

健康新聞
おおさと

【発行】
2022年(第58号)
医療法人ウエルネス
TEL 64-3110

「股関節周囲炎」について

院長 大里 裕治

昨年このおおさと新聞に開院25周年の投稿をして1年が過ぎたにもかかわらず、コロナ禍は収まるどころか陽性者の数は増加の一途を辿っています。未だに受診を控えるお年寄りも少なくなく、このままでは持病が悪化し身体機能が低下してしまうのではないかと心配しています。

さて、今回の健康テーマは中高年に見られる「股関節周囲炎」です。「肩関節周囲炎」(いわゆる五十肩、四十肩)という肩の筋肉や腱に炎症をきたす病気は皆さん良くご存知だと思います。人間は二足歩行する唯一の動物ですが、四つ這いになれば、肩関節は前脚で股関節は後脚で共によく似た動きや働きをします。それゆえ、股関節にも肩関節周囲炎と同じような股関節周囲炎が起こり得るのです。股関節周囲に付着する

筋肉の腱の部分や関節を支える靭帯や関節包といわれる組織が加齢で変性し、使い過ぎなどが引き金で炎症を起こし、慢性化すると炎症が治まってもこれらの組織が固まって動きが悪くなり痛みが残る状態になります。股関節は強靱な構造をしているため、肩関節に比べるとこのようなことが起こりにくいのですが、一度このような状態になると股関節は常に体重を支えているため痛みが慢性化しやすくなります。

レントゲン検査では異常がなく、股関節を動かしたり、歩いたりすると股関節の前後や横の筋肉の部分に痛みが生じ、骨盤や大腿骨の筋肉付着部などに圧痛がみられます。あぐらをかいたり、逆に内側に回旋させたりすると痛みが増強することがあります。時には急性に発症し激痛を伴い、レントゲン検査で石灰沈着を認めることもあります。

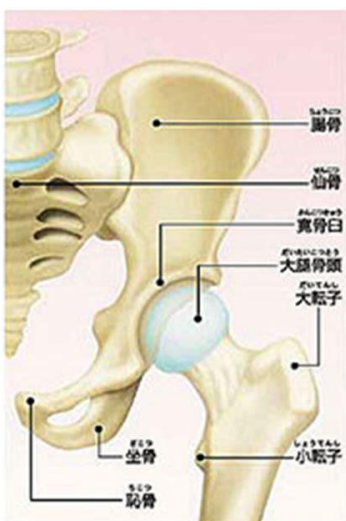
治療は消炎鎮痛剤やステロイド剤で炎症を取る事で痛みをやわらげ、リハビリを行なって緊張した筋肉や靭帯をストレッチすることで痛みの増強を防ぎ、関節の可動域を改善してやります。

鑑別する疾患としては、関節内の軟骨が擦り減って変形を来す変形性股関節症、腰

椎疾患に起因する坐骨神経痛、股関節前面の関節唇が曲げる時に挟まって階段を登る時や車から降りる時に股関節の付け根が痛む**FAI症候群**などがあります。早期に治療を始めた方が治りも早いのは当然ですので、もしかしたら自分の痛みも股関節周囲炎かもと思われたなら、いつでもご相談ください。

FAI症候群とは・・・?

寛骨臼、もしくは大腿骨の軽度な骨性変形を背景として、股関節運動における繰り返しの衝突(インピンジメント)によって、股関節および軟骨に損傷が生じます。その結果、症状として、単発部痛が引き起こされます。関節軟骨損傷に進行すると、変形性股関節症の一因になります。



SNSと介護予防

「89歳ツイッターフォロワー数15万人の大崎さんから学ぶ介護予防のヒント」

理学療法士 高橋

人生100年時代と言われており、健康寿命をのばすためにますます介護予防が重視されています。

当院においても、理学療法士4名が介護予防推進リーダー(介護予防プログラムを専門に特化したライセンス)を取得しています。

今年度より、吉井地域包括支援センター保健師さんと協働し介護予防体操を実施しているグループへ出向き、講話や体力測定後の振り返りを行い、地域住民の介護予防活動に貢献できるように取り組んでいます。



体力測定後の振り返りの際、お話を聞いて感じたことは、健康に対する意識が高い方が多いのはもちろん、地域のつながりを大事にされているということを感じました。一方で、「膝が悪いのでみんなと同じ運動がで

きない」なかなか家から出ようとしない独居高齢者がいる」などの声が聞かれ、気楽に相談できる機会や窓口がまだまだ少ないのが現状です。



現在は、比較的年配の方でもスマートフォンを利用されている方も増えており、県外のお孫さんとラインで繋がっている方もいらつしやるのではないのでしょうか。

SNS(ソーシャルネットワークキングサービス)で繋がることができれば、気軽に相談できる環境が期待できます。

「SNS」?こんな年でできるわけがない!こんな声が聞こえてきそうですね。:

そこで、89才でツイッター(140文字のメッセージで成り立つネットワーク)フォロワー数15万人、自らを高貴高麗者(後期高齢者)と表現される「大崎博子」さんという方をご紹介いたします。

昨年頃、ツイッターでたまたま大崎さんのことを知りフォローしていたところ、今年2月に著書「89歳ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた」が出版されたため、どんな方だろうと興味を持ち、読んだ内容を一部要約します。

