

めびっす

令和5年11月1日発行

- メディカルプラザ薬師西の京
- 総合健診センター
- 西大寺クリニック 透析センター
- 介護老人保健施設 ロイヤルフェニックス

- 介護付有料老人ホーム メビウス大和郡山
- サービス付き高齢者向け住宅 メビウスまほろば
- グループホーム メビウスまほろば
- 訪問看護ステーション かがやき

- ロイヤルフェニックス 居宅介護支援事業所
- メビウスまほろば 居宅介護支援事業所
- 介護医療院 やすらぎ



「清々しい眺望スポット(薬師寺)」

大池から春日山、若草山など大和青垣の山々を眺望する薬師寺伽藍(左から金堂、西塔、東塔)

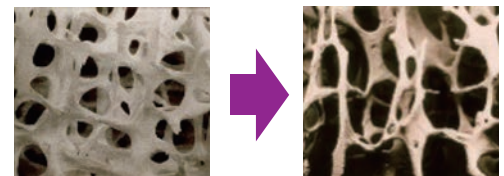
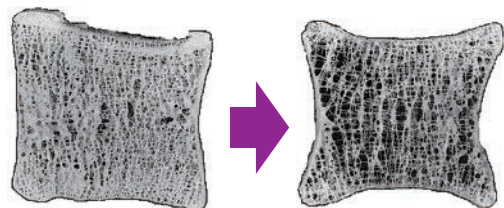
[金堂]本尊の薬師如来座像、脇侍の日光菩薩・月光菩薩から成る薬師三尊像(国宝)が安置されています。
 [西塔]1528年(享禄元年)に焼失した後、長らく礎石のみでしたが、1981年(昭和56年)に色鮮やかに再建されました。
 [東塔]創建時から残る唯一の遺構、2021年に全面解体修理を終えました。相輪の更に上部にある「水煙」と呼ばれる飾りには、笛を吹きながら踊る奏楽天人、花籠をささげる天人、蓮の蕾を捧げ持ちながら降りてくる天人など、24体の飛天が透かし彫りされており、とても躍動的です。相輪中心部の柱には東塔檼銘と呼ばれる銘文が刻まれ、薬師寺の創建に纏わる話が記されています。また塔内にお釈迦様の一生を顕す「釈迦八相」を表現した仏像群が四相ずつ、安置されています。なお、東塔、西塔、共に各層に裳階を設けているため六重塔のようにも見えますが、三層構造で三重塔です。

整形外科特集

目次

| | |
|------------------------------|---------|
| 知っておきたい【骨粗鬆症】 |P2 |
| 腰椎変性すべり症ってどんな病気？【脊椎センター】 |P3 |
| 股関節や膝関節の痛みでお困りの方へ【人工関節センター】 |P4 |
| 関節リウマチの症状・診断・治療【リウマチ科】 |P5 |
| 「骨粗鬆症」のリハビリテーション【リハビリテーション科】 |P6 |
| 管理栄養士と考える「骨粗鬆症」【栄養管理部】 |P7 |
| 外来診療案内 |P8 |

知っておきたい 骨粗鬆症



骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症は加齢により骨がスポンジのように脆くなる病気です。骨の量は、20～25歳でピークを迎え、徐々に減少していきます。特に閉経後女性ホルモンが減少し、急激に骨の量が減少するため骨粗鬆症は女性に多く発症します。

腕のつけね(上腕骨：じょうわんこつ)の骨折

いつの間にか骨折に要注意！！

気がついたら「身長が低くなっていた」、「起き上がる時に腰が痛む」などは、「いつの間にか骨折」のサインです。

また加齢に伴う骨粗鬆症が原因で骨折が起こりやすいと言われており、ひどい場合は寝たきりや**要介護の大きな要因**になります。

要介護の 大きな要因は

- 1位 運動器：転倒骨折、関節疾患
- 2位 認知症
- 3位 高齢によるフレイル

背骨（椎体：ついたい）の骨折



手首（橈骨：とうこつ）の骨折

足のつけね（大腿骨近位部：だいたいこつきんいぶ）の骨折

知っていますか？ 自分の骨密度

骨粗鬆症は治療できる病気です。まずは自分の骨密度を知りましょう。また骨密度を増やしてくれる薬もできました。しっかりした骨を取り戻し、十分な栄養と運動により筋力をつけて生涯自立した生活を送りましょう。

