 スマイル

3月号 | 毎月1日発行〈第96号〉
2018年3月1日（木）
発行 大浜第一病院 広報委員会
発行責任者：大城康一

〒900-0005
沖縄県那覇市天久1000番地
TEL.(098)866-5171
FAX.(098)864-1874
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/
大浜第一病院HP

頚椎後縦靱帯骨化症（OPLL）とは？

聞いたことがあります？

手足の指先にしびれを感じることがありませんか？四肢のしびれや痛み、お箸の使用やボタン掛けが困難となる、歩行時にふらつくなどの症状が出現したら要注意です。もしかしたら、頚椎（首の骨）の中の脊髄（太い神経）の圧迫症状かもしれません。脊髄圧迫の原因の一つとして頚椎後縦靱帯骨化症（ＯＰＬＬ）があります。椎体の後ろにある後縦靱帯が骨化肥厚する病気で、国の定める特定疾患の一つです。日本人、特に男性に多い疾患です。脊柱管（神経の通り道）内で骨化巣が増大すると脊髄が圧迫されます。脊髄は、脳からの電気的指令を、四肢、臓器に伝達する役割があります。例えば、「お箸を握りなさい」、「歩きなさい」などの脳の指令を、筋肉、関節等に伝達することで正しい行動が可能となります。脊髄は非常にデリケートな神経束で、圧迫で神経組織が損傷されます。骨化が脊柱管前後幅の50％以上に及ぶと脊髄症状を発症し易くなります。神経組織の血流障害により不可逆的な後遺症を来します。転倒、転落、交通事故などで脊髄損傷を来たし寝たきりとなる可能性もあります。重傷になると、排尿障害、排便障害を来すこともあります。家族内で発症しやすいことから遺伝子疾患の可能性が指摘されています。また、糖尿病、性ホルモン異常、肥満と関係しますが、明らかな原因は不明です。診断は、レントゲンとＣＴで骨化巣を、ＭＲＩで脊髄の圧迫を確認します。胸椎、腰椎にも靱帯骨化を合併することもるので要注意です。残念ながら投薬、リハビリなどの保存療法で骨化巣を縮小させることは不可能です。症状が悪化するときは、脊髄機能が回復可能な時期の手術が必要で、専門知識のある脊椎脊髄病学会指導医との相談をお勧めします。当院は、年間２００例以上の脊椎手術を行っている脊椎脊髄病学会指導医２人と充実した看護、リハビリスタッフが急性期から慢性期まで責任を持って治療に対応しています。お気軽に外来に相談に来て下さい。

脊椎外科医師
野原 博和

出張講話で 健康づくりのお手伝い

1/24（水）那覇市保健センターにて那覇市健康づくり推進員主催の健康講座に講師として当院循環器医師の前田武俊と、大腸肛門外科医師の仕垣幸太郎が講師として出向きました。

大腸・肛門外科は県内でも数少ない治療を行っており、今回の講話はその治療内容について知って頂く良い機会でした。心臓病については普段からできるセルフケアを学ぶ事ができたと、どちらも参加者の皆様より感謝のお言葉を頂きました。４０名余の参加者があり、逆にたくさんのエネルギーを頂き、大変有意義な時間となりました。今後も出前出張講話への参加に向けて積極的に取り組んでいきたいと思います。

第8回 日本医療マネジメント学会 沖縄県支部学術集会開催

日本医療マネジメント学会沖縄県支部
事務局 西尾 雅夫

１月27日（土）に大浜第一病院あめくふれあいセンターにて、「沖縄県におけるクリティカルパスの現状と未来」と題しまして、約９年ぶりに第８回日本医療マネジメント学会沖縄県支部学術集会を開催いたしました。
特別講演として、日本医療マネジメント学会の副理事長でもあります、朝日野総合病院長の野村一俊先生をお招きして、クリティカルパスの全国的な状況や今後についてご講演いただきました。参加者は熱心に聞き入り、会場から多くのご質問・ご意見があがりました。
また、県内から大学病院を含む４病院のシンポジストから、自病院のクリティカルパスの現状と課題をご報告いただき、野村先生を交えてパネルディスカッション、さらに県内10病院のクリティカルパス展示を行いました。
久しぶりの開催とあってか参加者は合計１２４名と予想を上回り、クリティカルパスへの関心の高さが伺えました。沖縄県全体の医療の質向上の一助になれるよう、今後は毎年継続して開催していきたいと思います。

