



春のキッシュ



春の味覚である新じゃがいも。皮ごと食べられるので、じゃがいもが持つ栄養を十分に摂取できます。ビタミンC・カリウム・食物繊維が豊富でお米と比較して低カロリーです。中でもじゃがいものビタミンCは、でんぷん質で囲まれているため加熱しても壊れにくいことが特徴です。カリウムはナトリウムを排泄する効果があり、高血圧予防に有効です。

- *材*料***
- 【18cmパイ型】
 1503kcal/たんぱく質32.3g/
 脂質91.0g/炭水化物138.4g
- 冷凍パイシート …… 2枚
 新じゃがいも …… 160g
 新玉ねぎ …… 100g
 ベーコン …… 30g
 コンソメ顆粒 …… 3g
 塩コショウ …… 少々
 卵 …… 1個
 ★牛乳 …… 60cc
 パルメザンチーズ …… 5g
 乾燥パセリ …… 少々
- *下*準*備***
- パイシートを接続して型に敷き、冷凍庫で保管しておく。
 - じゃがいもはよく洗い、皮ごとレンジで軽く加熱。
 - 材料を1cm幅に切る。
 - オーブンを190℃に予熱。
- *作*り*方***
- フライパンで玉ねぎ・ベーコンを軽く炒めたらじゃがいもを投入。コンソメと塩コショウをして火を止める。
 - 粗熱がとれたらパイシートを敷いた型にいれ、★の材料を混ぜ合わせたものを上から型に流し込む。
 - 予熱されたオーブンで40分程焼く。
 - 上からパセリをふって完成。



2014年4月
Vol.20

心をこめて
春日部中央総合病院

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

医療公開講座のお知らせ

当院では毎月1回『医療公開講座』を開催しております。病気、お薬、食事、運動、医療費など、様々な内容で少しでも皆さまのお役に立ちたいという思いから情報発信しております。今後も下記の日程・内容で講座を行いますので、皆さま、ふるってご参加ください。

日付	内容	講師
平成26年 4月22日(火)	下肢静脈瘤の治療について	心臓血管外科 部長 安達 晃一 医師
平成26年 5月9日(金)	不整脈治療について(仮)	不整脈科 部長 田中 数彦 医師
平成26年 6月	限度額認定について(仮)	医事課 担当者

参加の申し込みは、
当院正面玄関入って左手の
地域医療連携室へお声掛けいただくか、
こちらの番号へお問い合わせください。

春日部中央総合病院
地域医療連携室
TEL.048-736-1303
(直通電話)



編集後記

寒い冬からだんだんと暖かくなり、様々な植物が開花する季節になりました。ここで多くの方が悩まされるのは花粉症ですね。今回は、「花粉症危険度チェック」が掲載されておりますので、まだ花粉症でない方は、ぜひ危険度チェックをして早目に備えておきましょう。皆さま、どうぞお身体を大切にお過ごしください。

地域医療連携室

IMSグループ 医療法人財団 明理会
春日部中央総合病院
 〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号
 TEL.048-736-1221 FAX.048-738-1559
<http://www.kasukabechuo.com>

認定施設 厚生労働省臨床研修指定病院/日本医療機能評価機構認定病院/日本内科学会認定医制度教育関連施設/日本循環器学会認定循環器専門医研修施設/日本心血管インターベンション治療学会研修施設/三学会構成心臓血管外科専門医認定基幹施設/日本外科学会外科専門医制度修練施設/日本消化器外科学会関連施設/日本整形外科学会専門医研修施設/日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設/日本泌尿器科学会認定専門医教育施設/腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設/胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設/日本不整脈学会・日本心電学会認定 不整脈専門医研修施設/日本透析医学会専門医教育関連施設/看護大学・専門学校実習病院/日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設

病院理念

愛し愛される病院

基本方針

- 求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療
- 地域連携推進
地域に密着した医療の提供
- 医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育

脊椎圧迫骨折から寝たきりを防ぐには？

今回は整形外科医 片山一雄先生に「脊椎圧迫骨折予防」について、詳しく教えていただきます。

Q: 片山先生、よろしくお願いします。

A: よろしくお願いします。

Q: 早速ですが先生、脊椎圧迫骨折とはどんな骨折ですか？

A: 背骨(椎体)が押しつぶされるように変形してしまう骨折です。

Q: 脊椎圧迫骨折の原因を教えてください。

A: 主な原因は骨粗鬆症ですが、その他に癌などが原因のことも稀にあります。背骨は椎骨が積み重なって構成されていますが、もろくなった骨がその重みに耐えかねて骨折し、変形します。この場合、本人は骨折が起こったことに気づいていない場合がよくあります。そのほか、受傷原因

