

## 院長からのメッセージ



一月往ぬる二月逃げると言われますが、今年は新型コロナウイルス感染症第6波に襲われ、社会全体が慌ただしい対応に追われております。もはや感染しないように注意すればよいという段階ではなく、十分な予防策を行いながらいつでも感染する可能性があることを意識して生活する必要があるようです。これまでの報告では重症化は極めて稀のようですが、基礎疾患がある高齢者に感染させないような配慮は継続しなければなりません。

病院は健康な方が来ることは稀な場所ですので、社会生活の中では最も注意深い感染予防策を実践する必要があります。不織布マスクの適切な装着、頻回の手洗いとアルコールによる手指消毒、感染リスクになる行動の回避などが重要ですので、受診された時の問診や入院患者さんへの接触制限など、皆さまにとって不愉快な面も多いかと存じますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

当院では、これまで同様に職員の欠勤による医療提供内容の変更を避けるべく努力を継続いたします。

## 診療科紹介

## 整形外科

「**整形外科**」は身体の芯になる骨・関節などの骨格系とそれを取り囲む筋肉やそれらを支配する神経系からなる「運動器」の機能的改善を重要視して治療する外科で、背骨と骨盤というからだの土台骨と、四肢を主な治療対象にしています。

整形外科とは異なり「**形成外科**」は、生まれながらの異常や、病気や怪我などによってできた身体表面が見目のよくない状態になったのを改善する外科で、「**美容外科**」は形成外科の一分野です。「**整骨院**」は医師ではない柔道整復師(あん摩・マッサージ、はり・灸師と同じ医業類似行為の資格)が外傷による捻挫や打撲に対する施術と骨折・脱臼の応急処置が業務範囲です。

### 当院整形外科は

- ① 当地域の時間外を含めた外傷救急症例を積極的に引き受けています。
- ② 小児外傷手術が可能な病院(地域唯一)
- ③ 多診療科が揃う総合病院で様々な合併症を持つ患者様にも安全に手術ができます。
- ④ 最新のナビゲーションシステムを利用した人工関節手術も増えています。

2020年度の実績				
項目及び術式	2018年度	2019年度	2020年度	
手術総数	427	469	496	
骨折経皮的鋼線刺入固定	22	13	16	
骨折観血的手術	上腕	15	32	37
	下腿	13	44	27
	前腕	43	57	49
	鎖骨	13	12	16
	大腿骨骨幹部	6	5	9
	大腿骨頸部	5	6	1
	大腿骨頸上	1	0	0
	大腿骨転子部	88	60	60
	手・足(指を含む)	16	11	9
	その他	6	12	15
血骨関節的折節手観内	股	0	1	0
	肘	4	1	3
	その他	6	2	1
頭人挿工骨	股	31	42	45
	肘	0	0	0
	その他	6	0	0
節人置工換関	膝	9	11	4
	股	24	14	17
	その他	0	1	0
	前腕	12	25	15
骨(内抜釘)除去	下腿	12	18	29
	鎖骨	1	9	5
	手・足	3	5	7
	その他	18	12	16
	椎弓切除	0	0	0
脊椎手術	椎弓形成	0	2	1
	椎間板摘出	0	0	0
	脊椎固定術	1	1	3
	その他	0	2	2
	関節脱臼整復術	4	4	3
腱鞘切開術	8	3	2	
腱縫合術	1	2	2	
アキレス腱断裂手術	2	4	3	
四肢切断	9	2	8	
皮膚・皮下腫瘍摘出術(整形)	3	5	4	
創傷処理(整形)	11	26	56	
四肢・軀幹軟部腫瘍摘出	1	0	0	
神経移行術	0	1	1	
その他	33	24	30	



日曜日はスタバで珈琲と本

日曜日はゲオのDVDで映画三昧

日曜日はサッカークラブ 鹿児島 Drs でサッカー

よろしくお願いいたします

整形専門医 加世田圭一郎

整形部長 益田義幸

整形専攻医 島ノ江研斗

# 健康講座

## フレイルを予防して健康長寿を実現！

霧島市立医師  
会医療センター  
市民健康教育  
公開講座

### ①フレイル の3要素

#### 身体的フレイル

筋量減少・筋力低下  
歩行能力低下  
骨量減少(骨粗鬆症)

