

高齢岸和田市民の「からだづくり」

市立岸和田市民病院リハビリテーションセンター長 濱西千秋



当院に奉職し14年目になる。その間、市民出前講座に何回もお呼びがかかった。岸和田市の端から端まで、かれこれ4,50回にもなろうか。講演のテーマは一貫して「(整形外科医が)切らずに直す腰痛、肩こり、膝の痛み」で通してきた。しかし内容や強調点は変化している。その理由はまず上記の痛みのあるお年寄りが減ったことである。講演の前に会場のお年寄りに痛みの有無を問うているが、該当者がほとんどいない場合も珍しくない。そこで悟ったことは依頼主の多くは各地域の「老人大学」で、受講者はカリキュラムに通年参加できる元気なご老人方だということ。痛みにもそれほど困っておられるわけではないのである。そこで本題はさらっと流し、話題を移してゆくことになる。最近では自分の体験からの健康談議が多い。80を目前に「からだづくり」とはなんぞやと考えさせられる事が多いからである。それでは本題の、一切器具を使用しない、自分の体だけでできるずばエクササイズをご紹介します。

腰痛 腰のつっぱり 中腰で仕事をしていると腰がつっぱる。また起床時にはうずく。これらの本態は体幹筋肉の疲労・阻血痛である。筋肉はそれ自体が血流ポンプであるから動いていないと酸素もこないし疲労物質も出て行かない。だから治療の基本は安静やマッサージではなく、痛くても動かし続けることである。写真①は椅子に座って「せすじ」をピンとのばし、後ろに少し倒して2秒間止めるだけのエクササイズである。腰痛のある時は当然痛いのでイタタタといいながら行う。痛いほど効果がある。トイレで便座に座る時や車に乗っている時はこれを行うチャンスである。



写真②はベッドの上で両足をそろえて挙げ、次いで左右にひねりを加える体幹筋トレである。初めはきついが毎朝一回ずつ増やしてゆくと何回でもできるようになる。



膝が痛む 膝がこわばり、つらいのは腫れが残る起床時や、椅子から立ち上がる時である。下り階段も怖い。写真③のように立ち上がって歩き始める前にイタタタと言いながら膝をピンと伸ばすと。腫れている膝を伸ばすのは確かに痛いものだがそれをうめきながら数回、カー杯伸ばすのが肝心である。起床前に布団の中でもできる。散歩中に痛くなったら信号待ちでやるのもお勧めである。椅子から立ち上がる前には座位で膝をピンと伸ばしておくとし歩き始めが楽である。



肩が凝る これは肩や首の筋肉の疲労痛・阻血痛だから、腰と同じで、もんだり押さえたりすることは禁忌である。最適なエクササイズは腕立て伏せで、これで肩も首もほぐれる。写真④のように壁に向かって行えば楽ちんで何回でも出来る。これでこりは消える。筋トレとしては徐々に手の位置を下げてゆく。机の高さで20回できれば肩こりとはおさらばできる。私は今のところエクササイズのおかげか腰痛とも肩こりとも無縁である。しかし毎朝、布団をはねのけて上記の両脚挙げエクササイズと、床での腕立て伏せを行うのを義務にしている。回数が増えてゆくと気持ちも充実するし、やらないと老いを実感するので怖いのである。YouTubeの「じじ医」シリーズ4編で上記のエクササイズを実演している。



ここに書いていないエクササイズもあるので、興味のある方はこのQRコードからどうぞ。



私のずばエクササイズを短く紹介したが、読者がさらに元気になれる一助となれば幸いである。



今号は、腎臓内科や放射線治療科の紹介、健診センターの案内について掲載しました。次号は、新たな特集を予定しております。当院は今後も患者様を中心に、医師、看護師及びコメディカルが連携し、より良い医療を提供できるように努めてまいります。引き続き「うらら」では当院の新しい動きや、特徴などをお知らせさせていただきます。



市立岸和田市民病院だより

うらら

第23号
令和7年9月

【発行】
市立岸和田市民病院
広報委員会

特集 放射線治療装置を一新しました



当院は国指定「地域がん診療連携拠点病院」です

【目次】

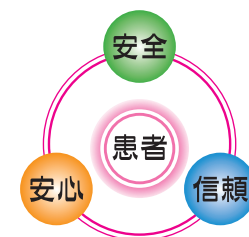
- P.2~3 放射線治療装置を一新しました
- P.4~5 腎臓内科のご紹介
- P.6 健診センターのご案内
- P.7 各種ドックの受診案内
- P.8 高齢岸和田市民のからだづくり
編集後記

