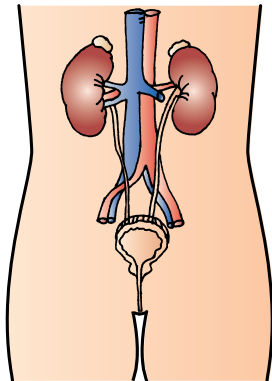




目次 ◆ 診療科紹介(泌尿器科) ◆ 変形性膝関節症と言われたら  
◆ 新型インフルエンザについて

## 診療科紹介【泌尿器科】

泌尿器科部長 安永 豊



泌尿器科とは、横隔膜から骨盤まで、さらにそのうちの腹膜外臓器を扱う科です。

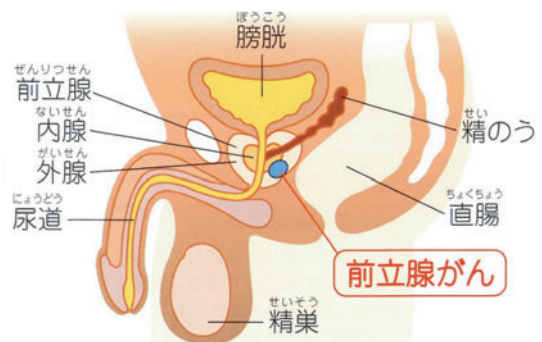
主に、腎臓、尿管（腎臓を膀胱の間）、膀胱、前立腺、尿道（膀胱から先）、それに精巣などが対象臓器となります。これらの臓器の、癌とか結石、炎症などが扱う病気です。現在当科で最も多い病気は、膀胱癌と前立腺癌です。

膀胱癌は、膀胱の粘膜にできる癌で、早期ならば、内視鏡で治療可能ですが、進行してしまうと、膀胱を摘出せざるを得ません。この間の落差は相当なもので、内視鏡手術なら腰椎麻酔で1時間程度

で、入院期間も数日ですみますが、膀胱摘出となると、全身麻酔で尿路変更まで含めて、7～8時間かかります。袋をおなかにぶら下げたりして生活も一変するので大変です。早期に見つけるに越したことはありません。早期の症状は、他に症状のほとんど無い、肉眼で分かるほどの血尿が主ですから、もし身に覚えのある人はできるだけ早く泌尿器科に行くことをお勧めします。

また前立腺癌は、近年非常に増えています。現在は、PSAの血液検査でスクリーニングができるようになっており、その値が高い人は前立腺生検で診断をつけます。この生検は、毎週何例か、年間40～50件程度と、ひっきりなしにやっています。診断がつくと、手術をするか放射線療法をすることになります。

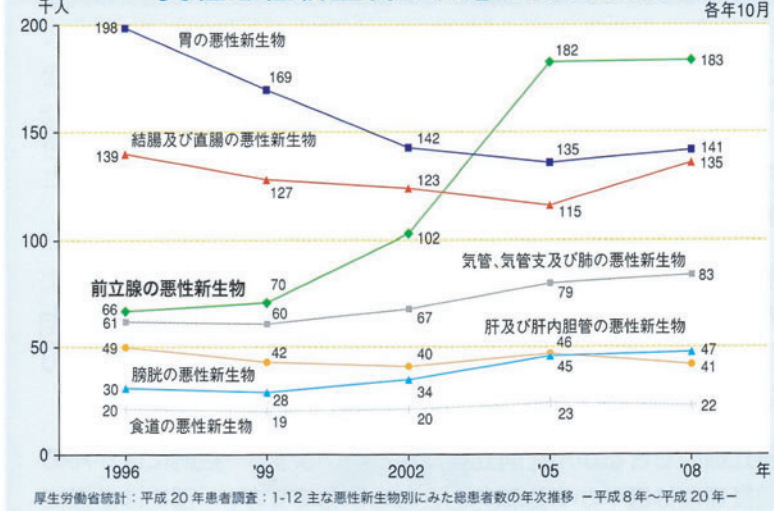
### ■ 前立腺の位置としくみ ■



前立腺は膀胱のすぐ下に、尿道を取り囲むように位置しています。

放射線療法は、設備が当院にはありませんので、他院に紹介して行っていただくこととなります。いずれにせよ、こちらでも早期診断をつけられると、治療によるダメージはそれだけ小さくて済みます。病気は、早期発見早期治療が鉄則です。怪しい人は直ぐにでも泌尿器科にいかれることを勧めます。