ロコモティブ  
シンドローム

サルコペニア

オーラルフレイル

#### 社会的フレイル

独居・閉じこもり  
孤独・経済的要因

#### 認知精神的 フレイル

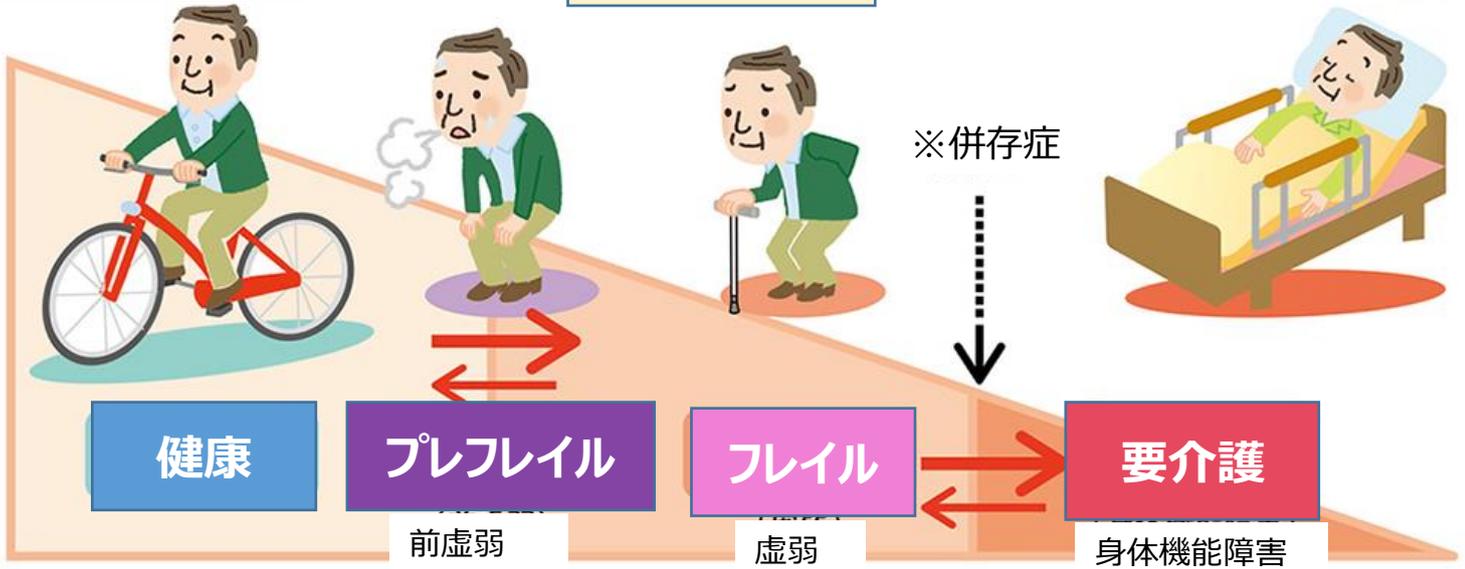
認知機能障害  
うつ

◆**フレイルとは健康と要介護の中間**で、**身体**のいろいろな部分の衰え（腰やひざの痛み、体重や筋肉の減少）だけでなく、**精神心理面**の衰え（認知機能の低下、うつ傾向など）や、**社会性**の衰え（人とのつながりや生活の広がり）の低下なども深くかかわりながら**自立度が落ちてゆく状態**です。

◆身体的フレイルは、2007年整形外科学会が提唱したロコモティブシンドローム（骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態）と深く関連し、その中で特に筋量減少・筋力低下が主体となるものがサルコペニア、フレイルの中で特に口腔機能の低下をオーラルフレイルと考えてよいようです。

## ②フレイルの流れ

加齢



生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

【注意】  
高齢者の置ける減量のリスク  
(過度なダイエットで筋量減少)