大浜第一から全国へ！情報発信 UPDATE

大浜第一病院では、当院で得た知見を積極的に全国学会や学術誌で報告し、医学・医療の発展、また一般の方々への啓発活動に寄与しています。

12月

第 123 回日本循環器学会九州地方会（久留米市）
槇野 崇史（循環器内科・医師）

第 30 回日本内視鏡外科学会総会（京都市）
徳嶺 辰彦（女性腹腔鏡センター・医師）
稲嶺 進（内視鏡外科・医師）

日本産科婦人科内視鏡学会雑誌 Vol.33 No.2 誌上発表
上地 秀昭（女性腹腔鏡センター・医師）

看護のチカラ 第 22 巻 484 号 12 月 15 日号 誌上発表
津嘉山 みどり（看護管理室・看護師）

第 124 回沖縄県医師会医学会総会（南風原町）
仕垣 幸太郎（大腸肛門外科・医師）
明永 征大（初期研修医）
桃原 慎（初期研修医）
前原 大地（初期研修医）
伊川 麻友（初期研修医）
水本 小百合（初期研修医）

医療法人おもと会
大浜第一病院
〒900-0005
沖縄県那覇市天久1000番地
TEL (098)866-5171
FAX (098)864-1874
大浜第一病院HP
WEB http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

編集後記

Text: 地域連携科 井樋

卒業のシーズンですね。卒業といえば、大浜第一病院で約20年間続いていた健康教室（セルフケアカレッジ）が、3月で一旦卒業（＝終了）することになりました。
これまでたくさんの方々に温かいお言葉やご支援をいただき心より感謝申し上げます。また心機一転し、更に皆様に楽しんで頂けるよう新しい形で再スタートする予定ですので、引き続きご支援のほど、よろしくお願い致します。

3月の食材紹介

ハンダマ ～不老長寿の薬～

葉の表面は濃い緑色、裏は赤紫色というツートンカラーが特徴のハンダマ（和名：スイゼンジナ）。見た目はインパクトがありますが、苦みやクセはほとんどなく、いろんな料理に活用できます。鉄分を豊富に含むことから沖縄では昔から「血の薬」「不老長寿の薬」と重宝されています。

■ハンダマは緑黄色野菜！

ハンダマはβ(ベータ）カロテンが豊富な緑黄色野菜です。βカロテンは体内でビタミン A に変換され、活性酸素を抑え動脈硬化などの生活習慣病から体を守るとともに、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きや免疫力を高めてくれます。

■赤紫色の正体は「アントシアニン」

ポリフェノールの一種であるアントシアニンには強い抗酸化作用と、血糖値をおさえる効果が期待できます

ハンダマを使った簡単レシピ

材料（2 人分）

●ハンダマ　・・・200g

酢みそ

みそ	・・・大さじ 2
砂糖	・・・大さじ 1
酢	・・・大さじ 1/2
みりん	・・・大さじ 1/2

①たっぷりの熱湯でハンダマを色よく茹で、流水に冷まし、水気を切る。
②分量の調味料を合わせ酢みそを作る。
③①のハンダマと②の酢みそで和える。
Point 仕上げにシークヮサーを少量加えるとさわやかな仕上がりになります。

