



長尾よかだより

第91号

発行日／2023年11月

発行元／医療法人 順和

理事長／服部文忠

目次

表紙 … 当院の「運動器疾患」の診療について

P 2 … 医療・介護制度よくある質問Q&A

P 3 … バランスの良い食事とは？

P 3 … 行って来ました！シン・油山

P 4 … 長尾病院外来担当医一覧表

当院の「運動器疾患」の診療について

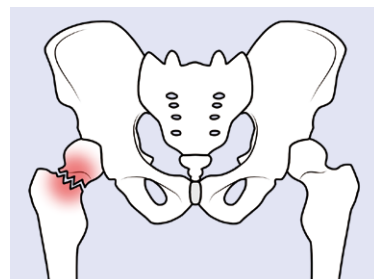
理事長・院長 服部 文忠

当院はリハビリテーション医療を専門とし、運動器疾患の診療も行っております。運動器とは骨・関節・靱帯・筋肉などの総称で、リハビリの領域では整形外科疾患とは言わず、「**運動器疾患**」という用語を使います。当院では手術以外の運動器疾患の診療を行いますが、主として高齢に伴う肩関節・肘関節・股関節・膝関節・脊椎の疾患が多くを占めます。術後のリハビリを含む運動療法・物理療法・装具療法、さらには神経ブロック・関節内注射なども行います。

肩関節疾患では五十肩とも呼ばれる**肩関節周囲炎**が多いのですが、腱板という内側の小さい筋肉の断裂も高齢になると多くなります。手術が必要な場合もありますが、肩甲骨上神経ブロックという注射を行った上で、関節可動域訓練を続ければ7割が回復します。肩関節周囲炎にも同様の治療が有効です。肩関節周囲炎といわれている場合も腱板断裂・肩峰下滑液包炎などの病態が含まれており、その正確な診断にはMRIが有用で、近隣の整形外科クリニックの先生からもMRI検査の依頼が増えてきました。

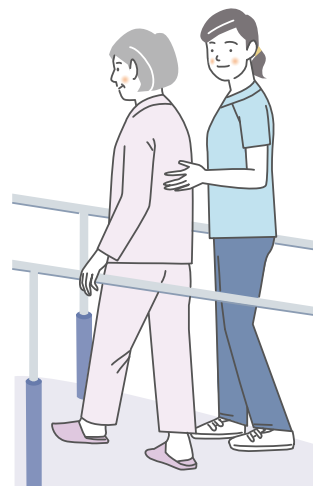
当院では**股関節疾患**のリハビリは、主として高齢者に多い**大腿骨頸部骨折**の術後のリハビリです。

急性期病院で人工骨頭置換術あるいは骨接合術を受けて、当院にリハビリ目的で転院して来



られますが、人工骨頭置換術後では術後直ぐに荷重をかけて訓練するようになりました。骨接合術では最初は荷重を掛けませんが、手術を行った紹介医からの指示に従い、徐々に荷重を増やしながら訓練を行っていきます。時々、「大腿骨頸部骨折術後の患者さんの主治医が整形外科医でない。」との相談がありますが、現在では大腿骨頸部骨折のリハビリの患者さんの主治医は、リハビリ科・内科の医師が務め、回復期リハビリ病棟で合併症の管理などを行いながら、人員が整ったリハビリスタッフによる十分なリハビリを行うのが主流です。

当院の**膝関節疾患**は、ほとんどが**変形性膝関節症**で、術後や下肢筋力増強のリ



ハビリを行い、必要によりヒアルロン酸の関節注入や膝装具（足底板やサポーター）の処方を行います。TVなどのコマーシャルで宣伝されているヒアルロン酸のサプリの効果はありませんが、ヒアルロン酸の注射薬は医薬品として認可されています。丁寧な消毒を行えば感染のリスクはありません。

腰椎疾患に触れると、脊椎の骨折は回復期リハビリ病棟への入院が認められており、ほとんどが腰椎の椎体骨折（圧迫骨折）で疼痛のコントロール・コルセット装着・リハビリを行い、骨折前の歩行状態に戻ることを目指します。歩くと下肢のしびれが出て、休みを入れなければならない間欠性跛行という厄介な症状が出るのが**腰部脊柱管狭窄症**です。プロスタグランジン製剤の内服・コルセット装着・リハビリを行います。運動は間欠性跛行の出にくいエアロバイクを勧めます。また、**ぎっくり腰**といわれ