高精度骨密度測定装置

腰（腰椎）や股関節（大腿骨）の骨で正確な骨密度を測定します。検査時間は5分程度で痛みは伴いません。



骨粗鬆症リエゾンチーム(OLS)

OLSチームは、骨粗鬆症診療のコーディネーターの役割を意味します。当院では医師だけでなく、看護師、薬剤師、放射線技師、理学療法士、管理栄養士、臨床検査技師、臨床工学技士、歯科衛生士など多職種が専門知識を活かし、チームで骨折しない体づくりを応援します。

〈チーム全体で予防と治療〉



副院長
兼 整形外科部長 兼 リハビリテーションセンター長
内藤 浩平

リウマチ科部長
城崎 和久

腰椎変性すべり症って

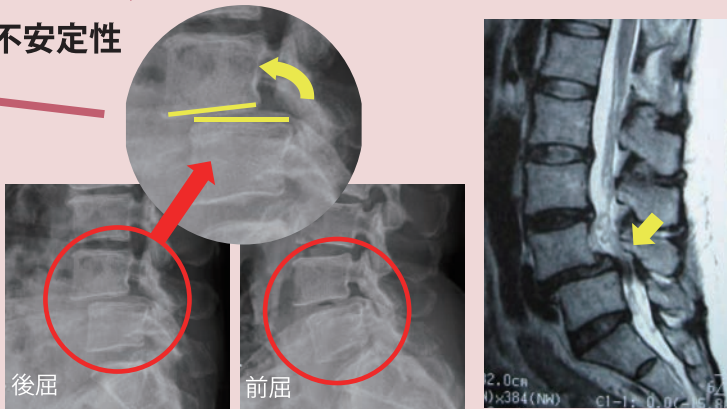
どんな病気？

- ✓ 歩くとお尻からふともも、ふくらはぎに痛みやしびれ
- ✓ 休み休みでないと歩けない



原因は… **腰椎が不安定になってズレが生じることで神経が圧迫されてしまうことが原因**

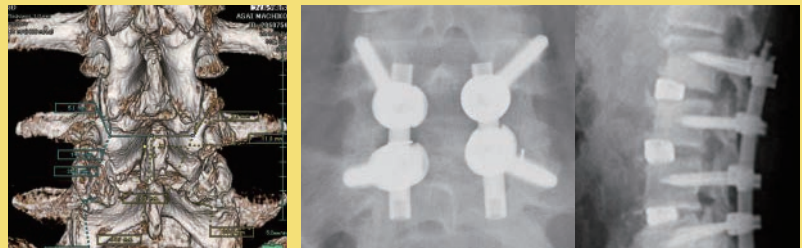
不安定性



痛み止め等のお薬での治療で効果がない場合には神経の圧迫をとる腰椎を安定化させるために手術治療 **椎体間固定術** が必要



当院では術前に3D画像でシミュレーションを行い、CBT法や経皮的スクリュー刺入、XLIFといった展開の少ない低侵襲固定術を行っています。



上記のような症状でお悩みの方、他院で脊椎の手術を勧められたが不安に思っておられる方はお気軽に「西の京病院脊椎センター」にご相談ください



整形外科部長兼
脊椎センター長
向井 克容

専門

脊椎外科、内視鏡脊椎外科

資格・認定医

- ・医学博士
- ・日本整形外科学会専門医
- ・日本整形外科学会脊椎脊髄病医
- ・日本整形外科学会認定脊椎内視鏡下手術認定医
- ・日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医



脊椎センター副センター長

吉田 真

専門

整形外科(脊椎)

資格・認定医

- ・医学博士
- ・日本専門医機構 整形外科専門医
- ・日本脊椎脊髄外科学会脊椎脊髄外科指導医、専門医
- ・日本整形外科学会 脊椎脊髄病医
- ・T-PEC優秀専門臨床医™



