

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.086

令和6年7月発行



日本赤十字社 福井赤十字病院
Japanese Red Cross Society

ご自由に
おとりください。

変形性関節症治療について ～人工関節置換術～

教えてドクター【呼吸器内科】

あなたに合う近くの「かかりつけ医」を

10月より院外処方へ移行します

体・病院の素朴な疑問に答えます

新規導入 医療機器の紹介

全日本空輸株式会社(ANA)グループよりすずらんのお見舞い

いきいきすこやか教室

～創立100周年にむけて～福井赤十字病院 HISTORY Vol.2

調理師おすすめレシピ

変形性関節症とは？

今回はよく聞くけれども、意外とよくわからない病気である変形性関節症について説明したいと思います。この病気の原因として最も多いのが加齢による軟骨のすり減りです。車で例えれば軟骨がタイヤの役割を果たしているため、長年の使用により、すり減ったり、パンクしたりして病気が起こるといイメージになります。

ただに痛みを感じますが、時間が経つと痛みを感じなくなる場合が多いです。しかし、年数とともに変形が進行し、膝や股関節に水が溜まるようになってくると痛みが増してきて、歩行するのも辛くなつてきます。膝や股関節には歩行時で体重の約3倍、階段の上り下りでは約5倍の負担がかかると言われており、足に負担のかかる仕事をしていると悪化しやすい傾向があります。

痛みや変形が強くなつてくると、買い物や散歩など、これまで当たり前できていたことができなくなり、家に閉じこもりがちになります。そうなると筋力が落ちてさらに状態が悪化して最終的には介護が必要になることも。痛みで日常生活に支障が出てきたら一度、かかりつけ医を受診してみるのがよいでしょう。

変形性

関節症治療について

人工関節置換術

治療には何がある？

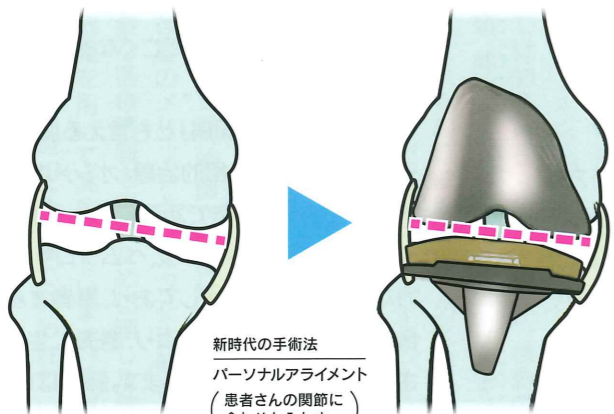
まず手術を考える前に行う保存的治療としては、体重を減らし、水中歩行などで太ももの筋肉を鍛えることが大切です。また軟骨が傷み始めた当初は潤滑作用のあるヒアルロン酸注射や自分の血液を用いたPRFと呼ばれる治療(再生医療)も効果があります。

しかし、変形がある程度進行していると、このような治療は効果がなく、年が経つにつれて痛みが強くなってきており、年齢が50代以上の方で痛みをしっかりと取りたい場合は人工関節置換術という手術(タイヤを交換するイメージですね)をお勧めすることが多いです。人工関節置換術は痛みをとる効果が高く、今まで痛くてできなかったことや諦めていたことができるようになります。

近年は医療技術の進歩で人工関節自体の性能が向上し、手術方法も大きく改善されています。『手術は痛そう、リハビリも大変そう』というイメージを持っておられる方は多いと思いますが、現在は術後の痛みを取る方法も非常に進歩しており、痛みを軽減しながらリハビリすることが可能です。

当院での人工関節置換術は筋肉を切らずに行っており、また患者さんの関節に合わせた入れ方をするパーソナルアライメントと呼ばれる新時代の手術法を採用しています。これにより手術後の動きの制限はなく、入院期間も2週間程度の場合が多いです。また人工関節手術も同じく筋肉を切らずに行っており、手術後の動きの制限はなく、正座もできることが特徴です。左右両方の関節が痛くて困っている方に対しては一日で両側の手術を行うことも可能です。

