

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.361
R3.5



医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL : 03-3557-2001

HP : <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定2次救急医療機関
(財)日本医療機能評価構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院



リハビリ便り

理学療法士 依田 万波

大腿骨近位部骨折について

高齢者の骨折で特に多い部位をご存知でしょうか。大腿骨近位部骨折（股関節）、脊椎圧迫骨折（背骨）、上腕骨近位端骨折（肩）、橈骨遠位端骨折（手首）が挙げられます。以前のリハビリ便りで脊椎圧迫骨折についてご紹介しましたが、今回は私たちが関わることが多い大腿骨近位部骨折についてお話しします。

大腿骨近位部骨折とは、大腿骨の骨頭から頸部・転子部付近に発生する骨折を指し（図1参照）、主に大腿骨頸部骨折、大腿骨転子部骨折と分類されます。

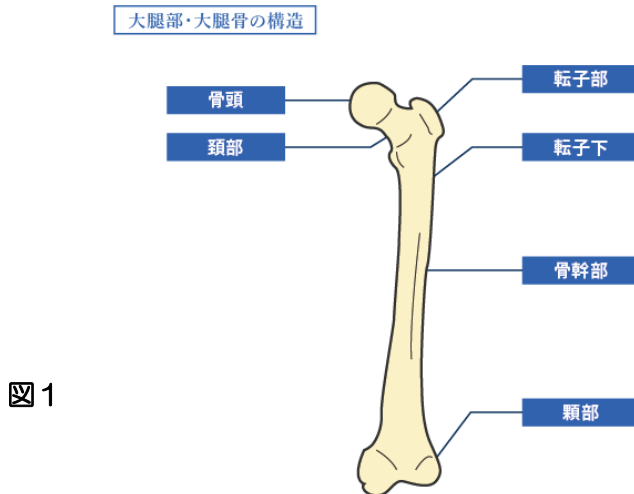


図1

特徴として、骨粗鬆症により高齢者が軽微な衝撃で受傷することが圧倒的に多い点があります。

受傷原因は74%が立った高さからの転倒によるものという調査があり¹⁾、他には交通事故、階段からの転落、中には寝たきりで骨が極めて脆弱になった方がおむつ交換の際に骨折してしまう例もあります。

頸部骨折・転子部骨折ともに全身状態が許せば手術療法が選択されることがほとんどですが、高齢者の術後について、適切な手術・後療法を行っても術前の歩行能力まで復帰できるのは48~67%との報告があります。²⁾

また、屋外歩行自立だった患者さんが12ヵ月後にも自立できる割合は48.0%、屋内歩行まで自立だった患者さんが12ヵ月後にも自立できる割合は40.4%という結果を示した調査もあります。¹⁾

半数前後の割合で歩行能力や自立度が低下してしまうと考えると、骨折を予防することがいかに重要かが分かります。

では、骨折の予防とは具体的に何をすればよいのでしょうか。

主に2つのアプローチが考えられます。

1つめは折れない骨づくり（骨粗鬆症予防）、2つめは転倒しない体と環境づくりです。

骨粗鬆症予防としてはバランスの良い食生活とカルシウムの多い食事をとること、加えてウォーキングなどの適度な運動を行うこと、日光浴を取り入れること等が挙げられます。そして定期的な骨粗鬆症検診でご自身の骨の状態を把握しておくこと、骨折で発覚する前に骨粗鬆症治療を始められる場合もあります。



転倒予防についても運動がひとつ重要なポイントです。ウォーキングのような屋外活動の他にも、スクワットや踵上げといった室内でできる筋トレによって筋力を鍛えることも効果的です。

また環境面で重要なのは、まず整理整頓です。電気類のコードは動線上に這っていると引っかかりやすく、脱ぎっぱなしの衣類や敷きっぱなしのお布団は足に絡まってきます。床に落ちた紙やビニール袋などは踏んでしまうと滑って転んでしまう可能性があります。歩く場所は整頓しましょう。

そして住み慣れているお家でも油断禁物です。敷居や玄関の上り框、カーペットや水場の段差などつまづくポイントは多くあります。手すりの設置や段差解消も転倒リスク軽減の一手段です。

年間 15 万人以上とも言われる大腿骨近位部骨折、特に高齢者の方には大敵です。

「予防に勝る治療なし」です。この疾患の原因や実態を知って、身体や環境を見直すことで骨折の予防、健康寿命の延長に繋がります。ご紹介した対策を参考にして頂くなど、出来るところから始めてみてはいかがでしょうか。

