# THE BUNKYO 13

文京だより

MAR. 2024

## 特集

脳神経外科医長
# 白石大門×満間照之
地域医療連携室長

# 圧迫骨折をどう治すか

乳がんを早期発見
**3Dマンモグラフィを導入！**

認定看護師と一緒に考える
**認知症チェックリスト**

心臓外科医のキッチン
**ラムすね肉のトマト煮込み**

お花の歴史
**チューリップ**

巻頭特集

# 圧迫骨折をどう治すか

脳神経外科医長
白石 大門

人口の高齢化がどんどん進んでいる現在、脊椎の圧迫骨折に悩む患者さんが増えています。白石大門脳神経外科医長と満間照之地域医療連携室長がわかりやすくひもといていきます。

## 圧迫骨折はいつのまにか起こっている

**満間**　高齢化社会がますます進む中、脊椎、つまり背骨の圧迫骨折で病院を受診する患者さんが増えていますね。実際にはどのようなきっかけで圧迫骨折を起こしてしまうんですか？

**白石**　骨折というと転んだり、強くぶつけたりして起こると考える方が多いのではないでしょうか。ところが、特にきっかけがないのに、調べてみたら背骨を骨折していたということがよくあります。私たちはこれを「いつのまにか骨折」と呼んでいます。

**満間**　なるほど、いつのまにか、知らず知らずのうちに骨折しているというわけですね。では、どのような人が圧迫骨折を起こしやすいのでしょうか？

**白石**　一概には言えませんが、その要因として最も大きなものは骨粗しょう症です。骨粗しょう症とは骨の中がスカスカになってもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気のことです。

**満間**　丈夫な骨を形作るのにカルシウムとビタミンDが必要なことはよく知られていますね。青年期までに十分量を摂取することがもっとも効率がよいのですが、きちんとした栄養指導のもとであれば、中高年でも効果があるとの研究結果もあります。

**白石**　ウォーキングなどの適度な運動も重要とされています。また、喫煙と過度の飲酒もリスクであることがわかっています。

## 圧迫骨折になると困ること

**満間**　圧迫骨折が生じると、どのような問題が起こるのでしょうか？

**白石**　簡単に言うと、背骨は12個の胸椎と5個の腰椎が重なってできています。多くの場合は下部胸椎か腰椎がもろくなり、体の重みに耐えかねて前の方がつぶれてきます。そうするとだんだん背中が曲がってきたり、背が縮んできたりしますが、症状として一番困るのは何といっても腰の痛みです。腰痛が強い場合には身動きがとれず、寝たきりの状態になってしまうことがあります。

**満間**　腰痛に対してはどのような治療法があるのでしょうか？

**白石**　まずは安静を保つことと、コルセットなどで固定することにより、圧迫骨折した骨が固まっていくのを待ちます。この間に薬剤による骨粗しょう症の治療も検討します。つぶれた骨がちょうどよくくっついて、周囲の炎症がとれれば、痛みは徐々によくなっていきます。

