

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に ほほえみ

vol.5

秋号 2016. 10

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

特集

からだのしくみシリーズ⑤

関節のしくみ

～膝編～

大西病院スタッフの素顔

通所リハビリテーション

秋のお知らせ

下部消化器（大腸）内視鏡検査

食事の部屋

『野菜たっぷりビーフン』

特集

からだのしくみシリーズ ⑤

関節のしくみ

～膝編～



膝の関節は袋に包まれていて、中に水がたまっているんですね。

膝関節の構造

膝の『靱帯損傷』『半月板損傷』とかいう難しい名前のケガを耳にするけど、その靱帯や半月板はこんな風になっているんだね。



膝蓋骨

『膝のお皿』と俗に言われる部分
膝の関節を守っている

靱帯

関節がはずれたり、反対に曲がったりしないようにしっかり止めてくれている帯

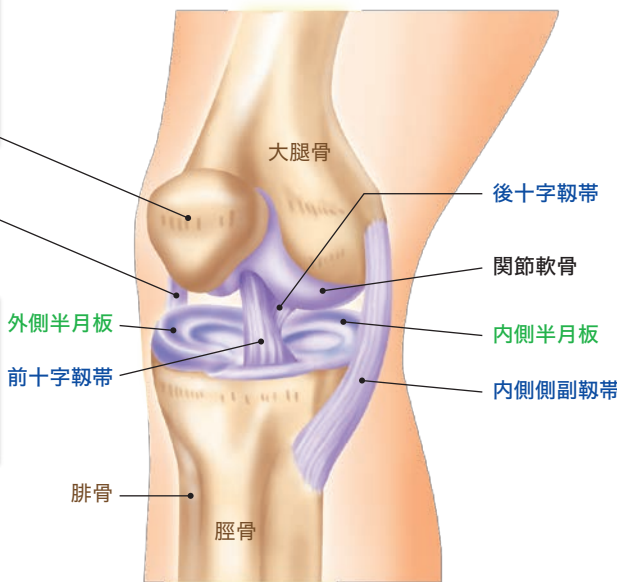


図1 斜め前から見た膝のしくみ

半月板

三日月の形をしており、骨を受け安定させる受け皿のようになっている

関節液(水)

関節の動きを滑らかにするヒアルロン酸を主成分とした液体
よく潤滑油に例えられる

関節包

関節を包む袋

外側

内側

大腿骨

半月板

腓骨

脛骨

滑膜

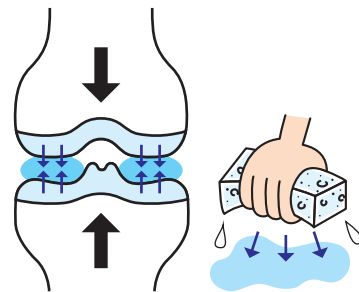
関節液を分泌する膜

軟骨

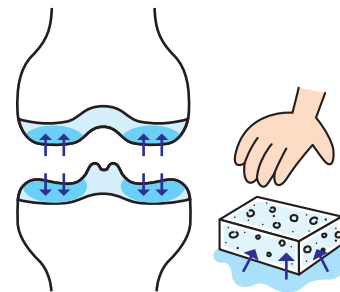
コラーゲンが主成分でツルツルしたスポンジのようなクッション材
軟らかく弾力性があり、骨と骨がぶつかるのを防いでいる

図2 正面から見た膝のしくみ

関節軟骨が圧力を分散させるしくみ



関節に圧力がかかると、関節軟骨から関節液が染み出して圧力を分散。



圧力がなくなると、関節液は関節軟骨に吸収される。

関節の中にある水が出たり入ったりしているんですね。



図①・②のように骨についている靱帯・軟骨・関節包や関節液(水)などでしっかり守られているから丈夫でスムーズに運動ができるんですよ。その各部分の役割について詳しく説明してみますね。