多くの方を悩ませる関節の痛み。痛みを我慢して治療を先延ばしされている方も少なくありませんが、以前とは大きく異なり現在は人工関節手術の治療が大きく進歩しています。手術を受けたことで旅行や畑仕事ができるようになり、痛みと変形から解放され、健康で生きがいのある人生を取り戻すことができる方をたくさん見ました。いつまでも自分の脚で歩けることは、認知症を防ぐ観点からも非常に大切です。関節の悩みがあるようでしたら、『痛いのは歳だから仕方ない』



新時代の手術法
パーソナルアライメント
(患者さんの関節に
合わせた入れ方)



整形外科代表部長
石川 正洋
日本整形外科学会専門医
日本人工関節学会認定医

【略歴】

- 2012年 京都大学大学院 医学研究科博士課程卒業(京都大学医学博士取得)
 - 2012年 京都大学医学部附属病院 整形外科(関節リウマチ、人工関節)
 - 2014年 京都大学医学部附属病院 整形外科、リウマチセンター 特定助教(関節リウマチ、人工関節)
 - 2015年 ロチェスター大学 筋骨格系研究センター、整形外科科学講座 博士研究員(留学)
 - 2017年 長浜赤十字病院 第2整形外科部長、リハビリテーション科部長
 - 2024年 福井赤十字病院 整形外科 代表部長
- #### 【受賞歴】
- 2012年 第15回アジア太平洋リウマチ学会(APLAR) Travel grant
 - 2012年 第18回 日本軟骨代謝学会賞
 - 2013年 第20回 欧州リウマチ学会(EULAR): Sonography Course Bursary
 - 2013年 第1回 Japan College of Rheumatology International School 選出
 - 2013年 京都大学 Grants for Excellent Graduate Schools for Travel grant
 - 2016年 第6回 Center for Musculoskeletal Research?シンポジウム, Randy N. Rosier賞 (USA)
 - 2017年 第63回国際整形外科学会(ORS), ORS New Investigator Recognition学会賞(USA)



整形外科代表部長
石川 正洋



各市町別の保険調剤薬局の一覧表は、院内のお薬お渡し口、病院正面玄関付近の2か所に設置しておりますのでご参照ください。

当院では10月15日(火)から、外来患者さんの処方箋は全面的に院外処方へ移行します。薬局についても身近でご自身に合った「かかりつけ」をお持ちしましょう。

「かかりつけ薬局を探すには」
 保険調剤薬局は上記のほか、福井県薬剤師会のHPから検索できます。当院からお薬と一緒に渡している「薬剤情報提供書」やお支払いの際にお渡ししている「診療報酬明細書」、「自身のお薬手帳」や「マイナンバーカード」などを参考にすると相談がスムーズに行えます。

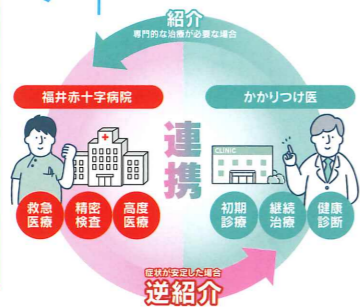


福井県薬剤師会HP

10月より院外処方へ移行します

「かかりつけ医」とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」のことです。いざという時に困らないためにも、地域で信頼できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう。病気の予防・早期発見に繋がります。

当院では症状が落ちついた患者さんは、かかりつけ医の先生へ逆紹介させていただきます。また、かかりつけ医をお持ちではない患者さんは、担当医または相談窓口までお気軽にご相談ください。なお、当院と連携している地域医療機関は、右下にある二次元コードより検索することができます。



