

# けんこうファミリー 208

社会医療法人大道会 〒536-0023 大阪府城東区東中浜1-5-1 TEL06 (6962) 9621 2016年10月24日発行 <季刊発行>



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

## 大腿骨頸部・転子部骨折について

骨粗鬆症を予防して、  
適度な運動を心がけ  
ましよう

近年、日本は超高齢社会を迎え、高齢の方の骨がもろくなることによる骨粗鬆性骨折(太ももや手首の骨折等)が増加の一途をたどっています。骨折は運動機能の低下を招き、寝たきりになる等、介護が必要になることも少なくありません。今回は大腿骨頸部・転子部骨折(大腿骨近位部骨折)についてご紹介します。

### どんな骨折？

骨粗鬆症で70歳以上の高齢の女性に多い骨折です。大腿骨(太ももの骨)は股関節(脚の付け根の関節)からすぐのところ(大腿骨頸部)で曲がっています。人間は大腿骨で体を支え

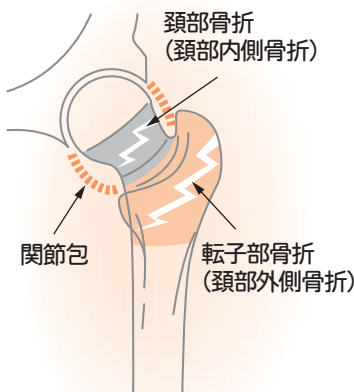


菅豊明 医師

平成12年関西医科大学医学部卒業。関西医科大学形成外科入局、彦根市立病院形成外科、関西医科大学形成外科助教、大阪明徳病院整形外科、愛染橋病院整形外科、形成外科、浪速生野病院整形外科、形成外科部長を経て平成28年4月森之宮病院勤務。

ていますが、曲がったところに転倒時に力が集中しやすく、折れやすい構造をしています。また、骨折が起こる部位により2つのタイプに分けられます。1つは関節包(関節を包んでいる袋)の中で骨折を起こす「内側型の大腿骨頸部骨折」、もう1つは関節包の外で骨折する「外側型の大腿骨頸部骨折」で、総じて「大腿骨近位部骨折」と呼びます。

### ■大腿骨頸部骨折



両者の大きな違いは、内側型の骨折は血液循環が悪いため骨癒合(骨が元通りにくっつく)が得られにくいですが、その一方、関節内のため周りにスペースがなく内出血も少ないです。これに比べ、外側型の骨折は骨癒合を得やすいですが、けがをした時に外から作用する力も大きく、内出血もするため全身状態に影響が出ることもあるという点です。

### 症状は？

大腿骨骨折に共通した症状は、脚の付け根に痛みがあり、ほとんどの場合、立つことや歩くことができなくなり歩きます。内側型の骨折は、軽く脚を捻ったぐらいでも発生しますが、痛みは比較的軽く、何日か前から足の付け根を痛がっていたが、立てなくなりレントゲンを

撮ると折れていたということもあります。一方、外側型の骨折は明らかに転倒・転落で発生し、痛みも強い場合が多いです。

### 予防は？

折れにくい骨を作ることです。そして、骨粗鬆症の治療と転倒に注意することです。骨粗鬆症の治療には、「食物(カルシウム、ビタミンD、ビタミンK)を十分に取る」「禁煙」「アルコールを控える」「適度な運動」「日光浴をする」「治療薬」等があります。特に女性の場合は更年期以後に骨量の減少が顕著なので、普段から骨密度の検査でチェックすることも大切です。



### 森之宮病院での取り組み

内科・麻酔科医師、理学療法士、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカーでチーム医療を実践し、早期手術、早期リハビリテーションを行えるよう努めています。そして、患者さんの社会復帰を早め、健康寿命を延ばせるようにお手伝いするのが、我々整形外科医の使命だと思っています。森之宮病院では救急対応もしていますので、思い当たる症状のある方や転倒された方はご遠慮なくお気軽に、ご相談下さい。



## 『天高く馬肥ゆる秋』

このことわざは、「秋空は澄み渡って晴れ、馬が食欲を増し、肥えてたくましくなる」という意味です。秋といえば、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋等が想像できますが、このことわざが表すように「食欲の秋」が、一番の楽しみという方も多いのではないのでしょうか？ブドウに柿、栗、松茸、秋刀魚、秋鮭・・・、多くの季節の食材が思い浮かび、想像するだけでも美味しさを感じ、食欲が増進してしまいます。

