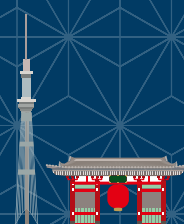


あさのは

麻の葉(あさのは)文様とは、古来より日本にある、成長・健康を願う模様です

医療法人社団哺育会 浅草病院
院外広報誌



Vol.11

2022.08



整形外科

最新の人工股関節置換術と橈骨遠位端骨折

栄養科

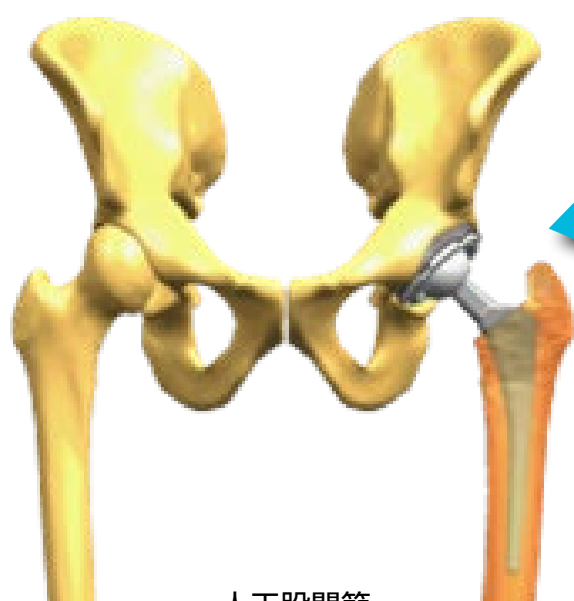
食事療法について

最新の人工股関節置換術

人工股関節ってどんなもの？

人工股関節置換術は、変形性股関節症などで痛んだ股関節内の骨や軟骨を削り、代わりに金属やセラミック、プラスチックなどでできたインプラントを入れて、疼痛の少ない歩行を可能とする手術です。

人工股関節のインプラントは大腿骨に挿入するシステムと骨頭、骨盤側のカップ、骨頭とカップの間に入る軟骨の代わりにライナーからなります。



人工股関節



人工股関節は正確な設置が必要



正常な人工股関節



脱臼した人工股関節

骨盤に挿入するカップは、個人の骨格による差はありますが、外側に約 40 度傾いており、前側に 20 度程度傾いていることが求められます。

しかし、骨盤は筋肉などに覆われており、正確な向きを知ることは非常に難しいです。人工股関節を正確に設置できないと、手術をした後に脱臼を起こしやすく、インプラントが長持ちしなくなります。

スマホを使った AR ナビゲーションを活用



↑ ARナビを用いた手術風景

浅草病院では、症例に応じてスマホを使った最新のナビゲーションを使っています。これは一般的に「拡張現実」と訳され、AR (Augmented Reality) ナビゲーションシステムというものです。

