

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」



目次

- 手の違和感があったら受診を！
～デュピュイトラン拘縮 …………… 2～3
- お家でチャレンジ！ …………… 4
 - デュピュイトラン拘縮手術後のリハビリテーションの関わり
- 栄養通信 …………… 5
 - 元気なカラダづくりのポイント
- 母恋インフォメーション …………… 6～7
 - 着任医師のご紹介
 - MRI認定制度「MRI安全管理に関する事項」で認証
 - 助産師YouTube動画《沐浴編》更新しました！
 - サーマルカメラでの検温にご協力を
 - 特定医療費(指定難病)受給者証・肝炎関連受給者証更新時期の変更のご案内
 - 新型コロナウイルスワクチン接種に来院される方へ
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 …………… 8

今日の スナック



今月号のメイン記事は生活を支える重要なツール「手」の疾患について、「手」がご専門の整形外科 柏先生のお話です。

手の違和感があったら受診を！ ～デュピュイトラン拘縮



整形外科 科長
かしわ たかし
柏 隆史 医師
平成18年 札幌医科大学卒業

- ・日本専門医機構 整形外科専門医
- ・日本整形外科医学会 リウマチ医
- ・AMERICAN SOCIETY for SURGERY OF THE HAND
- ・日本手外科学会認定 手外科専門医
- ・Reverse Shoulder Arthroplasty Course (骨折コース)

つかむ、触る、挟む、握る、持つ…、日常のあらゆる場面で様々な動作を行い私たちの生活を支える手。年齢とともに、動かしづらくなってきた、時々痛みを感じるなど様々な症状がみられることがあります。今回は、整形外科科長 柏先生のご専門でもある「手」の病気についてお話を伺いました。

はじめに

整形外科は外傷や年齢とともに増える変性疾患（肩腱板断裂、腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症など）を治療しています。

数ある整形外科疾患の中から、今回はデュピュイトラン拘縮を取り上げます。

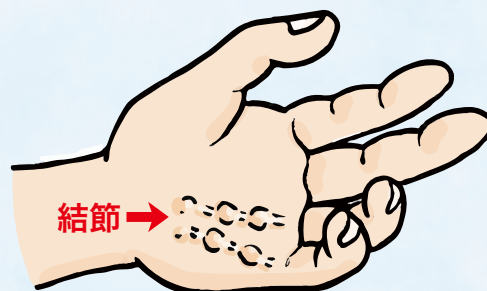
症状、病態

手のひらから指にかけて数珠状の固いしこりやこぶができ、皮膚がひきつれて指が徐々に曲がり、伸ばしにくくなる疾患です。

50代以降の男性に多く、環指や小指に多く見られますが、他の指や足底にも見られます。通常痛みはありませんが、指が伸ばせないため、手袋をはめにくい、洗顔時に鼻や目をついてしまう、などの症状が出てきます。

手掌腱膜（しゅしょうけんまく）という手のひらにある薄い膜が肥厚して（厚みを増して）固くなるのが原因です。

《デュピュイトラン拘縮》



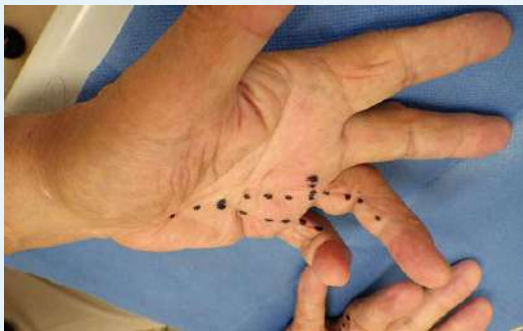
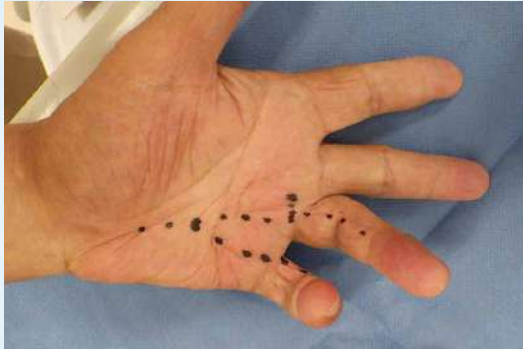
痛みや腫れなどはないが、
徐々に伸ばしにくくなる