整形外科医長

藤井 渉

専門

整形外科、脊椎脊髄病

資格・認定医

- ・日本整形外科学会専門医

股関節や膝関節の 痛みでお困りの方へ



- ✓ 飲み薬、注射、リハビリなどで治療しても良くならない
- ✓ 歩行が困難になってきて、日常生活に支障が出てきている

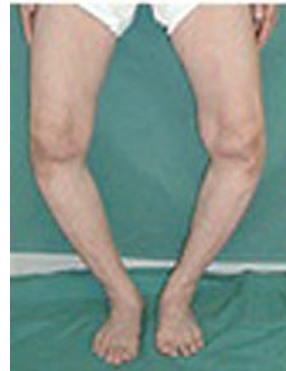
このような場合、人工関節による手術を行うことで、痛みがなくなって歩行能力が改善し、生活の質を上げることができます。



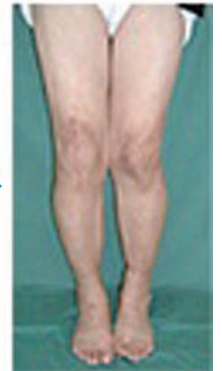
術前



術後



術前



術後



- 股関節や膝関節の痛みが強い
- 関節の曲げ伸ばしが出来なくなってきた

- 下肢の見た目がゆがんで変形している
- 左右の足の長さが違う

上記のような症状でお困りの方は、
お気軽に「西の京病院 人工関節センター」に御相談ください。



人工関節センター長
齊藤 昌彦

副院長
兼 整形外科部長
兼 リハビリテーションセンター長
内藤 浩平

整形外科医長
南 良輔

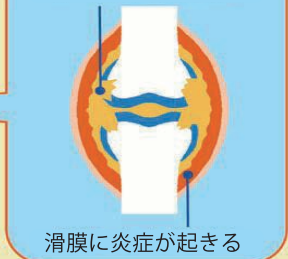
関節リウマチの症状・診断・治療

関節リウマチとは

関節の痛み・腫れ・変形

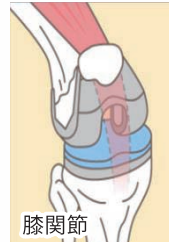


骨・軟骨が破壊される



滑膜に炎症が起きる

関節リウマチは、主に関節に存在する滑膜が炎症をおこし、痛みと腫れを生じていく全身の病気です。次第に関節内の軟骨や骨が壊れてきて、日常生活動作が低下してしまう病気とされています。



膝関節



股関節

日本国内の患者数は約80万人で、女性の方が多くと言われています。2020年代になって、発症する年齢は60歳代が最も多くなっています。

診断のためには、診察による身体所見、問診、血液検査、尿検査、レントゲン検査が有用です。必要に応じて、関節エコー検査やMRI検査が行われます。しかし、診断がつかない関節炎も存在し、診断未確定関節炎と呼ばれます。そのうち、30-50%が関節リウマチに移行すると言われています。

発症には、遺伝的な因子と環境因子の両方が重要とされています。この環境因子としては、喫煙習慣、歯周病の存在、腸内細菌叢の変化などが考えられています。



関節エコー

炎症が起きているのを見つけることができます



【症状】 症状は、滑膜炎が病気の主体のため、滑膜が存在する関節包、腱鞘、滑液包に炎症が起きてきます。関節の痛みや腫れ、熱感、手のこわばりなどがみられます。大関節よりも、手足の小関節が障害されることが多い傾向にあります。進行した関節変形として、手指のスワンネック変形やボタンホール変形、尺側偏位、足趾の外反母趾や内反小趾などがみられます。脊椎は通常は障害されることは少ないのですが、頚椎の環軸椎の亜脱臼を生じることがあります。合併症の1つである骨粗鬆症が進行して、椎体変形をきたすことがあります。一方では、関節以外の症状もみられます。37℃台の微熱や体重減少、貧血などがみられます。さらには関節リウマチのために臓器障害が合併してくることも知られています。