スマートフォンと最新アプリ用いて、骨盤やカップの傾きをスマホ画面に立体的に映しながら、適切な角度でカップを挿入できるものです。スマホの画面上では、現実



⇒ スマホ画面での見え方

の手術風景に骨盤の傾きを表す線や数値がリアルタイムに表示され映し出されます。現実世界をフィールドとしたゲーム等においてAR技術が利用されています。

人工股関節のその他の特徴

筋肉を切らない

筋肉を切らない最少侵襲手術 (MIS) で行っています。MIS は脱臼を起こしにくく、痛みが少ないため回復が早いです。

リハビリ

365日毎日、一日2時間～3時間の手厚いリハビリを提供しています。

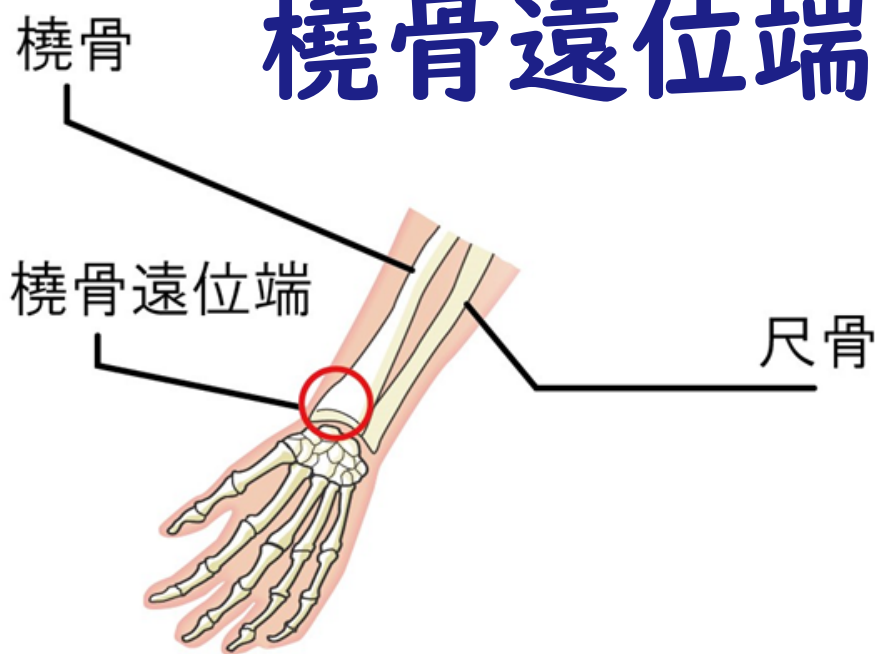


痛みを抑えます

人工関節手術後の痛みに有効と言われている多くの方法を合わせて使っています。



とうこつえんいたんこっせつ 橈骨遠位端骨折とは



橈骨遠位端骨折は、こゝろんで手をついた際におこる骨折です。人間の腕は橈骨と尺骨の2本の骨があります。そのうちの、橈骨という太い骨が折れる事を橈骨遠位端骨折と言います。特に骨粗鬆症のある方に多いです。

骨折後は怖い合併症がたくさん

日常生活に欠かせない手は、細かい作業を行うために橈骨と尺骨の骨の形、傾き、2本の骨の位置関係などが非常に重要になってきます。形が崩れたままだと、痛みが起こるだけでなく、近くを走る筋肉の腱が切れてしまったり、神経が傷んでしびれが出てきたりします。

骨折後に手首（小指側）が痛い

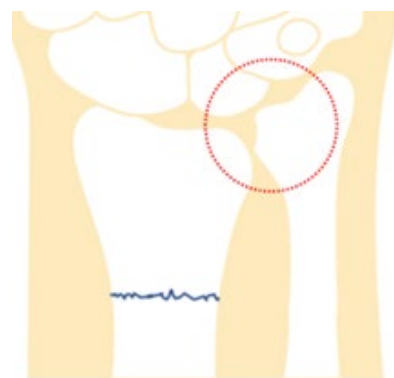
手には橈骨と尺骨の2本の骨があります。この2本の骨の長さは人によってまちまちです。橈骨が折れて縮んでしまうと、尺骨が相対的に長くなります。長くなった尺骨により周囲の組織に負担がかかり痛みを起こしてしまうことがあります。ドアノブを回したり、蓋を開けるなどのひねりの動作で痛みが強くなります。この状態を尺骨突き上げ症候群と言います。

手の先がしびれてくる

橈骨の関節面は手の背中側が出っ張っており、手のひら側が凹んでいるようになっており、関節の面が傾いています。骨折をすると逆に傾いてしまうことが多くあります。手の関節面が逆に傾くと、正中神経という手の神経が押されたり引っ張られたりしてしまい、手のしびれや麻痺が生じてくる場合があります。



正常な手関節



橈骨が折れて短くなり、尺骨が突き上げている

親指が伸びなくなった

骨折で変形した骨や、手術に使ったプレートなどと筋肉の腱がこすれて切れてしまうことがあります。骨の変形をきれいに戻すだけでなく、プレートの設置する位置などにも注意することで危険性を減らすようにしています。

浅草病院で気を付けていること

手は、生活に欠かせない大切な体の一部です。豊富な経験を有した手を専門としている医師を中心に、橈骨遠位端骨折の治療に精通した医師が手術をしております。

正確に骨折を戻す

橈骨の関節面が凸凹しないことや、関節面の傾き、尺骨との位置関係などを正確に戻せるように注意しながら手術を行っています。

個人個人の骨の形に合わせた整復

関節面の傾きや、橈骨と尺骨の位置関係などは個人によって差があります。骨折した手と逆の手を参考にしながら、ご本人の元の手に戻すよう心掛けています。

正確なインプラント設置

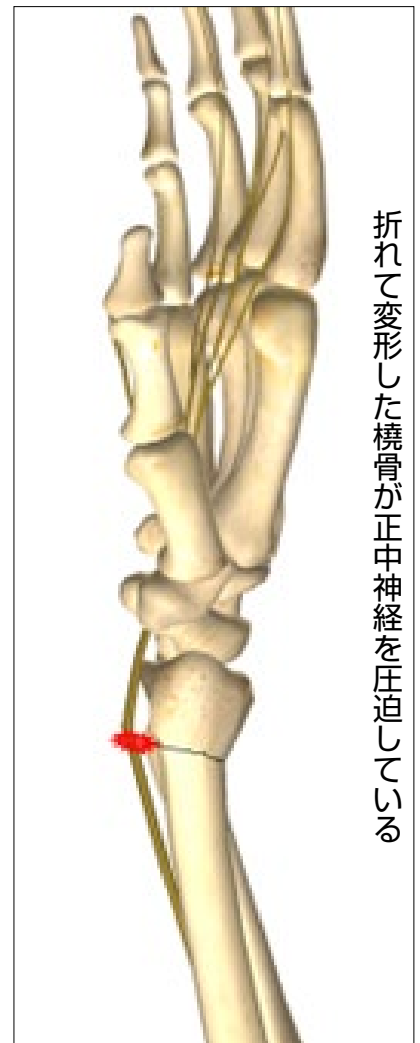
折れた骨片をしっかりと固定しながら、腱とこすれることが少ない位置にプレートを設置できるようにミリ単位で微調整を行ってから設置しています。