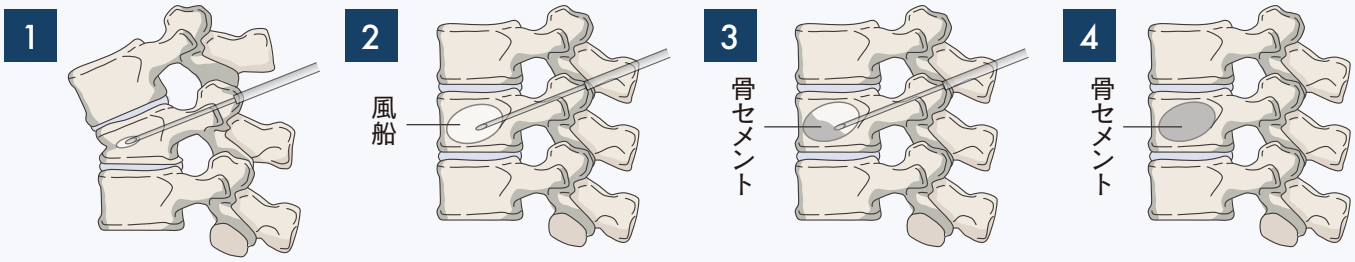
## 圧迫骨折に対する手術療法

**満間**　いわゆる保存的治療ですね。すべてのケースで安静と固定で治りますか？

**白石**　そういうわけではありません。骨がうまく固まらず、強い痛みが続いてしまうことがあります。いままでは安静にして寝ていること以外できることはないと言われていましたが、このぐらぐらした骨を固めて痛みを緩和する治療法が当院にも導入されました。これを経皮的椎体形成術、英語ではBKPといいます。

**満間**　具体的にはどのようにBKPを行っているのでしょう？

**白石**　手術は全身麻酔で行います。背中の両側に約5㎜の切開を入れ、図のように骨折してつぶれた背骨に太い針を刺します。そこで丈夫な風船を膨らませ、そのスペースに骨セメントを充填して、内側からぐらぐらした骨を固めて痛みを減らす手術です。以前から骨セメントを注入するだけの手術はありましたが、風船でつぶれた骨の形を整えてから骨セメントを注入するので、修復という観点ではより効果があるとされています。圧迫骨折や腰痛でお困りであれば、ぜひ一度ご相談ください。




1. 背中から針を刺し、つぶれた骨への経路を作ります。その経路を通じて丈夫な風船のついた器具を骨の中に挿入します。
2. 椎体の中に挿入した風船を徐々に膨らませ、つぶれた骨を持ち上げて骨折する前の形に戻します。
3. 風船をぬくと骨の中に空洞ができます。空洞を満たすように、骨セメントを注入します。
4. 針を抜き、骨セメントが固まるのを待ちます。

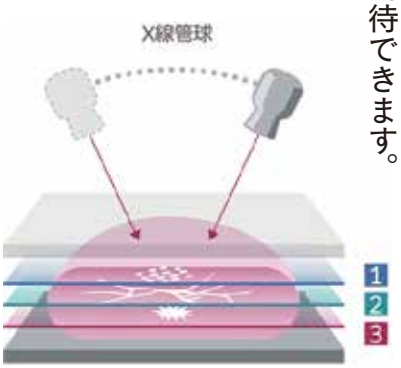
地域医療連携室長
**満間 照之**

# 乳がんを早期発見
# 3Dマンモグラフィ

乳腺・内分泌外科部長
中西 賢一

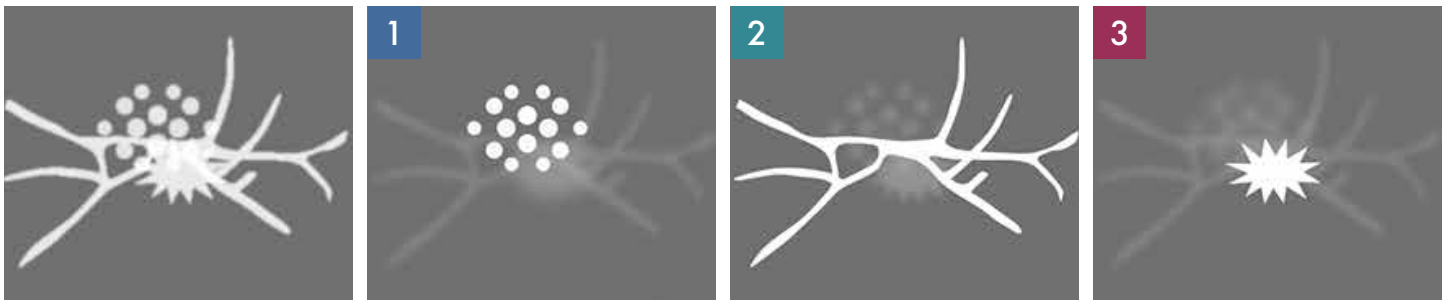
乳がんの早期発見がとても大切なことはみなさんご存知かと思います。乳がん検診の基本は視診・触診、そしてマンモグラフィ（乳房X線検査）です。当院では、最新のマンモグラフィ装置、アミュレット・ソフィニティを導入しましたのでご紹介します。

