病診連携ニュース

ねっとわーく

Net Work

No.53

副院長　五十嵐　弘昌

山口新体制がスタートして、早、３ヶ月が過ぎました。新体制になって２回目のねっとわーくの刊行となります。前号で、山口院長が当院の今後の方針を述べられておりますが、基本的方針はともかく、目標に進むべく道への取り組み方は大きく変化しております。俗に言う、戦略は同じでも戦術の大幅な見直しです。

私どもの掲げる目標は、以前から決して間違ってはいないと思います。ただ、医療事情が、刻々と変化し、厚労省の方針（診療報酬など）がその時々で変更されるため、末端の我々（病院）はそれに振り回され、いつも悪戦苦闘しております。その苦難を乗り切るためには、めいっぱいアンテナを立てて大量の情報を集め、さらにはそれを皆で共有して分析し、皆様と手を携え、いかに共存共栄を構築するかが、これからの地域医療を支えるものの生き残りをかけた最大の対策ではないでしょうか。

そして、まさにこれはこの日赤の情報発信機関誌、ねっとわーくの発刊コンセプトでもあります。この情報誌がご多忙な皆様のすこしでも目にとまり、皆様との連携強化へのお役に立てば、本誌の発刊意義が達成されたことになります。ですから、これからも本誌もしくは日赤にご意見やご感想がございましたら、当院地域医療連携課へ是非ともお知らせ下さい。よろしくお願い申し上げます。

さて、ご挨拶はこれくらいにして、本号の内容について少し触れたいと思います。

冒頭で、新体制になって、早、３ヶ月と申しましたが、たったこの３ヶ月に、世の中は激変しております。中でも最大の衝撃は、６月23日の国民投票で、僅差ながらも英国のＥＵからの離脱が決まり、全世界が金融市場を中心に大混乱に陥っていることです。このＥＵ崩壊をも辞さない大ニュースは、今後の医療情勢に深く影響するかもしれませんが、ここでは先がまだ見えませんので、これからの報道に注目することとして、ここで取り上げなければならない最大のニュースは、やはり熊本の震災かと思います。さらにこれに追い打ちをかけるように、最近の西日本の大雨です。熊本・九州の皆様にとっては、家屋・インフラの倒壊に加え、今度は水攻めです。踏んだり蹴ったりとはまさにこのことです。ところが、家の全壊・半壊が6000件以上もあるのに対し、仮説住宅の入居辞退者が続出しているのも事実で、本当に行政も病院経営のように難しいようです。それはともかく、もちろん当院は、日赤として災害救済へ支援を行っております。そこで、本号では、院内活動に加え、実際の救援活動に携わった金古医師（外科）の報告を掲載させて頂きました。少しでも被災地の窮状が皆様にお伝えできれば幸いです。そしてさらに、最近の日赤の活動もご報告させて頂いております。

本誌が、今後も皆様との距離を少しでも埋めるのにお役に立てば、望外の喜びです。

平成28年７月　　文責・眼科　五十嵐　弘昌

日本赤十字社
総合病院 釧路赤十字病院
地域医療連携室
〒085-8512 釧路市新栄町21番14号
電話　(0154)22-7171㈹（内線835）
FAX　(0154)22-7145（地域医療連携室専用）
E-mail：r.hp.renkei@kushiro.jrc.or.jp
URL：http://www.kushiro.jrc.or.jp

