

がくさいキッチン



10

鱈のきのこ蒸し

旬のきのこを使った低カロリーメニューです。日中はまだ暑い日が多い今の時期。火を使わずに調理できるので、キッチンの室温が上がらずおススメです。

調理時間 20分

【1人あたりの栄養価】

エネルギー 127kcal
たんぱく質 19g
食塩相当量 1.3g

材料(2人分)

鱈	2切れ(200g)	A (調味料)	
しめじ	40g	料理酒	小さじ1杯
えのき茸	10g	塩	少々
舞茸	20g	こしょう	少々
生しいたけ	1枚	バター	3g
玉ねぎ	80g	レモン	1切れ
人参	15g	しょうゆ	小さじ1強

用意するもの クッキングシート

作り方

- まずは下準備。しめじ、えのき茸、舞茸を食べやすい大きさに分ける。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。玉ねぎはスライスして、人参は千切りにする。
- 鱈は軽く水洗いし、水分をペーパーでふき取ってからAの調味料で下味を付ける。
- クッキングシートにスライスした玉ねぎをして、②の鱈をのせ、①の残りの材料もをせ、最後にバターをのせて、1人分ずつキャンディーの包み紙状に包む。
- ③を耐熱皿にのせ、電子レンジ500Wで約6分、600Wで約5分加熱する。
- 仕上げにレモン汁、しょうゆをかける。

※鱈の大きさや厚さによって加熱時間が変わるので、様子を見ながら調整する。



強い骨と筋肉をつくるビタミンDが豊富!

きのこは低カロリー食品です。その上、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。特に多く含まれるビタミンDは、カルシウム代謝に重要な役割を果たし、強い骨を維持し、筋肉合成を促進します。ビタミンDの充足は、骨粗しょう症、ロコモティブシンドロームやサルコペニアの予防に効果があるとされています。また、きのこ類に含まれる多糖類(β-グルカン)は免疫の活性力を高め、体内に侵入するウイルス撃退も期待できます。

外来診療案内

【受付時間】 平 日：午前8時30分～11時30分(整形外科:初診・新患は10時30分まで)
午後1時00分～ 3時30分(運動器リハビリテーション診療:午後4時まで)
土曜日：午前8時30分～11時30分(運動器リハビリテーション診療・原医師 予約診療のみ)

【診療時間】 午前 9時～/午後 1時30分～

整形外科

	月	火	水	木	金	土
初診	菅(※1)		菅(※1) (第1・3・5週) (紹介予約のみ)			
	小牧		日野(※2) (第2・4週) (紹介予約のみ)	日野	上島	
再診(予約制)	担当医		林			
	上島	久保 (第2週) (予約のみ)	菅 スポーツ整形 (第1・3・5週)	菅 スポーツ整形		
	日野	手術日	日野 スポーツ整形 (第2・4週)	小牧 スポーツ整形	手術日	
再診(予約制)	小牧	手術日	担当医 スポーツ整形	林		原 (予約のみ)
	上島			菅		
	日野	手術日	手術日	小牧	手術日	

【担当医紹介】

整形外科	名	職	所属
上島 圭一郎	病院長	京都府立医科大学 臨床教授 / 日本股関節学会 学術理事 日本整形外科学会 専門医・指導医 / 日本リハビリテーション医学会 専門医	
菅 寛之	副院長	京都府立医科大学 客員講師 / 日本整形外科学会 専門医・指導医 日本整形外科学会 専門医・指導医 / 日本リハビリテーション医学会 専門医・指導医 日本人工関節学会 認定医 / 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 日本リハビリテーション医学会 認定臨床医	
日野 学	整形外科部長	日本整形外科学会 専門医・指導医・認定スポーツ医・認定リウマチ医 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 / 日本人工関節学会 認定医	
小牧 伸太郎	スポーツ整形外科部長	日本整形外科学会 専門医・認定スポーツ医・認定運動器リハビリテーション医 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者	
林 健太郎	常勤医師	日本整形外科学会 会員	
(予約診療) 久保 俊一	所長	京都府立医科大学 特任教授 / 日本股関節学会 理事長 / 日本リハビリテーション医学会 理事長 日本整形外科学会 専門医・指導医 / 日本リハビリテーション医学会 専門医・指導医	
(予約診療) 原 邦夫	非常勤医師	京都府立医科大学 特任教授 / 日本整形外科学会 専門医 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者	

リハビリテーション科【常勤医師は病棟専従のため、外来担当はありません】

リハビリテーション科	名	職	所属
前田 博士	部長	京都府立医科大学 臨床准教授 / 日本リハビリテーション医学会 専門医・指導医 日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士 / 義肢装具適合判定医師	
櫻井 桃子	常勤医師	日本リハビリテーション医学会 専門医 / 日本摂食嚥下リハビリテーション学会 会員 義肢装具適合判定医師	
奥田 草太	常勤医師	日本リハビリテーション医学会 会員 / 日本摂食嚥下リハビリテーション学会 会員	
木村 洋輝	常勤医師	日本リハビリテーション医学会 会員	
三上 靖夫	非常勤医師	京都府立医科大学 リハビリテーション医学教室 教授 / 日本リハビリテーション医学会 専門医・指導医	
沢田 光思郎	非常勤医師	京都府立医科大学 リハビリテーション医学教室 / 日本リハビリテーション医学会 専門医・指導医	

