

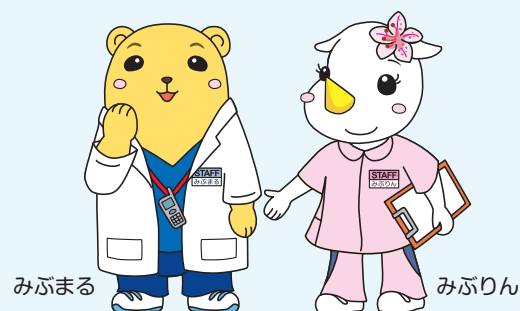
やすらぎ

—特集—

コロナ禍の運動不足による 関節疾患について

～あなたの膝は大丈夫?～

- ◆ 外出自粛による運動量減少への対策
- ◆ 体力を維持する食事
- ◆ スペシャリストが患者さんを支えます〈フットケア外来〉
- ◆ 泌尿器科 初診紹介制・再診予約制への移行について



この「やすらぎ」は、
ホームページでも
見ることができるよ！



京都駅（下京区）



コロナ禍の運動不足による 関節疾患について ～あなたの膝は大丈夫？～

最近、新型コロナウイルス感染症対策の外出自粛により運動量が不足し、膝関節をはじめとする体の不調を感じる人が増えています。運動不足に陥らずに、健康的な生活を送るにはどうしたら良いのでしょうか。整形外科の鹿江部長に聞きました。

Q 新型コロナウイルス感染症対策として外出自粛が続いていますが、
気をつけなければならないことはありますか？

A ウイルス感染を避けるために他人との交流を避けることはある程度
必要で正しいことだと思います。しかし、外出自粛の徹底は足腰の衰え
につながりかねません。特に、高齢の方は一旦衰えた体力を取り返すの
が容易ではありません。負のスパイラルに足をすくわれると坂道を転が
るようにADL*1が低下することが多いことは、整形外科医として何度も
目にしてきましたので、とても気になります。



Q 最近では、長期的な活動量の不足によって膝に違和感を覚える方が
増えていると聞きますが。

A 筋肉は衝撃から身体を守る働きがありますから、足腰が衰えることはそ
れに関係する関節の変形にもつながります。傍脊柱筋*2や腸腰筋*3は腰
椎、臀筋*4は股関節、そして大腿四頭筋*5は膝関節に関わっています。
高齢者では股関節よりも膝関節や腰に変形が生じることが多いです。

Q 膝関節に関して初期症状にはどのようなものがありますか？

A 日常生活では支障がなくても、長距離の歩行や沢山の階段昇降で違和
感やこわばりを感じるようになります。なにより、筋力が低下すれば身体が
重く感じるようになります。

Q 悪化するとどのような症状が現れますか？

A 関節の痛みが強くなり、腫れて水が溜まったりします。日本人にはO脚
が多いですが、膝の内側に荷重が集中することで、変形が徐々に強く
なったりします。



*1 排泄、食事、入浴などの日常生活動作

*2 脊椎を支える筋肉

*3 腰椎を支える筋肉

*4 お尻の筋肉

*5 太ももの筋肉

整形外科 鹿江部長はこんな人

Q: 整形外科の医師を志したきっかけを教えてください

A: 子供の頃から模型作りなど手を動かすことが好きでした。医師の家庭だったので医学部に入りましたが、医師になりたいと心から思ったのは医学を学び始めてからです。スポーツをしていたことと学生時代に膝を痛めて手術をしたこともあり、整形外科医を選択しました。

Q: 趣味について

A: スポーツは自転車とゴルフです。自転車は、今は外で走る機会が少なくなりましたが、ジムで毎週漕いでいます。愛車は30年前に作ったオーダーメイドのクロモリのロードレーサーです。ゴルフはなかなか上手くなりませんが、沢山歩いて気持ちよくなるかと思っています。旅行も好きです。国内では温泉旅行もしますし、イタリアでスキーやゴルフもしたことがあります。

Q 特に気をつけた方がいい人の特徴はありますか？

A 若いときに膝に怪我をしたことがあったり、標準体重から大きく離れた体重の方は要注意です。肥満が良くないのは当たり前ですが、痩せすぎも骨折に関してハイリスクです。「貯金」ならぬ「貯筋」ができていない人は術後の経過も悪いように感じています。