- 当院の担当医がかかりつけ医へ逆紹介する際には、ご理解ご協力をお願いいたします。
- 当院を受診する際には、かかりつけ医からの紹介状をお持ちください。

かかりつけ医の検索はコチラ



あなたに合う近くの「かかりつけ医」を



体・病院の素朴な疑問に答えます

病院での検査に伴う放射線被ばくって大丈夫？

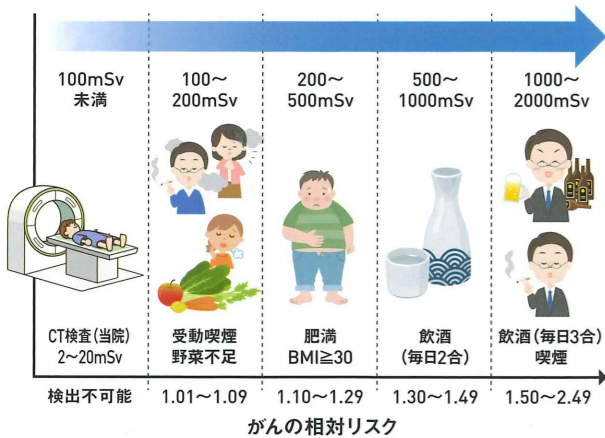
レントゲン(単純X線検査)やCTなどの検査をすることで、病気を正確に診断し、適切な治療方針を決めることが可能となり大きなメリットがありますが、検査は放射線被ばくを伴います。放射線の健康影響を考えると、被ばくした線量(mSv)・ミリシーベルト)が重要な指標となります。放射線検査での被ばく線量は、胸部レントゲンで約0.05mSv、胸部CTでは約7mSv程度ですが、検査の種類、部位や条件によって異なります。これらの低線量被ばくの影響は、発がんリスクが考えられますが、100mSv以下の線量ではリスクの増加は実証されておらず、食事やストレスなど放射線以外の因子によるものと区別できないと言われています。

病院では、医師や診療放射線技師が検査のメリットとリスクを比較し、必要な医療情報を得るために適した放射線量を用いて実施しています。放射線被ばくは、適切な線量で行われている限り一般的には安全です。ご不明な点があれば遠慮なく診療放射線技師にお尋ねください。

医療被ばくと日常行為に伴う被ばく

医療被ばく	胸部X線撮影	約0.05mSv
	胃透視撮影	約0.6mSv
	胸部CT撮影	約6.9mSv
日常行為に伴う被ばく	自然放射線	2.4mSv/年間
	東京～ニューヨーク往復	0.1～0.2mSv

※自然放射線でがんになる人はいない



教えてドクター 《呼吸器内科》

Q&A

肺、呼吸器の病気で、検査も苦痛なの？
 良い薬が無くて予後が悪いと訊きました。
 あれこれ心配です。専門医に聞いてみました。



呼吸器内科部長 出村 芳樹

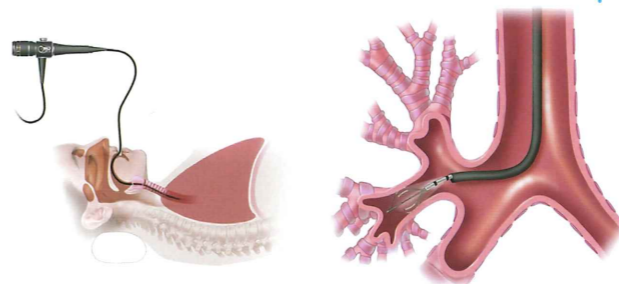
呼吸器疾患の治療と新薬について

Q. 呼吸器センターにはどのような症状の患者さんが受診しますか？

A. 胸部X線写真で異常を指摘されたり、咳が長引いていて、かかりつけ医の先生の薬だけでは効果が乏しい患者さんが紹介されてくるケースが多いです。長引く咳の原因としては喘息が多く、吸入薬を中心とした治療により、現在では多くの場合で咳を止めることができます。レントゲンの異常所見の原因は多岐にわたり、肺炎の治りかけから、肺癌まで、幅広く認められます。

Q. 気管支鏡検査はつらいと聞きます。簡単に受ける方法はありませんか？ また気管支鏡検査では、どんなことがわかりますか？ 気管支鏡で手術などはできますか？

A. 気管支鏡検査は、当院で以前から行っている方法で、学会や医学論文、一般向けの情報誌、講演会などで10年以上より継続して紹介しています。麻酔薬に噴霧式スプレーと軟式気管チューブを使用し、苦痛の少ない気管支鏡を心がけており、患者さんから、好評をいただいています。症例によっては、食道からも安全にアプローチします。この方法で、超音波内視鏡や腫瘍摘出術、ステント留置術、気管支拡張術、気管支充填術、気管支サーモプラスティ(内視鏡手術)など、多疾患にわたる内視鏡診断、治療を行っています。



©2015 Boston Scientific Corporation or its affiliates. All rights reserved.