### 男性悪性新生物の総患者数の推移



# 「膝が痛い」 ～変形性膝関節症と言われたら～ 理学療法士 下田 靖久

◇なぜ膝が痛くなるのでしょうか

★膝のケガや病気：半月板損傷・靭帯損傷・痛風・関節リウマチ・特発性大腿骨内顆壊死など

★生活習慣によるもの：

- ・ 正座やしゃがみ込み動作の頻度が多い日本人は、欧米人に比べ変形性膝関節症の患者が多いと報告されています。しゃがみ込みからの立ち上がり時には、歩行時には生じない前方への剪断力が生じ、体重の7.3倍の圧縮力が加わります。正座やしゃがみ込みなど深く膝を曲げる動作は避け、洋式スタイルに変更するのが望ましいです。
- ・ 肥満の人は標準体重の人と比べ、3～4倍変形性膝関節症になりやすいと報告されています。15%の減量によって疼痛が軽減し、動きやすくなると報告されています。

標準体重は？

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

例えば？ 身長が160cmなら  $1.6 \times 1.6 \times 22 = \text{約}56\text{kg}$ です。

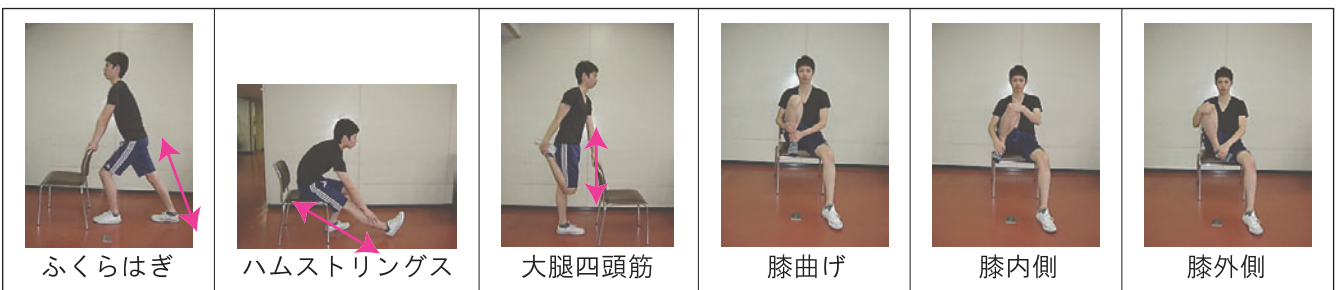
変形性膝関節症には色々な病状・原因疾患があります。原因がはっきりしなければ、根本的な治療手段が決められないため、まずは整形外科を受診して下さい。

◇では膝の痛みに対する治療法は？

A. 保存的治療法：手術など行わない治療法。緊急を除き、まずはこの治療法が選択されます。




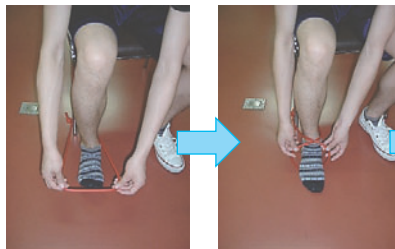





- 運動療法：膝関節周囲（大腿四頭筋、ハムストリングスなど）の筋力強化と膝関節周囲組織の柔軟性を改善し、膝関節の屈伸をスムーズにすることで、関節が安定し、痛みを軽減する目的があります。

①ストレッチ：ゆっくりと筋肉を伸張させ、10秒程保持する。



膝をしっかり伸ばし、足の力を抜きリラックスした状態でお皿を人差し指と親指でつかみ、上下・左右にゆっくりストレッチします。

②筋力アップ：息を止めず、痛みのない範囲で10～20回から行う。

 <p>足首を反らし、膝をしっかり伸ばす</p>	 <p>膝を伸ばしたまま、足を持ち上げる</p>	 <p>動かない物を持ってスクワット</p>	 <p>ゴムを捻って足首に巻く 膝を伸ばす</p>	
 <p>ゴムを上図のように踏む</p>	 <p>足の前でゴムを交差させる</p>	 <p>一旦後ろに回し、前に出す</p>	 <p>ゴムの片方は左足で踏み、もう一方は手で持ち、膝を曲げる</p>	 <p>チューブは弁天町コーナン2階にて販売</p>

③ウォーキング：どれくらい歩けば良い？

- 1) 少し汗ばむ程度
- 2) ウォーキングをした日に心地良く眠れ、翌朝に気持ち良く目覚められる
- 3) 身体に気持ち良いと感じられる程度

目標心拍数は？

$$\llcorner (220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \gg \times (0.4 \sim 0.7) + \text{安静時心拍数}$$

