

こころとからだを
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2021
Vol.18



お～えん



岡谷市民病院情報誌「お～えん」は、皆さまを応援する岡谷市民病院の広報誌です。
安心して医療を受けていただくために、医療や健康づくりに役立つ情報を発信していきます。



表紙の写真：新型コロナワクチン接種後に体の様子を見るための経過観察会場

特集：膝と股関節の痛みについて2.3

認定看護師からの耳より情報

悩んでおられる方も多い「便秘について」のお話 ...4

新型コロナウイルスの対応について(食事編) ...5

ドクター紹介 花岡医師・田中医師6

岡谷市民病院 休診カレンダー ...5.6

岡谷市民病院 外来診療案内7

レシピ 魚のロールキャベツ8



「特集」

膝と股関節の痛みについて

2月15日(月)～2月19日

(金)に、テレビ信州の「奥様
はホームドクター」という番組
に出演し、「膝と股関節の痛み
について」というテーマでお話
をさせていただきました。今回
は、その内容についてご紹介し
ます。

放送の動画はテレビ信州のホ
ームページで一定期間公開され
ていますので、ご興味がある方
はそちらもご覧ください。

膝・股関節の 痛みの原因

膝・股関節が痛む原因の多く

変形性股関節症



変形性膝関節症



は、「変形性関節症」という病
気です。膝・股関節には軟骨が
あり、関節が滑らかに動くよう
働いていますが、加齢に伴って
関節の軟骨がすり減ってきて、
変形や痛みを生じます。

症状と診断

初期の段階では動作時に痛
み、休めば痛みが治まります。
症状が進むと、正座や階段の昇
降が困難となり、末期になると
安静時にも痛みがとれず、変形
した関節が硬くなって歩行や日
常生活が困難になります。
からだを動かす能力の低下を
表す「ロコモティブシンドロ
ーム」の原因の一つで、転倒・骨
折や寝たきりを予防し、健康寿
命を延ばすために、はやめの治
療が大切です。

ほとんどの場合は問診・触診

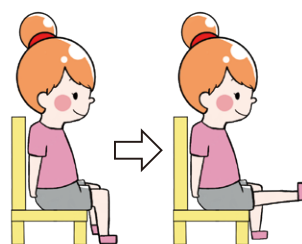
とレントゲンで診断が付きま
す。CTやMRIなどを追加す
る場合もあります。状況によ
り、血液検査や、関節の水を抜
いて中身を調べる関節液検査を
する場合もあります。

初期段階に はやめの治療

痛みの軽い初期の段階では、
痛みが出ないようにすることが
重要です。体重の多い方は減量
し、正座や和式トイレなど、膝
が痛くなる動作を避けましょ
う。杖について歩くと、関節に
かかる体重が軽くなります。運

動では、太ももの筋肉を強化する大腿四頭筋訓練や、関節への負担が少ない自転車型の運動器具や水中歩行がお勧めです。

大腿四頭筋訓練



自転車型運動器具



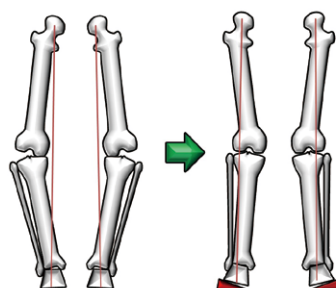
水中歩行



薬物治療として、初期の段階の患者さんに対しては、痛み止めの飲み薬や湿布を使います。

膝関節にヒアルロン酸を注射したり、O脚を矯正するために足底板という装具を作ったりすることもあります。

足底板(ラテラルウェッジ)



手術をする場合

痛みや変形が強い場合、手術をする場合があります。若い方や変形が軽度の方には、骨を切つて角度を変え、痛い部分に体重がかからないようにする「骨切り術」を行います。高齢の方や変形の強い方には、悪くなった骨を切つて金属などでできた人工の関節に取り換える「人工関節置換術」を行います。

人工関節手術の数は年々増加しており、日本国内で人工膝関節は年間9万件以上、人工股関節は年間6万件以上の手術が行われていると言われています。

全身麻酔や痛み止め、出血を減らす技術が進歩し、以前より安全に手術ができるようになって

変形性膝関節症の手術

人工関節置換術



骨切り術



変形性股関節症の手術

人工関節置換術



骨切り術



できています。また、人工関節の部品に使われるプラスチックの耐久性が向上し、長く使えるようになってきています。9割以上の方が、10年以上再手術せずに使用できると言われています。さらに、ナビゲーションシステムを使用することにより、正確な位置に設置することができ、脱臼もしにくくなってきています。

