

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第53号
年3回発行 2024.2月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
パーキンソン病についてのお話

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A
睡眠時無呼吸症候群

旬を訪ねる神戸散歩
本願寺神戸別院

コラム
老年的超越とは

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橋通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「人工関節」

関節の痛みを「年齢のせい」と諦めていませんか?
人工関節はその悩みを解決し、健康寿命を延ばす手段です。



【人工関節】

関節の痛みを「年齢のせい」と諦めていませんか？ 人工関節はその悩みを解決し、健康寿命を延ばす手段です。

皆さんの周りに「人工関節を入れた」と話すご友人はいらっしゃいませんか？
高齢化社会に伴って、増えてきている疾患が変形性関節症であり、
その治療の一つである人工関節手術も年々数が増え、
一般的になってきました。人工関節手術はどいった人に有効、
あるいは必要なのか、お伝えしたいと思います。

人工関節手術はどんな人が受けるの？

今回は特に数が多い「膝関節」と「股関節」についてお話します。まず、人工関節手術の適応となる疾患は変形性関節症、関節リウマチ、骨壊死、外傷後関節症など様々ですが、いずれも関節の変形や痛みが特徴です。特に変形性関節症が多く、関節軟骨の変性、破壊と関節辺縁に骨の増殖が生じる疾患で、基本的に加齢とともに進行します。

の主な症状は「関節の痛み」です。膝が腫れる、O脚になる、正座ができない、靴下が履きにくくなるなどの症状も起きてきます。変形性膝関節症の発生頻度は男性より女性が4倍多く、60歳の10〜18%に起こるとされています。変形性股関節症は膝関節よりも少なく、60歳代で数%程度です。

変形性関節症に対する治療としては、内服治療、湿布の貼付、サポーター（装具）の装着、リハビリテーションでの関節可動域や筋力の訓練のほか、関節の水抜きやヒアルロン酸の関節内

注射などを行います。昨今では患者さん自身の血液から炎症を抑える効果を持つ成分を抽出して関節に注射する、PRP（多血小板血漿療法）やAPS（自己タンパク質溶液）という治療も施設によっては選択可能です。これらの保存的治療を行った上でも、日常生活に支障をきたすほど痛みが強い場合によいよ人工関節手術を検討することとなります。実際はレントゲンでの関節変形の程度で決めるのではなく、痛みとそれによる歩行能力の低下に基づいて、患者さんと医師で話し合って決めるものです。患者さんが希望しないのに医師が手術を決定するということはありませんので、安心して整形外科を受診していただきたいと思います。

人工関節手術ってどういった手術なの？

一般的に手術は全身麻酔で行われます。人工関節手術では、膝の前方、お尻の骨の上側から腔に向かって12cmほどの皮膚切開から手術します（写真1）。人工股関節手術では、太ももかお尻の周辺の皮膚を12cmほど切開して手術します（写真2）。いずれも軟骨が欠損し変形した骨を一部切除して金属のインプラント（写真3）を設置し、表面が滑らかなポリエチレン製の部品を金属部品の間に設置します。膝関節手術時にはタリネットと呼ばれる機械を用いることで出血が抑えられるので、輸血の必要はありませんが、股関節では手術に際して数百ccの出血が生じ、輸血が必要となることがあります。

人工関節手術ってどれくらい入院するの？

入院期間は施設によって様々で、短いと3日では数日、長いところでは1か月と幅があります。手術の方法は施設によって大きく異なるわけではありませんので、当施設での入院期間を例に出しますと、平均的に3週間程度とされており、70歳以上の患者さんでは人工関節の耐久年数は20年程度とされており、70歳以上の患者さん

間となっています。手術後のリハビリテーションを行うことで、3週間ほどで患者さんは自信を持って帰宅できるようにになり、「そろそろ退院したい」との希望が寄せられます。

者さんが手術を受けた場合、生涯に再手術が必要となる可能性は5%以下との報告があります。そのため、65歳以上であれば、体力があるうちに手術を受ける方が術後の回復やリハビリテーションの進展にも有利であり、ひいては健康寿命を長くすることに繋がると考えられます。

