



あじさい

vol.43
2023

先端医療機器の導入と脊椎ケアセンターの最新治療



脊椎ケアセンターでは、昨秋より O-arm（オーアーム）という医療機器を導入しました。

これは脊椎手術において手術中に全身麻酔がなかった状態でCTスキャンが撮影できるものです。金額は秘密ですが、ものすごく高価です。写真のようにドーナツのような「O型」をした機器なのでO-armと名づけられています。

脊椎手術では、固定手術や変形矯正手術の際に椎体にスクリューを設置することが多いのですが、O-armがあれば手術中に撮像したCTをもとにナビゲーション手術も可能となります。外科医はモニターに映された3次元的なCT画像をみながら正確で安全な手術操作を行うことができます。そのため紀北分院脊椎ケアセンターでは、高度な脊柱変形手術や頸椎靭帯骨化症の掘削手術など高難度と言われている手術の安全性と確実性が飛躍的に向上しました。

また脊椎ケアセンターでは従来の内視鏡手術に加えて、「全内視鏡手術」というさらに低侵襲な内視鏡手術も行うことができるようになりました。傷が7mm程度位になり、より侵襲が少なくなるため、スポーツ選手や早期社会復帰を希望する患者さんには強い味方になってくれると思います。



そのほか、腰痛や下肢痛に対するカテーテルを用いた経仙骨の癒着剥離術という低侵襲治療法も行っています。この方法は局所麻酔が20分ほどで行えるため、施行後1時間ほど経過すればすぐにリハビリに移行できます。

脊椎ケアセンターの治療法は年々進化しています。

我々で何かお役に立てそうなことがありましたらお気軽に相談いただければと思います。



副院長
脊椎ケアセンター教授
中川 幸洋

紀北分院外来診療医担当表

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | |
|------------|------|-------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------|----|-------------------------------|---------------|------|
| | AM | PM | AM | PM | AM | PM | AM | PM | AM | PM | |
| 総合診療 | 2診 | 総合診療 廣西 | 糖尿外来 河井 | 総合診療(循環器) 羽野 | 総合診療 廣西 (第2週休診) | 認知症センター 廣西 (第2週休診) | 総合診療(認知症センター) 廣西 (第3週休診) | | 総合診療(循環器) 羽野 | | |
| | 3診 | 糖尿外来 河井 | | 呼吸器 柴木 | | 泌尿器外来 藤井 (2-4週) | 肝臓 佐藤 | | | | |
| | 4診 | | 皮膚科 神人(1-3-5週) 加山(2-4週) | | 脳神経内科 梶本 | | 脳神経内科 梶本 | | 皮膚科 酒井(1-3-5週) 中塚(2-4週) | 認知症センター 梶本 | |
| | 新患5診 | 柴木 | | 川口 | | 応援医師 | | 野田 | | 寒川 | |
| | 外科診 | | | | | リウマチ・膠原病 [第2週] | | | 櫻井 [第3週を除く] | | |
| 脊椎ケアセンター | 6診 | 脳外 大岩 | 認知症センター 大岩 | | 脳外 上野 [第1週] | 脳外 大岩 | 脳外 大岩 | | | 脳外 大岩 | |
| | 7診 | 整形外科 佐々木 | | 整形外科 中川 | 足の専門外来 浅井 | 整形外科 前田 | 整形外科 佐々木 | | 整形外科 中川 | | |
| | 8診 | 整形外科 玉井 | | 整形外科 原田 | | 整形外科 玉井 | 整形外科 原田 | | 整形外科 前田 | | |
| 眼科 | 1診 | 石川 | | 岡田 | 雑質 岩西 住岡 [第1週] [第2週] [第3週] | 石川 | 子ども外来 石川 | 小門 | 石川 | 岡田 | 術前外来 |
| | 2診 | | | 黄斑外来 小門 | 吉田 | | | | | 小門 | |
| 小児科 | 青柳 | | 樋口 | | 青柳 | | 青柳 | | 青柳 | | |
| リハビリテーション科 | 石田 | | 石田 | | 石田 | | 石田 | | 石田 | | |
| | 南方 | | | | 南方 | | 南方 | | 南方 | | |

診察受付 月曜日～金曜日：8時45分～ 再診で予約のある方は指定時間（予約表の記載時間）

*当院は原則すべての診療科で予約制となりますので、来院前に予約センターへ電話での予約をお願いします。

紀北分院 予約センター（受付時間 8時45分～15時）

TEL 0736-22-4600

紀北分院 認知症疾患医療センター 診療予約・介護相談（受付時間 9時～17時）

TEL 0736-26-3004

最新の情報は紀北分院ホームページにも記載しています。



2023年4月1日(予定)