ボタンホール変形



PIP関節が屈曲し、DIP関節が伸展する

swan-neck変形



PIP関節が過伸展になり、DIP関節が屈曲する

Z型変形



親指のIP関節が伸展し、付け根のMP関節が屈曲する

尺側偏位



親指以外の指が、すべて尺側（小指側）を向く

治療は、薬物療法が中心となります。一般的には、抗リウマチ薬、非ステロイド性抗炎症薬、副腎皮質ステロイド薬を組み合わせ治療していきます。3-6か月治療しても、疾患活動性が低くならない場合は、治療薬の増量や変更、追加などを行っていきます。その際に、生物学的製剤と呼ばれる注射薬やJAK阻害薬と呼ばれる低分子化合物を使用できるかどうか検討していきます。

薬物療法

関節リウマチの治療薬

非ステロイド性
消炎鎮痛剤
(NSAID)

抗リウマチ剤
(DMARD)

副腎皮質
ホルモン剤
(ステロイド)

生物学的
製剤

関節リウマチの治療は、近年ますます進歩してきています。これら治療薬の進歩に伴い、病状のコントロールはよく改善してきています。合併症は減少してきており、生命予後の改善が期待できるようになってきています。



リウマチ科部長
城崎 和久

副院長
兼 整形外科部長
兼 リハビリテーションセンター長
内藤 浩平
内科医長
加藤 久宗

“骨粗鬆症”の リハビリテーション



- ① **加 齢**……………高齢になると、骨をつくる力が弱くなるだけでなく、胃腸での消化・吸収力も低下し、カルシウムを取り込む量が減ります。
- ② **閉 経**……………閉経や病気で卵巣をとった人は女性ホルモンの分泌が減ってしまいます。
- ③ **運動不足**……………小さい頃から運動嫌いで、あまり身体を動かさない人は骨にかかる負荷が少なく、カルシウム量が増えません。
- ④ **カルシウム不足**…カルシウムを豊富に含んだ食べ物を食べる習慣がないとカルシウム不足になり骨がもろくなってしまいます。
- ⑤ **家 族 歴**……………家族に骨粗鬆症の人がいるなど、遺伝的な体質がある人は骨粗鬆症になりやすいことがわかっています。これら原因の他にもリンや塩分の過剰摂取なども原因とされています。

骨粗鬆症と運動

骨粗鬆症の治療としては、食事療法や薬物療法に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。

運動は骨に刺激を与え、骨細胞を活性化させ骨密度が増加します。また、運動は骨量を増やして骨粗鬆症の予防になることに加えて、すでに薬物治療をしている人にとっても、治療の効果を高めることにつながります。また運動によって骨密度や骨量が増加するだけでなく筋力も強化され転倒を予防する効果もあります。

そこで実際に当院のリハビリで行っている運動(自主練習)メニューを紹介させていただきます。

注意点

- ・息を止めない！
- ・痛みの無い範囲で行いましょう！
- ・わからない事があれば相談しましょう！



① 踵上げ

・踵を上げます。



② スクワット

・足は肩幅程度に開きます。
・膝を曲げた後、3秒間静止し、膝を伸ばします。



③ タオル体操

・頭上まで上げた後、5秒間静止しゆっくり下ろします。



④ お尻上げ

・膝を立ててお尻を上にあげて5秒間止めゆっくり下ろします。



運動量強度について(自覚的運動強度:ボルグスケール)

運動量や強度については、右表のボルグスケールを参考に決めています。ご自身で運動を実施して「ややきつい～きつい」と感じる範囲で運動量の調整を行ってください。「かなりきつい」と感じる場合は体に負担がかかりますので無理をしないようにしましょう。

運動を継続して骨を強くし骨折しない体づくりを行っていきましょう！！

* 自覚的運動強度(ボルグスケール)とは…

1962年にスウェーデンの心理学者により開発されたBorg(ボルグ)スケールは、運動を行う本人がどの程度の疲労度、「きつさ」を感じているかを測定する指標です。ボルグスケールでは、「非常に楽である」から「非常にきつい」までの自覚症状を6～20の数値で表されています(右表)。

| 等級 | 疲労度 |
|----|---------|
| 6 | |
| 7 | 非常に楽である |
| 8 | |
| 9 | かなり楽である |
| 10 | |
| 11 | 楽である |
| 12 | |
| 13 | ややきつい |
| 14 | |
| 15 | きつい |
| 16 | |
| 17 | かなりきつい |
| 18 | |
| 19 | 非常にきつい |
| 20 | |