【大崎さんがパソコンを始めたのは2011年3月、ロンドンに住む娘さんと無料電話をするため。78歳でパソコン教室に通い始めてから娘さんに「面白いから」とツイッターを勧められた。最初は何をつぶやいていいのか分からなかった。フォロワーも友人数人だけで面白く思えなかつた。そんな時、東日本大震災が起こった。電話が繋がらない中、ツイッターで娘と連絡がとれた。「こんなに役に立つのなら」と気づき、当時の不安や苛立ちをツイートするとフォロワー数が増え、戦争体験者としての戦争の話をツイートしたところ一気にフォロワー数が増えた...】

このように、インターネットさえ繋がっていればSNSで災害発生時でも利用できる可能性があります。ありますし、遠方に住んでいる家族はもちろん、地球の裏側と簡単に繋がる時代です。最後に介護予防のヒントになるような思いが添えられていましたのでご紹介いたします。

「もう歳だからできない!」この一言をいったん頭のなかから追い出して、気になったらまずは扉をノックしてみる。そうすればその扉は開きます。挑戦してみても、たとえ無理だったとしても、別の扉が開く可能性も高くなります。「友達ができる」というような副産物もたくさんおまけのように付いてきます。損することは何もありません。」皆さんも利用されては...。



疲労を軽減させる為の食事

編集 管理栄養士 石丸



飲み物「ゴーヤとりんごのジュース」

材料

- ・ゴーヤ 20g
- (苦みが気になる方は小松菜で代用可)
- ・りんごジュース 200cc
- ・はちみつ 大1
- ・水 50cc(あれば氷)
- ・好みでレモン汁 少々

作り方

○ゴーヤは綺麗に種とワタを取り薄切りにする。
材料を全てミキサーに入れ、細くなるまで
攪拌する。
(冷たいジュースや水を使用すること。無い場
合は、氷を入れて飲む)

コメント

ゴーヤは苦みがあるので、苦手な方も多いと
思いますが、ジュースにすると割と苦みも少な
く、すっきりと召し上がれます。
ゴーヤには大量のビタミンCが含まれます。
また、抗酸化作用があり、ビタミンEと共に活
性酸素を除去し、細胞を守り美しい肌になりま
す。疲労感の緩和や貧血防止にも約立ちます。

昼食「マグロとアボガドとトロロ丼」

材料

- ・白ご飯 150g
- ・マグロ(サーモンでも可) 70g
- ・アボガド 2分の1個
- ・長いも 50g
- ☆めんつゆ(二倍濃縮) 大2分の1
- ☆みりん 小2分の1
- ☆ごま油 小2分の1
- ・卵黄 1個
- ・小葱、いりごま 少々

作り方

- ①マグロとアボガドは1cm角に切る
- ②長いもはおろしてトロロにする
- ③全て混ぜ、アボガドとマグロを入れる
- ④白ご飯の上に③とタレを混ぜたものに乗せる
- ⑤トロロと卵黄、小葱、いりごまをトッピングす
る



※以上のメニューにお好きな主食、副菜、副
菜、汁物を合わせてお召し上がり下さい。
あくまで参考のため、1日の摂取量をとること
が出来る様に食事のメニューをお考え下さい。



○マグロ(サーモン)

赤身の魚には、疲労回復の効果があります。
自律神経のバランスを整え睡眠を促します。
脳の疲労も軽減させるイミダゾールペプチ
ドも含まれます。また、良質の高たんぱく食
材です。

○アボガド

10種類以上のミネラルを含み森のバター
と呼ばれます。リノール酸とオレイン酸が
主成分で血液をさらさらになります。

○トロロ

ジアスターゼという消化酵素が多く、
夏に疲れやすい胃の調子をよくします。

○厨房よりお知らせ

管理栄養士(石丸)が在中しておりますので、
栄養指導や相談されたいことがあれば、受付や
看護師、リハビリスタッフにお気軽にお声掛け
下さい。

通所リハビリより

園芸作業を行っております。皆様のご厚意もあり、花の苗や野菜の種など持ってきていただき大変助かっております。利用者様も喜んで作業を行っております。現在は、ひまわり・ミニトマト、さつまいも、ミント、等を栽培中です。



新人紹介

○岡本 亜礼



(外来看護士)

2月から看護師として外来で勤務しています。3年前に結婚し、名古屋から長崎県に引っ越してきました。地域のことなど、分からないことが多く勉強中なので、お話を沢山聞かせて下さい。よろしくお願ひします。

○久住呂 梨沙



(受付)

5月に入職しました。まだ不慣れで、皆さんにご迷惑をお掛けすると思ひますが、一杯頑張りたひと思ひます。よろしくお願ひします。

○西山 紗智美



(外来看護師)

佐世保市出身の西山です。整形外科でのお仕事は未経験でしたが、優しく迎えて下さった院長をはじめとするスタッフの皆さんや患者様のお陰で、7月から日々楽しく勤務させて頂ひています。患者様の回復を手助けする看護ができるよう、先輩方からご指導を頂ひながら精進していきます。よろしくお願ひします。

駐車場ののご案内

病院裏にも数台、駐車可能です。駐車場混雑時はご利用ください。



溝に沿って駐車可能



入口から左溝に沿って