治療法

当院では主に日帰り手術

指が伸びるようになる内服薬はありません。リハビリテーションの効果もほとんどありません。指が曲がって、日常生活に支障が出てくるようになれば、治療が必要です。特に手のひら全体をベタッと床につけることができなくなれば、早めに治療したほうが良いでしょう。

術前



環指(薬指)、小指が曲がり、手のひらから指にかけて数珠状の硬いしこり(黒点線)を触れます。

術後



注射針を皮膚に刺して皮膚の上から手掌腱膜を切ったあと、環視・小指とも手術前より伸ばせるようになりました。

治療には手術で治す方法が一般的です。入院し、全身麻酔をかけた状態で、皮膚を切って手掌腱膜を切り離したり、取り除く手術を行います。程度の差はあれ、長期的にみれば、ほぼ必ず再発する(再度、指が曲がってきて、伸ばしにくくなる)と言われており、一旦皮膚を切るような手術を行ってしまうと、再発した場合の治療が困難になる欠点があります。

近年、皮膚を切らずに注射薬で治す方法がありましたが、現在、日本では注射薬の入手が不可能となっています。そこで当院では、注射針を皮膚に刺して、皮膚の上から手掌腱膜を切る手術を行っています。この手術では、メスで皮膚を切らず、局所の麻酔のみで手術

を行うことができるため日帰り手術が可能といった利点があります。万が一、再発した場合でも、皮膚を切る手術を含め治療の選択肢はいくつかあります。手は繊細で鋭敏な感覚を持っているため、専門医が丁寧かつ慎重に行いますが、欠点がないわけではありませんので、十分に主治医と話し合い、納得してから治療方法を決めるのが良いでしょう。

指が曲がってきて伸ばしにくくなり、日常生活で困るようになってきたら、早めにご相談ください。



お家で
チャレンジ!



デュピュイトラン拘縮手術後の リハビリテーションの関わり

リハビリテーションセンター 認定作業療法士 課長 やまもと ひで き 山本英貴

医師から処方されるリハビリテーションには、それぞれ役割と目標があります。病気の進行による後遺症治療、再発防止、残存機能の回復・維持、重傷化予防(3次予防)が一般的です。

デュピュイトラン拘縮後のリハビリテーションの目標

- ① 手術で得られた指を伸ばす動きの維持
- ② 動きづらくなっていた指を曲げる動きの再獲得

手術した指の状態保持を目的に作業療法では低温熱可塑性プラスチックでスプリントと呼ばれる装具を作成し、早期からリハビリでの指の運動を開始します。



65~75°Cのお湯で軟化し、常温で硬化する低温熱可塑性プラスチックを使って、一人ひとりに合わせた装具を作成します。

デュピュイトラン拘縮の術後に使用する装具

局所の安静が全身状態の悪化、ロコモを招く

早期診断・治療で、日常活動が継続できるように心がけよう

手の機能は利き手、非利き手で違いがあります。利き手は字を書く、箸の使用、包丁を持つなど道具を使う、非利き手は、紙を押さえる、茶碗を持つ、物を抑えるなど固定する機能があります。

デュピュイトラン拘縮は、重症度により機能障害の程度は異なりますが、手の支障は、やることが期待されている・やりたい・やる必要のある作業が思うようにできなくなります。作業機会の減少は体力低下や気分の落ち込みなどを招き、ロコモティブシンドロームに代表される全身的な運動器の障害を招く可能性を高めます。