一般的なマンモグラフィでは一方向からX線が照射されるため、複数の構造物があった場合、重なり合って判別が難しくなります。今回導入した装置では、X線管球を動かしながら撮影し、その画像を再構成することにより構造物をその深さごとに分離して見ることができるようになりました。これによって、より正確な診断が期待できます。




また、マンモグラフィは、乳腺の重なりを少なくするため2枚の板の間に乳房を挟んで撮影します。人によっては痛みを感じることがありますが、この機種には画質に影響しない範囲で圧迫を自動で弱める痛みを軽減する機能も搭載されています。マンモグラフィ装置も進化していますので、ぜひ検診を受けることをおすすめします。

受診の流れについてはホームページをご覧ください。




2D画像　断層画像

画像はカタログから転載

## 一宮市の広報チャンネルで配信しています

コロナウイルス感染に伴う重症肺炎の治療としてみなさんも耳にされたことがあるECMO（エクモ）。実は、突然の心肺停止時の蘇生処置にも有効です。当院の積極的な取り組みを一宮市の広報チャンネルで配信しています。

YouTube

認定看護師と一緒に考える

# 認知症チェックリスト

みなさん、こんにちは。認知症看護認定看護師の中野真一です。現在、高齢者人口の6人にひとりが認知症を患っています。認知症は進行するとさまざまな問題を引き起こしますが、早期に発見することにより病気の進行を抑えたり、本人・家族の負担を減らす生活支援の相談をすることができます。そのためのチェックリストはいろいろなところから発行されていますが、今回ご紹介するのは愛知県にある国立長寿医療センターが監修したものです。まずは以下の項目にあてはまるか、やってみましょう。

**CHECK!**

- □ 同じことを言ったり聞いたりする
- □ 物の名前が出てこなくなった
- □ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- □ 以前はあった関心や興味が失われた
- □ だらしなくなった
- □ 日課をしなくなった
- □ 時間や場所の感覚が不確かになった
- □ 慣れたところで道に迷った
- □ 財布などを盗まれたという
- □ ささいなことで怒りっぽくなった
- □ 蛇口・ガス栓を締め忘れる、または火の用心ができなくなった
- □ 複雑なテレビドラマが理解できない
- □ 夜中に急に起き出して騒いだ

## 3つ以上あてはまったら早めに相談を

いかがでしたか？この中で3つ以上あてはまった方は、一度当院の脳神経内科にご相談ください。専門医が診断・治療に携わっています。認知症を早期に見つけることはとても重要です。認知症にはいくつかのタイプがありますが、特にアルツハイマー型に対しては薬の効果があるとされています。また、認知症と同じような症状をきたす、別な病気が潜んでいることがあります。もとの病気をきちんと治療することによって症状が改善することがあります。

## 認知症を予防するために大切なこと

ボランティアなどの社会参加をしたり、旅行やコンサートに出かけるなど活動的な生活を送ることを意識してください。また、手芸や音楽などの趣味を持つことも大切です。さらに、日常的に散歩やストレッチをするなど、適度な運動も重要です。これらは予防の効果だけでなく発症した認知症の進行を遅らせる効果もあるとされています。

## その「物忘れ」、本当に年齢のせいですか？

脳神経内科部長の田村拓也医師のインタビューです。ホームページからご覧ください。認知症の不安のある方は当院脳神経内科にご相談ください。

HP

心臓外科医のキッチン

# ラムすね肉のトマト煮込み

ラムのすね肉はインターネットで簡単に手に入ります。しっかり煮込むとホロホロで美味しいのですが、やや風味が出過ぎる感があるので、別のフライパンで脂肪を落とし、クミンとビネガーを入れて少しサッパリとさせます。レストランなら煮込んだスープを裏ごししてお肉にかけるのでしょうが、そこは家庭料理。そのままパスタソースにしてしまいます。肉厚のリガトーニと合わせると、むしろこちらの方が主役なのではないかと思うくらい、濃厚な味わいを堪能できます。