膝や股関節に痛みがあつてお困りの方は、整形外科へご相談ください。

ナビゲーションシステム



写真提供：日本ストライカー(株)



今回は悩んでおられる方も多い 「便秘について」のお話です。



文責… 緩和ケア認定看護師 野溝弘子 小林佳子



★()内は各分野

便秘の原因には生活リズムの変化、ストレス、食事の変化、水分摂取量の減少、運動不足による腸蠕動の低下、薬の影響などがあります。

「自分にあったお通じ」は人それぞれ違います。3日に1回でも苦痛や残便感がなければ問題なく、逆に毎日あっても苦痛や残便感などがあれば治療の対象になります。一度硬くなった便は柔らかくできませんので早めの対応が必要です。便秘が進み直腸に硬い便が溜まると、便秘なのに水のような便が出る場合があります。それは出口付近にたまった硬い便の隙間を通して、柔らかい便が漏れ出ている状態です。便秘は続いている硬い便が出るまで浣腸や座薬、下剤などの治療が必要です。

テレビなどでも耳にする薬もあるのですが、左の表以外にも胆汁酸の吸収を抑制するもの、医療用麻薬専用の下剤、漢方薬など様々な薬が近年発売されています。

薬によっては長く続けると電解質異常や腸管機能を低下させることもあり、それぞれの体質や治療方針にあったものが処方されています。主治医と相談しながら自分に合った排便習慣を得られるといいですね。

代表的な便秘薬	
主な作用	一般名
便の水分を増やし柔らかくするもの	酸化マグネシウム ラクツロース
腸の蠕動運動を促進するもの	センナ ピコスルファート
腸粘膜の水分分泌を増やすもの	リナクロチド ルビプロストン

★お薬だけに頼らない！毎日のひと工夫★

①「さつまいも+ヨーグルト」

さつまいもは、食物繊維が豊富であると共に悪玉菌が出す有害物質を吸収して体外に出す働きがあります。ビフィズス菌のエサにもなり腸内の善玉菌を増やすのでヨーグルトと同時に食べることがコツです。

②おなかの「のの字のマッサージ」

2019年海外の研究において、介護施設入所中の高齢で便秘に悩む方に食後15分後の腹部マッサージを取り入れたところ、半数の方が改善したという結果が得られました。



③排便姿勢はロダンの「考える人」

前かがみにしゃがむことで便が排出しやすくなります。



新型コロナウイルス感染症の基本対策

○免疫力を高めましょう …ウイルスと闘う免疫機能が維持できます。

- ・免疫細胞は全身にあります。その約6～7割が腸内にあると言われています。腸内環境を整える為に、発酵食品や食物繊維の供給源となる野菜・きのこ類・海藻類を積極的に摂取しましょう。
- ・免疫細胞はたんぱく質から作られます。良質なたんぱく質である肉類・魚介類・卵・大豆製品を積極的に摂取しましょう。

○毎日バランス良く3食食べましょう …特定の食品や栄養素をとることで感染症の予防はできません。

- ・主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせると栄養バランスが整います。
- ・今回の新型コロナウイルスは発症すると激しい呼吸器障害が出ることがあります。呼吸を助けてくれるのは筋肉ですが、その機能を高める為にたんぱく質もしっかり摂りましょう。

(疾患によりたんぱく質の摂取を控えた方がよい方もいます。医師・管理栄養士にご相談ください)

○盛り付けの際、大皿は避けてあらかじめ料理は個々に分けたり、取り箸を使ったりして感染リスクを減らしましょう



新型コロナウイルスの重症化を防ぐには

- ・肥満者では内臓脂肪や皮下脂肪が胸部を膨らみにくくさせ、呼吸が浅くなり血液中の酸素濃度が低下し重症化しやすいと言われています。高齢者・持病のある方は加齢や病気の影響により免疫能が低下していることが考えられます。また、以下の方は「※1 サイトカインストーム」により症状が重症化しやすいと言われています。個別対応の食事療法が必要となりますので通院を中断せず、医師・管理栄養士に相談しながら食事の管理を実施することをおすすめします。

※1：感染により分泌されるたんぱく質のことをサイトカインといいます。種類は様々ありますが、炎症性のサイトカインは感染症などによって大量に血液中に放出されると過剰な炎症反応を引き起こされ、様々な臓器に致命的な障害を生じます。このことをサイトカインストームといいます。