膝の痛みについて

第一整形外科副部長
興村　慎一郎

整形外科を受診される患者さんで、腰痛に次いで多いのが膝の痛みです。膝の痛みで最も多い病気は、変形性膝関節症です。高齢者になる程罹患率が高くなり、男女比は１：４で女性に多いとされています。その患者数は全国で2000万人とも言われています。初期では立ち上がり、歩き始めなど動作の開始時に痛みが出て、進行してくると正座や階段昇降が困難となり、末期になると安静時、夜間にも痛みがとれず、膝の曲げ伸ばしが制限され、変形も目立つようになってきます。関節軟骨の磨耗が原因で、肥満や遺伝子などの素因も関与しています。治療は、消炎鎮痛剤などの内服薬や湿布などの外用剤を用いた薬物療法、ヒアルロン酸の関節内注射、筋力訓練や関節可動域訓練などの理学療法を組み合わせて行います。それでも治らない場合は手術が必要となります。手術では、年齢、活動性などを考慮し、高位脛骨骨切り術、単顆型人工膝関節置換術、人工膝関節前置換術が選択されます。しかし、一番重要なのは病気になる前に予防することです。予防としては、日頃から膝周囲の筋肉を鍛える、日常生活において正座をしない、減量することなどがあります。

変形性膝関節症は、骨折や靭帯・半月損傷などの外傷の後遺症として発生することもあります。スポーツ外傷や交通事故で膝に大きな力が加わった時に、その外力の方向に応じて種々の靭帯や半月の損傷が起こります。前十字靭帯は脛骨から大腿骨に向かって走行する靭帯で、膝関節の前後方向、回旋の安定性に関与しています。膝のスポーツ外傷としては最も高頻度に生じるものの一つです。一度損傷すると自然修復されることはごく稀で、膝崩れが反復したり不安定感が残存したりします。従って、手術で靭帯を再建する必要があります。一般的には関節鏡下でハムストリング腱または膝蓋腱を用いて再建します。

半月は脛骨と大腿骨の間の内側と外側に存在するC字形の組織で、クッションのような役割を果たしています。外傷以外に変性でも損傷することがあります。安定型では保存療法が選択されますが、有症状で異常可動性を有する場合は手術を行います。手術は関節鏡下で縫合による修復術または切除を行います。半月の状態、損傷形態にもよりますが、なるべく温存するようにします。

上記以外にも膝の痛みの原因となる様々な疾患があります。膝の痛みでお困りの場合は、一度整形外科を受診してみて下さい。

正常膝（右膝）

変形性膝関節症（左膝）

前立腺癌の診断と治療

泌尿器科部長
執行　雅紀

前立腺は男性の精液を作る臓器です（図１）。前立腺の肥大や炎症、癌では血液検査の前立腺特異抗原（ＰＳＡ）値が上昇します。最近では高齢化に伴い前立腺癌の数が増えてきています。ＰＳＡの値が４（ng/mℓ以下略）より高い場合で癌のリスクがあり生検を勧めています。前立腺の生検は当院では麻酔をして直腸から超音波機器で前立腺を確認しながら針生検し、組織の採取を行っています（図２）。入院期間は３日です。

この検査で実際にどのくらい癌が見つかるのか当院のデーターを示します。2005年から11年間に前立腺の針生検を行った531人のうち約半分（274人）の患者さんに癌が見つかりました。ＰＳＡの値が４～10で約40％、ＰＳＡ10～20で約60％、20を超えると80％以上に癌が見つかりました。初診時すでに骨やリンパ節に転移があったのは10人に１人程度でした。転移のある患者さんは一般的にＰＳＡ値が高い（1000以上の場合もある）のですが、なかにはＰＳＡ値が21で骨に放射線治療をしている人もおります。

次に前立腺癌が見つかった274人にどのような治療を行ったか示します。

手術で前立腺摘除したのは97人、前立腺に放射線治療したのが41人でした。これらの治療は根治治療を言われており約半分の前立腺癌の患者さんに行っています。しかし手術した後でも約30％に癌の再発を認めて追加の治療をしています。