## 【材料・4人分】

ラムすね肉…600g（2本）
タマネギ…1個　粗みじん切り
ニンニク…1個　みじん切り
トマト缶……1缶
レーズン……大さじ2
クミン……小さじ2
パプリカ……小さじ1
カイエンペッパー……少々
クローブ……3個
ローズマリー……1枝
白ワインビネガー…小さじ2
塩……小さじ1強

## 【作り方】

❶フライパンにオリーブオイルをひき、塩コショウをすりこんだラムすね肉の全面を焼き付ける。
❷耐熱鍋にオリーブオイルをひき、タマネギとニンニクを炒める。透き通ってきたら、クミン・パプリカ・カイエンペッパーを加えて混ぜる。
❸ラムすね肉を鍋に入れ、トマト缶と少量の水を加える。クローブ・ローズマリー・白ワインビネガー・塩を入れ5分煮る。
❹蓋をして160度のオーブンで2時間30分煮込む。
❺肉を取り出し、マッシュポテトの上にランディング。
❻茹でたリガトーニを耐熱鍋に投入し、混ぜる。お皿に移してできあがり。

### 管理栄養士からひとこと

日本ではあまり一般的ではない羊肉ですが、海外ではポピュラーな存在です。ラムチョップなどはスーパーで見かけることもありますが、すね肉となるとやはりインターネット頼みとなりますね。高タンパクの赤身で、脂肪が少ない部位ですので、ヘルシーなお肉だと思います。

橋野　麻理

## NEWS
## 新型MRIを導入しました

当院では2024年3月にフィリップス社のMR5300を新たに導入しました。この機種では従来より3倍速く、より精細な画像を撮影することが可能となりました。さまざまな領域で、診断精度が上昇することが期待されています。詳細は次号でお伝えします。

一宮市立市民病院

# 病院のお仕事体験ツアー

2023年12月9日に「えっ、本物にさわれるの？病院のお仕事体験ツアー」を開催しました。小学4年生～6年生とその保護者20組が参加しました。小学生たちは白衣やスクラブを着用し、消化器内視鏡検査・X線撮影検査・超音波検査・調剤・心臓マッサージ/AED講習の5つのブースをまわりました。アンケートでは回答者全員から「また参加したい」という嬉しい評価をもらいました。次回はさらに魅力的なイベントにしたいと思います。

## 出前一聴　認定看護師があなたの街まで出張講演します！

- 知っておきたい、心臓に負担をかけない生活
- おいしく食べて元気パワー
  ～食べる事と脳への刺激～
- 突然やってくる脳卒中
  ～あなたと家族を守るためには～
- 冬場の感染症から身を守るためには
- 緩和ケア病棟ってどんなとこ？
- 乳がんの自己検診法について
- そのもの忘れは大丈夫？
  ～始めよう認知症予防～
- ゼロからはじめる人生会議
  ～がんになってもあなたらしく～

HP

詳細は管理課までお問い合わせください（Tel 0586-71-1911）

駐車可能台数に余裕のある第３駐車場をご利用ください（徒歩４分）。
平日は病院玄関前までの無料シャトルバスも運行されています。

## お花の歴史　チューリップ Turip

原産地はトルコのアナトリア地方とされ、トプカプ宮殿やブルーモスクに貼られたタイルにも描かれています。チューリップが、その生産地として名高いオランダに伝わったのは16世紀頃。日本には江戸時代後期に伝来しましたが、普及するにはいたりませんでした。大正時代に入り、新潟県で本格的な球根栽培が始まりました。

一宮市立市民病院　広報誌 文京だより　vol.13 2024年3月1日発行

編集･発行 / 一宮市立市民病院広報委員会　一宮市文京2丁目2番22号

診療受付時間 / 8:00～11:15　診療開始時間 / 8:40　TEL / 0586-71-1911
休診日 / 土曜･日曜･祝日･年末年始（12月29日～1月3日）　急患の方は救急外来で診察します

ホームページも
ご覧ください