

特定医療法人 整肢会

# 副島整形外科だより

みなさまに支えられ、開業 125 年を迎えます  
地域に根ざした医療に、これからも真摯に取り組めます

40号

平成30年新春版



東川登にて撮影

## 特集

患者さんからのご質問にお答えします

**整形外科の Q&A … p.3-5**

医師リレーコラム

**子供の腰痛 腰椎分離症… p.6**

**NEW** 栄養科オリジナル 給食レシピ … p.7

May you grow up to be righteous  
May you grow up to be true  
May you always know the truth  
And see the lights surrounding you

君が正義感を持って育ちますように  
君が誠実な人間に育ちますように  
君がいつも真理を知ることができ  
君を包んでくれる光が見えますように

May you always be courageous  
Stand up right and be strong  
May you stay forever young

君がいつも勇気を持ち  
正しく立ち強くありますように  
君がいつまでも若々しくありますように

Forever young, forever young  
May you stay forever young.

いつまでも若く いつまでも元気で  
君はいつまでもそのまま

May your hands always be busy  
May your feet always be swift  
May you have a strong foundation  
When the winds of changes shift

君の手がいつも忙しくありますように  
君の足がいつも俊敏でありますように  
君が芯の強さを持ちますように  
風向きの変わる時にも

May your heart always be joyful  
And may your song always be sung  
May you stay forever young

君の心がいつも喜びに満ち溢れ  
君の歌がいつもくちずさまれ  
君がいつまでも若々しくありますように

Forever young, forever young  
May you stay forever young.

いつまでも若く いつまでも元気で  
君はいつまでもそのまま

Bob Dylan, Planet Waves より引用

理事長 副島義久



還暦を迎えました

また今年も歳をとります。  
色々あったにしろ  
私の暦は幻の様なものです。  
今の私が私であれば良いのです。  
なんと言ってもおぼっちゃま育ちで  
「人の世話にばかりなって来ました。  
これからもおそらくは、そんな事だろう。  
みんなに大事にされて、そうして、のほほん顔で、  
生きて来ました。  
これからも、やっぱり、のほほん顔で生きていく  
のかもしれない」太宰治 帰去来

情け無いと言って、これはこれで私の生き方で、  
ただ、その分、人には優しく出来るのです。  
「私は今日まで生きてみました  
時には誰かの力を借りて  
時には誰かにしがみついて  
私は今日まで生きてみました  
そして今私は思っています  
明日からもこうして生きて行くだらうと」吉田拓郎

今の私が今からの生き方を決めていきます。  
歳をとるなど不安がっていても仕方ないので、  
真っ直ぐのつもりで楽しくいきましょう。  
今年は、  
新しい病院、クリニック建設に向かって頼みますよ。  
新春にこの歌をくちずさみながら。

## 整形外科の

なぜ？

なに？

？  
にお答えします

患者さんからしばしば頂くご質問の中に「一言では答えにくい」ものがあります。この場を借りて、解説をまじえ回答致します。



Q、子どもの成長痛は  
放っておいていい？

成長痛は、骨の成長速度に筋肉の成長が追いつかないため起こる症状です。しかし特に運動をしていないお子さんであれば、運動のしすぎで疲労が出ているというケースもあります。一晩休んで次の日の朝には回復しているといったパターンなら、運動量の原因かもしれません。また、膝周辺には傷つき易い成長軟骨が多く、損傷していることも考えられます。休んでも痛みが続くようなら、一度病院で診てもらおうといいでしょう。

Q、授乳中にX線検査を  
受けても大丈夫？

被ばくには、放射線を外から浴びる「外部被ばく」と、放射性物質を摂取して体内から放射線を浴びる「内部被ばく」があります。当院で行うX線検査は外部被ばくです。X線は通り抜けていくものなので、身体の中に放射線が残ることはありません。母乳には全く影響を与えませんので、安心して赤ちゃんに母乳を与えて下さい。

