

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

# ほくと7

seven

84

VOL.

2月号

<http://www.hokuto7.or.jp>



[ 特集 ]

## 手外科

て げ か

- 02 園芸療法12ヵ月 専門家が教える 健康レシピ
- 03 特集 整形外科 [手外科]
- 06 HOKUTO NEWS

## 園芸療法12ヵ月 18



十勝自立支援センター 園芸療法士  
介護老人保健施設 かけはし 劔持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。  
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)  
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



### 2月「春を引き寄せる」

寒さが底をついて、少しずつ暖かくなってくるのが2月です。日一日と確実に日照時間も延びて、冬の終わりが近づいていることを感じられます。園芸療法では、それでもまだ遠くにある春を引き寄せるように園芸活動を本格化していく時期です。

2月の終わり頃からは、菜の花や夏野菜などの種まきが始まります。かけはしにはガラス張りの風除室があるので、その場所を温室代わりとして、トマトやナス、ピーマンなど、露地栽培では3月頃に種まき適期のものを2月にまいています。日中はとても暖かくなるものの夜間の気温が下がるため、ゆっくりと丈夫に育っていきます。園芸療法では、利用者の皆さんと一緒に種をまき、芽が出てくるのを楽しみに待ちます。発芽を待つ気持ちは春の訪れを期待する気持ちと通じており、自分でまいた種から可愛い鮮やかな芽が出るのを見ると、「いよいよ春が来るのだな」と実感します。暖かくなるまでにはまだ時間がかかりますが、春をたぐり寄せるようにひとあし先にこのような活動を行うことで、季節感をより強く感じられます。また、発芽を待つことで春の訪れや先の時間への期待が高まり、日々の暮らしに張り合いが生まれるのです。

# 手外科専門医は、 整形外科の中で特に 手の疾患の治療に関する 医学的スペシャリストです！



「ずばり「手外科」とは、手を専門に治療していることですね

僕の中では以前からある「手の外科」だと思っっているのですが、新認定医制度への移行の過程で「の」という助詞を入れるのは適切ではないという指摘があり「手外科」という名称になりました。

整形外科の中でも手外科で扱うのは、肘から指先までの領域です。範囲としては狭いですが、手は日常的に使う非常に大事な部位で繊細なところ。手の疾患は慢性疾患と外傷に大別され、北斗病院の手外科の患者さんは慢性疾患が約7割、外傷は約3割くらいだと思います。

「特に患者さんの多い疾患について教えてください」

慢性疾患の患者さんの中で最も多いのは腱鞘炎です。腱鞘炎が悪化してばね指状態になるとステロイドの注射が手術しか治療法はなくなります。

もう一つ代表的な慢性疾患と言えは手根管症候群です。手がしびれるといった場合は、まず手根管症候群か肘部管症候群を疑います。親指側がしびれる場合(厳密には親指から薬指の半分までの範囲)は手根管症候群の可能性を考え、原因となる正中神経の圧迫の程度を神経伝導速度検査で確認します。一方、小指側のしびれの場合は肘の内側で尺骨神経が圧迫される肘部管症候群の可能性を考えます。頸椎で神経が圧迫された場合でも手のしびれは起こりますが、手外科専門医なので手から原因を探っていく、どちらでもない場合に頸椎などの他の疾患の可能性を確認していきます。



整形外科・リウマチ科 部長  
手外科専門医  
**木村 長三**  
Kimura Takumi

北海道大学卒。手外科専門医。専門分野は手の外科、マイクロサージャリー。日本整形外科学会、日本手の外科学会、日本マイクロサージャリー学会、日本肘関節学会、北海道整形災害外科学会 所属

## 特集 整形外科 [手外科]

表紙/当院リハビリスタッフの手のひら

**健康レシピ** 第15回 **ロカボ食**

### チーズ入りおからコロッケ

栄養科 管理栄養士 秋山 健太

**材料**(1人分3個)

- おからパウダー… 10g
- 水 0.5カップ(100ml)
- 顆粒コンソメ …… 3g(小さじ1杯)
- 豚ひき肉 …… 20g
- 玉ねぎ …… 10g
- モッツアレラチーズ …… 12g(1粒4g)
- 大葉 …… 3枚
- ★小麦粉 …… 適量
- ★玉子 …… 適量
- ★パン粉 …… 適量
- ★揚げ油 …… 適量