～基本理念～

- ・市民の皆さんが安心して心のこもった良質な医療を受けられる病院をめざします。
- ・患者さん一人ひとりの権利と安全を確保し、絶えず向上心をもって皆さんに信頼されるよう努めます。

～基本方針～

- ・市民の皆さんが安心して良質な医療を受けられるように高度・専門医療と救急医療を充実する。
- ・患者さんが医療の中心であることを忘れず、個人の知る権利と決定する権利を尊重する。
- ・患者さんと職員の安全を確保する。
- ・地域の中核病院として地域医療連携を推進する。
- ・職員の教育・研修を充実し、絶えず向上心を持って努力する。



温かい心をもって、
良質で高度な
医療を提供します。

広報誌
うらら

泉州地方では、わたし達・おれ達という意味で、「うらら」や「おらら」が使われていました。いつまでも、わたし達・おれ達に愛される市民病院でありたいとの願いをこめて、「うらら」と名付けました。



市立岸和田市民病院
ロゴマーク

このマークは岸和田市の頭文字「K」と「若葉」をモチーフに大空に飛び立つ鳥をイメージしています。「若葉」には若々しさや、健康、信頼関係。そして質の高い医療を温かい心で市民のみなさまに提供する心を表現しています。また飛び立つ「鳥」には地域医療の中核病院として、地域とともに発展していく姿を表現しています。

放射線治療装置を一新し、患者さんにさらに やさしい高精度な放射線治療を提供します

放射線治療科 部長 小倉 昌和

放射線治療は、がん治療において手術、薬物療法、緩和ケアと並ぶ重要な柱の一つです。臓器の形や機能を温存しながら治療でき、身体への負担が少ないことが特徴です。また、がんによる痛みや出血などの局所症状を和らげる緩和ケアの一環としてもよく用いられます。

当院では1996年に放射線治療を開始し、2012年には体幹部定位放射線治療、2017年には強度変調放射線治療(IMRT)といった高精度な照射技術を、泉州地域で初めて保険診療として導入しました。そしてこのたび、外部照射装置の全面更新を行い、米国バリアン社製の最新機種TrueBeamを導入しました(図1)。

TrueBeamは、高精度外部照射や緩和目的の治療のすべてに対応できるだけでなく、新たに高線量率モードを搭載し、小さな脳・肺・肝腫瘍などへ1回大線量を照射する定位放射線治療で照射時間の大幅な短縮が可能です。また、転移性脳腫瘍に対しては、HyperArcユニットを用いることで、複数の病変へ一括して高精度な定位照射を行うことができ(図2)、従来よりも患者さんの負担を大きく軽減できます。

さらに今回、位置照合システムとして併設導入したブレインラボ社製Exac-Trac Dynamicは従来のX線撮影画像での照合に加え、新たに体表面で照合できる機能が加わった最新モデルです。熱を識別できるカメラで体表面の位置情報を立体的かつリアルタイムに取得することで(図3)、照射前の位置合わせだけでなく、照射中の位置モニタリングが実施可能になり、高い照射精度が得られます。とくに乳がんの手術後の放射線治療など、体表に近い部位の照射で有効です。