介護予防  
早期予防重視型

- 歩く・動く
- しっかり噛んで食べる
- 社会貢献・社会参加  
(閉じこもらない)

自立支援に向けたケア  
多職種共同

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

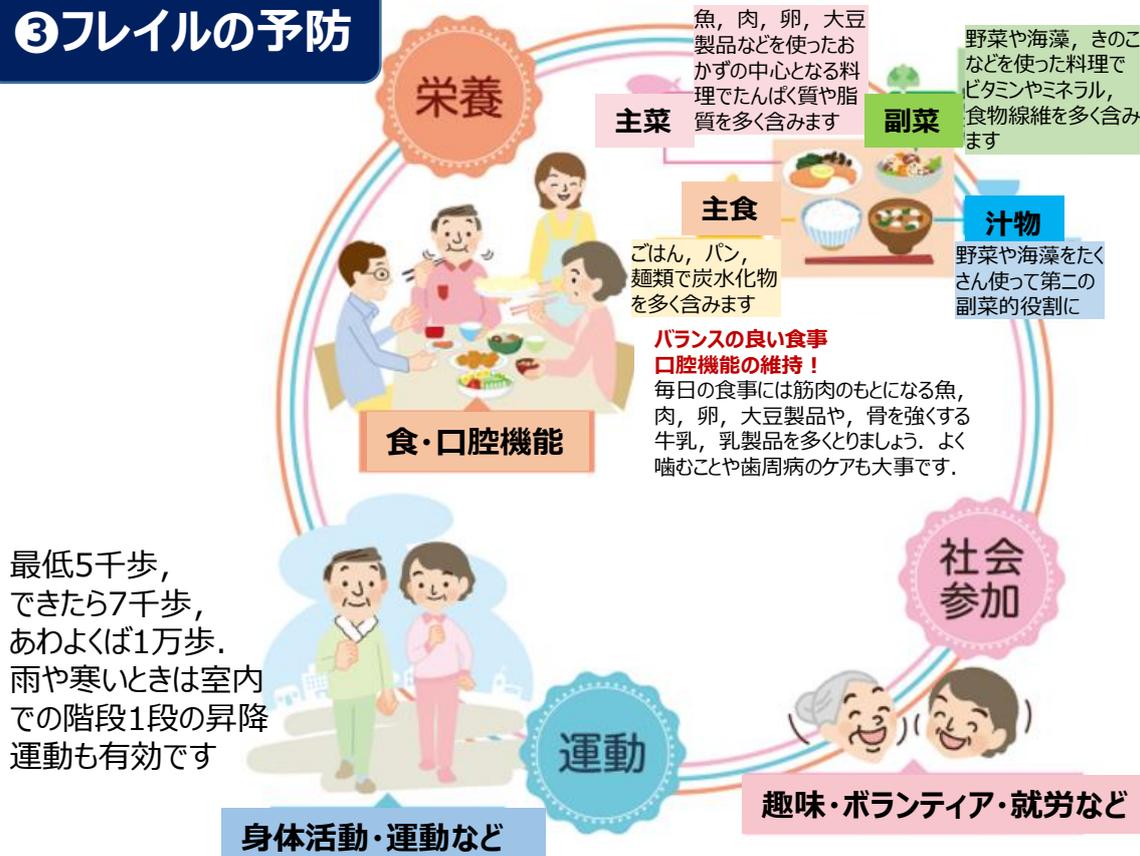
虚弱期のケアシステムの確立  
医療・介護や住まいも含めたトータル  
なケアシステム

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質(QOL)を重視

(東京都医師会HPから作成)

※併存症：異なる病気を併発している状態(心臓疾患, 糖尿病, 高血圧, 脂質異常症, 痛風など)

## ③フレイルの予防



栄養

主菜

魚, 肉, 卵, 大豆  
製品などを使ったお  
かずの中心となる料  
理でたんぱく質や脂  
質を多く含みます

副菜

野菜や海藻, きのこと  
などを使った料理で  
ビタミンやミネラル,  
食物繊維を多く含  
みます

主食

ごはん, パン,  
麺類で炭水化物  
を多く含みます

汁物

野菜や海藻をたく  
さん使って第二の  
副菜的役割に

食・口腔機能

バランスの良い食事  
口腔機能の維持!

