令和3年4月発行

広報 つきよの

第47号

ご自由にお持ち帰りください。

医療法人パテラ会　月夜野病院

〒３７９－１３０８
群馬県利根郡みなかみ町真庭316
TEL：０２７８－６２－２０１１　　FAX：０２７８－６２－２０１３
ホームページ：http://moon-hp.or.jp

当会施設紹介

まず初めに、当会施設である、**介護老人保健施設「りんどうの里」**について紹介していきます！

Q.介護老人保健施設とはどのような施設ですか？
A.要介護状態の方の自立を支援するため、リハビリを行い在宅復帰を目指す施設です。食事や排泄の介助といった介護サービスの提供も行っています。

Q.老健の強みはどんなところですか？
A.医師による医学的管理の下、看護・介護ケアを提供しています。また、理学療法士や作業療法士又は言語聴覚士といった専門のリハビリスタッフが配置されており、個別の計画書に基づいた機能訓練を提供しています。

Q.「りんどうの里」ならではの特徴はどんなところですか？
A.りんどうの里には一般療養棟と認知症専門棟があり、「認知症専門棟」は馴染みの関係を築きながら、専門のスタッフが認知症に特化した適切な支援を提供しています。

Q.「りんどうの里」で受けられるリハビリは？
A.入所の他、短期入所や通所でのリハビリが可能です。専門のリハビリスタッフにより、月夜野病院に入院（通院）時からの症状の経過記録なども管理しているため、継続したリハビリを行うことができます。また、初めてのご利用者様にも、経験豊富なスタッフが連携し、適切なリハビリを提供しています。

様々なマシンを使ったトレーニングも可能です！

りんどうの里ではリハビリのほかにも、季節に応じた様々なイベントも行っています。興味があればぜひご連絡ください！

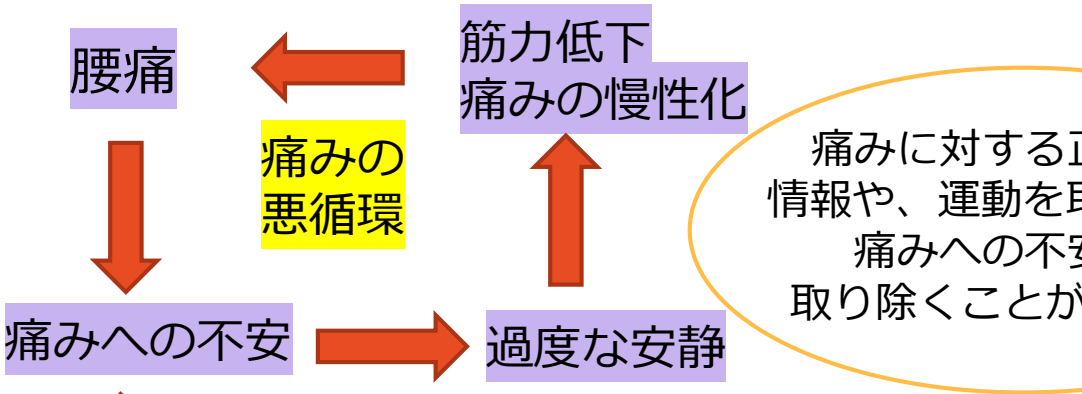
今回の特集は腰についてです！

現代では、日本国民の70～80%が腰痛を経験するといわれています。
腰痛は大きく分けて**特異的腰痛**と、**非特異的腰痛**の2種類に分けられます。

特異的腰痛
医師の診断や、画像診断で
痛みの原因がはっきりする。
（腰椎圧迫骨折など）

非特異的腰痛
医師の診断や、画像診断で
痛みの原因がはっきりしない。
（ぎっくり腰など）

腰痛発症者の約半数が痛みの原因がはっきりしない
非特異的腰痛だと言われています。腰痛があると
ついつい安静にしがちですが、最近では非特異的腰痛
の場合は、**痛みの悪循環**を避けるため、
少しづつでも運動を行ったほうが良いとされています。



運動の例としては腰を後ろへ反らす、前へかがめるといった体操や、
全身運動としてウォーキングなどがあります。
ただし、患者様一人一人に適した運動があるため、腰痛により
不安を感じたら、まずは1度医療機関を受診するようにしましょう。

次のページでは当院に多い
腰の疾患について紹介していきます！

当院に多い腰疾患について

いつの間にか起きている可能性がある!?

