

2015年
秋号

～ 加戸病院通信 第56号 ～



ハンド イン ハンド hand in hand



医療法人弘友会
加戸病院

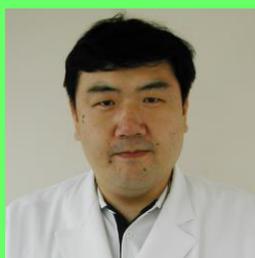
〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子771番地 TEL: 0893-44-5500 FAX: 0893-44-3300
E-mail: koyukai@kato-hp.jp URL: http://kato-hp.jp/

『骨折を治すために』

整形外科・

リハビリテーション科医長

きど ますむね
城戸 益宗



骨は体の保護、姿勢の維持、筋肉を用いた運動などに重要な役割を果たしています。この骨が外からの力により、変形し、破壊することが骨折です。骨折は日常生活でもありふれた怪我です。ご存知のこととは思いますが骨折の治療について記したいと思います。

骨折の治療の原則は「整復と固定」。

骨折をしていても骨がずれてなければ、ギプスや副木で固定します。骨がずれていると、もとの正常な位置に治すことが必要になり、これを整復といいます。整復を行った後に固定を行います。骨を治す力は自然治癒力を利用します。固定さえすれば骨が勝手についてしまうという力を人間は持っているのです。

固定の種類には外固定と内固定があります。

骨折の外固定の主役はギプスです。石膏の白いギプスが懐かしいと思われ出る方もあるでしょうが、現在の加戸病院では装具作成時の「かたどり」にのみ使

っています。骨折の治療用にはガラス繊維を樹脂で硬めたギプスです。ガラス繊維のギプスは石膏によるギプスに比べ、強く、軽く、水がかかっても大丈夫です。副木には軽量のアルミとウレタンがよく使われます。応急的な処置にも副木が使われます。また指の骨折では特によく使われます。

・骨折の内固定

内固定には麻酔が必要です。一般的に「手術」といわれるのがこれです。その中でも骨をつなぐ材料によりおよそ次の3種類があります。①ピンニング ②プレート固定 ③髄内釘(ずいないてい)固定などです。

手術では骨のずれを整復し、骨折を再度ずれないようにするために金属を使います。現在ではチタンが多く用いられます。

体の中でも安定で、強さもあるため、ピン、スクリュー、プレート、髄内釘などに用いられています。

①ピンニングについて。名前のとおりピンを用いて固定します。この場合固定する力はさほど強くありませんが、皮膚の上から直接刺すことができ、骨がついたあとにピンを抜きやすいように皮膚の外に出すことができます。

②プレート固定について。プレートとは金属の板のことです。骨折の内固定の主役です。頑丈な金属といえば鉄が第一に思い浮かびます。南部の土瓶や茶釜から溶け出す鉄が体によいことはよく知られていますが、溶け出した鉄は体の中ではかえって害になります。また鉄には錆の問題があります。そこでプレートに使われる金属は錆びず、溶け出しにくいステンレスを使っていました。現在ではより軽量でまず溶け出さないチタンが主流となりました。ステンレスのプレートは骨に沿ってプレートをあてて、プレートの穴からスクリューを差し込み、プレートを骨に押し付けるようにして固定します。

一方チタンのプレートはスクリューと穴との両方にねじが切られており、スクリューのねじががっちりハマりこむ(ロッキングする)ようになっています。つまりプレートはスクリューと一体化します。これによりプレートを骨に押し付ける必要がなくなり、骨よりきわめて微妙に浮いて固定することが可能になりました。そして、骨の血流を邪魔しないため、骨が早くつくようになりました。

手術する場合にプレートを骨にぴったり当てる必要がなくなったため、皮膚を少しだけ切開してプレートを骨の上に滑り込ませて固定を行う手術(最小侵襲手術)もしやすくなりました。

③髄内釘固定について。骨の中心部には竹の節を抜いたような空間があります。その空間に骨の端から金属製の長い棒を打ち込みます。骨折部を切開しないで固定ができる利点があります。大腿骨骨折では最も多く使われます。高齢者の大腿骨骨折においても髄内釘(ネイル)が最もよく使われます。