麻酔科

加藤 祐子	部長	日本麻酔科学会 専門医・指導医
-------	----	-----------------

内科・循環器内科

森 洋一	理事長	
小牟禮 修	非常勤医師	日本内科学会認定内科医 / 日本神経学会専門医・指導医
(手術前診) 的場 弥生	非常勤医師	総合内科 専門医 / 日本循環器学会所属

皮膚科

浅井 純	非常勤医師	日本皮膚科学会 認定皮膚科専門医 / 皮膚悪性腫瘍指導専門医
------	-------	--------------------------------

再診予約について

ご予約の変更は、前日(月曜日の場合は金曜日)までの平日 午後2時～4時 をお願いします。

再診予約専用ダイヤル 075-754-6070



一般財団法人 京都地域医療学際研究所 がくさい病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番9 TEL. 075-754-7111

http://www.gakusai-hp.or.jp



しあわせ みらい 見えないものも診ています

がくさいwatch

広報誌 がくさいウォッチ

2022 | autumn
vol.10



◀特集▶変形性ひざ関節症 | P2・3

CONTENTS

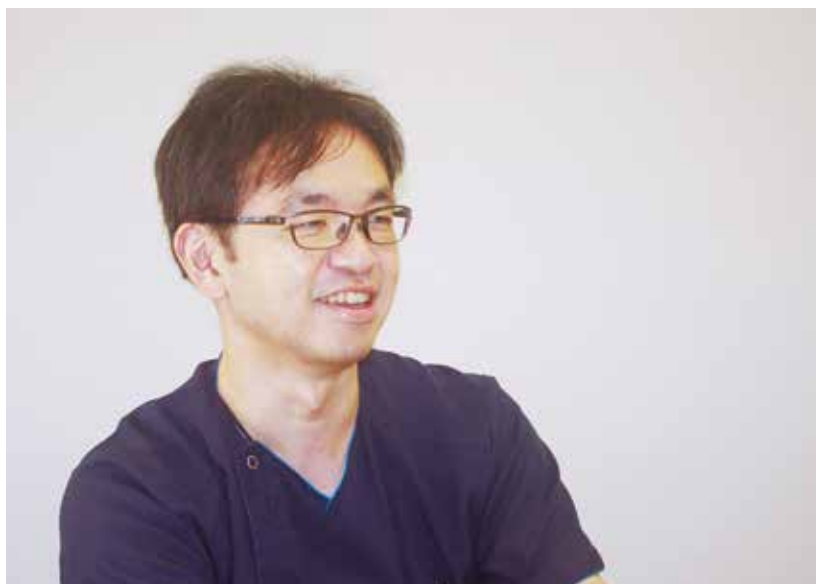
【特集】変形性ひざ関節症	2・3
くすりのお話	4
がくさいキッチン	5
外来診療案内	6



一般財団法人 京都地域医療学際研究所
がくさい病院

国内で自覚症状のある人が1千万人以上!?

変形性ひざ関節症



整形外科/スポーツ整形外科
菅寛之 副院長 (かん・ひろゆき)

京都府立医科大学各員講師、日本整形外科学会専門医・指導医、日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会関節鏡技術認定医、日本人工関節学会認定医、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、日本リハビリテーション医学会認定臨床医。



発症リスクは「高齢」「女性」「体重増」 無理のない運動で筋力維持を

コロナで筋力低下 ⇨ ひざ痛に

40代の患者も!

新型コロナの流行が続くこの2年余りは、当院の外来でもひざの不調を訴える患者さんがすぐ増えました。その多くは、感染予防で外出機会が減ったことによる筋力低下が影響していると思われます。

これまであまり見掛けなかった若い世代、40~50代の方も「ひざが痛む」と来院されます。勤め人の方ですと、在宅勤務で運動不足になり、間食なども増えて体重が増加。結果、ひざを痛めてしまうケースが多いようです。

軟骨すり減り+筋力低下

ひざの関節は、平らな面に丸い面が乗っかっているだけで、他の荷重関節と比べて不安定な構造をしています。ですから、筋肉が非常に重要な役割を果たしているわけです。

そして、関節には軟骨というクッションがあり、もともとはスケートリンクのようにツルツルだったのが、加齢とともにすり減って、ザラザラになってきます。シニア世代はこれに筋力の衰えによる関節の不安定性が加わり、炎症をきたして痛み、腫れ、水がたまるなどの症状が