当院に多い腰疾患には腰椎圧迫骨折と脊柱管狭窄症があります。

・腰椎圧迫骨折：尻もちや転んだ際に背骨に負担がかかり強い痛みを伴います。また骨がもろくなると身体の重みに耐えられず、何かの弾みで背骨が潰れてしまうことがあります。

・脊柱管狭窄症：背骨には脊柱管と呼ばれる筒状の構造があり、この中に神経の束が通っています。脊柱管が様々な原因により狭くなることを腰部脊柱管狭窄症といいます。

※高齢になると骨粗鬆症のリスクが高まり腰椎圧迫骨折などを起こしやすくなります。また、腰椎圧迫骨折による背骨や靭帯の変形が脊柱管狭窄症の原因として多いといわれています。

症状

強い腰の痛み、神経を圧迫することによるしびれ、活動量の低下による筋力低下、歩行の不自由さ

※進行すると麻痺や排尿障害が起こることがあります。

治療

①**保存療法**：痛み止めなどの内服薬の使用や、骨が動かないようにコルセットを着用しつつ骨がくっつくのを待ちます。

②**手術療法**：手術を行う場合は圧迫骨折では背中を切開して骨を固定する固定術と骨折した骨にセメントなどを充てんする椎体形成術があります。脊柱管狭窄症では狭窄の原因となっている骨や靭帯を取り除きます。

③**運動療法**：痛みにより体を動かさないと筋肉が落ち症状が悪化する場合があるため運動を行います。

当院では手術をせず保存療法で治療を行うことが多いです。
また専門のスタッフによるリハビリテーションを受けることができます。

リハビリの流れについて

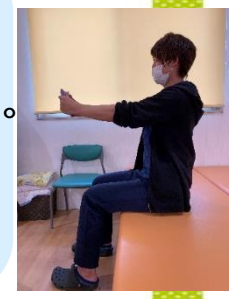
リハビリスタッフによる身体、日常生活評価を行います。
コルセットができるまではベッド上にて筋力強化練習や
関節可動域練習を行います。

コルセットができてからは骨折などによる筋力の低下や、
今後の予防として重点的に骨盤周り、体幹周りの筋肉を鍛え骨盤周囲、
体幹の安定性向上に努めます。

運動の一例を紹介します！

ドローイング10秒×10回
お腹に重りを乗せおへそをへこますように深呼吸をする運動。腹筋などの体幹の筋力強化になります。

体幹伸展運動10回
両腕を上にあげる運動。
体を反らないようにします。
脊柱起立筋という姿勢を維持する体幹の筋力強化になります。



当院ではこちらの写真のようなマシンを用いてパワーリハビリという手技で効率よく足の筋力強化を行うことができます。

自宅へ退院するために歩く練習を行い日常での生活、トイレやお風呂の練習を行います。また身体を深く曲げる、ねじることが骨の変形につながるため禁忌になります。そのため動作指導も行います。
当院では畳の部屋もあるため床上動作などより実践的なリハビリにも取り組むことができます。

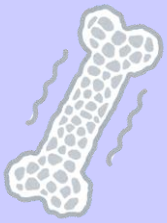
次のページから腰椎圧迫骨折の原因になりやすい
骨粗鬆症について解説していきます！

骨粗鬆症について①

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症は骨がもろくなる病気です。
骨も生きていて、同じように見えても新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しています。
この作ると壊すのバランスが崩れることで骨粗鬆症は起こり、骨がスカスカになっていきます。
骨がもろくなると、躓いて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨密度が低く内部がスカスカ状態の骨



骨密度が高く丈夫な骨

６０代の女性５人に1人
７０代の女性３人に1人が罹患！

主な原因

・骨粗鬆症になる方の８０%が女性！
→これは女性ホルモン（エストロゲン）が少なくなるためです。エストロゲンは骨の新陳代謝に深くかかわっています。女性ホルモンの影響だけでなく加齢による腸でのカルシウム吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを作る働きが弱くなるなども原因になります。