夏の疲れを癒し、美味しいものを食べて一息つきたいところですが、秋から冬にかけては体重増加注意報発令シーズンです。実際に、夏が終わり涼しくなってくると、「食べたい」欲求が増えて、体重増加につながってしまう人が多くなると言われています。美味しいものを食べて栄養を摂ることも大切ですが、肥満には注意しなければいけません。肥満は高血圧や糖尿病、高脂血症の原因になります。また、肥満細胞は動脈硬化の促進や血栓ができやすい状態を作り出す働きをします。そのため、これらの病気が脳卒中を発症させることにつながります。肥満を防いで体重管理を行うことは、脳卒中予防の大切な自己管理法の1つとなるのです。

下の計算式を用いると自分の標準体重を知ることができます。2週間に1回等、体重測定日を作って把握しておくこともおすすめです。

### ■ 標準体重の計算式

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例)身長が 170cm(=1.7m)の人の場合

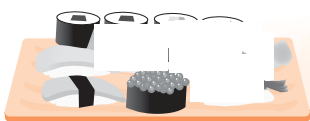
$$1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) \times 22 = 63.6(\text{kg})$$



誘惑の秋  
美味しく食べて脳卒中予防をしましょう

また、美味しい食べ物はたくさんありますが、塩分を控えることは脳卒中予防において大切です。脳卒中予防において、1日に塩分6g未満が理想とされています。外食は塩分もカロリーも高く、野菜が不足がちになります。少しの工夫で塩分を控えることを心がけるだけでも違ってきます。

食べ物の誘惑には、なかなか勝つことができませんが、「食べ過ぎ、塩分の摂り過ぎ」に注意し、バランスの良い食事を意識してみてください。



お寿司の付け醤油は最小限に  
しましょう



カップ麺は約4gの塩分を  
含みます。食べる回数が多い  
ならないようにしましょう



外食では単品より定食等、  
バランスよく食べられる  
メニューを選びましょう



ラーメンや麺類の  
汁は残すようにしましょう



## 食欲の秋 どうして食欲が増すの？

すっかり秋も深まり「食欲の秋」の到来ですね。秋は味覚の秋とも言われるので、食欲が増しついつい食べ過ぎてしまうことも…。では、なぜ秋は食欲が増すのでしょうか？

諸説あるようですが、理由の1つに日照時間が関係しているようです。精神の安定や食欲に深く関わる「セロトニン」という脳内の神経伝達物質は、日光に当たることでその分泌量を増やまく調節しています。しかし、秋になると夏に比べ日照時間が減ってしまうので、セロトニンの分泌量も減少します。セロトニンの分泌量を増やすには、穀類・乳製品・肉類を中心にセロトニンの材料となる栄養を摂る必要があるため、身体が栄養を欲しがり食欲が増すのです。

その他、ウォーキング等の有酸素運動や十分な睡眠でも、セロトニンの分泌が増えるので、日光を浴び、ちよつと身体を動かせば食欲も抑えられ食べ過ぎも防ぎやすくなります。食欲を上手にコントロールして味覚の秋を堪能して下さいね。

（ホバース記念病院診療技術部栄養サービスク 武智稚子）

おすすめ  
\*レシピ  
炊飯器で簡単☆  
さつま芋のレモン煮



秋が旬のさつま芋は、食物繊維やビタミンCが豊富で健康と美容におススメの食材です。適温でゆっくり

加熱することで甘味が増します。炊飯器はゆっくり加熱でき、でき上がるまで火加減を見守る必要もないのでとても簡単です。

●材料（2人分）（1人当たり110kcal）  
さつま芋小1本 レーズン5g  
りんご1/4個 レモン汁小さじ1  
砂糖大さじ1/2 水150ml

### ●作り方

- ①皮付きのまま、さつま芋は輪切りにして水にさらす。りんごは食べやすい大きさに切る。
- ②炊飯器に材料を全部入れ、炊飯コースで炊く。
- ③炊き上がったらでき上がり。

※炊飯器に洗った皮付きさつま芋と、半分浸かるくらいの水を入れスイッチオン！ホクホクの焼き芋も簡単にできます。

### 医療相談室だより

医療ソーシャルワーカーが  
医療や介護の知識・  
話題をご紹介します。

第17回

## 成年後見制度について

### ◆成年後見制度とは

認知症・知的障害・精神障害等の理由で

判断能力が不十分な方々は、不動産や預貯金等の財産管理や介護サービスや施設入所に関する契約、遺産分割の協議等をご自身で行うことが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約と判断できずに契約してしまい、悪徳商法の被害に遭う恐れもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。成年後見制度には大きく分けると、任意後見制度と法定後見制度の2つがあります。

### ◆任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人に自分の生活・療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約を公正証書で結んでおくというものです。利用する場合は、公証役場で任意後見契約を結ぶこととなります。

### ◆法定後見制度

判断能力の程度等、本人の事情に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれています。成年後見人等（後見人・保佐人・補助人）は、本人の医療・介護・福祉等、本人の身の回りの事柄にも目を配りながら本人を保護支援します。利用する場合、本人の所在地の家庭裁判所に後見開始の審判等を申し立てる必要があります。申し立て後、裁判所の諮問や調査等を経て、審判となります。審理期間は個々の事案によって異なりますが、多くの場合は申し立てから4カ月以内となっています。