診療  
放射線技師が  
回答



Q、X線検査では金属のついた下着や  
湿布は、外さなければいけない？

一般に皆さんが思われている以上に、X線写真に写るものはたくさんあります。金属だけでなくプラスチック類も含まれます。具体的には湿布、カイロ、磁性性ばんそうこう製品、下着のワイヤーやホック、Tシャツなどのプリント、ファスナーや衣類のシワ、厚手の衣類など。これらは正確な診断の妨げになってしまいます。しかし、すべてのX線撮影で脱衣が必要というわけではなく、撮影目的や部位に応じ、着衣のままOK、検査衣に着替えて頂く、診断上どうしても脱衣必要、など診療放射線技師が判断しますので、ご理解、ご協力をお願い致します。



Q、MRIとCTの違いは？

MRIとCTの決定的な違いは、撮影方法です。MRIは磁力を、CTは放射線を用います。形はよく似ているMRIとCTですが、構造も撮影方法も全く異なります。CTとMRIにはそれぞれ得意・不得意があり、目的に応じて使い分けています。

Q、人工物を身体に入れたら  
空港の保安検査場は通過できる？

保安検査場を通るとき、骨を固定するプレートや人工股関節に金属探知機が反応することはあります。ただ時計や貴金属に対するものと同じですから、ボディチェックを受ければ問題なく通過できます。手術証明カードの発行も可能ですが、見せるだけで保安検査場を通過できるというような効力はありません。

Q、予防接種した日に  
膝の注射をしてもいい？

同じ日に注射を受けるのは避けましょう。予防接種は発熱や気分不良を起こすことがあり、同日に他の注射を受けると不調の原因がわからなくなるためです。

看護師が  
回答



### Q、関節内注射の後

#### お風呂には入れる？

以前は入浴を控えてもらおうとお伝えしていましたが、現在は6時間あければシャワーは大丈夫とご案内しています。湯船は雑菌が多いため控えて下さい。

### Q、ねんざやつき指には湿布？

まずは水などで患部を冷やすことが大切です。冷やして血流を減少させると腫れや痛みが軽減します。しっかりと冷やした後は湿布を貼るのもいいでしょう。湿布には消炎薬が含まれており、皮膚から浸透して炎症を抑えます。

薬剤師が回答



### Q、冷湿布と温湿布は

#### どう使い分ける？

どちらも効能の大きな違いはありませんが、ねんざや打撲といった急性の痛みはひんやりと肩こりや腰痛といった慢性の痛みはポカポカと感じると心地良いようです。その時々で好みの方を使用して下さい。

### Q、薬を飲むときに

#### 緑茶で服用してもいい？

水かぬるま湯で服用するのが基本です。緑茶や牛乳、清涼飲料水やアルコールといった飲料は薬の成分と結合することがあり、薬の吸収率が落ちて効果が減弱する、反対に薬を吸収しすぎて思わぬ副作用が生じるといったリスクがあります。

### Q、サプリメントと処方箋の薬、

#### 一緒に飲んでも大丈夫？

処方された薬の成分とサプリメントの原料が重複していたり、飲み合わせが悪いことがありますが、飲み合わせが悪いと、それぞれの効果が発揮できない、薬が効きすぎる、副作用が強くなるなどのリスクがあります。これは化学物質を合成したサプリメントだけでなく、天然成分の漢方薬でも起こり得ますから、服用する際は薬剤師に相談するようにして下さい。



### Q、プールでの

#### ひざのトレーニングは効果的？

一般的なウォーキングに比べると、プールでの歩行は体重の負荷が減る分、効率よく筋力を上げることができます。ただ、運動量を増やすと食欲も増すため、体重の増加には注意が必要です。体重がひざの不調の原因であるなら、まずは減量が必要でしょう。また、ひざの痛みが強い時にトレーニングを行うのは禁物です。