※★の栄養価も含まれます

**作り方**

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 フライパンで豚ひき肉と玉ねぎを炒め、火が通ったら、水・顆粒コンソメを加え一煮立ちする。
- 3 2が煮立ったら、おからパウダーを入れ、水気がなくなるまで炒める。
- 4 水気がなくなった3をバットに移して粗熱を取り、3等分に分ける。
- 5 モッツアレラチーズに大葉を巻き4の中心に入れ、形を整える。
- 6 5に小麦粉、玉子、パン粉の順番に付けたら、170度に熱した揚げ油で約2分間揚げる。
- 7 お皿にレタス、トマトを添えコロッケを盛り付けて完成。

**付け合わせ**

- レタス …… 20g
- ミニトマト …… 20g(1個)

**栄養価**(1人あたり)

エネルギー	272KCal
たんぱく質	10.2g
脂質	19.4g
塩分	0.8g
糖質	10.6g
炭水化物	17.8g
食物繊維	7.2g
糖質=炭水化物-食物繊維	

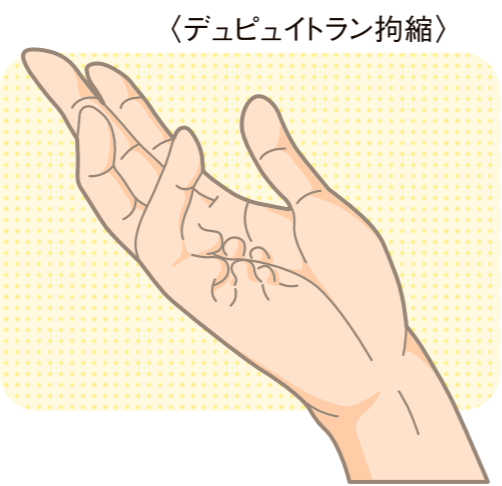
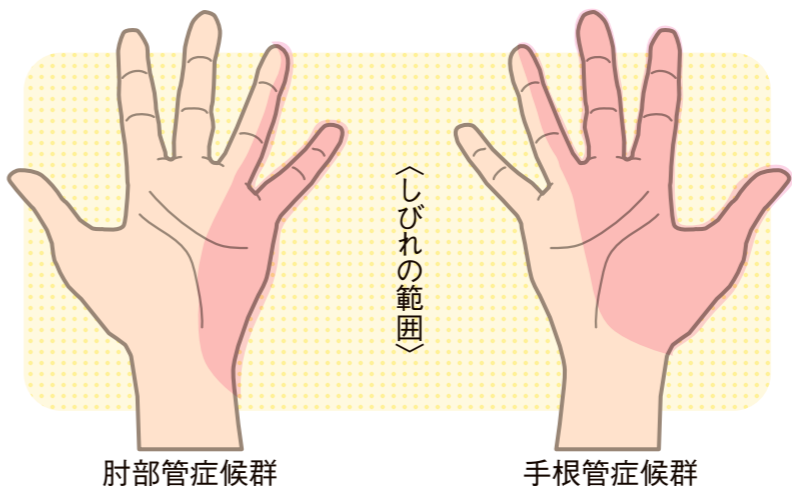
\*じゃがいもの代わりにおからパウダー(微粉タイプ)を使用することで糖質をカット(コロッケの中の大葉とチーズがアッセントとなり、ソースいらず食の進む1品です。)

1人分は3個になります

—手根管症候群になりやすい方の特徴はありますか

この疾患は40歳以上の中年女性に多いという特徴があります。

ほとんどの方は手のしびれを訴えますが、さらに特徴的なのが夜中に痛みで目が覚める「夜間痛」です。手のしびれがあっても我慢し続けていると、神経の圧迫がさらに強くなつてきて夜間痛が起こるようになります。そこまでできて受診する方もいます。



以前はこの厚くなった手掌腱膜を手術で切除する方法しかありませんでしたが、2015年に手掌腱膜を溶かす薬で治療する新しい方法が登場しました。クロストリジウムという細菌を薬にしたもので注射をして手掌腱膜のコラーゲンを分解します。注射した翌日に受診してもらい、医師が曲がった指を強制的に伸ばして厚くなった拘縮索を切ります。この時プチっという大きな音がして、本人も、私も、周りにいる看護師も驚くほどです。