Q 予防するためには何をしたらいいですか？

A まずは基本の歩き方です。若々しく見える歩き方を目指しましょう。膝を伸ばして着地し、胸を張って腕をしっかり振りましょう。大きめの歩幅で身体の大筋筋肉を使って歩くよう心がけてください。

足腰の筋肉の衰えを予防することも大切です。筋トレをするのもいいのですが、継続することが大切なので日常生活にいかに関わりを取り入れるかを考えるべきです。私の考えでは、日常生活で立ったり座ったり階段を使ったりのちょっとした体を動かす動作の積み重ねが大切だと思います。スマートウォッチでそれをモニターするのも励みになって楽しいかもしれません。



また、筋力も大切ですが、柔軟性も大切です。できれば1日2回程度、ストレッチを行いましょう。ストレッチにより怪我を予防したり怪我の程度を軽くすることも期待できます。（詳しくは4ページへ）

食生活に関しては、①ジャンクフードを避け、カロリーではなく栄養のある食品を取ること②ジュースやコーラを避け、のどが渴いたらお茶を飲む等、余分なカロリーを摂取しないことに努めましょう。コンビニエンスストアは便利ですが、中には健康的ではないものもあり、注意が必要です。

運動してますか??

～外出自粛による運動量減少への対策～

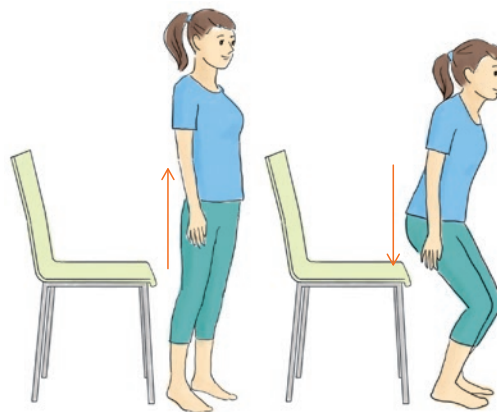
対策と運動

外出自粛の環境下では、座っている時間を減らすことが大切です。例えば、テレビのCM中などに足踏み運動やスクワットなどを行い、筋肉の活動の維持に努めましょう。

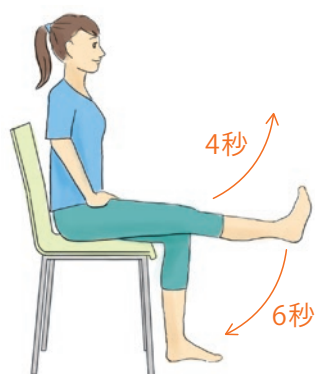
足踏み運動



スクワット



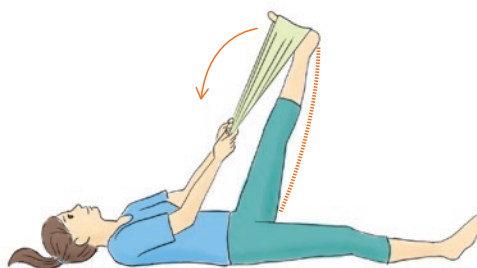
膝伸展運動



筋力トレーニングの方法として、高齢者でもできる膝の伸展運動のスロートレーニングについて紹介します。スロートレーニングは体への負荷が小さい一方で、負荷が大きなトレーニングと同程度のトレーニング効果が得られ、高齢者でも運動中のけがや血圧上昇などの危険が少ないことから注目されています。

具体的には、(力を入れる4秒・力を緩める6秒)の動作を運動に取り入れ、繰り返し行います。この方法によって、筋肉への負荷が大きいトレーニングと同程度の効果が得られます。

ハムストリングスのストレッチ



アキレス腱と股関節前面のストレッチ



また、関節が固くなり、ケガをしないようにストレッチも併せて行いましょう。ストレッチは、筋肉の成長に関係している細胞が活性化することが分かっています。



久田 祥寛
理学療法士

運動継続のコツ!