骨折に合わせたインプラントを選択

橈骨遠位端用のプレートの種類は数多くあります。骨折の場所や、骨の質、粉碎の程度などに合わせて、経験豊かな医師が最適なインプラントを選んで手術をしています。



正常な橈骨と正中神経



折れて変形した橈骨が正中神経を圧迫している

食事療法ってなんだろう

「食事療法」は、どのような治療をしている人でも必ず行なわなければならない **最も基本となる治療法** です。

適正なエネルギー量を知ろう

適切なエネルギー量 (kcal)
= 目標体重 (kg) × エネルギー係数 (kcal/kg)

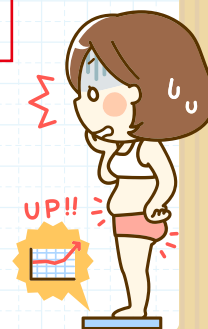
あなたの目標体重

身長 (m) × 身長 (m) × 22

- ・ 65 歳以上の方は、22 ~ 25 をかけて算出します
- ・ 75 歳以上では、身体の状態などによって適宜判断します

例) 身長が 165cm、65 歳未満の方の場合

$1.65 \text{ (m)} \times 1.65 \text{ (m)} \times 22 = 59.9 \text{ (kg)}$



血糖値が上がりにくい食事を知ろう



食事療法で大切なのは、食事をしたときに
『**血糖値が上がりすぎないようにすること**』です。

食べる順番を工夫する

- **野菜を先に食べる**
食物繊維が多いものから先に食べることで、血糖の上昇をゆるやかにします。
- **炭水化物より先に、たんぱく質を食べる**
ごはんより先に肉や魚を食べると、消化をゆっくりにするホルモンが出ます。

朝食は、食べる？食べない？

- **1日3回の規則正しい食事**
血糖コントロールを良好にし、身体への負担を減らします。
- **ゆっくり食べよう**
早食いをすると → 血糖値が急上昇
ゆっくりなら → 血糖上昇が緩やか
(少量で満足)

バランスの良い食事とは？ ～三大栄養素について～

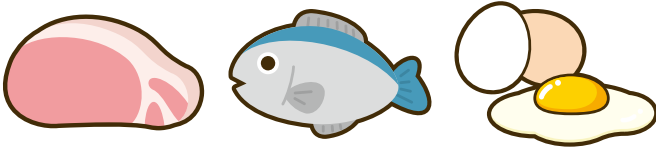
主食・主菜・副菜をそろえた献立が◎

主食



ごはん・パン・麺など炭水化物を多く含む食品

主菜



肉・魚・卵などタンパク質を多く含む食品

副菜



野菜・きのこ・海藻類など食物繊維の多い食品

炭水化物

- 糖質 すばやく身体のエネルギー源に
- 食物繊維
ほとんど消化されず、エネルギーはわずか

たんぱく質

筋肉・血液などのもと。身体を作るのに必須

脂質

エネルギー源に

主食 +		主菜		+ 副菜		
糖質が多い食品		たんぱく質が多い食品		脂質が多い食品		食物繊維やビタミン・ミネラルが多い食品
表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
穀物 いも 豆 など	果物	魚介 大豆 チーズ 肉	牛乳 など	油脂 など	野菜 海藻 きのこ など	みそ みりん 砂糖 など