※例えば60歳で安静時心拍数が70なら

$$\llcorner (220 - 60) - 70 \gg \times 0.4 + 70 = 106$$



- 温熱療法：膝関節に熱をもっていないときには温めて痛みを和らげます。
- 薬物療法：痛み止めの薬や関節内への痛み止めの注射で痛みを和らげます。
- 装具療法：外側が高い靴底（もしくは中敷）を入れ、体重がかかる場所を膝の外側に逃がし内側にかかる負担を和らげます。

杖を持つ事で、膝の負担を軽減し歩行の安定性を高めます。杖は以下の3種類あります。

1 本杖（強度は1番強い）      伸縮杖（長さ調節が可能）      折りたたみ杖（持ち運びに便利）

※杖の長さは肘が軽度曲がる（肘関節が20°～30°曲がる）程度が最適とされています。

B. 手術的治療法（関節鏡手術・高位脛骨骨切り術・人工膝関節置換術など）

運動療法等は万能では無く、効果には限界があります。

効果が無い場合は、主治医と相談のもと手術をしないと  
いけない場合があります。

### 人工膝関節



◇終わりに

変形性膝関節症により痛みが生じ、動かなくなることで足腰の力が弱まります。膝に痛みのある方は日常生活が困難になる前に当院を受診し、整形外科医の指示のもと運動療法などを行うことをお勧めします。

# = 新型インフルエンザについて =

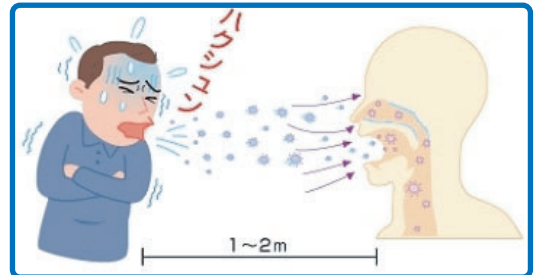
看護部感染対策委員長 村野みちよ

## 1. 新型インフルエンザってどんな病気？

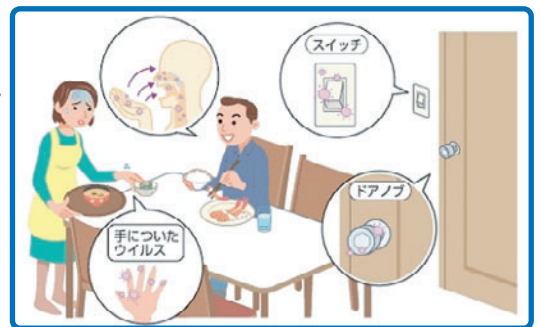
新型インフルエンザは、新しい型のインフルエンザウイルスによって起こるインフルエンザです。主な症状は、39度以上の急激な発熱や咳（せき）、のどの痛み、関節痛などで、季節性のインフルエンザと同じです。新型インフルエンザは、ほとんどの人が免疫を持っていないため、たくさんの人に急激に感染が広がってしまう可能性があります。

## 2. どのように感染するの？

① インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみのしぶきで身体の外に飛び出し、それを他の人が吸い込むことによって、ウイルスが身体の中に入っていきます。咳やくしゃみなどのしぶきは、空気中で1～2m以内にしか飛びません。



② 咳やくしゃみなどで身体の外に出たウイルスは、手などを伝って机・ドアノブ・スイッチなどに付きます。健康な人が机・ドアノブを手で触れ、かつその手で自分の眼や口や鼻を触ることによって、ウイルスが身体の中に入っていきます。



## 3. 感染を広げないためには？

予防の基本は

- ◆正しい手洗いで、手に付いたウイルスを洗い流します。
- ◆マスクをつけ、咳やくしゃみと一緒に、しぶきが周りに飛び散るのを防ぎます。

## 4. 正しい手洗い方法とは？

①流水で手をぬらし、石鹸をつける



②手のひらを洗う



③手の甲を洗う



④指先と爪の間を洗う



⑤指の間を洗う



⑥親指と手のひらをねじ洗う



⑦手首を洗う

⑧石鹸を洗い流し、きれいなタオルもしくは紙タオルで水分をふきとる。

☆感染を広げないために、一人一人が「感染しない」「感染を広げない」ことを意識することが大切です。



大阪船員保険病院／地域医療連絡室  
〒552-0021 大阪市港区築港1-8-30  
TEL 06-6572-5721(代表) FAX 06-6572-6713  
[http://www.sempos.or.jp/ohsaka/renkei/renkei\\_tayori.html](http://www.sempos.or.jp/ohsaka/renkei/renkei_tayori.html)