### ◆相談窓口

利用をお考えの際は、各市町村の地域包括支援センターや弁護士会「ひまわり」、司法書士会「成年後見センター」リーガルサポートや日本社会福祉士会「権利擁護・成年後見センター」はあとなあへ直接ご相談されるか、医療相談室へお声かけ下さい。（森之宮病院診療部医療社会事業課 岡沙紀）



# BOX

## 東中浜ケアプランセンターを設立しました



住所：大阪市城東区東中浜1丁目5番1号  
電話：06-6962-3777

この度、ボバース記念病院南館北側(旧在宅ケア科)に、当法人では3店舗目となる「東中浜ケアプランセンター」を設立しました。既存の2店舗(ケアプランセンター 城東おおみち、東成おおみち)は取得している施設基準の特性上、大病院からの紹介患者が多く、地域からの受け入れが充分な状況ではありませんでした。新設した事業所はこの点を見直し、小回りの利く、より地域のニーズに応えられる事業所をめざしています。さらに、「より地域に根ざしたい」という思いを名称に込めて、より限定した地域名を採用しました。今後も、社会医療法人が運営する事業所の使命として、地域のニーズに応えられるよう

一層努力し、3つの事業所で細やかに連携をしつつ、全体としてサービスの品質にバラツキのない運営をめざしたいと思っております。  
(在宅事業部統括管理者 安井 学)

## 平成28年度 健康教室友の会親睦旅行

今年度は35名が参加され、京都に行きました。嵯峨野トロッコ列車は全長7.3kmを走行し、鉄橋やトンネルも自然に溶け込み絶景でした。京都府内最大級の農畜産物直売所で買い物をし、元禄の頃より300年続く大石酒造では酒蔵見学ときき酒を堪能しました。「松園荘保津川亭」では、旬の素材を生かした料理を味わい、「湯の花温泉」の露天風呂で癒されました。また、今春開業した「京都鉄道博物館」も見学し、最新鋭の運転シミュレータや、蒸気機関車が牽引する客車に乗車できる体験展示は大人気でした。バスの下車時には、「トロッコ列車」からの眺めが良かった「料理も露天温泉も大満足」等の言葉とともに笑顔のお土産まで頂き、大満足の旅となりました。  
(ボバース記念病院事務部庶務課 高木剛)



トロッコ嵯峨駅前記念撮影



松園荘 保津川亭で食事のひと時

## 健康教室にご参加下さい！

月に1度、大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。時間は13時30分より、参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第309回 10月27日(木)  
第310回 11月24日(木)



- 社会医療法人大道会本部 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 5-1 TEL 06(6962)9621 FAX 06(6963)2233
- 森之宮病院 〒536-0025 大阪市城東区森之宮 2 丁目 1-88 TEL 06(6969)0111 FAX 06(6969)8001
- ボバース記念病院 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 6-5 TEL 06(6962)3131 FAX 06(6962)8064
- 森之宮クリニック(P E T 画像診断センター) 〒537-0025 大阪市東成区中道 1 丁目 3-15 TEL 06(6981)9600 FAX 06(6981)3456
- 帝国ホテルクリニック(人間ドック) 〒530-0042 大阪市北区天満橋 1 丁目 8-50 帝国ホテル大阪 3 階 TEL 06(6881)4000 FAX 06(6881)4008
- 大道クリニック(人工透析) 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 4-25 TEL 06(6961)5151 FAX 06(6961)5131
- 介護老人保健施設グリーンライフ 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 9 丁目 3-9 TEL 06(6965)0666 FAX 06(6965)0606
- 訪問看護ステーションおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 202 号 TEL 06(6967)1123 FAX 06(6962)3328
- 訪問看護ステーション東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2 丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(6977)8680 FAX 06(6977)6835
- ケアプランセンター城東おおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 201 号 TEL 06(6964)5285 FAX 06(6962)3346
- 東中浜ケアプランセンター 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 5-1 TEL 06(6962)3777 FAX 06(6962)3720
- ケアプランセンター東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本 2 丁目 9-26 ジョイフル遠山 1F TEL 06(4259)5311 FAX 06(6977)6835
- レンタルケアおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜 1 丁目 2-17 第 2 栄泉ビル 2F 201 号 TEL 06(6967)6250 FAX 06(6962)3346
- 特別養護老人ホームサンローズオオサカ 〒537-0003 大阪市東成区神路 1 丁目 10-3 TEL 06(6974)7388 FAX 06(6974)7391
- 東成山水学園(保育園) 〒537-0012 大阪市東成区大今里 2 丁目 19-18 TEL 06(6974)7377 FAX 06(6976)9777