参考文献

- 1) 堀井基行, 久保俊一. 大腿骨近位部骨折の疫学. 京府医大誌 124(1), 2015
- 2) 伊勢福修司. 大腿骨近位部骨折の治療の現状. 仙台医療センター医学雑誌 Vol.6, 2016

緑茶の効能とカテキンについて

薬剤科 町田篤

皆さんの身近な存在でもあり日常から飲んでいるお茶ですが、細かく分類すると数十種類にもなります。飲用分類だけでも、茶葉の発酵具合で緑茶をはじめ、紅茶、黒茶、白茶、黄茶、青茶（烏龍、鉄観音、水仙など）と多種類に分かれます。その他、抹茶のように茶葉を直接摂取したり、お茶の有効成分を活用して殺菌や消臭目的に日用品に配合されることもあります。

緑茶には口臭や虫歯を防ぐほか、風邪予防にもよいなどといわれていますが、ここで緑茶の成分ごとにどのような作用があるのか整理してみたいと思います。

【カテキン（渋み）】

抗菌作用、抗ウイルス作用、口臭・虫歯予防作用、消臭作用、抗ガン作用、
血圧上昇抑制作用、血糖上昇抑制作用、コレステロール上昇抑制作用、
抗酸化作用、整腸作用、体脂肪減少作用、認知症予防

【テアニン（うまみ）】

脳や神経機能保護作用、リラックス作用

【カフェイン（苦味）】

疲労・傾眠抑制作用、利尿作用、二日酔い軽減作用

【ビタミン B2】

皮膚や粘膜の健康維持

【ビタミン C】

風邪の予防、美容、ストレス解消

【ビタミン E】

抗酸化作用

【サポニン】

血圧低下作用、抗インフルエンザ作用

【GABA】

血圧低下作用



このように中でもカテキンによる作用は多岐にわたっていることがわかります。

血糖上昇を抑えることから、食前に摂取することで腸からの糖の吸収が穏やかになります。

またコレステロールを下げる作用では、善玉とされるHDLコレステロールには影響を与えず、悪玉とされるLDLコレステロールのみを低下させるため、動脈硬化や脳卒中の予防に繋がります。

体脂肪減少作用については、カテキンを継続的に摂取すると食事性脂肪の燃焼を上昇させます。内臓脂肪が多い人は食事による消費エネルギーが低いため、カテキンの摂取で消費エネルギーが増加することで肥満予防が期待されます。



カテキンの抗菌作用では、O-157（腸管出血性大腸菌）などの食中毒菌や、胃潰瘍の原因ともなるピロリ菌が増えるのを抑えるため、食中毒や胃潰瘍を防ぐことも期待されます。またカテキン類のなかでもエピガロカテキンガレート（EGCG）は茶葉中に最も多く含まれるカテキンで、他のカテキン類やポリフェノール類に比べてインフルエンザの原因となるウイルスや小児の風邪を起こすウイルスを抑える作用が高いとされています。ウイルスは細胞の中で増殖を繰り返しますが、カテキンを取り入れるとウイルスが細胞につきにくい状態になり、細胞内で増殖できないことから風邪予防につながるわけです。

なお新型コロナウイルスについては、カテキンの作用によるウイルス不活化（無害化）の仕組みが現在研究されているそうです。



当院に新しいレントゲンの装置が入りました。

診療放射線技師 飯塚友希

今月は放射線科で新しく導入されたレントゲン撮影の装置について簡単にご紹介したいと思います。

今回導入されたのは、一般撮影装置(レントゲン撮影)で使われるフラットパネル(FPD)というものです。具体的に従来の一般撮影とどのような差があるかというと！

- 従来の撮影装置で使われていた物よりもX線の感度が高いため、より少ない線量で撮影する事が出来るようになりました。その結果として、患者さんへの被ばく量を少なくする事が可能になりました。
- また、従来の撮影装置では撮影したものをコンピューターで読み取りをするという作業があり、撮影枚数が多い場合かなり検査時間がかかる事がありました。しかし、フラットパネルの場合、読み取りをする作業が要らないため、大幅な検査時間の短縮も出来るようになりました。さらに撮影した物をその場で確認する事が出来るため、病室でのレントゲン撮影などで大いに役立っています。
- 以前の撮影では一回ごとにカセット（フィルムのデジタル版のような物）を交換する必要があり、その都度体位変換などをしなければいけない事もありました。しかし、フラットパネルならそのまま何枚も撮影する事が可能なため、不要な体位変換などが不要なくなり、痛みを伴う患者さんへの負担が軽減出来るようになりました。

以上簡単ではありますが、フラットパネル（FPD）の紹介をさせて頂きました。



患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
 - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
 - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
 - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2020年 4月 1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			菅	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆		
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)			
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	子安					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