注射は1本約20万円程度と高価ですが、1割〜3割の自己負担だと手術した場合と金額的にはさほど変わりません。手術による傷もリハビリもなく治療が完了しますので患者さ

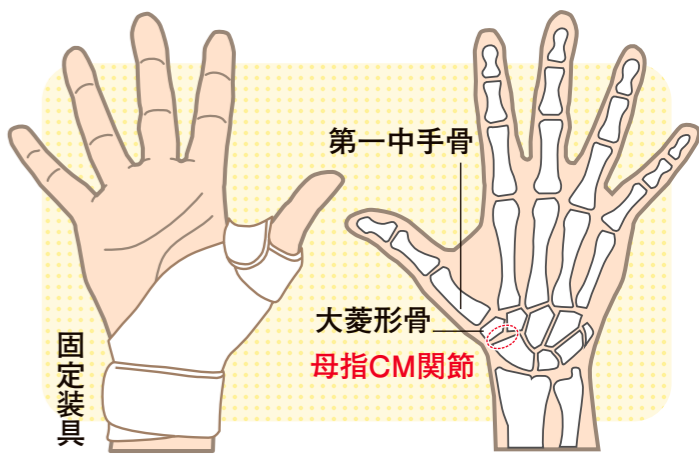
す。親指側がしびれて、夜中に目が覚める40歳以上の女性は、手根管症候群である可能性が高いと思われるます。症状の程度によりませんが、重症化する前に早めに相談してください。

—その他にはどのような疾患を扱っているのですか

手の変形性関節症の中で一番多いのが、ヘバーデン結節(けっせつ)という指の第1関節が変形してしまう疾患です。

変形性関節症は軟骨が減る病気ですが、関節のまわりに骨の棘がたくさんできて、ぼこぼこ出っ張った状態が結節です。ヘバーデンという人が初めて報告した疾患で、手根管症候群と同じく多くは中年以降の女性です。

手の変形性関節症の中で手術になる確率が高いのが、母指のつけ根の関節に起こる母指CM関節症です。親指に代わる指はありませんので痛くても使わざるを得ず、かなり悪くなつてから来られる方が多いです。軟骨がすり減って炎症を起こしていますから、最初の治療は痛い関節を安静にして痛みを減らす保存治療



です。装具で親指から手首にかけて固定して親指の動きを制限することで炎症を減らすことができます。そのほかに飲み薬や関節注射などで治療を行っても改善がなければ、その先に手術を検討します。

—手外科領域の治療方法も進化しているそうですね

手のひらの皮膚の下にある手掌腱膜の一部分が異常に厚くなり、薬指と小指が曲がってくるデュピュイトラン拘縮(こうしゅく)という原因不明の疾患があります。

—最後に、手の症状でお悩みの方に、先生からメッセージをお願いします

手外科だけでなく整形外科の他の疾患でも同じですが、体に負担のかかる外科手術はしないに越したことはないと思っています。

手外科の場合、たとえ簡単な手術であっても抜糸まで1週間程度はかかりますから、その間傷を水に濡らすことができません。手が濡らせないのは日常生活や仕事に大きく支障をきたしますので、したくても手術はできないという方もいます。まずは保存治療で症状の改善を図ることが大事だと思います。

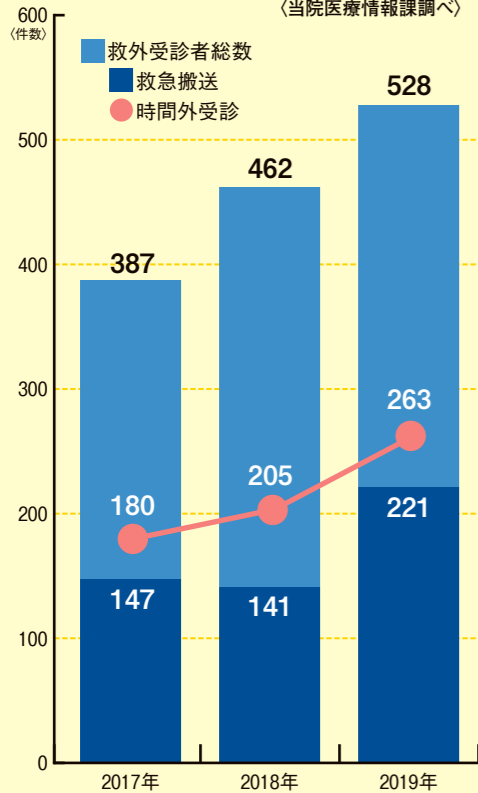
患者さん一人ひとりにそれぞれに合った治療方法を選択することで、本格的なところを誠実に続けることで、信頼を得られる医療が実現できると考えています。

原因が分からない手のしびれや痛みで不安を抱えている方は、ぜひ一度受診してみてください。

—ありがとうございました

整形外科 救急外来受診者数

(当院医療情報課調べ)