人工関節の耐久年数は？受けるのに年齢は関係あるの？

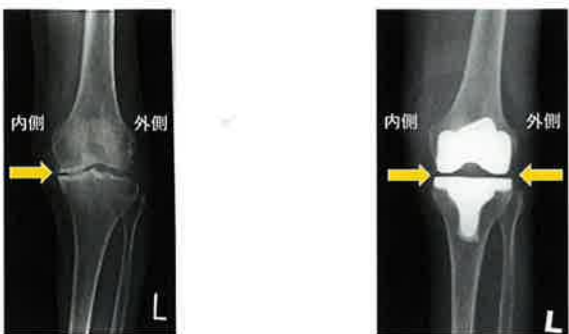
人工関節は手術が終わった時点で強固に固定されており、全体重に耐える状態ですが、創部の痛みや関節周囲の筋肉や靭帯のバランスが変わること

変形性関節症は寿命の延長に伴って問題となってきた現代の病気です。手術に抵抗はありますが、せうかく長く生きることができれば、関節の痛みが原因で外出できないのは勿体ないと思います。人工関節で関節の痛みは和らげられますが、歩かなくなって衰えた筋力は手術だけでは元に戻りません。筋力が衰えて歩けなくなる前に、ぜひ整形外科にご相談ください。

おわりに

（神戸海星病院 整形外科 副部長 木原伸介）

写真1



前から見た左変形性膝関節症のレントゲン写真
内側の隙間が狭くなり、O脚になっています

人工関節手術後のレントゲン写真
内側と外側の隙間が均等になり、O脚が治りました

写真2



前から見た左変形性股関節症のレントゲン写真
右側と比較して隙間が狭くなっています

手術後のレントゲン写真
痛みがなくなり、ゴルフを楽しんでおられます

写真3



人工膝関節インプラントの一例

人工股関節インプラントの一例

写真提供：1・2 神戸海星病院 整形外科
3 日本ストライカー

モダン寺の愛称で親しまれる
本願寺神戸別院

旬を訪ねる
神戸散歩
Vol.12



花隈駅を降りて、少し歩くと異彩を放つ建物が目に入ります。モダン寺という愛称で親しまれる本願寺神戸別院です。寛永16(1639)年、本願寺第13代良如宗主から「善福寺」の寺号を授与されたのが、浄土真宗の寺としての始まり。本山直属の別格別院となったのは、大谷尊由師を住職に迎えた明治41(1908)年のことです。

その建物は、大正6(1917)年、火災により本堂を含む伽藍が焼失した際、大谷尊由師とその兄で、浄土真宗本願寺派第22世宗主である大谷光瑞氏の指導で昭和5(1930)年に新たに生まれ変わりました。インドやミャンマーなど、シルクロードを旅した探検家でもあった大谷光瑞氏が入力したインドの様式が、平成7(1995)年の建て替えの際そのまま生かされました。そのエキゾチックな外観はもちろん、本堂の豪華な金箔で仕上げられた仏具の数々も見応えがあります。いつでも内部も自由に見学できるので、興味のある方はぜひおでかけください。

また、600人を収容できるホールや法要に利用できる畳敷きの和室など、多目的に利用できる施設も整えられ、市民に開かれたお寺でもあるんですよ。



住所/神戸市中央区下山手通8-1-1
アクセス/阪急電鉄花隈駅西口から徒歩約1分
【浄土真宗本願寺派 本願寺神戸別院・兵庫教区教務所】
●開館時間/8:45~17:45 ●年中無休 ●問い合わせ/078-341-5949
https://hongwanji-kobe.jp

健康 ZOOM UP

パーキンソン病に
ついてのお話



パーキンソン病とは脳にある黒質という部分の神経細胞が少なくなり、そこで作られるドパミンという物質が脳内で不足するため、手足が震えたり、筋肉がこわばったり、動作が遅くなったりする病気です。高齢化が進み、パーキンソン病になる人がふえています。症状がよく似た違う病気もたくさんあるため、専門医できちんと診断してもらいましょう。