Q. 呼吸器の病気は予後が悪いという印象がありますが、お薬の進歩は、ないのでしょか？

A. 3つの疾患(気管支喘息、肺癌、間質性肺炎)についてお話しします。まず、気管支喘息では、吸入薬の進歩が目覚ましく、多くの喘息は、1日1回吸入するだけで症状がなくなります。重症の場合、バイオ製剤(デュピルマブ、テゼベルマブなど)を月1回注射するだけで、症状がほぼ消失します。なるべく薬剤を減らしたい、喘息そのものを良くしたいという場合、気管支サーモプラスティ(内視鏡手術)が有効であり、喘息自体を軽くするので、薬剤が減るもしくは不要になる効果が得られます。もはや、喘息で亡くなることは少ない時代になったと思われます。

次に「現代の亡国病」とも言える肺癌ですが、遺伝子診断による分子標的治療(オシメルチニブ、アレクチニブ)、ノーベル賞で話題になった免疫チェックポイント阻害剤(ニボルマブ、ペムプロリズマブ)など強力な薬剤が多数登場しており、患者さんや癌細胞に合わせた薬剤の使用により、劇的に生存期間を延長させることに成功しています。肺癌はいまや30種類以上の薬剤の組み合わせにより治療するため、専門医の知識がより重要になってきています。当院では、新しい知見を取り入れ、タイミングや薬剤選択を十分に検討して行い、患者さんに良好な治療結果をお届けできるよう日々努力しています。

最後に間質性肺炎についてですが、長きにわたり治療できず、多くの患者さんがお亡くなりになる病気でしたが、近年抗線維化薬(ピルフェニドン、ニンテダニブ)が使用可能となり、また効果の高い免疫抑制剤(タクロリムス)の登場もあり、最も寿命を延ばしている疾患といっても差し支えない状況にあります。

呼吸器疾患は、今、強力な新薬に恵まれ、治せる病気へと、劇的な変化を遂げているのです。

新規導入 医療機器の紹介

セーフティナビ(ドライブレシミュレーター)の導入

リハビリテーション科では自動車運転評価訓練に使用する「セーフティナビ」を導入しました。

このセーフティナビを使用することで、免許センターへ行く前の評価や訓練が行えます。運転操作に不安のある方や運転継続が心配な方は、まずは主治医へご相談ください。



項目	評価	備考
運転適性	優	
反応速度	良	
集中力	良	
判断力	良	
視認性	良	
操作性	良	
疲労感	軽	
その他		

運転適性結果票

- 運転の模倣的な再現により、ハンド操作、ペダル操作の複合的動作を行うことができます。
- ペダルやハンドルを利用し、反応の速さや正確さで、動作や集中力、判断力を評価できます。
- 3面ディスプレイにより広い視野での確認作業ができ、リアルな運転環境を体感できます。
- 日中、夜間、霧などのいろいろな環境に応じたハンドル操作、アクセル操作、反応速度の評価や訓練が行えます。
- 運転能力の現状を年齢別で5段階評価し、数値で運転レベルを把握できます。

全日本空輸株式会社(ANA)グループより すすらんのお見舞い

今年もANAグループのご厚意により、すすらんの切り花、しおりの寄贈をいただきました。

当院では今年で64回目となります。客室乗務員の高原祥乃さん(福井市出身)が、看護師2名とともに病棟を回り、患者さんに切り花としおりを手渡ししました。しおりには「みなさまの心の花が咲きますように」とのメッセージが添えられています。