— 重症化のリスクが高い人 —

- ①高齢 ②持病のある人（悪性腫瘍、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧症、脂質異常症）
③肥満（※2 BMI30以上） ④喫煙している人 ⑤固形臓器移植後の免疫不全
(ステロイドや生物学的製剤の使用している人、HIV感染症、妊婦は注意が必要な疾患としてあげられています。)

※2 BMI (body mass index)：体格を表す指標。計算式はBMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

BMI=22が生活習慣病など疾病にかかる可能性が低く最も理想的。BMI18.5未満：やせ、BMI25以上：肥満

新型コロナウイルスに感染したら、その後

- ・嗅覚・味覚の変化、食欲不振が続き栄養不足になりやすくなります。また、入院や療養生活により筋力が低下する可能性も高まります。療養生活が終わって日常生活に戻った後も栄養価が高い食品を摂取し、食欲低下が続く場合は食べやすいものや栄養補助食品を取り入れながら栄養状態を改善していきましょう。

参考文献：日本栄養士会HP、厚生労働省HP

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
25	26	27	28	29	30	31

花岡医師は令和2年の4月から岡谷市民病院に勤務しているドクターです。1年間勤務した感想をお聞きしました。今後ともどうぞよろしくをお願いします。



脳神経内科
はなおか やすこ
花岡 康子 医師

○先生の専門は何でしょうか。
脳神経内科です。

○岡谷市民病院に着任されて1年間で感じたことは。

コメディカルスタッフとの垣根が低く、話しやすい雰囲気だと感じました。何かあればすぐに意思疎通を図りながら、まさにチーム医療を実践していると思います。

○趣味は何でしょうか。

特にこれといった趣味はありませんが、時間の空いた時に温泉に行つて気分転換しています。

○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

患者様が「何か困ったことがあったら、岡谷市民病院を受診しよう」と思つて頂けるような医療を提供できるように、努力したいと思っています。何か心配なことがあったら我慢せず躊躇なくご相談ください。