る急性筋・筋膜性腰痛症はトリガーポイント注射という痛みを軽減する注射を行い、適切な鎮痛薬を処方します。この急性筋・筋膜性腰痛症は繰り返すことが多いので、生活指導・腰痛体操・コルセットの処方も行います。

高齢によりバランス能力や歩行能力低下が起こり、ふらついて転倒しやすいなどの病状を疾患としてとらえて、**運動器不安定症**といいます。診断基準がありますが、運動器疾患の存在があり、バランス能力や歩行能力低下が重複すれば、該当します。各病態に応じたホームエクササイズの指導を受けることができます。

また、介護保険下の通所リハビリ（デイケア）を利用するのもいいでしょう。

当院では経験を積んだ整形外科医の櫻木孝二医師が、外来（水曜日の午前・午後）で運動器疾患の診断・治療を行い、運動器リハビリのコンサルテーションも行っています。

「リハビリ見学」のご案内

ここ数年は、コロナ感染対策上の入館制限で、入院リハビリの状況をご家族に直接お伝えするのが困難でしたが、透明なパーテーション越しで約30分、実際の訓練に立ち会うことが可能になりました。

リハビリ見学のご予約は面会と同様、平日の13:30～17:00
代表電話 092-541-2035 をお願いいたします。



医療・介護制度よくある質問Q & A

老健センターながお 支援相談員 矢賀部 妙子

Q：介護保険の要介護度認定の基準は何でしょうか？

A：要介護度認定の基準は、本人の心身の状態を表すものではなくて、介護に要する「**介護の手間**」を時間換算した全国一律の「**要介護認定等基準時間**」の長さで決まります。

この基準時間が長いほど、要介護度が高くなり介護サービスを多く利用することができます。

- ・ **自立**…日常生活を一人で行え、介護が必要ではない状態。
- ・ **要支援**…基本的に日常生活を一人で行えるが、部分的な介護が必要な状態（要支援1～2）。
- ・ **要介護**…日常生活を一人で行うことに支障が生じ、介護を必要とする状態（要介護1～5）。

▶ 介護保険制度のご相談は、お気軽に「老健センターながお 在宅支援室」電話092-541-1003まで。

バランスの良い食事とは？

栄養管理科 主任 管理栄養士 杉山 佳子

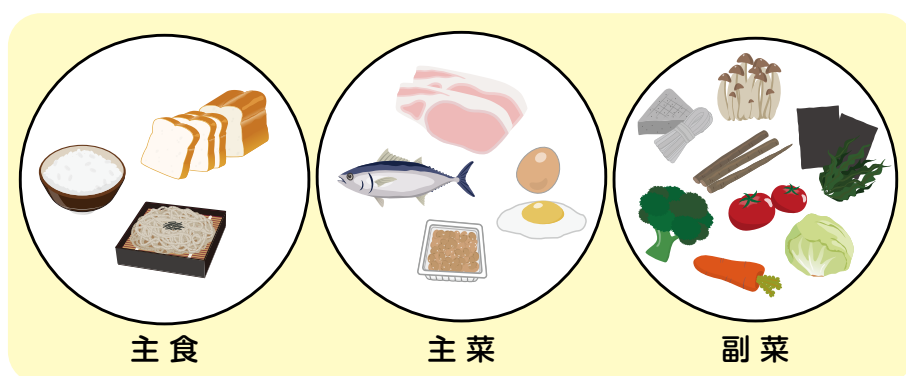
皆さんが考えるバランスの良い食事とは、どのような印象でしょうか？

色とりどりの野菜と魚や肉、卵に大豆製品、果物がたくさん並んだ食卓をイメージされるかもしれませんが、確かに「いろいろな食品」を摂ることは「いろいろな栄養素」を摂取できて、理想の食事かもしれません。ただ現実的に毎日そのように食べることができない方は、たくさんいらっしゃいます。そこで、簡単にできそうなバランスの良い食事を考えてみましょう。

一番簡単に考えると**毎食の食事**に、**主食**（ごはん・パン・麺類など）、**主菜**（肉・魚・卵・大豆製品など）、**副菜**（野菜類）の3つが揃っていれば**バランスは良い**といえます。