自覚症状のある人だけで1000万人以上にのぼるとも言われる「変形性ひざ関節症」。新型コロナウイルス感染拡大による行動制限で、ひざを動かす太ももの筋肉が衰える人が多くなり、さらに患者数が増えていると見られています。

菅副院長に詳しい話を聞きました。



(出典:日本整形外科学会パンフレット)

出てきます。女性に多いのが特徴で、また、肥満があるとさらにひざへの負担が大きくなり、症状が出やすくなります。進行すると、関節の周囲に骨棘というトゲが出てきてひざの変形が起こります (=変形性ひざ関節症)。

症状に応じた治療法

診断はレントゲン (X線) 検査で行います。ひざをまっすぐ伸ばして撮影する医療機関が多いのですが、軟骨が最初に傷むのはひざを20~30度曲げたときに接触する部分なので、当院では、患者さんにひざを少し曲げてもらって、かつ体重を掛けた形で撮影しています。この方が初期の変形性ひざ関節症も見逃さないで撮れると考えています。

治療は、初期から中期で炎症による痛みや関節の固さが主訴の場合は、リハビリを中心に行っています。半月板の損傷があれば関節鏡手術、O脚変形が強い場合は骨切り術など、状況

に応じて手術を行います。骨と骨が当たって痛む末期の場合は骨切り術や人工関節置換術を主に行っています。人工関節は歯科治療のかぶせ物のように、変形部分に金属のカバーを装着します。間に挟む人工軟骨の素材は滑らかで耐久性のあるポリエチレン製です。

太ももの筋肉強化で予防

基本的に軟骨を若返らせることは難しいので、自分自身でできることはひざ関節を安定させることです。そのためには、大腿四頭筋を鍛えることが重要です。

軟骨に負担を掛けずに無理なく筋力を付けるには、散歩やサイクリングなどが有効です。特に、プールの中でのウォーキングは理想的です。食生活では肉、魚、卵などのタンパク質を積極的に摂取しましょう。なお、太り気味の方が無理に減量すると、筋肉も落ちてしまいますのでご注意ください。

【第8回】くすりについて知ろう!

骨粗しょう症の治療薬

「骨粗しょう症」をご存知ですか? 骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気で、骨折により寝たきりや要介護状態になるリスクが高まるため、早めに治療することが大切です。今回は骨粗しょう症の治療に使う薬について紹介します。

	薬剤の分類	成分名(例)	剤形	特徴
骨が破壊されるのを抑える薬	ビスホスホネート系製剤	アレンドロネート リセドロネート ミノドロネート イバンドロネート ゾレドロネート等	のみ薬 注射	骨を壊す細胞を減少させる。のみ薬は1日1回、週1回、月1回(または4週に1回)の種類がある。のんだ後しばらく横にならず、水以外の飲食物の摂取を控えるなどの注意が必要。注射は月1回、年1回の種類がある。
	抗RANKL抗体 (抗破骨細胞分化誘導因子抗体)	デノスマブ	注射	骨を壊す細胞の成長を抑える。通院で6ヶ月に1回注射する。
	SERM (選択的エストロゲン受容体モジュレーター)	ラロキシフェン パゼドキシフェン	のみ薬	骨に対して選択的に女性ホルモン様作用を示し、骨量の低下を防ぐ。
骨がつくれるのを助ける薬	副甲状腺ホルモン製剤	テリパラチド	注射	骨をつくる細胞を増加させる。在宅で注射する薬(1日1回または週2回)、通院で注射する薬(週1回)がある。使用期間は最大で合計24ヶ月。
骨の栄養素となる薬	ビタミンK ₂ 製剤	メナテロン	のみ薬	骨の元になるタンパク質をつくるのを助ける。フルファリンの効果を下下させるため、フルファリンとは一緒に使用できない。
	活性型ビタミンD ₃ 製剤	アルファカルシドール エルデカルシトール等	のみ薬	腸からのカルシウム吸収を助ける。骨量の低下を防ぐ効果もある。
	カルシウム製剤	ヒアスバリンカルシウム等	のみ薬	骨の構成成分であるカルシウムを補う。
骨をつくりながら壊れるのを防ぐ薬	抗スクロースチン抗体	ロモンズマブ	注射	月1回、12ヶ月間通院で注射する。心臓、脳血管に病気のある人はその旨申告する必要がある。

上記の薬以外にも骨粗しょう症の治療薬があり、患者さんの状態に合わせて薬剤が選択されます。また、手術や歯の治療の際には、骨粗しょう症の薬を中止することがあります。ご自身の使っている薬は常に把握しておきましょう。また、薬による治療だけでなく、食事、運動、日光浴など生活習慣の改善も大事です。骨粗しょう症の治療を正しく継続していきましょう。

「おくすり手帳」を活用しましょう!

おくすりの重複投与やのみ合わせ、アレルギー歴、副作用などの確認ができて、安全な服薬につながります。また、入院時や旅先、災害時など、どのような薬を使っているかを確認することができるので安心です。