このような最新技術を活用し、今まで以上に、安全かつ確実で、患者さんにやさしい放射線治療を提供していきます。



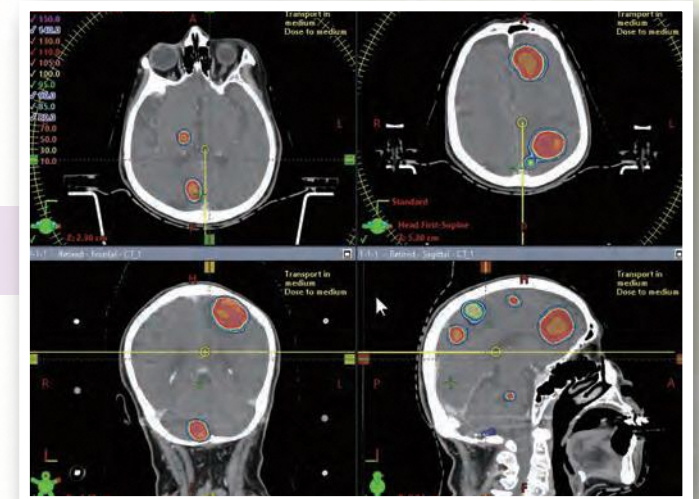
図①

米国バリアン社製の最新機種TrueBeam



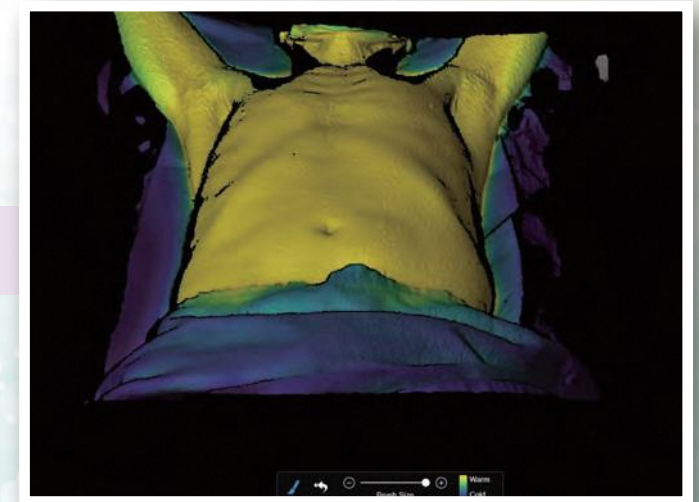
図②

転移性脳腫瘍に対しては、HyperArcユニットを用いることで、複数の病変へ一括して高精度な定位照射を行えます。



図③

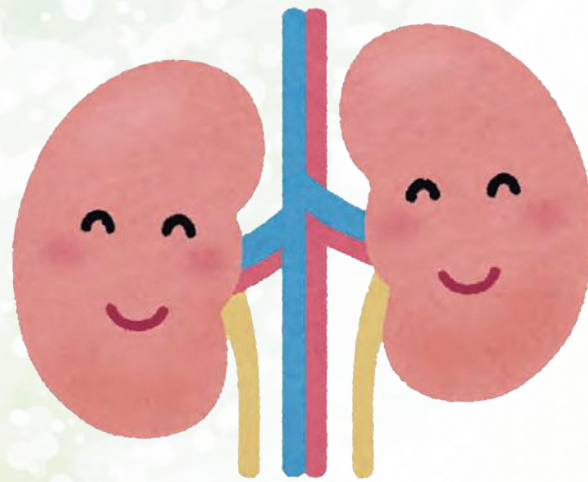
熱を識別できるカメラで体表面の位置情報を立体的かつリアルタイムに取得。



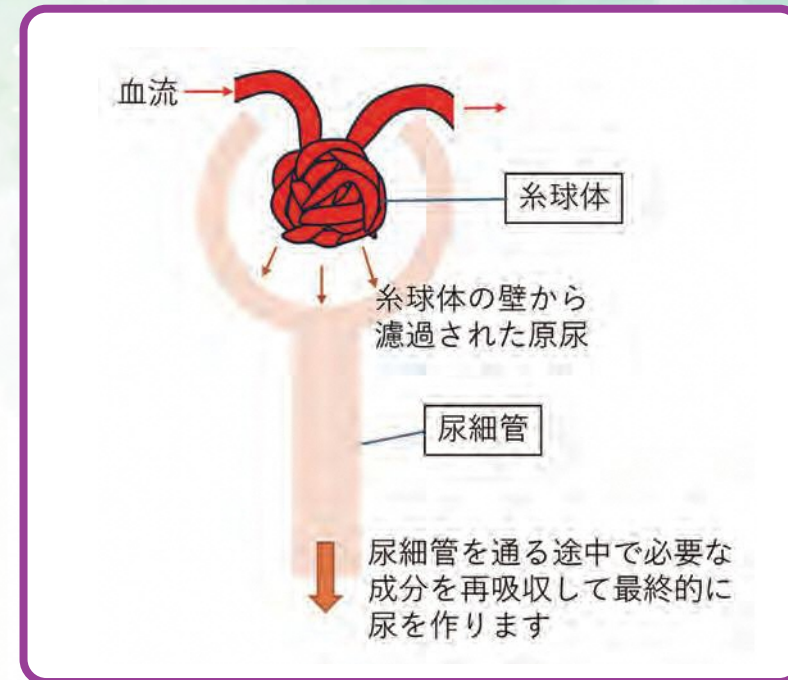
腎臓内科のご紹介



腎臓内科では、腎臓に関わる様々な病気の診療を行っています。腎臓が徐々に悪くなり機能が戻らなくなる慢性腎臓病や、急速に腎機能が悪化する急性腎障害、その他、電解質のバランスなども腎臓内科で診察を行っています。