加齢により関節は動かしづらくなりますが、早期診断・治療で、普段の活動が毎日継続して行えるように体とこころのケアを行い健康な毎日を過ごすことを心がけましょう。



日常的に関節を和らげるストレッチなどで、動かしましょう。



元気にイキイキ過ごすためには、食事がとても大切です。
ポイントをおさえて、丈夫なカラダをつくりましょう。

POINT 1

毎食バランスを整えましょう

先月号でもお伝えしましたが、バランスのとれた食事は元気なカラダづくりの第一歩！
主食+主菜+副菜を毎食3つそろえることで必要な栄養を摂りやすくなります。

主食

ご飯
パン
麺など

主菜

肉・魚・卵
大豆製品
乳製品など

副菜

野菜
きのこ類
海藻類など

POINT 2

たんぱく質をしっかり摂りましょう

たんぱく質は、血液や筋肉、骨などの材料となるカラダに必要な栄養素です。
肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれているため、毎食上手に取り入れることが大切です。



POINT 3

よく噛んで食べましょう

お口の健康を維持することは、カラダの元気に繋がります。
日頃から、よく噛んで食べることを心がけましょう。



香味ダレを使って、たんぱく質と旬の野菜をモリモリ食べよう！

塩麴でしっとり鶏胸肉の香味ダレ



材料 《2~3人分》

1人分エネルギー
166 kcal

たんぱく質 17.3g
塩分 2.2g

- ・鶏胸肉（皮なし）・・・ 200g
- ・塩麴（鶏肉分量の10%）・・・ 20g
- ・パプリカ（黄・赤）・・・ 中1個（合わせて）
- ・ズッキーニ・・・ 小さめ1本
- ・酒・・・ 大さじ1

《香味ダレ》

- ・ミョウガ・・・ 3本
- ・長ネギ（白い部分）・・・ 40g
- ・酢・・・ 大さじ2
- ・醤油・・・ 大さじ1.5
- ・ごま油・・・ 大さじ1
- ・砂糖・・・ 小さじ1
- ・ニンクチューブ・・・ 1cm程度
- ・生姜チューブ・・・ 1cm程度

作り方

- ① 鶏胸肉はそぎ切りにし、塩麴を揉み込み30分ほど漬けておく。パプリカ、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。
- ② ミョウガ、長ネギはみじん切りにしてAと混ぜ合わせ、香味ダレを作る。
- ③ 耐熱容器にズッキーニ、パプリカを入れ、漬け込んだ鶏胸肉をのせて酒を振り、電子レンジ500wで3分加熱する。
- ④ 全体を混ぜ合わせ、さらに3分ほど加熱する（肉に火が通るまで）。
- ⑤ 器に盛り、香味ダレをかける。

● 着任医師のご紹介



形成外科 多田 圭佑 (ただ けいすけ) 医師
北海道大学医学部 2019年卒

三田村先生の後任として着任しました。どうぞよろしく申し上げます。

● MRI認定制度「MRI安全管理に関する事項」で認証

このたび、日本医学放射線学会画像診断管理認証制度により「MRI安全管理に関する事項」において認証を受けました。6月29日現在、全国では324施設、道内では5施設認証を受けています。今後も、安全で質の高いMRI検査画像を提供できるよう努力してまいります。

日本医学放射線学会画像診断管理認証制度とは

日本医学放射線学会と日本磁気共鳴医学会が定める指針に基づいて、「適切な被ばく管理に関する事項」、「MRI安全管理に関する事項」および「全身MRIに関する事項」について評価を行い、これらを満たす医療機関を認証するものです。



● 助産師YouTube動画《沐浴編》更新しました!