として、尻もち・くしゃみ・重いものを持ち上げたなど、ちょっとしたきっかけで椎体がつぶれることがあります。

Q: 脊椎圧迫骨折の症状を教えてください。

A: 急性期の症状は、突然、背中や腰に強い痛みがでます。特に、前かがみや、動作時に痛みが強くなります。慢性期は、圧迫骨折が重なると背中が後方に弯曲して丸くなったり、身長が縮んだりします。なかには、急性期がすぎても腰痛や背部痛が持続する場合や、しびれ・感覚鈍麻・痺痺などの神経症状が現れる場合があります。これを遅発性神経麻痺といい、椎体の変形して神経を圧迫するためです。



Q: 脊椎圧迫骨折が及ぼす影響について教えてください。



A: 脊椎圧迫骨折を起こして背中が丸くなると、胸を圧迫するため、肺活量が減少し、身体全体の機能が低下します。また、胃も圧迫されるため食欲がなくなります。痛みのためによく眠れない日々が続くと、気分がふさぎがちになり、日常生活における活動量も減ります。そうすると骨はさらに弱くなり、骨密度はより低下して、次の骨折が発生しやすくなります。最終的に、寝たきりの生活になる危険性が高まります。

Q: 脊椎圧迫骨折の診断はどのようにして行われますか?



A: 脊椎圧迫骨折は、レントゲン撮影で椎体の圧迫変形がある場合とほとんどない場合があります。また、レントゲン撮影では、新しい骨折か古い骨折か鑑別できません。そこで、MRI検査を行います。MRI検査では、新旧の骨折の判別や、癌などの鑑別も可能です。

Q: 脊椎圧迫骨折の治療法を教えてください。

A: 保存的治療が原則です。ベッド上で2~3週間安静を保ち、その後コルセットを装着して起立・歩行を開始します。また、痛み止めや骨粗鬆症のお薬を使用します。ただ、長期間ベッドの上で安静を保っているため、著しい筋力低下や見当識障害が発生することがあります。保存的治療で、骨折部が癒合せず不安定となり痛みが続く場合、後弯変形が進む場合、遅発性神経麻痺が生じた場合は外科的治療を行うことがあります。

Q: 脊椎圧迫骨折の外科的治療について教えてください。

A: 手術法は、後弯変形が進む場合や遅発性神経麻痺が生じた場合は、骨を移植し、金属製のねじや棒で骨を固定する従来の方法が適応です。一方、骨折部が癒合せず不安定で痛みが続くだけの場合は、低侵襲に行える経皮的椎体形成術が開発されています。中でも、骨折部をバルーン(風船)でふくらませたあとセメントを充填する Balloon Kyphoplasty (以下BKP) が近年開発され、当院でも行っています。

Q: BKPはどのような方法ですか?

A: 手術は全身麻酔をして行います。ベッドに、うつぶせに寝た状態で、背中を2ヶ所(1cm)切開し、手術にはレントゲンの透視装置を使用します。所要時間は約1時間です。

Q: BKPの対象となる方はどんな方ですか?

A: 十分な保存的治療によっても背中への痛みが改善されない方が対象となります。ただし、骨折した骨の数や形、全身の健康状態によっては対象とならない場合もあります。

Q: BKPのリスクを教えてください。

A: ほかの手術と同様、患者さんの状態により手術を受けることによる一般的なリスクや、骨セメントを使用することにより発生するリスクなどがあります。

Q: BKPで長期間入院する必要がありますか?

A: 手術の翌日から歩行します。痛みが軽快し、歩行が安定したら数日で退院可能です。

Q: 最後に片山先生からみなさまに一言お願いします。

A: 高齢者の骨折が怖いのは、「寝たきり」になる心配があるためです。こうした悪循環を防ぐためには、早期に骨折を発見し治療を受けることです。腰や背中に痛みが起こったら、すぐに整形外科で検査を受け、骨がつぶれてしまう前に治療を受けてください。



その背中や腰の痛み「骨折」が原因かもしれません。

背骨が押しつぶれるように変形してしまう骨折(脊椎圧迫骨折)のための新しい治療法 **バルーン カイフォプラスティ** (経皮的後弯矯正術) を紹介します。

期待される効果

- 痛みの早期軽減
- 生活の質(QOL)の向上
- つぶれた骨を骨折前の形に近づける

手術の特徴

- 手術は短時間(通常、約1時間以内)
- 傷口は1cm程度(背中側に2箇所)

手術の方法

手術は全身麻酔をして行いません。ベッドにうつぶせに寝た状態でバルーン(風船)状の手術器具や医療用の充填剤(骨セメント)を用い、レントゲンの透視装置にて骨の状態を確認しながら手術を行います。

- 1 骨折した骨に小さなバルーン(風船)のついた手術器具を入れます。
- 2 風船を徐々に膨らませ、つぶれた骨を持ち上げて、できるだけ骨折前の形に戻します。
- 3 風船を抜くと空腔ができます。その空腔に骨セメントを充填します。
- 4 手術は1時間程度で終わり、骨セメントは手術中に固まります。

NTG(正常眼圧緑内障)をご存知ですか?