2018年12月より金曜日の17時から翌土曜日の17時までを基本とし、毎週時間外患者の受け入れを行っています。旭川医科大学より出張医にお越しいただき、日曜日まで継続して行うこともあります。たくさんの方の医局員(医師)が来院し、当院で診療していただくことで、同大学との連携も深まり、さらなる交流につながっていただければと思っています。

伊藤浩教授も毎月第1土曜日に股関節専門外来にお越しいただき、ご指導いただいております。今年度は4月から人工

旭川医科大学 整形外科講座との連携強化より1年が経過

整形外科・リウマチ科 主任部長 石田 直樹

股関節置換術6例、骨盤骨切り術6例行っていました。合わせて、帯広市の輪番二次救急にも参加し、毎月第2、第4火曜日の17時から翌朝9時までの夜間救急外来も行っています。

1年が経過し、救急隊および市内医療機関へも周知され、今後救急患者の受け入れも増加していくことが予想されます。外傷は予想できず、水物ではあります。社会の高齢化に伴い、十分な医療体制を提供できるような備えることが非常に大切です。

正確な診断、迅速な治療方針決定により、早期の機能回復、社会復帰を目指しています。

また、十勝管内の出張外来も継続して行っております。広尾町国民健康保険病院(広尾町)・十勝いけだ地域医療センター(池田町)・清水赤十字病院(清水町)・本別町国民健康保険病院(本別町)の計4病院に出張し、地域の皆さまの診療も行っております。

昨今、医療の進歩は著しく、今後は疾病の予防の強化、そして各分野において再生医療がどんどん発展していくものと考えられます。当院整形外科も今春より多血小板療法という、自己の血液から回収した成分による再生医療を開始する予定です。対象疾患としては変形性膝関節症、そして難治性のアキレス腱周囲炎や膝蓋靭帯炎、上腕骨外上顆炎などがあげられます。主治医と患者さんがよく相談のうえ、適応を考慮していく予定です。

整形外科領域でお困りのことがあればご相談ください。今後ともよろしくお願いたします。

手の外科のリハビリってどんなことをするの?

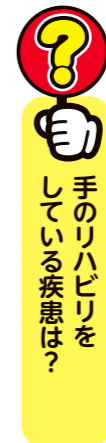
ハンドセラピーについて

事故や転んでしまって腕の骨を折ったり、指の腱が切れてしまった場合、手の機能の回復を目指すとともに生活場面で実際に使える手(usable hand)としての能力を取り戻すこと……ハンドセラピーとは、主に手・指の整形外科疾患を対象として行うリハビリの事を指し、当院では作業療法士がハンドセラピストとして働いています。



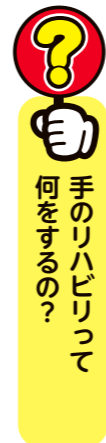
作業療法科 主任 葛西亮太

人は色々な場面です。手を使い、歯を磨くとき、車を運転するとき、片手でできる動作もありますが、やはり両手で作業したり、片手であってもそれが利き手でなければやりにくさを感じます。利き手ではない手でご飯を食べたことがありませんか?非常に食べづらさを感じ、なかなか美味しく食べることは難しいと思います。それだけ、両手があることや利き手で作業ができることは重要なことです。



手のリハビリをしている疾患は?

対象となる疾患は外傷から慢性疾患まで幅広くあります。特に当院で多くリハビリをしている疾患としては手首や指の骨折、指の腱が切れてしまった方です。今後は慢性疾患へのハンドセラピーを検討していきたいと考えています。



手のリハビリって何をやるの?

失われた筋力や関節の動き、感覚の改善を行います。作業療法士が関節の曲げ伸ばしを行ったり、感覚の鈍さや痺れがある場合には改善するためのプロ

グラムを考えます。さらに状態に合わせて、つまむ動作や、握る動作、筋力練習を考えて、拘縮(関節が固くなる)の予防や手の機能改善に繋がります。

スプリントという手の治療用器具の作製を行います。

手術後の手の安静や固定、早い段階からの運動を目的として、その場で手の装具を作製します。スプリントを装着することで安全に運動をすることができるよう、手の回復の手助けとなります。



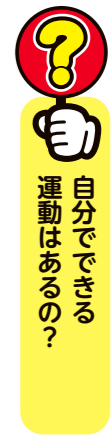
カックアップスプリント

母指CM関節固定装具

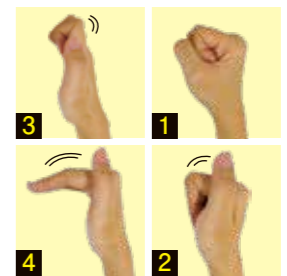
短対立装具

日常生活の練習や生活の工夫を提案します。

骨折や怪我をした手の機能改善後に、上手に手を使うための練習や様々な道具を用いて工夫して生活をしやすいように支援を行います。



自分でできる運動はあるの?