身体にやさしい 病院ごはん



普段見ることのない調理現場



Lunch



Dinner

一般食の方は毎週3回、昼食と夕食の主菜をお選びいただけます。行事食（七夕や特別な日）には季節を感じていただけるようにメッセージカードを添えてあります。



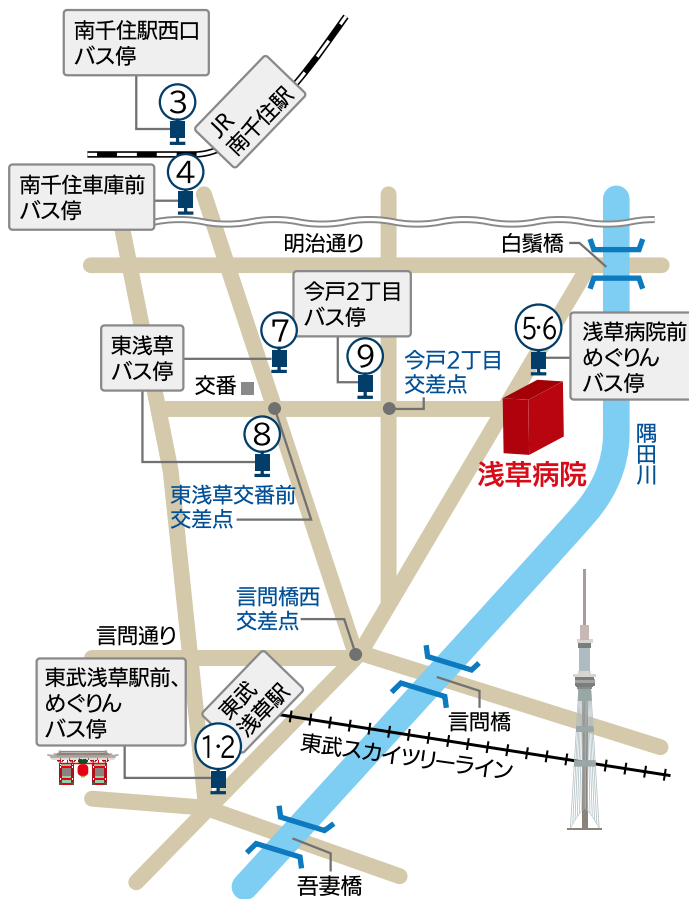
Breakfast



行事食

←朝食はパンが出ます

アクセス



行き(浅草駅から)



都営バス
「東武浅草駅前」発
「南千住駅西口」行
「東浅草」下車



都営バス
「東武浅草駅前」発
「南千住車庫前」行
「東浅草」下車



北めぐりん
「浅草駅」発
(浅草まわり)
「今戸2丁目」下車

行き(南千住駅から)



都営バス
「南千住駅西口」発
「東神田」行、
「東京駅八重洲口」行
「東浅草」下車



都営バス
「南千住車庫前」発
「浅草雷門」行
「浅草病院前」下車

帰り(浅草駅へ)



都営バス
「浅草病院前」発
「浅草雷門」行
「東武浅草駅前」
下車



ぐるーりめぐりん
「浅草病院前」発
「浅草駅」下車



都営バス
「東浅草」発
「東神田」行、
「東京駅八重洲口」行
「東武浅草駅前」下車

帰り(南千住駅へ)



都営バス
「東浅草」発
「南千住駅西口」行、
「南千住車庫前」行
終点下車



都営バス
「今戸2丁目」発
「南千住車庫前」行
終点下車

公共交通機関をご利用の場合

■浅草駅

(東京メトロ銀座線、都営浅草線、東武スカイツリーライン)

●都営バス「東武浅草駅前」から乗車

- 「南千住車庫前行き」または「南千住駅西口行き」
「東浅草」下車。徒歩8分
- 「南千住車庫前行き」。「今戸2丁目」下車。徒歩4分

●台東区循環バス北めぐりん「浅草駅」から乗車

- 「今戸2丁目」下車。徒歩4分

●浅草駅より徒歩約20分

●浅草駅からタクシー8分

■南千住駅

(JR常磐線、東京メトロ日比谷線、つくばエクスプレス)

●都営バス「南千住車庫前」から乗車

- 「浅草雷門行き」。「浅草病院前」下車

●都営バス「南千住車庫前」または「南千住駅西口」から乗車

- 「東神田行き」または「東京八重洲口行き」。「東浅草」下車。
徒歩8分

●南千住駅からタクシー8分

無料シャトルバス運行のご案内

浅草病院⇄浅草駅、浅草病院⇄南千住駅を約20分間隔で運行しています。

詳細につきましてはQRコードまたは受付にご留意しておりますので、お声掛けください。



時刻表 QR

お車をご利用の場合

当院には駐車場はございません。公共交通機関等をご利用ください。やむを得ずお車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

受付・診療時間	受付	診療
午前	初診 8:00 ~ 11:30 / 再診 8:00 ~ 12:20	9:00 ~
午後	12:30 ~ 17:00	14:00 ~
夕診	17:00 ~ 18:00	17:30 ~



あさのは11号 2022年8月発行
発行：医療法人社団哺育会浅草病院
編集：IT・広報委員会
〒111-0024 東京都台東区今戸2-26-15
TEL. 03-3876-1711
<https://www.asakusa-hp.jp/>

浅草病院
You Tube



浅草病院
ホームページ