緑内障とは、一般的に眼圧(眼球の内圧)が正常範囲より高いため、視神経が障害され視野が欠けていく病気なのですが、**NTG(Normal Tension Glaucoma: 正常眼圧緑内障)**とは、眼圧が正常範囲なのに視野が欠けていく病気です。つまり、緑内障のなかでも特に発見されにくい病気といえます。眼圧は正常なのにかかる緑内障がNTGなのです。日本では40才以上の28人に1人がこのNTGにかかっているといわれています。そのうちの8~9割の方はまだ治療を受けていないのが現状です。視野の異常は、欠けてきた視野を無意識に両目で補い合うため、見えない部分がある事に気づかない事が多いのです。40才以上の方、最近見づらくなと感じている方は、一度眼科を受診し緑内障の検査を受ける事をおすすめします。



緑内障の検査とは?

- **視野検査** 視野計測の器械を使い視野が欠けてないかチェックします
- **眼底(視神経)検査** 医師が検眼鏡などで眼球の奥をのぞき視神経に異常がないかチェックします
- **眼圧検査** 眼圧を測ります
(※正常範囲内でもNTGの可能性はあります)

もしNTGだったら?

点眼薬で眼圧をさらに下げ、その人の視神経が耐えられる範囲内の眼圧にする治療が一般的です。一度欠けた視野はもとには戻らないため、早期発見、早期治療が大切です。 **眼科**

あなたの「花粉シーズン危険度」は…?

花粉によるアレルギーが厄介なのは、予兆などがほとんどないまま、ある年に突然“デビュー”してしまうことです。花粉症が発症するまでには、体内ではスギ花粉に対する抗体(IgE抗体)が蓄積されていて、一定量を超えたときに発症すると考えられています。IgE抗体を作りやすいかどうかは、ある程度遺伝的に決まっているそうなので、家族に症状を持つ人がいる場合は「いつかわが身」と覚悟しておいたほうがいいでしょう。「自分だけは大丈夫!」と信じていても、デビューする日が刻々と近づいているのかもしれない。さっそく下記のチェックで危険度をチェックし、いまから備えておきましょう。

Q1. 風邪でもないのにくしゃみが止まらないことがある	はい ・ いいえ
Q2. 目が猛烈にかゆくなることもある	はい ・ いいえ
Q3. 風邪でもないのにサラサラした鼻水が止まらないことがある、もしくは鼻がつまることもある	はい ・ いいえ
Q4. 家族に花粉アレルギーの患者がいる	はい ・ いいえ
Q5. ほかのアレルギーを持っている	はい ・ いいえ
Q6. 自宅の近所や通勤路に、スギ林や、田畑・草むらがある	はい ・ いいえ
Q7. 交通量の多い道路がそばにある	はい ・ いいえ
Q8. 毎年、決まったシーズン(春先など)に同じ症状が出る	はい ・ いいえ
Q9. 肉類や卵など、高たんぱくの食品を口にする機会が多い	はい ・ いいえ
Q10. あまり部屋の掃除をしない	はい ・ いいえ

はいが5~10個…すでに花粉症デビュー!?

残念ながら、すでに発症している可能性大です。本格飛散の前に早めに対策を打ち、この春をうまく乗り切りましょう。飛散開始の2週間前あたりに病院で予防薬をもらっておくと安心です。また、サプリメントを利用して、つらい症状にはたらきかける栄養素を補うのもひとつの手です。たとえばシソの種子に含まれるα-リノレン酸や、甜茶・バラの花などバラ科の植物やペパーミントなどに含まれるポリフェノールは、アレルギー症状にはたらきかけると言われています。また、おなかの調子を整える乳酸菌も、免疫の過剰反応にはたらきかけるとして注目を集めています。

はいが1~4個…今年はデビューかも!?

デビューの日も近い!?日頃から上記で解説した栄養素を補うほ

か、体内でこれ以上IgE抗体を増やさないために、花粉を完全シャットアウトすることが肝心です。飛散シーズンにはメガネやマスクなど花粉の対策グッズを利用したり、つるつるしたポリエステルや皮素材の衣服を選んだりして、花粉を寄せ付けないようにしましょう。室内にこまめに掃除機をかけることも大切です。帰宅後に洗顔とうがいを徹底すれば、なおGOOD!

はいが0個…今年はセーフ!!

どうやら今年は心配なさそうです。このまま花粉のアレルギーと無縁の人生を全うするため、普段から栄養バランスのとれた食事生活を心がけましょう。特に肉類に偏った食事には要注意です。鼻の粘膜を傷めるタバコも自粛したいものです。また、ストレスによる自律神経の乱れも誘引になると言われています。うまく発散する方法を見つけておきましょう。