膝に水がたまるしくみ

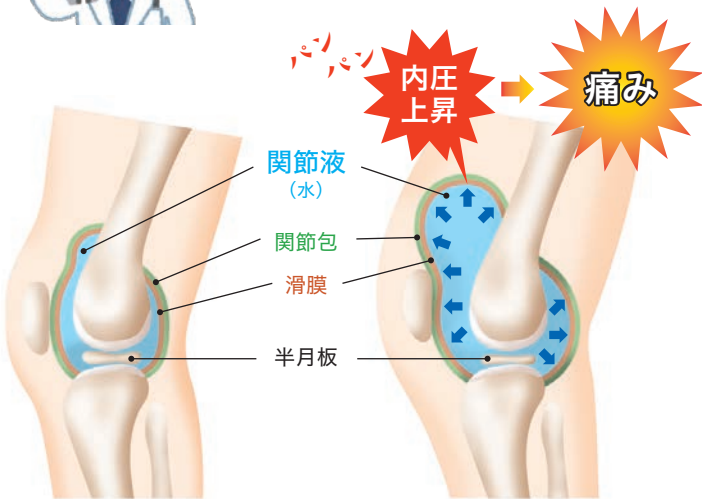


わしや最近膝に
水がようたまるんじゃけど
何で水がたまるんじゃ？

そうそう、ほんでまた
痛うて歩けんのじゃけど、
何で水がたまったら
痛いんじゃ、先生？



それはこういう
メカニズムなんですよ。



正常な状態

水がたまった状態

① 関節内の異常を脳が感知します。

② 『膝を守りなさい』と関節液の量を
増やす様、脳から指示が出ます。

③ 必要以上の関節液（水）が分泌され、
袋がパンパンになり、結果内圧が
上がることで痛みがでます。



だから水を抜くと内圧が
下がり一時的に楽になる
んですよ。

水がたまる原因は？

原因① 加齢により
傷んだ関節の炎症

原因② 関節の病気
変形性膝関節症など

原因③ 怪我により関節を傷める



じゃあ先生。
何に気を付ければ
膝の負担を少なくできるんじゃ？

方法のひとつとして
『歩き方』が大事なのは
知っていますか？



正しい歩き方のポイント

目線は数十メートル先に置く

目

頭

まっすぐ正面を見る

胸を張る
背筋を伸ばす

体

肩

腕

肩・首の力を抜き
リズムカルに腕を振る

着地した足の膝を曲げない

膝

足先をまっすぐに
振り出す

足



よし、予防のために
今日からはじめるぞお～。

正しい足の運び方 (足裏の重心移動)

- ① かかとからしっかり着地
- ② 小指の付け根に体重移動
- ③ 親指の付け根に体重移動
- ④ 最後に親指で蹴る





仕事内容

外来及び入院の患者様の検査全般をおこなっています。検査といってもいろいろあり、当院では血液、心電図、超音波、肺機能、24時間心電図など様々な検査をしています。最近では、超音波による検査が多領域にわたってできるようになっています。症状や目的にあわせて、早期発見！で頑張っています。

今、取り組んでいること

超音波検査で心臓や関節領域を充実させるべく、勉強会に積極的に参加をするようにしています。私自身、身の回りで「動く」と胸が苦しい」「息が弾む」「息切れがする」「胸が痛い」などいろいろな症状を訴えている知人も多く、循環器領域は必要不可欠の検査だなと感じています。

趣味は

今ハヤリの歴女です。子供のころからエジプト文明が特に好きで、自宅にはヒエログリフの解説本や、エジプト神の本、発掘に関するDVDが山積みになっています。
(前世はクレオパトラだったのでは…。あつかましいですね〈笑〉)

地域の方へ

「今まで大きな病院にいかないとできない」と言われていた超音波の検査も、とても身近でできるようになりました。腹部、心臓、甲状腺、頸動脈、関節等、気になる症状がありましたら、気軽に主治医にご相談ください。健康の為に『早期発見、早期治療』地域の方の健康にお役にたてればと思っています。



11才です



あずきです

ストーブ
好き♡

通所リハビリテーション

秋のお知らせ

手作りおやつの風景
今回は「氷ぜんざい」
を作りました。
冷たくておいしい！

運動会

玉入れ



靴飛ばし



パン食い競争



作品展



お花紙アート

ベットのボーダーカラー
をモデルに、根気良く
仕上げました。
松原 町子さん

向日葵のちぎり絵

向日葵も堂々と
字もとても素晴らしく、
全う自分で制作されました。
藤原 福市さん

コスモス

コスモスの花は、
紙テープを切って作りました。
秋を感じられますね。
大塚 美津子さん

ご案内

大西病院 通所リハビリテーションは、自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。

／ 知っておきたい ／



下部消化器（大腸）内視鏡検査



大腸カメラとは？

大腸カメラは、肛門からカメラを入れて大腸小腸の一部、肛門を直接観察する検査です。
ポリープ、ガン、炎症、潰瘍などの病気を診断します。

最近便秘、下痢をくり返す、便が細くなった、排便に血液がついているなどの症状がある方、又検診などで便潜血陽性となった方は、大腸の腫瘍（ポリープ、がん）炎症と関連していることがありますので、検査をおすすめします。

大腸内視鏡検査のポイント

大腸検査で正確な診断を行うには、腸の中をきれいにしておくことが大切です！！

- ① 例えば前日は食物繊維の多いもの（野菜・キノコ・豆類・海藻）、脂肪分の多いもの、小さなタネのある果物はさけてください。消化の良いものをよく噛んでお召し上がりください。
※大腸に便が残りにくい検査食もあります。