運動継続のコツとして、①決まった時間を実施②多種目の運動を沢山行わず、短時間で実施できる単種目にしぼる③運動記録を残す④家族(仲間)と一緒に実施することで、外出自粛の環境下でも適正な運動量を確保しましょう。筋萎縮や筋力低下、ケガの予防は1日1セット、週3回、3カ月以上の運動で可能といわれています。

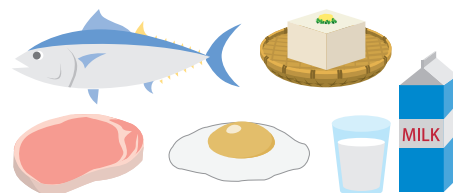
体力を維持する食事

～高齢になっても生き生きと～

夏の暑い時期、夏バテ予防には普段からの体力維持が欠かせません。体力維持には筋肉量を保つことが大切です。筋肉を維持して、いつまでも生き生き暮らせるような食生活のコツをご紹介します。

食生活 のコツ

- 1** 1日3食食べましょう。
高齢者の場合、1日1食や2食では
栄養が不足する可能性があります。



たんぱく質を多く含む食品の一例

食生活 のコツ

- 2** 「たんぱく質」をとることが筋肉維持につながります。
おかずに「たんぱく質」を豊富に含む食品（肉・魚・
卵・大豆製品・乳製品）を取り入れましょう。



ビタミンDを多く含む食品の一例

食生活 のコツ

- 3** 筋肉維持や骨粗鬆症予防にビタミンDもおすすめ
です。主に魚やきのこ類に多く含まれます。

「麺だけ」「ご飯と漬物だけ」のようなシンプルな食事だけでは栄養が不足する場合があります。手軽に作れ、栄養たっぷりの料理を紹介します。

お手軽！豚肉の冷しゃぶ

エネルギー:159kcal たんぱく質:14.9g（タレは除く）

【材料】（1人前）

- 豚肉（しゃぶしゃぶ用
薄切り肉）…………… 60g
- もやし…………… 50g
- ブロッコリー…………… 30g
- エリンギ…………… 15g
- まいたけ…………… 15g



【作り方】

- ①ブロッコリーとキノコ類
を切る。
- ②野菜とキノコ類をレンジ
で加熱。
- ③鍋に熱湯を準備し、豚肉
をゆでる。
- ④好みのタレ（ポン酢や
ゴマだれ等）で召し上がつ
てください。

キノコ類を添えれ
ばビタミンDも補
給できます。野菜
は冷凍品やカット
野菜を使えば時短
できます。

切って混ぜるだけ！サーモンのカルパッチョ風

エネルギー:160kcal たんぱく質:14.4g

【材料】（1人前）

- サーモン（刺身用）… 60g
- 生食用ほうれん草… 30g
- パプリカ…………… 20g
- ミニトマト…………… 2個
- 市販の調味酢… 大さじ1
- オリーブ油…………… 小さじ1



【作り方】

- ①サーモンは2cm角、パプリ
カは1cm角、ミニトマトは
半分、ほうれん草は食べ
やすい大きさにカットし
てボールに入れる。
- ②調味酢とオリーブ油をよ
く混ぜて、①とよく混ぜ合
わせる。

鮭は手に入りやすく、
たんぱく質、ビタミン
Dともに豊富な筋肉維
持の強い味方です。酢
と合わせることでさっ
ぱりと食べられます。

医師の治療を受け、食事制限がある場合は医師や管理栄養士の指示に従ってください。

スペシャリストが患者さんを支えます

～看護専門外来～ フットケア外来

当院には、専門的知識を持つ看護師や助産師が行う看護専門外来があります。

- がん看護外来 ●乳がん看護外来 ●腹膜透析外来
- ストーマ外来 ●糖尿病透析予防外来 ●フットケア外来
- 造血幹細胞移植後長期フォローアップ外来 ●助産師外来
- リンパ浮腫外来



今回は、〈フットケア外来〉の紹介をします。

足が悪くなる前からの予防が大切

フットケア外来は、糖尿病患者さんの「足を守る」ための外来です。合併症が進行して、足が悪くなってから受診しても、必ずしも治癒するとは限りません。治療を行っても足を失う事態にならないために、糖尿病によって起こる足の変化や、正しいセルフケアの方法を知り、足の状態を整えることが大切になります。足の状態を整えるとは、正しく爪を切ったり、皮膚を清潔にして保湿したり、自分の足に合った靴を選んできちんと履くことをいいます。フットケア外来では、フットケアを必要としている患者さんの足だけでなく、病気の状態や生活状況をふまえた関わりを心がけています。

