



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療



膝に 水 がたまったら

整形外科 平井 信成

整形外科で診療していると、膝に水がたまった患者さんが少なからず受診されます。青壮年の方から高齢の方まで、幅広い年齢層にみられます。ほとんどの場合に痛みを伴いますが、軽いものから激しい場合まで様々です。まれに難治性の場合があります。

水とは関節液のことです。水がたまるとは、関節液が異常に貯留した関節水腫のことです。関節は、骨と骨が靱帯で連結され、関節包で包まれています。この関節包の内壁は滑膜と呼ばれ、関節液を産生しています。膝関節の場合には、正常でも2ml程度の関節液がたまっています。関節液は血管のない関節軟骨の栄養源となります。滑膜に何らかの原因で炎症が起こった場合（関節炎といいます）、関節液が異常に産生されて水がたまります。

関節炎の原因としては、①感染性、②結晶誘発性、③関節リウマチ、④変形性関節症に伴うもの、⑤過労によるもの、などがあります。

①感染性は主に細菌感染によるもので、発熱、激しい痛みと発赤腫脹があり、黄色い混濁した膿がたまります。この膿を培養検査して起炎菌を明らかにし、すみやかに有効な抗菌薬の投与、また関節洗浄、滑膜切除術などの治療が必要です。しばしば難治性です。

②結晶誘発性には痛風、偽痛風があります。痛風は青壮年男性に多く、食生活の偏りによる高尿酸血症と関連があり、文字通り、‘風’が当たっても‘痛’い、痛風発作が数日間続きます。一方、偽痛風は高齢者に多く、不明熱の原因になることがあります。痛風の場合の尿酸結晶ではなく、ピロリン酸カルシウム結晶が関節に沈着し、痛風を思わせるような、‘偽’りの痛

み発作を起こします。ほとんどが1か月以内に軽快します。結晶誘発性の水は少し濁っています。

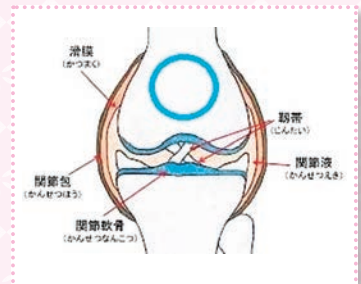
③関節リウマチは中年女性に多く、手足の関節が左右対称性に腫れて痛みます。病気が徐々に進行しやすいので、早期に血液検査で診断を確定し、適切な薬物治療を開始する必要があります。関節リウマチの水も濁っています。

④変形性関節症は肥満の高齢女性に多く、加齢に伴う関節軟骨の擦り減り、骨の棘形成が特徴で、滑膜に炎症を起こした場合に薄黄色い透明の水がたまります。長期に続く場合があります。

⑤膝に持病がなくてもスポーツや仕事などによる過労が原因で水がたまる場合もあります。休養が必要になります。

水を抜くとクセになるのでは、と思われがちですが、決して水を抜くこと自体が問題なのではなく、水がたまる原因が解決すれば治るはずです。そのためには水を抜いてその性状を確認し、濁っていれば顕微鏡検査で結晶を、培養検査で細菌を証明して確定診断する必要があります。細菌感染が否定されたら、炎症を抑える薬であるステロイドの関節内注射が有効です。ただし、頻回のステロイド注射は細菌感染や骨の破壊を引き起こすことがあるため注意が必要です。

膝に水がたまったら、痛みが少なければ問題はありませんが、痛みが強い場合には、信頼できる整形外科を受診して的確な診断と治療を受けることをおすすめします。





特定行為に係る看護師の 研修制度改正について

特定行為研修修了者 副看護師長 矢野 祐樹

呼吸器関連特定行為3区分6項目終了
気道確保に係るもの関連1行為
人工呼吸療法に係るもの関連4行為
長期呼吸療法にかかるもの関連1行為



特定行為研修制度とは、高齢化が進む中、在宅医療の推進、看護師の質向上のために設立された制度です。研修を受けることで、今まで医師が行ってきた医行為の一部を、診療の補助行為として看護師が実践できるようになります。私は、令和元年度、研修施設である四国こどもとおとなの医療センターで8か月の研修を受けました。現在は重症心身障害児（者）病棟で気管カニューレ交換を中心に活動しています。

特定行為研修制度については、2015年10月に開始となり、6年が経とうとしています。2020年10月時点の研修修了者の総数は2,887名となっています。制度の開始に示された目標は、「2025年までに10万人」でしたが、まだまだ目標に遠い状況です。増加に至らない原因としては、研修が時間長いことや費用を確保する等の負担が挙げられます。

現状を踏まえ新しく設立されたのが、領域別のパッケージ化です。メリットとしては、研修時間の短縮です。今までは共通科目として315時間の講義、演習、実習を受け、その後習得する各区分別科目の学習をしてい

ました。制度の改正により、共通科目の中で、基礎教育での既習内容や重複内容が削除され、250時間となりました。

区分別科目についても、現場のニーズの高い「在宅慢性期医療パッケージ」、「外科術後病棟管理パッケージ」、「術中麻酔領域パッケージ」に分けられ、各領域で頻度の高い特定行為を厳選して学習することができるようになりました。

研修を受けることにより、例えばICU（集中治療室）で、人工呼吸器からの離脱を行う患者の状態を観察し、呼吸器の設定変更、血液ガスの採取を行い、挿管チューブ抜管に向けての一連の特定行為を研修修了者が実施できます。