助産師が作るYouTube動画『HappyDays～お家で学ぶ両親学級』に新コンテンツ《沐浴編》が登場しました。

これまで行っていた両親学級でも特に質問の多かったこともあり、流れにそってポイントを丁寧に紹介しています。YouTube 日鋼記念病院チャンネルからぜひご覧ください。



● 来院される皆様へのお願い サーマルカメラでの検温にご協力を

これまでも各外来での検温にご協力を頂いておりましたが、受付時に行わせていただきます。

また、診察以外での来院の際は、総合案内横の検温機発行シールを貼付の上、ご入場くださいますようお願いいたします。



特定医療費(指定難病)受給者証・肝炎関連受給者証 更新時期の変更のご案内

毎年7月から臨床調査個人票・診断書の作成時期となりますが、今年は新型コロナウイルスの影響により、有効期限が令和3年12月31日まで延長となりました。
既に、保健所より該当される方への案内が発送されております。申請時期についてお間違いのないようお願いいたします。

有効期限

令和3年9月30日 ⇒ 令和3年12月31日

※ 文書記載の受付は、10月～12月中旬を予定し、あらためてご案内致します

新型コロナウイルスワクチン接種に来院される方へ

当日の持ち物

接種券 診察券 予診票 (事前に必要事項を記入の上、ご持参ください)

【注意事項】

- ① 服装：当日は上着の下にTシャツを着用するなど、肩を出しやすい服装でお越しください。
- ② トイレは事前に済ませておきましょう。
接種会場へ入場後、20分～30分は原則会場から出られません。
- ③ ワクチン接種時に一般の診察(処方)は、お受けしておりません。
- ④ キャンセルや変更の場合は、必ずご連絡ください。



肩全体を出して注射します

キャンセル・変更時のご連絡はこちら

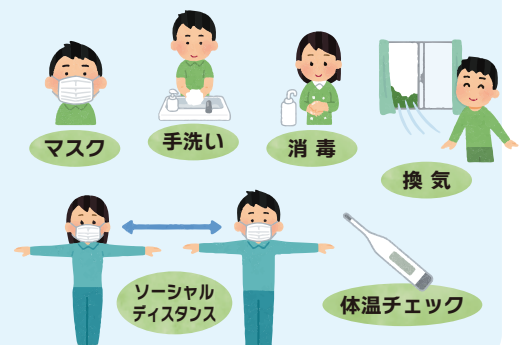
フリーダイヤル

☎ **0120-257-933**

平日のみ
受け付けております

ワクチンを受けた後もマスク着用などの感染予防対策の継続を!

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する可能性はあります。また、ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。引き続き「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避、マスクの着用、こまめな手洗いや手指消毒、十分な換気の励行などの感染予防対策を徹底していただくようお願いいたします。



各種教室開催について

糖尿病教室・健康プラザ 母親学級・両親学級

感染症流行に伴い、中止また開催の検討など予定を変更させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。

WEB がんサロン『ほっとほーむ』



ご参加お待ちしております

- 対象者** 北海道内にお住いの方(ご家族も可)
- 開催時間** 8月4日(水) 13:30~14:45
途中15分間の休憩を挟みます
- 申込締切** 8月2日(月) **参加費** 無料
- 使用アプリ** ZOOM
- お問合せ** がん相談支援センター
TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)



YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を
随時更新してまいります!



- 看護週間企画～部署紹介
- 両親学級
《入院編》《分娩編》 **NEW** 《沐浴編》
- クリスマス～音楽のプレゼント
- 乳がん
《早期発見・早期予防のために》《セルフチェック編》
- 病院のお仕事
《薬剤師編》《臨床検査技師編》《看護助手編》

チャンネル登録をお願いします!

FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz

- 7月19日 いきいき健康レシピ
- 7月26日 お家でチャレンジ!
- 8月2日 医療トピックス
- 8月9日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。日鋼記念病院のホームページで、バックナンバーを公開しています!ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM77.6MHz** の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

Listen Radio リスラジ で検索! **wi-radio** 77.6MHz を選局!

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院
の際は

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

いよいよ2021年も後半戦に突入です。「コロナ禍で…」と、言っているうちに今年もあつという間に過ぎていきます。

先日、冊子の取材を受けた際、当院創設110周年目を迎えていたことに気が付きました。100周年記念誌の発行を数年前のように思っていたのですが、すでに新たな一歩を踏み出して10年経過していました。苦しいときこそ、一歩でも前へ。地域の医療機関としての「使命」を改めて噛み締めて、一歩ずつ前進していこうと思います。

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