ハンダマの酢みそ和え

材料（2 人分）

ハンダマ	・・・400ｇ
ツナ	・・・1 缶
油	・・・小さじ 2
塩	・・・少々
こしょう	・・・少々
しょうゆ	・・・少々
ごま油	・・・小さじ 1

①鍋に油を入れ、ツナを炒める。
②ハンダマを加え、塩こしょうで味を調える。
③最後にごま油を入れ軽く炒める。
Point パスタと和えてもおいしいですよ♪

ハンダマは色が濃く、鮮やかなものを選びましょう。湿らせた新聞紙に包み、冷蔵庫に保管すると日持ちします。

ハンダマイリチー

心臓病からあなたを守る処方箋
～セルフケアカレッジ 1/23(火) 開催～

心臓血管センター循環器内科
前田 武俊

ポイント1　心臓病の症状はわかりづらいと心得よ

「家から100ｍほど離れたバス停まで歩くと、いつも首が痛くなるんです。」70代のハナコさん（仮名）は、こんな症状を訴えて当院を受診しました。見つかったのは重症の冠動脈疾患。ご本人なりに悩みながら、整形外科や整骨院を転々としてきたそうです。

「労作時に・突然起こる・前胸部の」痛みが狭心症の典型だと言われます。ドラマや映画で見る心臓発作はまさにこんな感じですが、実は心臓には痛覚を伝える神経はありません。首からへそまでの説明できない痛みはどれも心臓病の可能性があります。

ポイント2　心臓病になりやすい「タイプD性格」

怒りん坊でせっかちな「タイプA性格」は心臓病になりやすいことで有名ですが、日本人では必ずしも当てはまりません。そこで最近判明したのが「タイプD性格」。ネガティブな感情を発散できない…そんな性格です。クヨクヨとまではいかなくても、我慢に我慢をかさね、頑張りすぎてしまう人にも心臓病の影が忍び寄ります。適度な「まいっか！」は、実は立派な病気予防かもしれませんよ。

ポイント3　町に出よ、心臓病だからこそ

心臓病のカテーテル治療を終えたカズオさん（仮名）。これまでの運動不足を反省し、退院したら運動をしようと一念発起しましたが、奥さんからは「心臓に負担がかかるから運動はダメ。家でじっとしてて！」と叱られました。さて正解は？というと、正しいのはカズオさん。しかし自己流エクササイズは無意味なばかりか危険です。心肺能力を測定し、オーダーメイドの運動を処方する心臓リハビリに参加しましょう。さらに積極的な生活姿勢も心臓病予防に役立ちます。家庭や地域の行事もおろそかにせず、発病前より活動的な生活を送るほうが再発予防に効果があるそうです。さあ、町に出ましょう。心臓病だからこそ！

変形性ひざ関節症とは？

外来リハビリ　理学療法士
漢那 誠・多和田 千秋

年齢を重ねるにつれて「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起こる病気です。
ひざが痛いと外出を控えたり、身体を動かさなくなりがちです。
そうすると筋力が衰えてひざ関節への負担が増し、関節が硬くなることで痛みがさらに出やすくなるという悪循環に陥ってしまいます。

そこで!!

ひざの機能を保つためには？

ひざ周りの筋肉を鍛えてひざ関節にかかる負担を減らすことが重要です。

運動を行うときのコツと注意点

1．運動の前にストレッチ
（脇腹と腿裏の伸びを意識して）
2．勢いや反動をつけず、ゆっくりと

◎ひざ周りを鍛える運動

1．ひざの前の筋肉（大腿四頭筋）

☑ 椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。
片脚のひざをまっすぐ伸ばします。
※この時、太ももは上げず
ひざ下だけをまっすぐ伸ばす意識で！

☑ 下ろす際もゆっくり行います。
太ももの筋肉を意識しながら行います。
左右交互に計２０回行います。

2．内ももの筋肉（内転筋群）

☑ 椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。

☑ こぶし２個ぐらいに丸めたタオルを、左右のひざの間に挟みます。
丸めたタオルを押しつぶすようにももの内側に力を入れます。
その状態を５秒間保ちます。この動作を１０回繰り返します。