管理栄養士と考える



骨粗鬆症



骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムの摂取が重要です。
またカルシウムのほかにも様々な栄養素が骨の形成に関わっています。
1日に必要なエネルギーや栄養素を摂取しながら、カルシウムを過不足なく摂ることで骨粗鬆症の予防につなげましょう。

健康な骨づくりのために必要な栄養素

骨の主成分、
骨の形成を促進する

カルシウム

牛乳、乳製品、大豆製品、
ひじき、小松菜など



小腸の中で
カルシウムの吸収を促す

ビタミンD

鮭、カレイ、干し椎茸など



骨の質を高める
コラーゲンを増加させる

ビタミンK

納豆、小松菜、ブロッコリー
など



おすすめレシピ

小松菜とひじきの カルシウムたっぷり白和え

【1人分の栄養量】 エネルギー113kcal
たんぱく質5.6g 塩分1.1g カルシウム138mg

【作り方】

- ①木綿豆腐を水切りする。
- ②乾燥ひじきと干し椎茸は水で戻し、干し椎茸は薄切り、人参は千切りにしておく。
- ③小松菜は食べやすい大きさに切り、下茹でし水気を切っておく。
- ④鍋にごま油を熱し、人参を炒める。火が通ったら戻しておいたひじきと干し椎茸を加え炒める。
- ⑤鍋にAを加え汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥すり鉢で豆腐を滑らかになるまですりつぶし、小松菜と⑤を加え最後にすりごまを加え混ぜ合わせる。



ポイント

- ★木綿豆腐や小松菜、ひじきはカルシウムを豊富に含む食品です。
- ★木綿豆腐はお好みで絹ごし豆腐に変えても美味しく仕上がります。

| 材料(2人分) | 量 |
|---------|------|
| 木綿豆腐 | 100g |
| 小松菜 | 40g |
| 乾燥ひじき | 小さじ1 |
| 干し椎茸 | 2枚 |
| 人参 | 20g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| すりごま | 大さじ1 |

外来診療案内

(2023年11月1日現在)

診療科目

内科、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、腎臓内科(人工透析)、糖尿病内科、外科、脳神経外科、整形外科、リウマチ科、血管外科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、皮膚科、放射線科、麻酔科、歯科、救急科