【okaya ドクター紹介】

新任医師を紹介します

4月から岡谷市民病院に勤務している、フレッシュなドクターを紹介します。皆様の温かいご支援をお願いします。



糖尿病・内分泌代謝内科
たなか ひろき
田中 博貴 医師

○先生の専門は何でしょうか。
糖尿病・内分泌代謝内科です。

○岡谷市民病院に來られて感じたことは。

横のつながりが強く病院全体が一体となつて診療にあたっている様に感じました。

○医師になられたきっかけは。

小児期のつらい喘息の思い出と、それを取り除いてくれた父にあこがれたからです。

○趣味は何でしょうか。

ゴルフです。



○市民の皆さんへのメッセージをお願いします。

岡谷市民病院の理念にもある「丁寧」で「思いやり」のある医療をこころがけ日々努力していきます。

2021 8 August

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2021 9 September

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30		



岡谷市民病院 外来診療案内



		診療科	予約診療以外の 受付時間			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 階	A ブ ロ ッ ク	総合診療科 (内 科)	11時まで	初診	午前	ムカイ 雄一 向井 雄一 タナカ 博貴 田中	関戸 貴志	タカヤマ ショウヘイ 高山 昇平 (信州大学)	立花 直子 スミ 鷺見 順教	カナヤマ リサ 金山 理沙 (信州大学) 花岡 康子
				予約制	午後	オグチ アツシ 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳	—
		呼吸器センター	11時まで	初診・再診	午前	イシヤマ 市山 崇史 (第1, 3, 5週) マシダ リョウスケ 町田 良亮 (第2, 4週) コバヤシ 小林 信光	ヒラヤマ ジロウ 平山 二郎 向井 雄一	平山 二郎 小林 信光	向井 雄一	平山 二郎 小林 信光
				再診	午後	小林 信光	向井 雄一	小林 信光	向井 雄一	平山 二郎
		循環器センター	11時まで	初診・再診	午前	ノウミ ヒデトモ 能見 英智 (信州大学) カルベ 健一 軽辺 健一	ミドリカワ タカシ 翠川 隆 マルヤマ シュウサク 丸山 周作 (信州大学)	佐藤 俊夫 タバタ ヒロアキ 田畑 裕章 (信州大学)	ジョウコウ ケンスケ 上甲 謙亮 (信州大学) 翠川 隆	ナガエ アユム 永江 歩 (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫
				再診	午後	軽辺 健一 サトウ トシオ 佐藤 俊夫	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一
		消化器内科	—	再診	午前	ナガノ サトシ 永野 聡	ウメガキ ミツヨ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡
				再診	午後	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	—
		脳神経内科	11時まで	初診・再診	午前	タチバナ ナオコ 立花 直子	ハナオカ ヤスコ 花岡 康子	花岡 康子	—	ナカムラ カツヤ 中村 勝哉
				再診	午後	立花 直子	花岡 康子	花岡 康子	—	立花 直子
		糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	11時まで	初診・再診	午前	セキド タカシ 関戸 貴志	シマダ キョウスケ 島田 恭輔 (信州大学)	平松 邦英 田中 博貴	田中 博貴	上原 由美子 関戸 貴志
				再診	午後	ヒラマツ クニヒデ 平松 邦英 ウヰハラ ユミコ 上原 由美子	田中 博貴	関戸 貴志 上原 由美子	—	上原 由美子 平松 邦英
	精神科	—	予約制	午前	—	スギヤマ ノブヒロ 杉山 暢宏	—	—	—	
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	アマノ ナオジ 天野 直二	—	—		
心療内科	—	予約制	午前	イイダ トシホ 飯田 俊穂	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。					
児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂						
禁煙外来	15時30分～16時	予約制	午後	小口 淳	小口 淳	—	小口 淳	—		
	B ブ ロ ッ ク	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前	センセイ 泉水 康洋 ウチヤマ リョウ 内山 茂晴	手術日	田中 学 内山 茂晴	泉水 康洋 カモイ フミキ 嶋居 史樹	田中 学 嶋居 史樹
				再診(予約)	午後	テンショウ ケイジ 大正 恵治 (信州大学) タナカ マチ子 田中 学		カサガ カズオ 春日 和夫 アツヒロ 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 信大医師
2 階	C ブ ロ ッ ク	小児科	11時まで	初診・再診	午前	タカギ ミネオ 高木 峰生	ナグモ ハルオ 南雲 治夫	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生	南雲 治夫
				再診	午後	慢性外来	アレルギー喘息	予防接種	慢性疾患 予防接種	慢性疾患 予防接種
		皮膚科	10時30分 まで	初・再診 (予約制) 午後予約	午前	オオハシ アツコ 大橋 敦子 キニワ ユキコ 木庭 幸子 (信州大学) ミナガワ アカネ 皆川 茜 (信州大学) ※毎週交代	大橋 敦子 (予約制)	大橋 敦子	大橋 敦子 (予約制)	大橋 敦子
				午後予約	午後	—	—	オモダカ トシカズ 面高 俊和 (信州大学)	—	—
	耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	午前・午後	ウメガキ ユリ 梅垣 油里	梅垣 油里 (午後手術のため 人数制限あり)	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	
	D ブ ロ ッ ク	外 科	—	初診・再診	午前	アキタ シンゴ 秋田 眞吾 キタガワ ノリユキ 北川 敬之 ミヅノ 史郎 三輪 史郎 (第2, 4週) 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 澤野 紳二	秋田 眞吾	澤野 紳二	北川 敬之 三輪 史郎 (第2, 4週)
				予約制	午前	—	—	—	金子 和彦 カネコ カズヒコ	—
		肝胆脾外科専門外来	—	予約制	午前	—	—	—	ミヤガワ シンイチ 宮川 眞一 (第1, 3週)	—
		呼吸器外科	—	予約制	14～16時	—	—	信大医師 (第1, 3, 5週)	—	—
		総合診療科(外科)・小児外科	11時まで	初診・再診	午前	モモセ ヨシタカ 百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—
		心臓血管外科	—	予約制	14～16時	—	—	—	信大医師	—
		泌尿器科	10時まで	初診・再診	午前	ヨシムラ アキラ 吉村 明 (第1, 3, 5週)	吉村 明	手術	手術	吉村 明
				予約制	午後	—	—	検 査	吉村 明	吉村 明
		眼 科	*別記	初診・再診 (午後予約)	午前	タカハシ ヒロシ 高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)
		特殊歯科・口腔外科	—	紹介制	午前・午後	アキタ ダイスケ 秋田 大輔	秋田 大輔	秋田 大輔	秋田 大輔	秋田 大輔
E		産婦人科	11時まで	初診・再診	午前	シラカワ タカシ 白川 貴士 スズキ ヤスコ 鈴木 靖子	フカイ ノリコ 深井 宣子 鈴木 靖子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 タケウチ 竹内 はるか	鈴木 靖子 白川 貴士
	初診・再診			午後	イマイ トシオ 上原 由美子 ミヤザ トミコ 小口 淳	今井 寿生 小口 淳	小口 淳	小口 淳	小口 淳 百瀬 芳隆	
健診センター		予約制			上原 由美子 小口 淳	今井 寿生 三澤 暁子	小口 淳 関 龍幸	小口 淳	小口 淳 百瀬 芳隆	