腎臓は尿をつくり、からだのバランスを調節する臓器です。腎臓の中には糸球体と呼ばれる毛細血管の小さな塊がたくさんあり、糸球体の血管壁から液体成分を濾過し原尿をつくります。原尿は尿細管の中を通り、ここで必要な成分と不必要な成分を出し入れして尿を作っています。腎臓では、尿を作ることによって水分や電解質(ナトリウム・カリウムなど)の調節を行うほか、ホルモンを作って貧血を防いだり、血圧の調節や骨を丈夫に保つなど、様々な働きをしています。



複雑な構造を持つ腎臓は全身の様々な病気の影響を受けますが、特に糖尿病や高血圧などにより腎機能が徐々に悪化する慢性腎臓病は日本の成人の約5人に1人が抱えているといわれています。腎臓病は早期には自覚症状が出ないことも多く、尿検査・血液検査を定期的に受けて、早期発見・早期予防を行うことが大切です。近年、SGLT2阻害薬やミネラルコルチコイド受容体拮抗薬といった、糸球体の負荷を取って、腎臓を守ってくれる作用を持った薬が使えるようになってきました。また、腎機能を守るためには、薬だけではなく日々の食事や血圧管理なども大切です。

当院では外来での検査・薬の調整のほかに、教育入院も準備しております。看護師・薬剤師・栄養士など多職種のスタッフと連携して、食事・栄養指導、血圧の確認や、畜尿検査による塩分摂取量や腎機能の確認も行えます。

患者さんお一人お一人に合わせて治療を選択しメニューを調節することが大切ですので、まずはかかりつけの先生とご相談のうえ、受診いただければと思います。



健診センターのご案内

市立岸和田市民病院外来の1階に「健診センター」受付があります。健診センターでは、各種ドックや検診をご希望の方の受付を行っております。健康管理の一環として、病気の早期発見・早期治療を目的にぜひご利用ください。



問い合わせ先

市立岸和田市民病院
健診センター受付 電話. 072-441-5679

膵がん・胆道がんドック

膵がん・胆道がんは早期発見が難しく死亡率の高い疾患です。当院では膵がん・胆道がんドックのMRI検査等を用いて、膵がん・胆道がんの早期発見・早期治療に繋がります。

肺がんCTドック

早期の肺がんはほとんど無症状です。肺がんCTドックは治療成績が悪い肺がんを早期に発見することができます。当院では被ばくの少ない低線量CTで検診を受けることができ、結果説明はその日に終わることができます。

脳ドック

当院の脳ドックでは、最新型3テスラMRIを用い、脳梗塞、脳腫瘍等の脳病変や脳動脈瘤等の脳血管病変の有無を調べます。

PETがん検診

泉州地域では実施施設が少ない「PETがん検診」を当院で受けていただけます。PET-CT装置による検査と腫瘍マーカーを用いた血液検査により、がん検診を行っています。

がんスクリーニング検診

血液中のアミノ酸濃度を測定し、現在がんである可能性をアミノ酸の割合で評価する検診です。今までのがん検診とは全く異なった新しい検査法で、1回の採血で、複数のがんである可能性と「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」の発症リスクも同時に評価します。

大事なのは早期発見・早期治療

市立岸和田市民病院で各種ドックを受診しませんか？

膵がん・胆道がんドック

(費用:税込38,500円～)

血液検査、
腹部超音波検査、
MRI検査等

肺がんCTドック

(費用:税込15,400円)

低線量CT検査

脳ドック

(費用:税込41,910円)

血液検査、
頸動脈超音波検査、
心電図検査、MRI検査

PETがん検診

(費用:税込103,400円)

PET・CT検査

がんスクリーニング検診

(費用:税込24,200円)

アミノインデックス検査

※詳しくは病院ホームページの健診センターのご案内をご覧ください。

問い合わせ先

1階 健診センター
電話 072-441-5679 受付は平日9:00～17:00まで