### Q、ひざの水は

#### 抜いたらたまりやすくなる？

ひざの炎症が強くなると滑膜炎が起こり、ひざの水がたまりやすくなります。水がたまると関節の袋が膨張して不安定になり、曲げにくかったり、ぐらぐらするように感じます。水を抜き、薬剤を注入すると炎症が治まります。炎症が治まればたまる水の量も減少します。ひざに水がたまったらそのまま長く放置すると、関節そのものが緩くなり変形が進行しますので、水を抜くことは大切な治療です。適切な治療を続ければ、水はたまりにくくなります。

### Q、腰痛に効くのは

#### 安静？ 体操？

急に起こった強い腰痛にはまず安静が第一です。それ以上患部を痛めないため、または動かすことで生じる痛みを緩和するためコルセットや腹圧ベルトを使用することもあります。腰痛の原因が明確になり、症状が落ち着いて痛みが軽減したら、次のステップとして体操を含めた運動療法を検討します。

慢性の腰痛に関してもよく患者さんからご相談を受けます。この場合は体調や活動内容、天気にも左右されますから、症状により薬に頼りながらうまく付き合っていくことも大切です。手術で改善が見込めるようなら、それも一つの選択肢です。医師とよく相談しましょう。

子どもに多い腰痛は、p.6にコラムを掲載していますのでご覧下さい。  
腰痛は結果として起こる症状です。原因を理解した上で、その時の状態を見て対処します。

医師が回答



### Q、脚が痛いとき、

#### 階段の上り下りがつらい

痛むほうの脚をかばう、ちょっととした工夫があります。上るときは痛まない脚、下りるときは痛む脚を先に踏み出し、後の脚を一旦揃えるように運びます。右が痛むなら、左で上がった右を揃える、右で下がって左を揃える、といった具合です。転ばないことが大事です。一段ずつゆっくり進みましょう。

上りは  
痛くないほう、  
下りは  
痛いほうが先



### まとめ

いかがでしたか？ 同じ病気でも患者さんご自身の体質や進行具合により、症状や治療法は様々です。不調のお悩みや疑問があれば、医師やスタッフにご相談下さい。少しでも快適に日常生活を送ることができるよう精一杯治療や治療のお手伝いを致します。

