

## “関節と腰の健康教室”

3月27日、箕面文化・交流センターにて北摂人工関節懇話会主催、箕面市医師会後援の公開市民講座がありました。司会は当センターの岡史朗医師、講師に相原雅治医師と、当院でも脊椎外来と脊椎の手術を担当して下さっている“かとう整形・在宅クリニック”の加藤泰司院長があたりました。相原医師が膝と股関節の病気に関して、加藤医師が腰痛や骨粗鬆症に関してスライドを使って分かりやすく解説を行いました。

参加者は当院の患者さんのみならず、近隣の整形外科開業医の先生方の患者さんや老人クラブの方々に予定を上回る120名もの方々が集まって下さり、質疑応答では活発な質問もでて、有意義な健康講座だったとの感想もいただきました。

今後もこの様な公開講座で、一般の方々に人工関節のみならず、他の整形疾患やリハビリ、運動療法などの医療情報を発信していきたいと考えています。



## センター長の海外探訪記 “ラオスの巻”

私は、学生時代からリュック一つの貧乏旅行が趣味です。現在は長期休暇を取る事が難しいので、アジアを訪ねる機会が増えました。中でも、中国の南でタイ王国の北にある内陸国のラオスには4度ほど訪れています。

ラオスは農業国で世界の中でも最貧国の一つですが、国民はおおらかです。東南アジアを貫くメコン川の上流にあたり、雨季には田んぼが広がるのどかな国です。主食は普通の米も食べますが、私がよく行く‘ルアン・パバーン’と云う北部の小京都的な世界遺産の街では、蒸したもち米を軽く手でこねながら食べます。ラオス料理は中華ほど油っぽくなくてタイ料理ほど辛くないので、日本人の口にすごく合うので、皆さん食べ過ぎ注意報がでますよ！気候は夏は40度近く気温が上がる事もあるので、‘ビアラオ’って、ラオスの美味しいビールの飲み過ぎ注意報も出るかも知れませんね。。



この新聞の名称「ぶらな」とは、仏教の元言語となるサンスクリット語で“空気”や“清浄な気”を示す言葉です。我々は、関節や脊椎疾患に負けずに積極的に人生を楽しんでいきたい！と考えている“強い気”を持っている方々”を応援する為に、色々な形で情報を発信していこうと考えています。

こんな情報が欲しい、こんな事をして欲しいなど希望がありましたら、お気軽にファックスでお伝えください。

# 「ぶらな」

“人生を積極的に生きる人を応援する医療情報誌”

相原病院・人工関節センター新聞

第三号

2010年4月15日

昨年4月から人工関節センターを開設し、人工関節に特化した専門的な手術とリハビリを始めて、早いもので一年が経ちました。この一年間の人工関節手術は125例を数え、相原病院の通算は261例もの経験を積んでおります。この症例数は近隣の公的病院と比べても遜色ないものだと思いますが、二年目を迎えスタッフ一同、皆さんに痛みのない楽しい生活を取り戻していただく為に、更に兜の緒を締めて頑張っています！

## “ひざの人工関節ってどんな手術ですか？”



人工関節手術は日本で年間に膝が約6万例、股関節で約4万例が行われています。今回は膝の人工関節の手術を簡単に説明します。

関節の軟骨が削れると、膝を曲げ伸ばした時に、むき出しの骨同士がゴリゴリと削り合う状態になるため、階段やしゃがみ込みの時に激しい痛みが出ます。

多くは内側が悪くなってO脚になると、悪くなった内側にばかり体重がかかり、さらに病状が悪化していくので、手術で悪くなった関節の表面を取り去り、角度を真っ直ぐに戻して、関節の表面に金属(チタンやコバルト・クロム合金)をかぶせます。そして、その間に軟骨の代わりになる特殊なポリエチレンを挟む手術が人工膝関節置換術です。

痛みが取れて、歩くのがとても楽になりますが、残念ながら深くしゃがみ込んだり、正坐するほどまでは曲がりません。ただ、洋風の生活様式では、ほぼ困る事はありません。

以前に比べて、長持ちするようになっていきますし、手術の創が小さくなり、リハビリが早くなり、入院期間も短くなっています。

手術に対する恐怖心は皆さん持たれるのが当然ですので、痛みで困っていて手術を悩んでいらっしゃる方は、手術で良くなった患者さんから、直接にお話を聞かれてみては如何でしょうか？



近隣病院の人工関節手術数 (平成20年度)

病院名	症例数
相原病院	64
(平成21年度)	98
箕面市立病院	23
ガラシア病院	99
市立豊中病院	135
国立刀根山病院	28
市立池田病院	50
市立川西病院	28
市立伊丹病院	123
済生会千里病院	43
近畿中央病院	28
宝塚市立病院	45
池田回生病院	9
巽病院	6



医療法人 啓明会  
相原病院  
Provides the best medical service

人工関節に特化した「人工関節センター」と乳がん診療に特化した「プレストセンター」を開設しており、より高度な専門医療を提供しております。

- 関節外来：岡 史朗 月・火・水曜午前9時から12時
- 関節外来：相原雅治 水・木・金曜午前9時から12時
- 脊椎外来：加藤泰司 毎週火曜 午後4時半から7時
- 理学療法士：吉村淳子・岡本浩明
- 診察時間：平日午前9時から12時、午後4時半から7時 (水曜夜診休診)

土曜午前9時から12時 (祝日休診)