例えば『ごはん・納豆・野菜のたくさん入った味噌汁』という朝ごはんは、もう十分バランスの良い食事となりますね。

まずは、主食・主菜・副菜をそろえることから始めてみませんか？



行って来ました！シン・油山

長尾よかだより編集委員

今春、福岡を「人と都市と自然の共生するまち」として世界に発信するため、「油山市民の森」と「油山牧場」がひとつになり生まれ変わったABURAYAMA FUKUOKA（アブラヤマ フクオカ）に、9月末に行ってきました。

このプロジェクトは、BACK TO NATUREをコンセプトに、食事・宿泊・アウトドア・オフィス・農園等の施設があり、自然と触れ合うだけでなく、さまざまな体験を通して、人間本来のあるべき姿に戻っていくことを目指しているそうです。



キャンプフィールド管理棟



私の一押しは、森のキオスクのソフトクリーム。その場で削ってかけてくれるチーズとブラックペッパーの風味が絶妙です！

特にワクワク感があったのが、夜には福岡の夜景が一望できるキャンプフィールド。手ぶらキャンプから最近人気のソロキャンプやデイキャンプを近場で楽しむことができます。

皆様も日帰り利用から体験されては如何でしょうか？

～ 詳しい情報は福岡市のホームページで ～

長尾病院外来担当医一覧表

2023年11月1日現在

		月	火	水	木	金	土	
一般内科	午前	有田・松尾	松尾・佐原・松永	福井・久留島	松浦・松尾	久留島・松尾	交代制	第1・3・5週
	午後	福井	松尾・佐原	有田	松尾	松尾		
糖尿病内科	午前	松尾	松尾		松尾	松尾	園木	第3週
	午後		松尾		松尾	松尾		
腎臓内科 (生活習慣病等)	午前	服部	中村	服部	服部(予約)	服部		第1週
	午後							
内分泌内科 (甲状腺等)	午前	松尾	松尾		松尾	松尾	池之上	第1週
	午後		松尾		松尾	松尾		
リウマチ科	午前	服部		服部・櫻木	服部(予約)	服部		
	午後			櫻木				
循環器内科	午前	出石						
	午後	出石						
脳内科 (脳卒中等)	午前	服部	佐原	服部・久留島	薛	服部・久留島		
	午後		佐原					
脳神経内科 (頭痛めまいふるえ物忘れ等)	午前			福井		小西		
	午後	福井						
リハビリテーション科 整形外科	午前			櫻木				
	午後			櫻木				
リハビリテーション科 (高次脳機能障害等)	午前				服部(予約)			第1週
	午後		田川(予約)					
リハビリテーション科 (えんげ障害等)	午前				薛			
	午後							
内視鏡検査	午前			竹下	本多			
	午後			笠・竹下	本多			
けいしゅく 瘻 縮 外来	午前							
	午後					服部(予約)		
フットケア		担当医にご相談ください。適宜対応させていただきます。						

診療科目

- ◆内科 脳神経内科・神経内科・脳内科・循環器内科
血管内科・糖尿病内科・内分泌内科
腎臓内科・人工透析内科・胃腸内科
消化器内科・内視鏡内科・老年内科
- ◆リハビリテーション科 ◆整形外科 ◆リウマチ科

診療時間

午前 9:00～12:00(受付11:30まで)
午後13:00～17:00(受付16:30まで)
〔第1・3・5土曜日／午前中のみ〕

休診日

日曜・祝日・第2, 第4土曜日・土曜日午後・盆休み
(8月14日, 15日)・年末年始(12月30日～1月3日)



基本理念 「一人ひとりのライフステージに応じた 最良の医療・福祉を提供する」

発行/医療法人 順和



長尾病院
介護老人保健施設
老健センターながお
訪問看護ステーション
ホームケアながお
居宅介護支援事業所
トータルケアプラン21

所在地／〒814-0153 福岡市城南区樋井川13-47-1

電話／092-541-2035 FAX／092-541-2045

ホームページ／<http://www.nagao.or.jp/>

長尾病院

検索



長尾病院HP

◎誌面へのご意見・ご要望は長尾よかだより編集委員会までお寄せください。