- ② 早めに夕食を食べましょう。



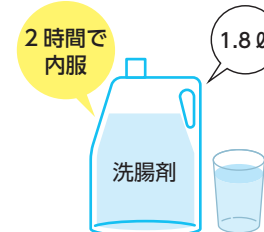
- ③ 寝る前に下剤を内服します。



- ④ 検査当日、朝食は食べられません。
水分（水・お茶）はとってもかまいません。



- ⑤ 病院へ来院していただき、洗腸剤を2時間程度で内服して、大腸の中をきれいに洗い流します。
場合によっては自宅で内服することも出来ますので、ご相談ください。



- ⑥ 便が透明の水のようになれば検査開始です。

- ⑦ 検査時間は20分程度です。
当院では鎮静剤を使用し、ぼーっとした状態で検査を受けていただきます。
（個人差があります。）



- ⑧ 検査後は十分休んで帰宅となります。
鎮静剤を使用するので、当日は車、バイク、自転車の運転が出来ません。

★小さなポリープがあった場合は、検査当日に切除することも出来ます。
ポリープが大きな場合、後日、入院での切除となります。





食事の部屋

困ったときの助け舟 おいしいメニュー

野菜たっぷり ビーフン

エネルギー
111
kcal

食塩相当量
0.7
g

★材料 [2人前]

ビーフン ……24g
むきえび ……32g
(小エビ6尾ほど)
キャベツ ……60g (1枚大)
たまねぎ ……24g
(中型1/8個)
にんじん ……24g
(中型1/4本)
ピーマン ……18g (半分)
干しいたけ ……2g (1枚弱)

おろししょうが ……少々
にんにく ……少々
油 ……5g
塩こしょう ……少々
ごま油 ……2g (小さじ1/2)
砂糖 ……1g (小さじ1/3)
料理酒 ……2g
(小さじ1/2弱)
④ 中華だし ……10g
(小さじ2)
濃口しょうゆ ……4g
(小さじ2/3)

- 1 たっぷりのお湯にビーフンを入れ、中火で少しかために茹で、ザルにとる。水で、よく冷やしてしっかりと水気を切る。
- 2 えびは下茹でをし、大きければ一口大の大きさに切る。
- 3 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけは細切りにする。
- 4 熱したフライパンに油をひいて、おろししょうがとにんにくを入れて油に香りを付け、2と3を加えて炒める。
- 5 材料④をよく混ぜ合わせたものと、1のビーフンを4の中に入れ、ビーフンに水分を吸わせるようにして炒める。
- 6 最後にごま油を入れて、塩こしょうで味を調える。

野菜をたくさん入れて、サブのおかずになりました。炒めているときに野菜から水分が多く出てくるので、ビーフンは少しかために茹で、加える調味料もだし汁で調整してください。



健康教室

認知症予防教室

参加
無料 定員
30名

講師 作業療法士 筑地 淳之輔さん

と き：平成29年1月14日(土) 13:30~14:30
ところ：大西病院リハビリ室



認知症高齢者の数が10年後には約1.5倍(5人に1人)に増加すると言われています。皆さま、認知症と聞けば『何も分からなくなる』『老化現象だから予防できない』などと思われていませんか？

実は近年、認知症になりやすい人の傾向や生活習慣が分かってきているのです。是非この機会に専門の作業療法士と共に認知症について正しく理解し、予防法と対処法を知って、住み慣れた町で元気に生き生きと暮らしましょう！ (問合せ：☎0863-33-9333)

あとがき (編集部より)

表紙の写真に使われているコスモスの花言葉をご存じですか？コスモスには「調和」「謙虚」などの意味があるそうです。秩序を重んじ、調和を保つことを好み、謙虚であることを美学としている日本人にはピッタリの花ですね。受け継がれた日本人の心を忘れぬよう、今後も業務に取り組んでいきたいと思ひます。

(広報委員会 江木 堅二)



全員集合!!
皆いい顔しています。

Topic.1

大西病院有志連 結成!!!

平成28年8月6日に行われた『第47回 玉野まつり おどり大会』に「大西病院有志連」として初参加しました。年に一度、盛大に行われる玉野まつりに参加することで、玉野市活性化の一助になればと一生懸命踊らせて頂きました。

メンバーが一丸となり練習した成果をすべて出し切ることができ、達成感のある時間を過ごせました。

来年も参加する予定にしており、今年以上に病院全体、ひいては玉野市全体に活力をもたらせるようにレベルアップした踊りを披露できるよう頑張りたいと思ひます。

(イベント・レクリエーション委員会 川上 雅代)

子供たちも
一生懸命!!



玉野まつり
バンザイ!!



大西病院のイメージカラーである緑を基調とした法被(はっぴ)とTシャツを作りました!

外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後	豊岡 伸一	
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

※上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※外科は大西正高医師が随時診療を行っています。

※▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。

※**木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が担当します。

※上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

■休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能などうかの判断がされます。

事前にお電話にて診察が可能なかどうかお尋ねください。

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。
※詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)
<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、
岡山市街地からは、約40分~50分。
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、
国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

☐ 大西病院通所リハビリテーション
☐ 大西病院居宅介護支援事業所
☐ 訪問看護ステーションほほえみ
☐ ヘルパーステーションほほえみ

TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313

<http://www.onishihp.or.jp> 大西病院 検索
<https://www.facebook.com/onishihp>