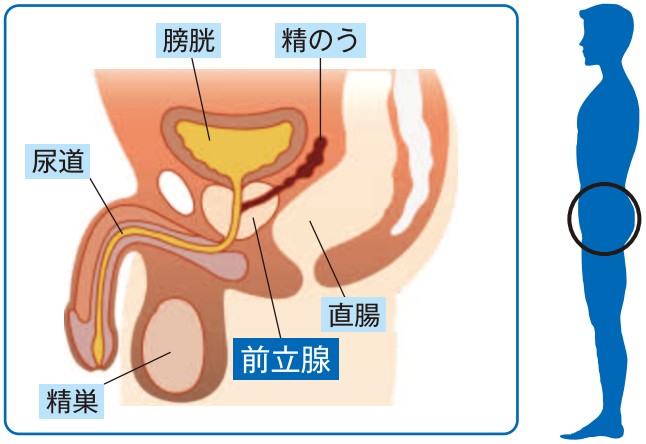
その他の患者さんには治療としてホルモン治療（男性ホルモン：アンドロゲンを薬などで下げる）を行っています。この治療は高齢の方や、すでに転移がある患者さんに勧めており１－３ヶ月毎の外来通院で可能です。最近では６ヶ月効果が持続する薬剤も利用できるようになり、遠方から通院されている患者さんで冬場に交通事情の悪い場合に使用することもあります。ホルモン治療は５年程度で効果が低くなり再燃（去勢抵抗性前立腺癌）する場合があります。しかし最近では新しい内服治療薬（新規抗アンドロゲン剤）が利用できるようになり、治療の幅が広がり福音となっております。

50歳以上の男性に年に１度程度ＰＳＡ検査を行っていただき、４以上なら泌尿器科にご紹介いただければリスク軽減のためにも良いのではないかと思います。

（図１）

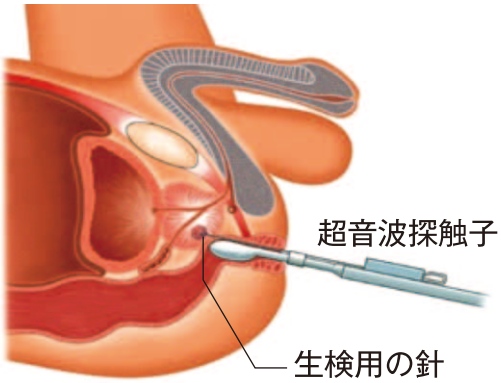
男性臓器

前立腺は正常な場合、栗の実サイズ



（図２）

経直腸的針生検

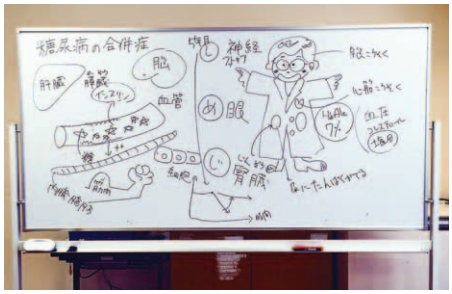


開設3年目を迎えた糖尿病センターのご紹介

糖尿病センター
第二内科副部長
宮　愛香

当院は根釧地区で唯一の日本糖尿病学会教育関連施設です。糖尿病専門医３名と糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士（CDE-J）が一丸となり、外来・入院診療を通じて患者さんの療養支援を行っております。

糖尿病治療は初期教育が重要で、なおかつ患者さんが糖尿病と向き合う意思がなければうまくいきません。患者さんの理解力、意欲に応じて療養指導を行いますが外来の診療時間は限られているため、時間の都合が合う方には12日間の糖尿病教育入院プログラムへの参加をお勧めしています。教育入院プログラムでは個別・集団指導を通して看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師らが患者さんの生活背景、治療への考え方を共有し、患者さんと正しい知識を分かち合い自己管理能力を引き出すことに力を入れています。



教育入院集団指導の風景

2013年に当院に糖尿病センターが開設されて以降、お陰様でご紹介患者数は年々増えております。2015年度の糖尿病教育入院プログラム参加患者数は69名で、そのうち１割の患者さんは釧路市内外の開業医の先生方から教育入院目的でご紹介いただきました。今後も地域医療に貢献すべく糖尿病センター全員でお応えしたいと思います。