「かるて師匠の健康高座」

可流亭：今日は「カブグラ症候群」について話しようか。

紀子：カブグラってなにか楽しそうな名前ですね。

可流亭：ももとは人の名前なんだけど、ちょっと切なくて寂しい症状なんだ。

紀子：切ない？どんな症状なんですか？

可流亭：認知症がある程度進行すると出てくることがある状態で、自分のパートナー、夫とか妻のことが認識できなくなるんだね。

紀子：認知症って進行すると家族の顔もわからなくなると聞いたことがあるけど。そんなに特別な症状なんですか？

可流亭：認知症になると、月日、場所、人の顔の順番にややこしくなるんだけど、カブグラ症候群では「妻の顔はよく知っているけど、この人は妻ではない」という言い方をするんだよ。

紀子：えっ？顔は知っているのに奥さんじゃないっておっしゃるんですか？

可流亭：いつも世話してくれている奥さんなのに、奥さんではない、けれども顔は妻と同じだ、っていうわけ。奥さんはたまたまもんじゃないよね。何十年も連れ添っているのに、他人だって言われるんだから。

紀子：どうしてそんな症状が出るんだろう？

可流亭：ちゃんとわかっている訳ではないんだけど、相手の顔貌を認識する能力と、相手への親しみやすさを認識する能力は別々にあって、親しみやすさを認識する脳の部分が障害されるからだという説と、介護してもらっていて、いろいろあーあーしろ、こうしろって言われるもんだから、あれだけ優しくした妻がこんな風なわけがないと思うせいだという説もある。だから、カブグラ症候群は友だちとか、他人さん相手には出てこない症状で、ほぼ長年連れ添ったパートナーに限られるんだ。僕の経験では、高校時代から付き合っていたとか、より付き合いが長いカップルに多い気がするよ。

紀子：つまり、パートナーとの縁も愛も深い場合におこる症状なのね。確かに切ないわね。

可流亭：パートナーの人には愛が深くないと出ない症状なんですって伝えてあげるとちょっとほっとするみたい。

紀子：そんな彼氏と愛し合いたいけど、将来お前はお前じゃないって言われるのもイヤだなあ。

可流亭：紀子ちゃんがお年寄りになるまでには認知症が治る病気になっているといいね。



分院長・内科教授 廣西昌也

和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院 分院長 廣西昌也

〒649-7113 和歌山県伊都郡かつらぎ町妙寺219

TEL0736-22-0066(代) FAX0736-22-2579



2023年3月発行

■ カフェきんもくせい再開のご案内



- 毎月第1金曜日 13:30～15:00
- 分院1階相談室（喫茶コーナー横）
- 申込み不要

認知症に関する受診や相談を受けています

希望される方はまずお電話ください

相談専用ダイヤル **0736-26-3004**

【受付時間】 平日：9時00分～17時00分

【掲載内容】

- 先端医療機器の導入と脊椎ケアセンターの最新治療
- 元気に長生きするために
- 認定・専門看護師のご紹介
- 「手間なくおいしく健康に！鍋ひとつでできる減塩味噌汁」
- 外来診療医担当表
- かるて師匠の健康高座



令和4年度 第2回紀北健康講座

健康を学ぼう
おしえてドクター!

元気に長生きするために



紀北分院
リハビリテーション科
准教授
幸田 剣

2019年(令和元年)における我が国の平均寿命と健康寿命との差は、男性で約9年、女性で約12年の差があります。健康寿命というのは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。元気に長生きするためには、この健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮小することが重要になります。寝たきりを予防し、元気に長生きするためには運動が良いということは皆さんご存じだとは思いますが、どんな運動がよいか、ご紹介したいと思います。

運動の種類としては、①体の柔軟性を高める「柔軟体操」、②おもりや抵抗負荷に対して動作を行う「レジスタンス運動」、③酸素を十分に取り込み、血糖や脂肪を効率よく燃焼させるリズムカルな全身運動である「有酸素運動」があります。

まずは②のレジスタンス運動を行うことで重力に抗する筋肉の筋力トレーニングを行いましょう。おしりの筋肉やふとももの筋肉、ふくらはぎの筋肉などが含まれます。ここで筋肉が収縮するタイプと注意をご説明しますと、筋肉の長さが変化しない運動、いわゆるいきむ運動を続けると、その場で心拍数や血圧が上昇し、危険です。そこで、筋肉の張力は変化せずに関節の動きを伴う運動を行います。筋肉が収縮しながら伸ばされる運動の方がトレーニング効果は高いです。

例えば、ふとももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛えるためのスクワット(下記図を参照)は、ゆっくりゆっくり膝を曲げて腰を落としていくようにします。素早く行っても効果がありません。正しく行えば、継続は力なりで、年齢に関係なく筋肉は太くなっていきます。

中高年の方を中心にウォーキングが行われていますが、自分のペースで歩くウォーキングでは不十分で、毎日1万歩、半年間歩いたとしても、脚の筋力も体力も向上しません。そこで、「ゆっくり歩き」と「早歩き」を約3分間ずつ交互に行うインターバル速歩を試みましょう。早歩きの時間が1日15分となるように、週4日実施していただくだけで、半年後には膝を伸ばす筋力が強くなり、持久力も増しました。