毎日の食事には筋肉のもとになる魚,  
肉, 卵, 大豆製品や, 骨を強くする  
牛乳, 乳製品を多くとりましょう。よく  
噛むことや歯周病のケアも大事です。

社会  
参加

運動

身体活動・運動など

趣味・ボランティア・就労など

最低5千歩,  
できたら7千歩,  
あわよくば1万歩。  
雨や寒いときは室内  
での階段1段の昇降  
運動も有効です

しっかり, たっぷり歩く。筋トレも!

ちょっとした少しの運動でも継続して行う事で死亡リスクを下げる事ができます。筋力の低下を防ぐことで転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

お友達とおしゃべりや食事を  
いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことがわかってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり, 趣味のクラブに入会したり, 自分に合った活動を見つけることが大切です。

# リハビリテーションはすべての世代へ



赤ちゃんから

何らかの障害になってしまった時  
障害をうけないための予防



身体機能・精神機能の

## 治療をする仕事

ご年配の方まで

当院のリハビリスタッフは、医師からの指示に基づいて、血圧・呼吸・循環器その他の身体・精神機能をチェックしながら安全に歩行、日常生活、職場復帰ができるように早期からの治療介入をしています。手術前からリハビリがはじまる方もいらっしゃいます。

リハビリテーションでは病気、障害があっても住み慣れた街で、自分らしく暮らしたいというひとりひとりの想いを大切にしています。リハビリテーションには3つの職種が関わっています。



- ・動作分析から機能障害を推論  
(動作を見てどこの機能が落ちているか推論)
- ・鑑別評価を行って機能障害へアプローチ  
(機能低下の原因を突き止め最善のリハを実施)

**理学療法**は、病気、けが、高齢など何らかの原因で寝返る、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなどの動作が不自由になると、ひとりでトイレに行けなくなる、着替えができなくなる、食事が摂れなくなる、外出ができなくなるなどの不便が生じます。誰しもこれらの動作をひとの手を借りず、行いたいと思うことは自然なことであり、日常生活活動の改善はQOL向上の大切な要素になります。理学療法の対象者は主に運動機能が低下した人々ですが、そうなった原因は問いません。病気、けがはもとより、高齢や手術により体力が低下した方々などが含まれます。

最近では運動機能低下が予想される

- ①高齢者のフレイル・転倒予防対策
  - ②メタボリックシンドロームの予防
  - ③スポーツ分野でのパフォーマンス向上など
- 障害を持つ人に限らず、健康な人々に広がりつつあります

**作業療法**は、応用的動作能力または社会的適応能力の回復をはかるため、手芸、工作、その他の作業を提供します。何気なく生活している毎日は、実は作業活動の連続で成り立っています。食事をとったり、車に乗ったり、当たり前前の日常生活活動には、自覚はありませんが、複雑な脳機能や社会関係の構築が必要です。見た目には、楽しそうに会話をしたり、作品作りをしているだけに見えるかもしれませんが、実は言葉かけ、作業の手順、行動の誘導などを通して、応用動作能力や社会的適応能力を引き出しています。皆さんが継続している趣味や日常の習慣は、思っている以上にあなたの生活を豊かにし、こころ穏やかに過ごすために重要な役割を担っています。



**言語聴覚療法**は、話す、聞く、食べるに特化したリハビリになります。

脳やのどの病気になると、うまく話せない、話が理解できない、声がでない、食事がうまく飲み込めないなどの症状が出る場合があります。言語聴覚士が、話せない、食べられない状況をしっかり評価して段階的に練習をすすめていきます。また、食事の時にむせるといった症状は年をとると誰にでも起こる可能性があります。日頃からお口の体操や大きな声を出す練習が大切です。あとは、お口の中を清潔にしておくことも重要です。脳卒中の症状として、話がしにくい、口が動かしにくいといった症状もみられます。そのような症状が出た場合にははやめに病院を受診しましょう。