相原病院・人工関節センター tel. 072-723-9000  
箕面市牧落3-4-30 fax. 072-723-9052  
ホームページ: <http://www.aiharahp.com/>

## スタッフ紹介コーナー1

“春うらら、動物の癒しで頑張っています！”

人工関節担当看護師 八木 一美

昨年4月から、主に人工関節を担当しております看護師の八木一美と申します。

すっかり春めいて暖かくなり、ベランダの陽だまりで気持ちよさそうにしている愛猫をみて思い出したことがあります。おととしの春、まだ旧病院だった頃の話で、病院裏の倉庫の草むらから「ミーミー」と可愛い子猫の声が聞こえ(3匹か4匹だったか・・・)、子猫たちはママ猫について走り回っていましたが、その内の1匹は元気がなく、動物好きの私としてはその子がとても気に入りまして。

そして、その子をひざにのせ、本人(本猫?)に相談をしてみました(^\_^;)

「食べることで、寝るところに不自由しないうちの子になるか、野良として時には困難もあるかもしれないけど自由な道を選ぶか、仕事が終わったら迎えにくるから自分で決めてネ」と・・・その日の夕方、病院で余っていたクスリの空き箱を片手に期待と不安を胸に迎えに行くと、その日に限って何処にもその子の姿はありません。かなり辺りを探しましたが、再会は果たせませんでした(>\_<)。まるで、フラれたかのようにショックでした・・・。

「まあこれでよかったのだ！」と自分に言い聞かせ、野良の道を選んだミィちゃん(すでに勝手に名前も決めていました・・・(;\_))に、「事故やケガなく強く生きて、来年の春にママになって帰っておいで。」とだけ祈りました。

早いもので新病院になり一年が経ちました。今や駐車場になった旧相原病院を通った時に、つい最近のような、遠い昔のような気がして、時の移り変わりの早さを痛感しながら、あの猫の子を懐かしく思い出しました。

私は犬1匹と猫2匹との暮らしをしていますが、仕事で疲れて帰った時などには、「本当にこの子達の癒しのパワーはすごいな」といつも彼らに励まされて頑張っています。私も、人工関節を中心とした専門的な看護のみならず、少しでも皆様の癒しとなれるように日々精進していきたいと思っておりますので、これからもよろしくおねがいします(^\_^)！！

追記:もちろんミィちゃんには言葉も通じているはずもなく、野良猫の子としては、あたりまえの行動だったと思います。私が手をかけてやることで、全く反対の猫性になったろうけど、いっぱい食べて、メタボのおなかをかかえフカフカの布団の上で、大の字になって幸せそうに寝ているうちの微笑ましい猫たちを見ていると微笑ましく、「これもありあり(^.^)」とメタボ腹に顔をうずめては、嫌がられている最近の私です・・・(ToT)/~~~~。

経歴: 平成元年4月 看護師免許取得  
協立病院、友誼会病院、緑ヶ丘病院勤務

平成18年2月～ 相原病院勤務  
平成21年4月～人工関節担当Ns. となり、手術室と病棟で活躍中



## スタッフ紹介コーナー2

「趣味とリハビリの関係とは??」

リハビリテーション科 理学療法士 岡本浩明

本年4月1日より、リハビリテーション科にて勤務している理学療法士の岡本浩明です。自己紹介も兼ねて、私の趣味についてお話ししたいと思います。

「趣味は何ですか?」と尋ねられたら、皆さんは何と返答されますか?

最近思うんですが、趣味って**凄く大事**だと思うんです!

男性は仕事に、女性は家事に育児に(最近女性も仕事ですかね?)・・・何かに追われるように日々過ごしている方、過ごしてきた方が殆どではないでしょうか。現在のストレスの発散に、また“第2の人生”の楽しみも、趣味が必要だと感じています。

さて、私の一番の趣味はというと、**音楽**です♪

音楽の中でも特に、歌うこととギターを弾くことが大好きです! ここ2年くらいは中々出来ていませんが、学生時代はバンドもしていました。その頃のメンバーと、「60歳・70歳になって皆でまたこうやってバンドしたいなあ～」なんて言ったことを思い出します・・・。

患者さんとリハビリを進めていく中で、「私、趣味で〇〇してるんやけど、また出来ますか?」とか「退院したら、今休んでるお稽古を再開してもいいんでしょうか?」といった質問をよくお聞きします。手術後のリスクのため困難なこともあります。大半の方は趣味に復帰されています。

『リハビリテーション』というのは、**元の生活・社会・地位に戻る**という意味で、運動を指す言葉ではありません。私たち理学療法士は、そのサポートをさせて頂くのが仕事です!

どうしても、入院して手術をすると、退院をゴールと思いがちですが、それは**大きな間違い**です。趣味とまではいなくても、何か皆さんごとの目標を見つけて、それに向かって一緒にリハビリをしていこうと心がけています。ですので、リハビリの際には、是非とも趣味や今後やってみたい事などを教えて下さい!**一緒に、より良い“第2の人生”がスタート出来るよう頑張りましょう!!**



高校の入学祝いに祖母が祖父に内緒で買ってくれた思い出深いギターです。

経歴: 2005.3 大阪医療福祉専門学校 理学療法士学科卒業  
2005.5 理学療法士免許取得  
2005.6～2006.3 関西リハビリテーション病院 勤務  
2006.4～2010.3 関西労災病院 勤務  
2010.4～ 当センター勤務