いきいきすこやか教室

看護部では、令和6年1月から「いきいきすこやか教室」を始めました。

この教室は、当院に来ていただいた患者さんやご家族、地域の方々との交流と、健康に関するお役立ち情報の発信が目的です。毎月テーマを決めて開催しており、これまでに「災害時のお役立ち情報」や「人生会議」などについて開催してきました。参加された方は、通院やその付添で来院された方が多く、アンケートではほとんどの方が、ご自身の健康なくらしに役立つ内容だと答えてくださいました。

なお、教室の担当者は赤十字健康生活支援講習指導員のメンバーです。



今後の開催予定 7/24 体操を行い筋力をつけましょう
8/14、28 高齢者に起こりやすい事故

毎月、第2・4水曜日、本館1階正面玄関ホール相談窓口横で11時から開催しています。途中参加や退室も可能ですので、診察待ちの時間を利用してお気軽にご参加ください。

～ 創立100周年にむけて～ 福井赤十字病院 HISTORY — Vol.2 (1950~1975) —

福井赤十字病院は2025年4月(令和7年)に100周年を迎えます。前号では1925年(大正14年)～1950年(昭和25年)を振り返りましたが、今号では1950年(昭和25年)から1975年(昭和50年)までを振り返ります。

福井地震からの再建からわずか2年後の1950年(昭和25年)11月24日午後1時過ぎに外来の天井裏からの漏電により出火、入院外来患者さんにケガ人はありませんでしたが、外来・手術室・本館等を焼失しました。福井新聞の記事には「1950年11月25日付」、「火災の際に藤島高校、明倫中学校の生徒らが教師引率のもと駆けつけ、医薬品や医療器具の運搬・搬出に活動」と記録されています。わずか5年の間に戦争、福井地震、火災と「病院にとっては一番苦難の時代だった」と当院の2代目院長である柳武夫院長は述懐しています。この火災からの病院再建に際し、柳院長は病院募金を企画し、院長

自らが県内外の病院募金寄付者へのお礼に回ったと記録されており、1952年(昭和27年)8月に復旧工事が完了しています。前述の病院の再建以降は、病院の機能も拡大していきます。1952年(昭和27年)に整形外科、1957年(昭和32年)に歯科、1960年(昭和35年)に皮膚科、泌尿器科(現在の腎臓・泌尿器科)が開設しました。また、同年には、未熟児室が設置され、当時の福井新聞(1960年5月27日付)の記事には「未熟児センターできる 入院費は半額補助 至れり尽くせりの施



昭和50年代病院全景



全日空によるすすらんの寄贈

設」とあります。当時は保護者が保健所に申請すると入院費の半額を補助する制度がありました。また、未熟児室はベビーセンターとして現在に至っています。その後も、1961年(昭和36年)に麻酔科が開設。肺結核を始めとした肺疾患に

ついては、開院当初から内科の一部として診療を行っていましたが、1964年(昭和39年)に呼吸器科として独立し開設されました。呼吸器科の中には、肺の外科的手術を行う呼吸器外科の診療機能も含まれており、当時は肺がんの手術よりも

肺結核の手術が多かったと記録されています。1969年(昭和44年)6月には、現在の病院駐車場に鉄筋6階建ての本館が竣工し、福井新聞(1969年6月9日付)には、「木造の病院からスマートな総合病院に一新された」と記録されています。1973年(昭和48年)1月には、透析ベッドが15床設置され人工透析を開始。1975年(昭和50年)4月には病院開設50周年を迎えることとなります。1975年の病床数は開院当時の138床から510床に増加、職員数も開設当時の69名から484名と大きく増加しました。

1956年(昭和31年)と1961年(昭和36年)には現在も続いている2つの行事が始まりました。まず、1956年12月には「キヤンドルサービス」が始まり、1961年6月には、全日空による「すすらん」の寄贈とどちらのイベントも入院患者さん

の一日も早い回復を祈る目的で、現在まで脈々と受け継がれ、開催されています。

【参考】この道(昭和60年福井赤十字病院看護部編纂)、閉校記念誌82年の歩み1925-2007福井赤十字病院看護専門学校、福井赤十字病院創立90周年記念誌、福井新聞