受診までの流れ

糖尿病の診断があり、医師がフットケアを必要と判断した患者さんに対して行います。（当院以外の患者さんについては、かかりつけ医にご相談ください。）

フットケアの内容

超音波検査による足の血流の確認、神経障害の簡易検査、足のセルフケア指導、靴やインソールの情報提供、巻き爪や厚くなった爪の爪切り、たこの処置など

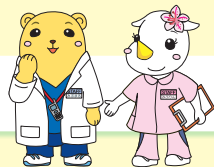
昨年度、フットケアを行った件数は累計572件、そのうち39名が新しい患者さんでした。

転倒と足の爪の関係をご存じですか？

足の爪は歩行を支える大切な役割をしています。巻き爪や厚くなった爪、伸びすぎた爪は足のバランス機能を悪くし、転倒する危険性が高くなると言われています。高齢者にとっては、足の状態を良く保つことが健康寿命を延ばすことにもつながります。



私たちが
フットケアを行っています！



病院からのお知らせ

令和3年6月開始!

泌尿器科

初診紹介制・再診予約制への移行について

専門的な診療が必要な患者さんへの対応の充実と、患者さんの待ち時間の短縮を目指し、当院泌尿器科は令和3年6月から初診は【紹介状をお持ちの方のみ】、再診は【予約の方のみ】の診療としております。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

泌尿器科 清川部長からのご案内

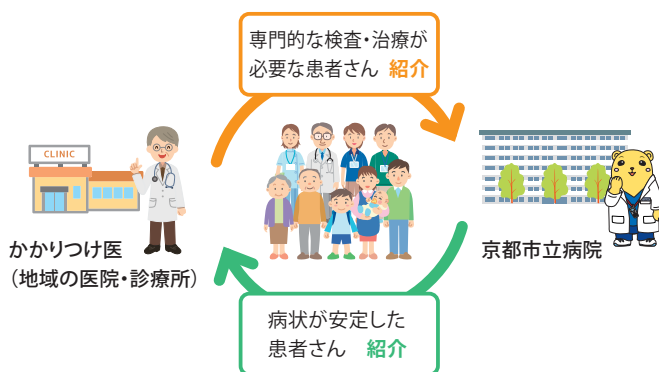
みなさんは泌尿器科と聞くとどんな病気を思い浮かべられますか？

泌尿器科は、尿の通り道である腎臓、尿管、膀胱、尿道などの臓器の病気に加え、前立腺や精巣、陰茎などの生殖に関係する臓器の病気、副腎というホルモンバランスに関係する臓器の病気など、幅広い臓器の病気を取り扱っています。これらの病気の代表的な症状は、血尿などの尿の異常、排尿困難、頻尿や排尿時痛などの排尿の異常です。泌尿器科の受診を希望される方は、まずはかかりつけの先生やお近くで開業されている泌尿器科の先生にご相談ください。

当院では、かかりつけの先生方、泌尿器科開業の先生方と強固なネットワークを築いており、専門病院でしかできない精密検査や手術による治療の必要性を判断された時に紹介いただき、素早く対応する体制を整えています。

一方、病状が落ち着いており、定期的に検尿等で経過を見て、飲み薬で治療するのが好ましい場合は、かかりつけの先生方、泌尿器科開業の先生方の方で、きめ細かな診察・治療を続けていただいています。日々、手術中心の入院診療を行っている当院と投薬中心の外来診療を行ってくださっているかかりつけの先生方、泌尿器科開業の先生方の役割分担が適切に機能しているのです。

6月から、当院泌尿器科の初診患者さんは、紹介状をお持ちの患者さんに限らせていただいています。これによって、「きめ細かな投薬治療」と「専門的な手術治療」を泌尿器科ネットワーク全体で提供することが可能となるのです。ご期待いただければ幸いです。