監修／放射線科、看護科、薬剤科、リハビリ科  
総合監修／副島整形外科病院院長

**副島整形外科**  
リレーコラム  
病気の症状や治療法を解説

医師コラム第3回のテーマ

子どもの腰痛、腰椎分離症のお話

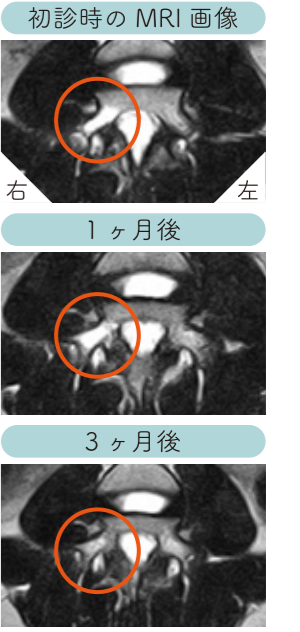


コラムの執筆者  
西川英夫 先生  
専門分野：  
スポーツ整形外科

運動する子どもが腰を痛がる

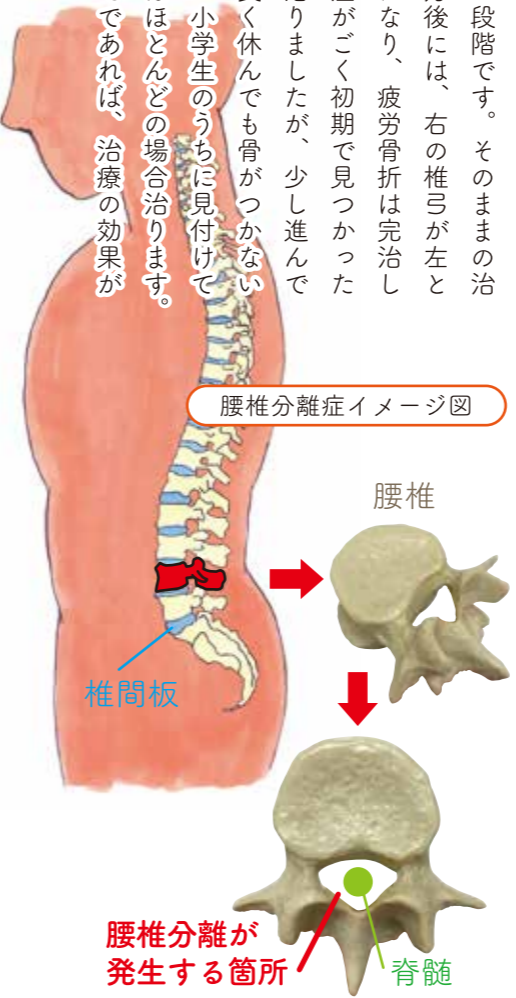
運動する子どもが「腰が痛い」と言ったら、「少し休んだほうがいいんじゃない?」と運動を休ませる親御さんは多いと思います。1〜2週間休んで痛みが軽くなっても、運動を再開するとまた痛くなるようなら、腰椎分離症を疑って受診しましょう。

腰椎分離症は、腰をそらしたり、回したり、といった繰り返しの動作によって、腰椎の椎弓(つぎやう)というところに負荷がかかり、疲労骨折を引き起こすことから始まります。この骨折が治らず、離れたまま成長してゆき、腰の骨が前と後ろに分かれた状態を、腰椎分離症といいます。



腰椎分離症は治るか

病院ではまず最初にレントゲン検査を行いますが、分離症がごく初期の場合、患部が画像に現れませんがそこでさらにMRI検査を行い、分離症かどうかを診断します。右の画像はバスケットボール部、16歳男子のMRIです。最初のMRIで右の椎弓が、左と比べると白いのがわかります。これは疲労骨折の初期で、骨の中が出血しているところです。この後、コルセットをつけて「腰をそらさない、回さない」ことを守ってもらいました。バスケットはもちろん、体育も禁止です。1ヶ月後には腰痛がほとんどなくなったことから、本人より運動をしたいとの要望がありました。MRIでは出血範囲が少し狭くなっただけで、まだ治る途中の段階です。そのままの治療を続け、初診から3ヶ月後には、右の椎弓が左とほとんど変わらない状態になり、疲労骨折は完治しました。この男子は分離症がごく初期で見つかったため16歳という年齢でも治りましたが、少し進んでしまっていると、運動を長く休んでも骨がつかないこともあります。反対に、小学生のうちに見つけてきちんと治療をすると骨はほとんどの場合治ります。一般的には15歳くらいまでであれば、治療の効果があると考えられています。



**分離症にならないために**  
分離症にならないため、また治ってから再発しないために何をすればいいでしょうか。基本的には「主に下半身のストレッチが大切です」とお伝えしていますが、一番大きな原因はバレーボールで腰をそらす、バスケットボールで中腰でドリブルをする、柔道で腰を回して投げる、などの椎弓に負担のかかる練習の量です。コーチと相談し、練習内容を工夫することが必要です。

分離症でも運動できる?

腰椎分離症が末期で骨がつかない患者さんもおられます。そうすると、どんなに長く運動を休んでも骨はつきませんし、中期でも高校生くらいになるとつかないことも多々あります。このような場合は「腰には弱点がある。だからまわりの筋肉を強くしたり、下半身を柔らかくして腰に負担をかけないようにしよう」という自覚を持って取り組んでいけば、運動しても腰痛の出にくい体になります。

栄養科のオリジナル  
**給食レシピ**

体ポカポカ

しょうがの大豆入りご飯



**メニューの特徴**  
冬場に嬉しい、体が温まるメニューです。具材と調味料をお米と一緒に炊くだけの炊き込みご飯です。しょうがは加熱することで血流を高め、体を温める効果があるとされています。

旬の食材を使い、時節の行事食や武雄の郷土食、時にご当地グルメなど、探究心旺盛に日々調理に励む副島栄養科のオリジナルレシピをご紹介します!