●手が震えたらパーキンソン病？

「手が震えます。パーキンソン病ではないでしょうか？」と脳神経内科を受診される患者さんはたくさんおられます。医学的には振戦とよび、手足の筋肉が勝手に収縮することによって起こる症状ですが、いくつか種類があります。寒さや緊張、重いものを持つた後に一時的にみられる震えは生理的なもので誰にでも起こります。震えの原因で最も多いものは「本態性振戦」といって、コップを持った時や字を書く時など、一定の姿勢を取っている時や動作時にみられます。これに対してパーキンソン病の震えはじっと座っている時に手足が小刻みに震え、動いたり何かしようとするすると震え

●震え以外の症状は？

左右どちらかの手足がこわばる、歩くのが遅い、歩幅が小さく一歩目がでにくい、ボタンがとめにくい、小銭がだしにくいといった、動作の遅さや細かい手先の使いにくさで気づかれる場合もあります。これらの症状は、右か左どちらかが目立つのもパーキンソン病の特徴です。方向転換がしにくい、体のバランスが取れない、前屈みの姿勢が強くなった、体がど

がみられることもあります。また、便秘や頻尿、立ちくらみといった自律神経の症状や、匂いが分からなくなる嗅覚障害、寝ている時に大声で叫んだり暴れるなどのレム睡眠行動異常症、うつや不安等の精神症状がみられることもあります。

●どのように診断する？

動作が遅い、手足がこわばる、震えるといった特徴的な症状を問診・診察し、内服薬や頭部MRIを確認してパーキンソン病以外の病気と区別します。その上で、ドパミンという薬を内服して効果があるかどうかを確かめます。パーキンソン病では通常脳のMRIに異常はみられませんので、パーキンソン病かどうか脳内のドパミンの減り具合を調べるダップスキャン検査や自律神経機能

パーキンソン病の4大症状



筋肉のこわばり 姿勢異常 無動 振戦

を調べる心筋シンチグラフィ検査を追加することもあります。

画像検査



●治療にはどのようなものがある？

パーキンソン病は早めに治療を開始した方が良い状態を保つことができるとされています。治療は薬物療法とリハビリテーションが中心となります。飲み薬には不足しているドパミンを補う薬やドパミンに似た作用を持つ薬が多数あり、年齢や症状に合わせて組み合わせ内服します。最近では

貼り薬や注射薬なども登場し、治療の選択肢が広がっています。薬でのコントロールが難しい場合には、「脳深部刺激療法」といった手術や、ドパミンの持続皮下注射などの治療法もあり、最近ではiPS細胞を用いた治療も研究されています。中でもリハビリは最も重要で、ストレッチやバランス体操、大きな声で歌うなど、積極的に体を使うことで生活に支障の

ない状態を長く保つことができます。

●かかりつけ

パーキンソン病は神経の病気のことで最も研究と治療が進んでいる病気のひとつです。適切な治療とリハビリで良い状態を長く保てるようになってきていますので、気になる症状がある場合はまず医師に相談してみましよう。

リハビリテーション



ストレッチ 発声練習

(神戸市立医療センター中央市民病院 脳神経内科 部長 川本未知)

ホームドクターに聞く!
健康アドバイス
Q&A



就寝時、息苦しく感じて起きてしまったりすることがあります。いびきもあり、家族に睡眠時無呼吸症候群ではないかと言われるのですが、症状や治療法について詳しく教えてください。(60代男性)



睡眠時無呼吸

症候群は、2003年2月に山陽新幹線の運転士が居眠りし非常ブレーキがかかった事件以来、報道などにより一般に広く知られるようになりました。大きないびきや睡眠時の無呼吸がその特徴ですが、成人の場合は昼間の強い眠気やそれに伴う作業効率の低下、倦怠感、頻回の夜間中途覚醒・トイレ、起床時の頭痛などを引き起こすとされています。また最近の疫学調査によって、睡眠時無呼吸症候群の人は高血圧・糖尿病などを合併しやすく、中でも心筋梗塞や脳梗塞の発生率が一般の方の数倍高くなることがわかってきました。