高齢の方の中には、背骨や関節の問題で早歩きは難しい方もいらっしゃると思います。そのような場合には座位運動を試みましょう。安定した椅子に座ったまま、身体をひねりながら大きく腕を振りながら、ふとももと踵を行進するように交互に挙げる運動を行います。動作が早すぎると短時間で続けられなくなってしまいますので、秒針よりも遅い、1分間に40回ぐらいのスピードで右、左、と交互に動かします。最終的にはこの運動を15分ほど続けることを目標とします。そうすると、自転車こぎ運動を同じ時間行うのと同程度の有酸素運動になります。

高齢でも同じ運動をしてもよいか、と心配されると思います。高齢者の特徴をいくつかご紹介します。①骨・関節・筋肉が弱くなります。そこで、ジョギングなど衝撃が強い運動を避け、長時間連続ではなく短時間の運動を繰り返すようにします。②汗が出にくくなります。そこで、ウォーミングアップを念入りに行いましょう。③脱水になります。

そこで、水分補給をしっかり行いましょう。

早朝に運動する習慣がある方は、起きたばかりでは脱水かもしれませんし、朝食後として処方された薬でも、運動前に服用した方がよい場合もありますので、主治医にご確認ください。また、冬場は露出部を覆う防寒が必要です。

もちろん、高齢でも、何かご病気や障害があっても、今回ご説明したコンセプトで運動することが重要です。個別に対応が必要な場合もありますので、リハビリテーション科外来の受診でご相談いただければと思います。



認定・専門看護師のご紹介

認知症看護認定看護師 岸田 悦子



次のことを目標に、院内外の相談などを担当しております。認知症のことについて、いつでもお気軽にご相談ください。また、地域の方々に認知症のことを知っていただくために、町内会や公民館などでもお話をさせていただきます。いつでもお声がけください。

お問い合わせ: 直通電話 0736-26-3004

認知症を患った方が身体的な疾患で入院された場合スムーズに治療を受けて希望する場所に退院ができる

認知症になる時期を少しでも遅らせるまたは進行をできるだけ緩やかにする今の症状を緩やかにする

認知症を患った方が住み慣れた場所で安心して生活ができる

認知症を患った方のご家族の負担が軽減できる

がん看護専門看護師 小林 政雄



がん... について困っていませんか? 病気のこと、治療のこと、生活のことなど、色々心配なことがあると思います。当院には、がんになられた方やご家族を支援する「がん看護専門看護師」がいます。あなたのお悩み、不安についてご相談ください。

お問い合わせ: 外来看護師又は総合受付まで

病気のこと

- ・がんってどんな病気なの?
- ・がんになったらどうなるの? どうしたらいいの?
- ・がんの痛みやだるさなどの症状が辛い...

治療のこと

- ・どんな治療があるの?
- ・治療は色々あるけど、どれがいいの? 副作用は?
- ・テレビで紹介していた話について聞きたい。

生活のこと

- ・これからの生活はどうなってしまうのだろう?
- ・仕事や家庭をどうしよう?
- ・お金をどうしよう?
- ・治療が辛い...

「手間なくおいしく健康に! 鍋1つで5分でできる減塩味噌汁」

日本が誇る健康食・和食の定番といえば味噌汁ではないでしょうか。平均寿命が37、8歳だった時代に75歳の長寿を保ったあの徳川家康もよく味噌汁を食べたそう。ただ一点、塩分量が多くなりやすいという事には注意が必要です。塩分はとりすぎると、高血圧・さらには脳卒中や心臓病、腎臓病につながる恐れがあるからです。今回ご紹介する減塩味噌汁は、通常の味噌汁の半分ほどに塩分量を抑え、それでいて美味しく、そしてなんととっても手間なく作れるので、疲れている時や忙しい時にも作りやすくなっています。ぜひ試してみてください♪

生姜風味の具たくさん味噌汁

【材料(2人分)】

- ・白菜:1枚(100g)
- ・えのきたけ:1/4袋(50g)
- ・木綿豆腐:1/3丁(100g)
- ・かつお節:2つかみ(10g)
- ・水:300g
- ・味噌:小さじ2(12g)
- ・おろし生姜:小さじ1(5g)
- (※生姜はお好みで量の調整可)

【作り方】

- ①白菜・えのきたけ・木綿豆腐を食べやすいサイズに切る。
- ②片手鍋に、①・かつお節・水を入れ、ふたをして中火で2分ほど、具材が柔らかくなるまで加熱する。
- ③火を止めて、味噌とおろし生姜をとかし入れれば出来上がり。(かつお節も入ったままで美味しく食べられます。)

【栄養価(1人分)】

エネルギー79kcal 塩分0.8g 糖質3.7g 脂質2.7g 蛋白質8.9g



【アレンジレシピ】

白菜・えのきたけの代わりに、大根・にんじん・ネギ・玉ねぎなど様々な野菜で応用可能です。※加熱時間は調整ください。



栄養管理室
茂木 友菜