\*材料\* 4〜5人前

- 米……………2合
  - しょうが……………40g
  - 水煮大豆……………50g
  - にんじん……………3cm
  - あぶらあげ……………1枚
  - こいくちしょうゆ……………大さじ1
  - うすくちしょうゆ……………大さじ1
  - みりん……………大さじ2
  - 酒……………大さじ1
  - ★だし昆布……………5×3cm 1枚
  - ★塩……………ひとつまみ
  - 水……………調味料を含む2合分
- ★の代わりに顆粒だし大さじ1でも可



昆布と塩の代わりに顆粒だしを使った場合の材料



1、しょうがは細切りに、にんじんと厚揚げは好みのサイズに切ります。



2、研いで水切りしたお米に具材と、調味料、水を加えます。



3、炊きあがり。

**レシピ発案 峰松さん**  
不足しがちな豆を使ったしょうがたっぷりのお手軽メニューです。ご家庭で好みの具材を入れて、ぜひ作ってみてください。

**オススメの食べ合わせ**  
たんぱく質とビタミン類を一緒に摂って、風邪に負けないからだをつくり、冬を乗り切りましょう!

肉や魚は体力・回復力をつけるたんぱく質  
抵抗力を強くするビタミンC  
トマトやかぼちゃ、大根の葉に豊富なビタミンAで、のどの粘膜を丈夫に





# 餅つき



副島職員の  
活動報告

年末に毎年恒例の餅つきをしました。この行事に参加すると、今年もあとわずか……としみじみとした気持ちになります。

薪を割って火にくべ、もち米を蒸します。1回分のもち米が蒸しあがるのにおよそ50分。病院とクリニックの各部署や栄養科の調理室など、鏡餅をお供えする場所が多いので餅つきは1日がかかります。ちなみにこの辺りの地域では、台所を守る神様にお供えする餅はなまこの形に形成します。

かまどの形を摸しているそうです。せっかくのつきたてのお餅なので他の職員にも食べてもらおうとお雑煮も準備しました。だしには鶏4羽分のガラやいりこなどを使いました。午後には託児所の子どもたちも餅つきを体験しに来てくれました。

餅つき機に頼らず手をかけたことで、一層お餅がおいしく感じられました。新年を迎える準備で一年を締めくくる、有意義な活動でした。



## 地域連携室より

2018年は6年に一度の診療・介護報酬の同時改定の年です。日本の5人に1人が75歳となる2025年以降を見据えた整備が進められており、医療・介護において極めて大きな節目となります。地域包括ケアシステムが推進され、より一層の地域の医療・介護・福祉機関との連携強化が必要となります。本年も引き続き地域の皆さまにご協力を頂きながら、患者さんが適時・適切な場所で適切な医療・介護が受けられるよう支援してまいります。

また休日を利用して、メンバーでマラソンに挑戦する予定です。心と体、チームワークの強化になればと妄想（猛走）しています。本年もよろしくお願ひ致します。 地域連携室一同



表紙の写真は東川登の展望台から武雄市を撮影したものです。ちょっと分かりにくい場所まで登った甲斐あって、見慣れない景色が撮れました。目線や時間が変わると印象も変わると実感しました。本年も副島整形外科と広報誌をよろしくお願ひ致します。

編集後記

広報委員長 辻

## 特定医療法人 整肢会



副島整形外科病院

佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7641 番地 1  
☎ 0954-20-0388 FAX:0954-20-0377



副島整形外科クリニック

佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7724 番地 1  
☎ 0954-22-2155 FAX:0954-23-4275