糖尿病治療の基本は食事と運動療法ですが、薬物療法においても良質な治療をさらに進めて行きたいと考えています。例えば肥満症例には体重増加を来しにくく、低血糖への不安感が強ければ低血糖を来しにくい薬の組み合わせへ、高齢者には治療にご協力いただけるご家族や介護施設の背景も加味した治療方針を検討し、若年中年の1型糖尿病症例には応用カーボカウント、持続皮下インスリン注入療法（CSII）、Sensor　Augmented Pump（SAP）の導入をご提案するなど目の前の患者さんにとってベストな治療は何かを考え、そして合併症予防の早期介入のため透析予防指導、フットケア外来、合併症治療に関わる腎臓内科、眼科など各科と連携し診療しています。

さらに、臨床治験を含む新しい治療法の導入、妊娠糖尿病管理、周術期血糖管理などにも積極的に取り組んでいます。

また、当院も参加している釧路ＣＤＥ研究会では、地域糖尿病療養指導士（CDE-L）を対象とした講習会を定期的に開催し、根釧地区の療養指導の底上げに貢献したいと考えております。ご興味のある医療スタッフの皆様のご参加を是非お待ちしております。

糖尿病教育入院集団指導スケジュール

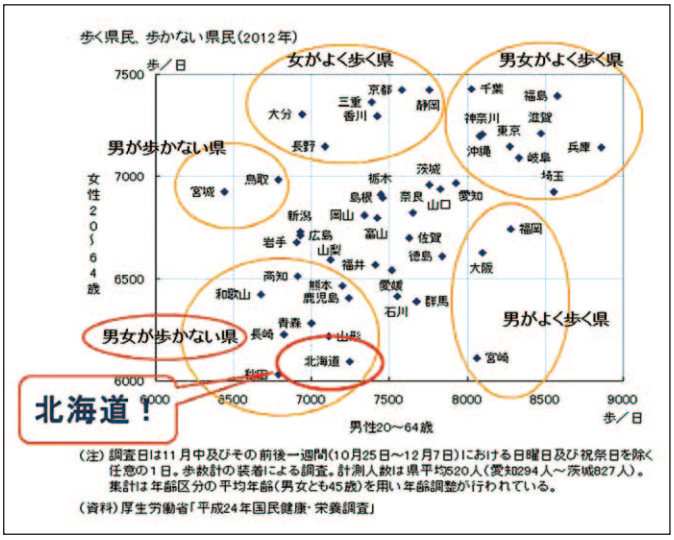
	月	火	水	木	金	土日
１週目	入院	血糖日内変動測定	蓄尿検査	グルカゴン負荷試験	神経伝導速度検査	試験外泊
午前講義	「低血糖」看護師	「薬物療法」薬剤師	「食事療法」栄養士	「合併症」医師	「シックデイ」看護師	
午後講義	「糖尿病」医師	「検査」検査技師		「フットケア」看護師	「歯周病」歯科衛生士	
２週目				血糖日内変動測定	退院	
午前講義	「外泊評価」（個別）栄養士看護師	「災害時の対応」看護師	「目標設定」（個別）看護師	「結果説明」（個別）医師		
午後講義		「運動療法」理学療法士				

糖尿病教室
～「生活活動」に、「運動」を足してみる??～

リハビリテーション科部　理学療法士／鈴村　晃太 with 釧路赤十字病院糖尿病研究会

糖尿病はご存じの通り“生活習慣病”の１つであり、その名の通り生活習慣の影響を受ける“疾病”であります。また、糖尿病を患っていると発症リスクが約３倍に跳ね上がる“心筋梗塞”や“脳梗塞”といった疾病も、生活習慣病の中の１つとして数えられています。これらの疾病に共通することは、重篤な症状が発現してからでは完治させることが困難になる場合も多く、様々な制限が科せられたまま生活しなければならない状態に陥ってしまう危険性を含んでいる点です。なので、早期発見のための定期受診も大切ですが、何より普段の生活の中で“予防”できるように努めることが最も重要であることは間違いありません。