指をしっかりと伸ばして手を合わせて、左右前後に倒します。手首が硬くなるのを予防します。

指を曲げ伸ばしする筋肉を使って、関節や筋肉が硬くならないように予防します。



リハビリ器具や日常生活で使用する物を用いて指の細かい機能(巧緻性)や、指の筋力(ピンチ力)を鍛えます。

自分で運動をする際には、息を止めずにリラックスして行いましょう。また、自分にあつた量の運動を無理のない範囲で継続して行うことが大切です。

We love Tokachi

あなたの隣に北斗のお医者さん

# 出張外来

整形外科 抜粋

- 池田 / 十勝いけだ地域医療センター ☎(015) 572-3181
  - 整形外科 (石田 直樹) / 第1・3・5 火曜日 / 午前 8:30~
- 本別 / 本別町国民健康保険病院 ☎(0156) 22-2025
  - 整形外科 (中村 聡喜) / 毎週 水曜日 / 午前 9:30~
- 清水 / 清水赤十字病院 ☎(0156) 62-2513
  - 整形外科 (土居 隆) / 第1・3・5 水曜日 / 午後 13:00~
  - 整形外科 (清水 智) / 第2・4 水曜日 / 午後 13:00~
- 広尾 / 広尾町国民健康保険病院 ☎(01558) 2-3111
  - 整形外科 (土居 隆) / 第2・4 水曜日 / 午後 14:00~
  - 整形外科 (清水 智) / 第1・3・5 水曜日 / 午後 14:00~



# ご相談ください 下肢静脈瘤

- かし じょうみゃくりゅう -



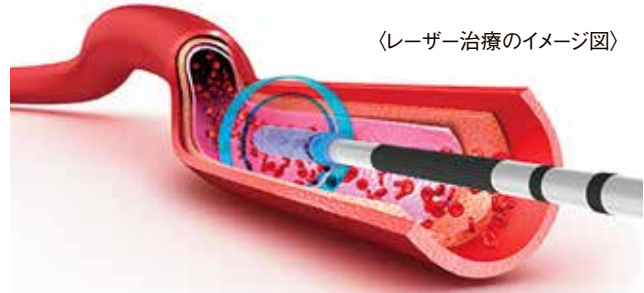
↑パンフレットあります



50代男性の下肢静脈瘤

足の血管がデコボコして目立つようになってきた。足がむくんでかゆい・痛いなどの症状をお持ちの方いらっしゃいませんか。

下肢静脈瘤という  
病気の可能性があります。



〈レーザー治療のイメージ図〉

北斗ではレーザーを用いた身体に優しい治療を提供しています。

レーザー治療の正式名称は“血管内レーザー治療 (endovenous laser treatment: EVLA)”で、静脈瘤の原因となっている血管の中に細いレーザーファイバーを通して、レーザーの熱によって静脈をふさいでしまう方法です。以前から行われている血管ごと引き抜くストリッピング手術と異なり、針を刺した小さな穴から挿入したファイバーで治療するため、出血や痛みが少ない“楽な治療”と言えます。また治療成功率も他の治療より良い報告がなされています。レーザー治療は保険診療で行うことが可能ですが、薬事承認されたレーザーをもち、レーザー治療の講習会を受講した医師がいる病院あるいは診療所だけに限られます。当院では2013年よりレーザー治療を開始し、患者さまに満足度の高い治療として継続提供しております。

静脈瘤でお悩みの方、  
治療をご希望の方は是非当院 **心臓血管外科** にご相談ください。

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| ■関連施設                        | ほくと自立支援ホーム/あおぞらクリニック……………(帯広市)   |
| 北斗病院……………(帯広市)               | 上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ(上士幌町)     |
| 北斗クリニック……………(帯広市)            | 新得クリニック……………(新得町)                |
| 十勝リハビリテーションセンター……………(帯広市)    | 熊谷総合病院……………(埼玉県熊谷市)              |
| サービス付き高齢者向け住宅 あやとり……………(帯広市) | HOKUTO画像診断センター……………(ロシア・ウラジオストク) |
| 十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし(帯広市) | HOKUTOリハビリテーションセンター(ロシア・ウラジオストク) |