れていますが、顎の小さな痩せた人にも起こります。診断には、睡眠中の呼吸・心拍血中酸素飽和度などを計測する終夜検査を行います。

たくさん呼吸の乱れがある重症の場合は、CPAP(持続陽圧呼吸療法)という機械を睡眠中装着し、狭いところを空気で圧で抜けて呼吸を安定させます。現在本邦で80万人以上の方が使用されていて、長期的な効果が確認されている唯一の治療です。仰向けで寝ている時に乱れが多い軽症・中等症の方には、下顎を前に突き出して固定するマウスピースを歯科の先生に依頼して作成します。鼻や喉にポリプや良性腫瘍などによる狭窄が強い場合は手術で原因部分を切除しますので、治療法を選ぶ前に耳鼻科でのファイバー検査を受けることが望ましいです。2022年から、CPAP治療を試みたが合わ

なかつた人への舌下神経刺激療法(神経に微弱電流を流す機械を体内に埋め込み、舌根沈下を防ぐ治療)を保険診療として行えるようになりましたが、適用のための条件が多く、実施できる施設が少ないため未だ国内では20人程度にしか実施されていませ

ん。ご自身でできる対策としては、太っている方は減量する、なるべく横を向いて寝る、飲酒される方は減酒することが挙げられます。

(もりた耳鼻咽喉科・いびきクリニック)
院長 森田 武志



Column

老年的超越とは



パーキンソン病の加療中で動作が鈍っていた高齢女性が外先で転倒し、大腿骨頸部骨折を起こし、要介護の状態自宅へ戻り、夫と老々介護が始まりました。デイサービスと訪問看護を利用していましたが、ともにストレスが溜まり、ケアマネジャーにショートステイを提案されましたが受け入れず、他人が入って支援を受けたことがない夫婦は、何かと不平不満を言い、息子さん夫婦も手を焼いています。

社会学者のトルンスタムが1989年に老年的超越の概念を提唱しました。老年的超越とは、高齢期に高まるとされる「物質主義的で合理的な世界観から、宇宙的、超越的、非合理的な世界観への変化」のことだとされています。

85歳を超える超高齢者になると、①思考に時間や空間の壁がなくなり、過去と未来を行き来する、②自己中心性が低下し、あるがままを受け入れるようになる、③自分をよく見せようとする態度が減り、本質が分かるようになる、といった特徴があるそうです。日本でも、研究の結果「老年的超越」が裏付けられたそうです。

「なぜないかが増えて不幸感が高まると思えば、自分自身をどうとらえ直し、不幸感が弱くなり感謝の気持ちが高まっていく」と分析され、「子供世代は、超高齢になった親の様子の変化に戸惑ったり、いら立ったりすることが多い。老年的超越の存在を知ること、家族の接し方も変わってくるのではないかと語られています。

息子さん夫婦には、そのうち超越することを見込んで、少し離れて長い目でみる様にとお伝えしています。

(医療保険委員会)

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



※図柄は時期によって変わります。

応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。4月30日必着。当選者へは6月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ①病院・診療所
- ②あんしんすこやかセンター
- ③その他()

2.今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ①特集 人工関節
- ②健康ZOOM UP パーキンソン病についてのお話
- ③ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A 睡眠時無呼吸症候群
- ④旬を訪ねる神戸散歩 本願寺神戸別院
- ⑤コラム 老年的超越とは

3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

予約申し込み方法



かかりつけの医院または
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-0505

【予約受付時間】

平日 午前9時～午後4時50分

FAX.078-351-5746(24時間対応)

●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ?
診てくれる病院は?」



#7119
救急相談ダイヤル

一迷ったら、救急相談ダイヤル「**#7119**」へお電話を—
☎**#7119**(つながらない場合は **078-331-7119**)

●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日/20:00～翌朝7:00

土曜日/15:00～翌朝7:00

休日・年末年始/9:00～翌朝7:00

郵便はがき

63円切手を
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。