予防策として、適切な“食生活”と適切な“運動習慣”を・・と謳うものの、こと運動習慣に関しては中々改善され難いこともご存じの通りで、何かと便利な世の中のために人が動かずとも事が成せる時代となっている事から、“運動する”という事が億劫となってしまい改善されにくいのかもしれません。とくに移動手段の主が自動車になってしまっている近世で、釧路を含めた北海道は自動車に頼る機会が多くなってしまいがちな事からか、１日当たりの歩数も減ってしまいがちです（図１参照）。



（図１）

１日の運動量＝歩数を増やすために、移動を全て歩くことにする・・といった事は現実的に無理・無茶・非常に面倒な事でありますが、車を停める所を目的地から“ちょっと”遠ざける事で歩数を増やす＝運動量を増やしてみては、如何でしょうか？

その他、エレベーターを階段に・・、犬の散歩距離をちょっと長く・・といった生活活動の中で歩数を増やしたり、「歯磨きしながら」踵上げ運動、「座ってテレビ見ながら」腿上げ運動・・など、何か「しながら」楽な運動を小マメに取り入れる事も、長期的にみれば運動習慣として十分なりえるのではないか、と思います。厚労省も、１日の活動の中で10分でも多く活動しましょう（図２）、という“ちょっと”だけの生活運動を推奨しているので、生活習慣病を防ぐため“ちょっと”だけ生活習慣を変えて“たくさん”の徳を得てみては如何でしょうか。

（図２）

熊本地震　災害支援活動の報告

第二外科部長
金古　裕之

平成28年４月14日に発生した熊本地方を中心とする甚大な地震被害を受けて、日本赤十字社は震災直後から災害支援活動に取り組んできましたが、当院からも合計６名の職員を病院支援要員やこころのケア活動班として熊本県に派遣しました。

私は４月30日から５日間、病院支援要員として熊本赤十字病院で支援業務に従事してきました。熊本赤十字では通常診療がすでに再開されており、直接的な医療支援は必要としていない状況でしたが、震災直後から殺到する傷病者を受け入れるため多くの職員が休みを返上して勤務を続けており、また自ら被災者となり避難生活をしながら出勤しているという職員も多くいました。そうした中での病院支援要員としての私の役割は、通常業務を代替することで病院職員の皆さんに休息をとってもらうことでした。

私は全国の赤十字から派遣された医師らとともに、救命救急センターの医師と一緒に２交代12時間勤務のシフトで救急外来の診療にあたりました。熊本赤十字の救命救急センターは北米型ＥＲを特徴とする熊本地方の中心的な救急医療機関ですが、深刻な被害により震災２週間後の時点でも診療を再開できない近隣の医療機関がまだ多くある中、平時の1.5倍の救急患者や救急車を受け入れていました。受診者の多くは車中泊や避難所生活を余儀なくされており、災害ゴミや瓦礫による四肢の外傷、震災後から抑うつ症状や不眠に悩まされる人達、避難所生活で周囲に気兼ねしていたため受診が遅れ重症肺炎となった高齢者、長引く余震で精神的ストレスが身体症状となって表れる小児など、震災さえなければ平穏な生活を続けられていたのにと思うと心を痛める方達ばかりでした。ただ、北海道から応援にきていることを告げると誰もが表情を明るくし、喜んでいただけたことがとても印象的でした。

私は５日間で活動を終了し帰路につきましたが、被災地の生活はこれからも続きます。被災者に寄り添い、どんな力になれるか考え、息の長い行動を続けることがこれからも必要です。また、翻って私達の住む釧路の事を考えると、地震や津波、火山など大規模災害は決して他人事ではなく、もしかしたら明日の事かもしれません。平時からの訓練や教育、近隣の医療機関との連携など取り組むべき課題は山積していますが、赤十字の使命として私達には災害に備え、行動する責務があります。もしものその時のための活動をこれからも続けていかなければとの思いを強くしました。