私自身現在気管カニューレ交換を中心に活動していますが、今後習得した呼吸器関連3区分6行為をいかしていけるよう活動の幅を広げていきたいです。特定行為研修について興味のある方がいましたら、いつでも声をかけてください。

ゲーム と

運動 と

健康 と

皆さん普段から運動をしていますか？コロナ禍によりおうちですごす時間が増え、以前に比べて運動をする機会が減ったな～という方、多いと思います。もちろん私もその一人です。

そこで今回は、巷で噂の遊びながら運動もできるゲームソフトこと、Nintendo Switch専用ソフト「リングフィットアドベンチャー」をご紹介します。このゲームは、リングコンと呼ばれる専用のコントローラーを持ち、左太ももにバンドを巻いて実際に身体を動かしながらゲーム内のキャラクターを操作します。ゲーム内で前に進もうと思ったらその場でジョギングをしなければならず、敵に攻撃するためには、それぞれトレーニングをこなさなければなり

ません。それだけ聞くと三日坊主になってしまいそうな気もしますが、このゲームは無理なく続けられるように、プレイヤーに寄り添った工夫が凝らされています。しんどかったら負荷を下げることもできますし、1日で頑張りすぎないようにある程度で今日はここまでにしますか？と聞いてくれます。始まる前と終わるときには、丁寧なストレッチもついてくるので安心です。

運動したいけどなかなか続かない人や、そもそもゲームが好きな方にはぴったりだと思います。皆さんも、ぜひ自分に合った運動を見つけて、健康を維持していきましょう！

（放射線科／村上 幸弘）





夏の冷房あれこれ



皆さん夏真っ盛りですね。気温も高く、湿度も高い。とにかく暑い日本の夏がやってきました。私もこの夏をできるだけ快適に過ごしたと思い、冷房に関する情報を集めましたので、皆さんにお裾分けいたします。

❖温度・湿度❖

人間にとっての暑くもなく寒くもない丁度良い温度は26～28度、湿度は45%～55%と言われています。人が快適に過ごせる部屋を実現するには、温度だけでなく湿度も重要な要素となってきます。いくら温度を下げても空気がじめじめしていたら蒸し暑く感じるというのは実生活でも実感としてありますよね。

もちろん体感温度には個人差があり、一般的には、女性よりも筋肉量が多く代謝の高い男性の方が同じ条件下でも暑く感じる傾向があります。同じ部屋の皆さんが気持ち良く過ごすには、おおまかに最適な温度・湿度に設定した上で、微調整は服装ですることになるでしょう。

❖冷房と除湿の違い❖

エアコンの機能で温度を下げる役割を果たすものは、冷房と除湿の二つがあります。両機能ともに温度を下げるのと同時に湿度も下げるという点が共通しています。ではこの二つ機能の何が違うのかというと、言葉通り、冷房は温度を下げることを最優先にした機能、除湿は湿度を下げることを最優先にした機能ということになります。じめじめしているときは除湿、温度を単純に下げたいときは冷房という使い分けになります。

また除湿と冷房では、除湿の方が電気代は安く済むそうです。ただし、除湿だけでは真夏日などの高温の日に、室温を最適温度にまで下げることができないので、やはり冷房も必須となります。快適さを追い求めると、両機能の使い分けが重要というありきたりな結論に至ります。

❖空気の循環❖

人間の体感温度は、温度・湿度・風速の3要素で決まるとされています。エアコンで温度・湿度をコントロールし、それに加えて、扇風機やサーキュレータで風速を操ることによって死角はなくなります。

また、エアコンのみを使用した場合では、どうしても冷たい空気が下に、暖かい空気が上に溜まるため、無駄に温度を下げてしまって電気代が余計にかかってしまうという欠点があります。空気を循環させることで、部屋の温度を均一にし、風を起こすことによって体感温度を下げ、ついでに節電もできるという一石三鳥の優れたものを使わない手はありません。

それでは、少しでも皆さんの夏が快適になることを願っております。

(管理課／越智 亘)





韓国旅行



以前旅行で行った韓国のことについて、紹介したいと思います。

韓国の有名な観光スポットに景福宮（キョンボックン）という王宮がありますが、付近のお店で衣装をレンタルしコスプレができます。私が行ったときは、韓国の王様の衣装を着ました。景福宮はとても広く、たくさんの人がコスプレしており、歩くだけでも楽しいのでおすすめです。

また、ホテルは明洞（ミョンドン）という街にとりましたが、韓国旅行の拠点にするなら非常におすすめです。観光スポットのソウルタワーや南大門市場が徒歩圏内でまた、明洞自体も有名なショッピング街であり、露店だったり、デパートがあり、ショッピングが楽しいです。

食事もおいしくチーズダッカルビや韓国の巻き寿司のキンパ、焼肉、サムゲタン・ビビンパなど食い倒れました。

ただ残念なことに個人的に韓国へ行くメインイベントとしていた世界で2番目にくさいといわれるガンギエイの刺身を発酵させたホンオフエという料理を食べることができませんでした。ホテルの方に明洞中のレストランを探してもらいましたが、ありませんでした。次は、もっとリサーチしてから韓国を訪ねてみたいと思います。

今は、新型コロナウイルス感染症により、入国制限措置や、入国条件・行動制限措置が取られている国が多くありますが、日本からのアクセスもよく韓国旅行はおすすめです。

（企画課／島田 亮平）