診療受付時間

月～土曜日 午前8:30～12:00 ●休診日:日・祝日

| | | 月 曜 | 火 曜 | 水 曜 | 木 曜 | 金 曜 | 土 曜 |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|--------------------------|------------------------------------|--|
| 内 科 | 1診(予約診療) | 辻本 (循環器科・内科) | 齊藤 (内科・循環器科) | 石塚 (糖尿病・内科) | 高比 | 齊藤 (内科・循環器科) | 石塚 (糖尿病・内科) |
| | 2診(予約診療) | 西尾 (消化器科・内科) | 樋口(敦) (腎不全) | 福井 (内科・循環器科) | 塩谷 (消化器科・内科) | 武井 | 福井(内科・循環器科) (2・4・5週) 辻本(循環器科・禁煙外来) (1・3週) |
| | 3診 | 塩谷 (予約外) | 松木 (予約外) | 星山 (予約) | 星山 (内科・糖尿病) (予約外) | 名方 (循環器科) | 西尾(1・3・5週) 藤村(2・4週) (予約外) |
| | 4診 | 石塚 (糖尿病・内科) 佐藤 (糖尿病・内科) | 藤村 (糖尿病・内科) | 塩谷(2・4週) 川端(1・3・5週) (予約外) 佐藤(消化器科)(14:00～) | 池之上 (腎不全) (14:00～) | 星山(1・3・5週) 川端(2・4週) (予約外) | |
| | 5診 | | | 加藤 (内科・リウマチ) | | 松木 (消化器科・内科) | |
| 消化器内科(予約診療) | | 2診/西尾 3診/塩谷 | 3診/松木 | 4診/川端 | 2診/塩谷 | 5診/松木 | 3診/西尾 (1・3・5週) |
| 血管外科(予約診療) | | 今井/葛井 (午後)(1・2・4・5週) | 今井 | 今井 (午後) | | 担当医 | |
| 眼 科 | 1診(予約診療) | 伊藤 | | 伊藤 | 伊藤 | 伊藤 | |
| | 2診(予約・予約外診療) 午後は予約のみ診療 | 羽田 | 羽田 | 生島 | 日下 | 羽田 | |
| 泌尿器科(予約診療) | | 松田(淳) | | | 松田(淳) | | 影林(1週) 松村(2・3・4・5週) (予約外) |
| 整 形 科 | 1診 | 吉田 (脊椎外来) | 内藤 (人工関節・リウマチ) | | 内藤 (人工関節・リウマチ) | 内藤 (骨粗鬆症・リウマチ) | 大島 (1・3・4・5週) |
| | 2診 | 笠次 (予約外) | 平井 | 平井 | 城崎 (リウマチ・手の外来) | 山崎 (予約外) | 城崎 (リウマチ・骨粗鬆症) |
| | 3診 | 城崎 (リウマチ・手の外来) | 向井 (脊椎外来) | 藤井 | 向井 (脊椎外来) | 吉田(脊椎外来) 藤井(1・3・4・5週) | 担当医 (予約外) |
| | 4診 | | 斉藤(予約外) 斉藤(人工関節)(13:30～) | 尾崎(律)(肩関節)(予約外) 南(13:30～) | 南 (予約外) | 斉藤 (人工関節) | |
| 耳鼻咽喉科(予約診療) | | | | | 由良(予約外) | | |
| 外 科 | | 藤本 (予約外) | 岡内(予約外) 午後 岡内 (肛門外来)(予約外) | 西沼 (予約外) | | 櫻井 (予約外) | 岡内(1・3・5週) 西沼(2・4週) (予約外) |
| 温熱治療外来[13:30～](予約診療) | | 岡内 | | | | 櫻井 | |
| 歯科(予約優先制) メディカルプラザ薬師西の京 3F | | 中塚/青野 9:00～12:30 14:00～18:15 | 中塚/青野 9:00～12:30 14:00～18:15 | 中塚/吉元 9:00～12:30 14:00～18:15 | | 中塚/青野 9:00～12:30 14:00～18:15 | 中塚/青野 9:00～13:30 |

(ご注意) ※初診の方は基本的には受付順です。※お電話での受付は行っておりません。※各科問診票(ホームページにもあります)に早めに記入し、受付窓口にお越し下さい。※血管外科センターのみ、インターネットによるご予約の受付を行っておりますが、当院担当者よりの返信をお待ち下さい。※再診の方は、引き続き診察が必要な場合のみ、診察時にご予約をお取りしております。

医療法人 康仁会 西の京病院 <http://www.nishinokyo.or.jp>

TEL 0742-35-1121(大代表) TEL 0742-35-2219(患者支援センター)

〒630-8041 奈良市六条町102-1

無料駐車場 300台完備

電車の場合

近鉄橿原線
「西ノ京」駅下車
徒歩10分

無料送迎バス 月～土 8:00～16:00

日・祝を除く

近鉄「大和西大寺」駅南口⇔病院
駅・病院とも:毎時0・20・40分発

「近鉄郡山」駅(三井住友銀行前ロータリー)・
メビウス大和郡山⇔病院:60分間隔



専用バスで
送迎
いたします

お車の場合

大阪方面より…第二阪奈道路・宝来I.Cより阪奈道路を東へ約1km、二条大路南5丁目交差点を南へ約2km。
京都方面より…京奈和自動車道・木津I.CよりR24を南へ約6.5km、柏木町交差点を西へ約1km、薬師寺東口
を南へ0.3km。
橿原方面より…西名阪自動車道・郡山I.CよりR24を北へ5.5km、柏木町交差点西へ約1km、薬師寺東口を
南へ0.3km。