※休診日：土曜日、日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
 ※診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。
 ※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。
 ※眼科の受付時間：(月)10時まで (火)～(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで
 (金)10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)

※皮膚科の月曜日は当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。
 ※「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。
 心臓血管外科、シニアこころの診療科 ……地域医療連携室まで
 児童思春期外来 ……心療内科外来まで
 精神科 ……精神科まで
 健診センター ……直通電話 23-8050

左記以外は、診療科まで
お問い合わせください。



材料2人分

ご飯

ご飯(1人分)……150g

魚のロールキャベツ

かじき ……60g・2切れ
塩 ……少々
こしょう ……少々
人参 ……10g(小1/5本)
玉ねぎ ……40g(1/5個)
キャベツ ……160g(2枚)

水 ……400cc
和風顆粒だし ……小さじ1杯
砂糖 ……小さじ1杯
食塩 ……少々
しょうゆ ……大さじ1杯
みりん ……大さじ1/2杯
酒 ……大さじ1/2杯
片栗粉 ……小さじ1杯
水溶き片栗粉 水 ……小さじ1杯
きぬさや ……4g(2枚)

うどんの酢の物

きゅうり ……60g(1/2本)
食塩 ……少々
うどん ……80g(中1/4本)
乾燥わかめ ……1g
食酢 ……大さじ2/3杯
砂糖 ……小さじ1杯
食塩 ……少々
しょうゆ・小さじ1/2杯

しめじのバターしょうゆ

しめじ ……70g(2/3パック)
たまねぎ ……30g(中1/6個)
赤パプリカ ……20g(1/5個)
黄パプリカ ……20g(1/5個)
バター ……小さじ1杯
しょうゆ ……小さじ1杯

フルーツ

季節の果物 ……適宜

1人分
エネルギー 490kcal
塩分 2.1gダヨ!



作り方

魚のロールキャベツ

- ① かじきに塩とこしょうをふり、下味を付けておく。
- ② 人参と玉ねぎは千切りにする。
- ③ キャベツの葉を2枚とり硬い軸の部分を取り取る。30秒～1分程度茹で、ザルにあげて水気を切り粗熱をとる。
- ④ ③に①と②をのせて巻き、楊枝でとめる。
- ⑤ 小鍋に④とAを入れて加熱する。沸騰したらアクを取り弱火にする。落とし蓋をして中に火が通るまで加熱する。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を加えて煮立たせ、煮汁にとろみをつける。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け、茹でたきぬさやをトッピングする。

うどんの酢の物

- ① うどは皮をむいて短冊に切り、酢水(分量外)につけて水気を切る。
- ② きゅうりは斜め半月切りにし塩を振って水気を切る。
- ③ わかめは水で戻し水気を切る。
- ④ ボールに①、②、③、Bを入れて混ぜ合わせる。

しめじのバターしょうゆ

- ① しめじは石突きを取り小房にわけておく。たまねぎ、赤パプリカ、黄色パプリカは千切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ熱し、①を入れて炒める。火が通ったらしょうゆを入れて味をつける。

病院食の中から常食の献立を紹介します

～健康的に体重管理しよう～

魚のロールキャベツ

感染症の重症化予防や生活習慣病の予防・改善には肥満の解消が欠かせません。令和元年国民健康・栄養調査によると、男性3割、女性2割が肥満であるという結果が出ています。適正な体重を維持することは健康づくりの第一歩です。体重を減らす為の食事制限というと食べる量を少なくすればいいと思いがちですが栄養が偏ってしまったり、必要な栄養素が不足してしまいます。食事の量はできるだけ維持しつつ、低カロリーで高栄養価の食材をうまく取り入れて健康的に体重管理したいですね。今回紹介するロールキャベツの中身はかじきを使っています。かじきは低脂質・低カロリーで良質なたんぱく質を多く含んでいます。ロールキャベツの中身を合挽肉からかじきに変えたことで約100kcalエネルギーを抑えることができました。(※フレイルやサルコペニアを考慮し高齢者の体重減少は好ましくない場合もあります。詳しくは医師や管理栄養士にご相談ください。)