調理師
おすすめ

パパッと完成! きゅうりとハムのサラダそうめん



夏はそうめんを食べる機会が増える方も多いと思います。「毎回同じ味で飽きてしまった」という事はないでしょうか？ そんな時に今回ご紹介するサラダそうめんはいかがでしょう。

パパッと簡単にできるので、夏休みのお昼ごはんや暑くて料理をするのが大変な時におすすめです。めんつゆをポン酢に変えるとおっさりと食べることができます。ラー油や豆板醤を加えピリ辛にすると、食欲が落ちやすい夏でも食べやすくなります。

担当: 調理師 上野幸恵

- 材料(2人分)**
- そうめん.....3束
 - ハム.....4枚
 - きゅうり.....1本
 - コーン(缶詰).....大さじ3杯
- 〈調味料〉**
- マヨネーズ.....大さじ3杯
 - めんつゆ(3倍濃縮・薄めず).....大さじ1/2杯
 - ごま油.....小さじ1杯
 - からし.....小さじ1/2杯
 - こしょう.....少々

- 作り方**
- ①きゅうりを千切りにする。
 - ②ハムを半分に切り千切りにする。
 - ③鍋にたっぷりのお湯を沸かす。そうめんを袋の表示時間通りにゆでる。ゆで上がったら冷水にとり、ぬめりを落とし水気を切る。
 - ④ボウルに調味料を混ぜ合わせる。
 - ⑤④に①～③の材料、コーンを入れ混ぜ合わせたらでき上がり。

- 栄養量(1人分)**
- エネルギー.....515kcal
 - たんぱく質.....13.3g
 - 脂質.....21.5g
 - 炭水化物.....64.9g
 - 塩分.....2.1g

イベントのご案内

**福井赤十字病院市民公開講座
選べる未来～乳がん治療のいま～**

- 日時: 令和6年9月1日(日) 13:30～15:30
- 場所: 福井新聞社 風の森ホール(福井市大和田2丁目801)
- 演題/演者: ①知って備える乳がん治療/
外科部長 田中文恵
②乳房再建～『ある』ままでいられる選択肢～/
形成外科部長 岡本仁
- 申込方法: 右記の二次元コードよりお申し込みください。
～事前質問も受付中～
- 申込締切: 8月19日(月) ※定員150名

申込フォーム

事前質問受付フォーム

令和6年度 健康フェア 当院も参加

- 日時: 令和6年10月6日(日) 10:00～15:00
- 場所: ショッピングシティベル 3階あじさいホール
(福井市花堂南2丁目16-1)
- 内容: 健康に関する講座、体験・測定コーナー、相談コーナー等(予定)

※詳細は、福井市健康管理センターのHPをご確認ください。
(開催日が近くなりましたら掲載予定です)

今月の表紙

関節症の悩みについて全力でサポートします

当たり前にできていたことができなくなる。これが変形性関節症(軟骨がすり減る)の一番の問題点だと思います。同じ痛みを経験したものとして、皆様の日常生活の改善に少しでもお役に立てるようにと考えています。当院では人工関節及びリハビリテーションのスペシャリストが中心となって外来、入院における皆様のサポートをさせていただきます。

関節外来医師

+ 福井赤十字病院

理念
人道・博愛の精神のもと、県民が求める優れた医療を行います。

基本方針

- 患者さんの権利と意思を尊重し、協働して医療を行います。
- 安全と質を向上させ、優しい医療を行います。
- 人間性豊かで専門性を兼ね備えた医療人を育成します。
- 急性期医療・疾病予防・災害時医療に積極的に取り組みます。
- 保健・医療・福祉と連携し、地域社会に貢献します。

〒918-8501
福井県福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630代
FAX.0776-36-4133

HP

読者アンケート

広報に関するご意見、ご感想をお待ちしています。

ほやほや

“ほやほや”と納得できる情報、できたて“ほやほや”の情報をみなさまに提供していく季刊発行の情報誌です。院内の広報委員で毎回その季節に合った特集を組み、お役に立てる情報を掲載すべく病院各部門のスタッフそれぞれから原稿を集め誌面を制作しています。