清川部長はこんな人

Q: 泌尿器科医師を志したきっかけは？

A: 医学生にとって、泌尿器科は、赤ん坊からお年寄りまで、内科疾患から外科疾患まで、幅広く全人的に診ていく魅力的な診療科でした。その魅力は今も変わりません。もう一度医学生に戻っても、また泌尿器科を志していると思います。

Q: 趣味について

A: なんといっても旅行です。若い頃はバックパッカー、中年以降も時間を見つけては、近隣諸国に羽を伸ばしていました。今は近場の小旅行。コロナ禍が過ぎ去り、元通りの旅行ができるようになるのが待ち遠しくてなりません。



清川 岳彦
泌尿器科部長

健康教室「かがやき」

「健康はつくるもの」です。健康づくりを応援する当院各科講師が講演します。

- 日 時 毎月第4金曜日 午後2時30分～3時30分
- 場 所 7階大ホール

令和3年度

第4回 『お口から始まる怖い病気
～口腔ケアで健康長寿～』

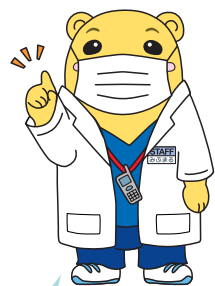
第5回 『巷にあふれる医療都市伝説を斬る
～腎臓高血圧編～』

第6回 『肺の病気と患者さんに優しい手術
～ロボット支援手術、胸腔鏡手術の紹介～』

～その他イベント・取組のご案内～

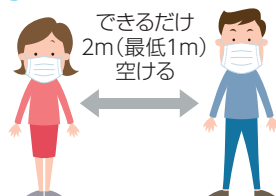
現在、新型コロナウイルス感染症感染防止のため、院内主催の一部イベント等を中止・縮小しています。再開等の情報が分かり次第、ホームページにて公開します。また、当院職員が、健康づくりに役立つ講演を、地域のコミュニティなどへ出向いて行う「出前講座」については、WEB形式で実施としています。お申し込みやご相談は、ホームページや地域連携室〈TEL 075-311-5311（代表）内線2107〉まで、ご確認、お問い合わせください。なお、糖尿病教室は、教材をホームページで公開しています。

**新型コロナウイルス
感染症予防！
1人1人ができること
を着実に実行！**



日常生活で密を避ける

1 身体的距離の確保



怠らずに！

2 マスクの着用



3 手洗い(手指消毒)



4 うがい



5 換気(窓を開けましょう)



6 十分な睡眠



7 バランスよい食事



8 適度な運動



敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう！
喫煙はマナーを守って決められた場所です。

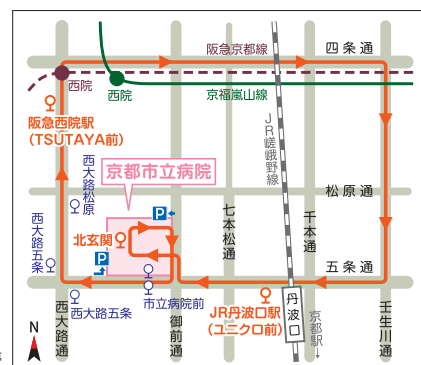


送迎バス時刻表（無料・予約不要）※平日のみ（土日祝・年末年始は休休）

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (TSUTAYA前)	JR丹波口駅 (ユニクロ前)	京都市立病院 ～到着～
8時	30	35	45	50
9時	00 30	05 35	15 45	20 50
10時	00 30	05 35	15 45	20 50
11時	00 30	05 35	15 45	20 50
12時	00 30	05 35	15 45	20 50
13時	00 30	05 35	15 45	20 50
14時	00 30	05 35	15 45	20 50
15時	00 30	05 35	15 45	20 50
16時	00 30	05 35	15 45	20 50

京都市立病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の2
TEL 075-311-5311(代) FAX 075-321-6025(代)
<https://www.kch-org.jp/>



ご意見募集中！

「やすらぎ」夏号を最後までお読みいただきありがとうございました。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページにて募集しています。右のQRコードを読み取りのうえ、ご意見・感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面充実の参考とさせていただきます。



やすらぎ 2021・夏号

令和3年7月6日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の2

TEL 075-311-5311

FAX 075-321-6025