骨折の治療の解説を簡単にしましたが、最後に重要なことがあります。それはどのような治療をしても、

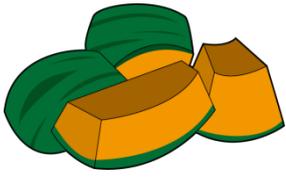
痛みがない程度でできるだけ早く関節や筋肉を動かすことです。早期のリハビリが大切なのです。このリハビリはリハビリの部屋で行うものだけではありません。自分でもできることはする。そして、骨折に負けない強い気持ちをもつことです。骨折の治療でもっとも重要なのは心と体のリハビリなのです。



・ロッキングプレートの一例

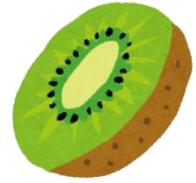


・ガンマネイル髄内釘



ビタミンシリーズ(^-^)

第3回 ビタミンE



フレンド管理栄養士 越智 香

今回はビタミンEについて紹介したいと思います。

ビタミンEを多く含む食べ物

植物油やナッツ油、アーモンドやピーナッツ。野菜ではほうれん草やかぼちゃなど。その他、木綿豆腐や卵、レモン、キウイフルーツ、マヨネーズ。

特徴

脂溶性のため脂からできている細胞膜に存在し、活性酸素(代謝の過程で不安定となった酸素)の攻撃から細胞膜を守る働きをしています。

不足すると細胞膜が酸化(鉄が空気中の酸素の影響でさびるのと同じようなもの)し壊されてしまいます。一方、摂りすぎでは出血傾向になるという害がみられるのでサプリメントや薬などからの摂取には注意が必要ですが、日常の食生活ではとり過ぎになる心配はほとんどなく、積極的にとりたい栄養素のひとつです。

ビタミンEの効果・効能

① 抗酸化作用

細胞膜や血中脂質が酸化されるのを防ぐ。

② 血管の健康を保つ

血中のコレステロールが酸化し血管壁にくっついてしまうのを防ぐ。毛細血管の血流が良くなり、冷え症や肩こりなど、血流が悪いことで起きてしまう症状に効果的。

③ 肌荒れの予防や改善

毛細血管を拡張することにより、肌の隅々まで血液が循環し肌荒れを予防。

④ コレステロール値を下げる効果

LDL コレステロール値を下げ、HDL(善玉)コレステロール値を上げる効果がある。

ビタミンEとビタミンCの関係

活性酸素を無害化したビタミンEは、活性酸素を消す力がなくなります。ビタミンCは、ビタミンEの力を元に戻す働きがあるため同時に存在していた方が効果的です。

おすすめの摂り方として厚焼き卵+大根おろし、マヨネーズを使ったポテトサラダやかぼちゃサラダなどです。特にかぼちゃはどちらも含んでいるためおすすめしたい食材です。



第13回 健康セミナー

テーマ：「その咳大丈夫？ ～思わぬ病気が潜んでいるかも～」

講師：加戸病院 呼吸器内科医長 平澤 泰^{ゆたか}

日時：平成27年10月24日（土）

午後1：30～3：00

場所：加戸病院 2階研修室

入場
無料

外来担当医変更のお知らせ

平成27年9月から、加戸医師（外科）が火曜日の午前に、下田医師（外科）が火曜日の午後に変更になります。土曜日の外科診療は加戸医師に変更になります。



外来担当医

（平成27年10月1日～）

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤	平澤	平澤／奥嶋	平澤／東 得居（2回/月）
	午後	平澤 （予約のみ）		平澤 （予約のみ）	平澤 （予約のみ）	奥嶋 平澤（予約のみ）	
外科	午前	下田	加戸	下田	加戸	小川 加戸（予約のみ）	加戸
	午後	下田 16:30～17:00	下田	加戸	下田	小川	
整形外科	午前	城戸 鴨川（第1月曜） 完全予約制	城戸	城戸	柴田	城戸	柴田
	午後	城戸 16:00～					
脳神経外科	午前		穴戸 9:30～			穴戸 9:30～	

※ 手術などのため、変更になる場合があります。