・骨粗鬆症には生活習慣も関わる！
→若い時からの生活習慣も重要で無理なダイエット、運動不足、喫煙や飲酒は骨粗鬆症のリスクが高くなります。

これらの症状がないか
セルフチェック
してみましょう！

骨粗鬆症が疑われる症状

☑背中や腰が曲がっている
☑身長が2cm以上縮む
☑背中や腰の痛みがある

骨粗鬆症について②

検査

骨密度検査（X線検査、超音波検査）

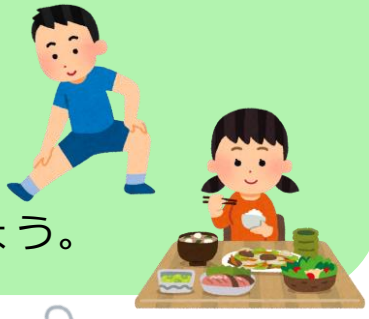
踵に超音波をあてて測定します。
骨の健康を知るうえで重要な手がかりとなります。
超音波検査は大体４か月に一回測定しますが痛みなどの苦痛はなく安全で検査時間も１分ほどです。血液検査や尿検査をして骨形成や骨吸収のバランスを調べることもあります。

治療

薬物療法

骨吸収（骨を壊す働き）を抑える薬、骨形成（骨を作る働き）を助ける薬、骨吸収と骨形成のバランスを整える薬に分けられます。

生活習慣の改善



骨粗鬆症は骨の生活習慣病とも言われています。
食事や運動など日常生活に気を付けていきましょう。

骨に良い食事

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど、
骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂るよう心がけましょう。

カルシウム

牛乳・チーズ・いわし
えんどう豆・ひじき

ビタミンD

きくらげ・さんま・鮭
干し椎茸・いくら

ビタミンK

納豆・ほうれん草・豆苗
わかめ・鶏肉

受付時間
午前　8時30分～11時30分
午後　1時30分～ 5 時00分

外来診察案内

令和3年3月現在

診察時間
午前　9時～12時
午後　2時～ 5 時

		月	火	水	木	金	土
午前	糖尿病内科		石田		遊澤	長岡	群大
	内科						
	循環器内科			林弘（月１回）			林学
	胃腸科	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	
	整形外科	櫻井	櫻井	長谷川	横尾	櫻井	第１週 菅谷 第２週 玉木 第３週 長谷川 第４週 佐田 第５週 玉木
	脳神経外科					浅井	
	皮膚科					天野（不定期）	
	眼科				長谷川（第1・3・5木曜）	山西（第３金曜）	橋本（第１土曜）
午後	内科	池上	池上	小暮	池上 山田（月１回３時～）	山田（卓）	
	眼科				長谷川（第1・3・5木曜）	山西（第３金曜）	
	脳神経外科						
	＊整形外科						

＊整形外科の午後外来は、手術により診療時間が変更になることがありますので、
来院前に電話でご確認下さい

職員を募集しています

募集職種

看護職

介護職

リハビリスタッフ
（PT　OT）

医療法人　パテラ会

〒379-1308
群馬県利根郡みなかみ町真庭319番地
TEL　0278-62-2011

http://moon-hp.or.jp

担当　角田　堀口

Tsukiyono Hospital

新型コロナウイルス感染症に伴うお願い

1.外来受診の方へ

次の症状がある方は、**すぐに当院に受診するのではなく**
「群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター」にご相談ください。
・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
・重症化しやすい方（*）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
（*）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
（症状が４日以上続く場合、解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です）

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター
0570-082-820　（平日・休日問わず午前9時～午後9時）左記以外の時間は　027-223-1111
コールセンターで勧められた医療機関で受診してください。その際は下記の点にご留意ください。
・複数の医療機関の受診は、感染を拡大させる恐れがあるため、お控えください。
・医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。
・当院受診を勧められた場合は、**必ず来院前に当院に電話をおかけください。**
こちらから診察時間と待機場所をご案内します。

2. 入院患者様へのご面会について

当院では現在、**入院患者様にご家族とのテレビ電話による面会サービス（予約制）**を行っております。
詳しくは当院受付スタッフ、またはお電話でご相談ください。　TEL：0278-62-2011
また、病院からお呼び出しがあった場合は、必ず受付にてお声がけください。

■パテラ会グループ

月夜野病院
月夜野病院総合介護センター
訪問看護ステーションさくらんぼ
ヘルパーステーションさくらんぼ
通所・訪問リハビリテーション
有料老人ホーム花水月
高山村デイサービスセンター
介護老人保健施設りんどうの里
りんどうの里ケアセンター

■有限会社　桜井商事

グループホーム月夜野の里
月夜野の里デイサービスセンター
小規模多機能月夜野の里

■社会福祉法人三国塩原会

特別養護老人ホーム西嶺の郷
地域密着型特別養護老人ホーム中山の郷