4月30日から5月4日まで、全国の赤十字から派遣された医師･看護師･事務職員総勢49名と、熊本赤十字病院幹部とともに集合写真。

5月10日から5月15日まで、熊本県西原村と益城町の避難所に派遣されたこころのケア班。

第14回日赤市民健康講座を開催しました。
テーマ「腰痛の治療」

整形外科　千葉医師

リハビリテーション科　渡辺理学療法士

平成28年５月24日（火）14時00分より当院４階講堂にて、千葉第一整形外科部長とリハビリテーション科渡辺理学療法士による「腰痛の治療」をテーマとした市民講座を開催しました。当日は一般市民80名を含む約100名の方が参加し、約１時間の講演となりました。

始めに千葉先生の講演から始まり、日本人の症状別有訴者率第１位が腰痛であること、約85％の人が一生のうち一度は腰痛を経験すること、また腰痛の原因として特異的腰痛と非特異的腰痛があり、特異的腰痛としては変形性腰椎症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症などがあること。非特異的腰痛としては急性腰痛症・うつ病・心身症・不安神経症などが原因でＭＲＩや画像診断ではわかりにくく、腰痛の診断が難しいことがあるとの説明がありました。次に腰椎の構造から主な病気について、それぞれの病状や症状にあわせた治療法から手術適応の有無まで、手術の動画を交えながら詳細な説明があり、参加者はメモを取りながら真剣な表情で傾聴していました。

次に渡辺理学療法士から柔軟性を高める方法として深呼吸を５回行うこと、腰磨き体操（腰を曲る・反らす）により血流が良くなり腰痛の改善に繋がる方法などを参加者とともに実技を交えながら解説しました。

腰磨き体操

また、急性腰痛になった場合の対処法として、温熱療法（ホットパック）や交代浴により、１ケ月以内には85％～90％は改善するとの説明がありました。参加者の中には現在治療中の方もおり、質疑応答では活発な質問が寄せられ、腰痛に対する関心の高さが伺われました。

また、アンケートでは「分かりやすく大変参考になった」、「実技があって良かった」、「治療法等勉強できて前向きに腰痛を治して行きたい」などの感想を頂きました。

次回は、8月23日（火）に精神科が担当し認知症をテーマとした市民講座を予定しております。参加はご自由となっておりますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

（地域医療連携課）

赤十字キャンペーンを開催しました

平成28年5月21日(土)
1F　エントランスホールほか

救護服でパチリ

心臓マッサージを体験

健康チェックで体調管理

広場でにぎやかに

はしご車の搭乗体験

園児によるよさこいソーラン

素敵な演奏をホールに響かせて

気分はスーパードクター内視鏡手術を体験

５月８日は赤十字創設者「アンリー・デュナン」の生誕の日であり、世界赤十字デーとなっています。また５月は赤十字運動月間として、当院においても赤十字の活動を多くの方に楽しみながら知っていただこうと「赤十字キャンペーン」を毎年開催しています。今年で２３回目となるキャンペーン当日は、多くの市民の方々に参加していただき、普段の病院とは違うお祭りのような活気あふれる１日となりました。

今年もさかえ保育園の園児によるよさこいソーランの演舞や、マクドナルドのドナルドショー、興津小学校の吹奏楽演奏を行いました。各ブースでは災害時の高齢者への対処方法や健康管理など、いざという時に必要な知識と手技を紹介し好評を得ていました。健康チェックのブースでは身長・体重測定だけではなく血糖値の測定などを実施し、行列ができていました。

当院は病院という役割だけではなく、災害救護や救急法などの各種安全法講習会も実施しています。このような赤十字活動を多くの方に知っていただくために、これからも毎年開催します。　（総務課）