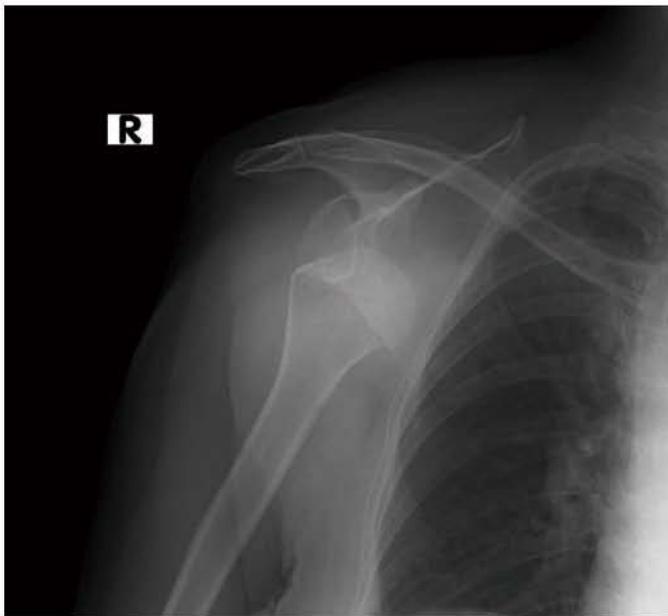


小児のスポーツ外傷とスポーツ障害

肩関節の脱臼



近年、子どもたちの運動習慣は二極化しており、運動量が不足する子どもが増える一方で、特定の競技に早期から集中的に取り組む子どもも増えています。その結果、体力低下が問題となる一方、スポーツによるけがや痛みを訴えて受診する子どもも少なくありません。

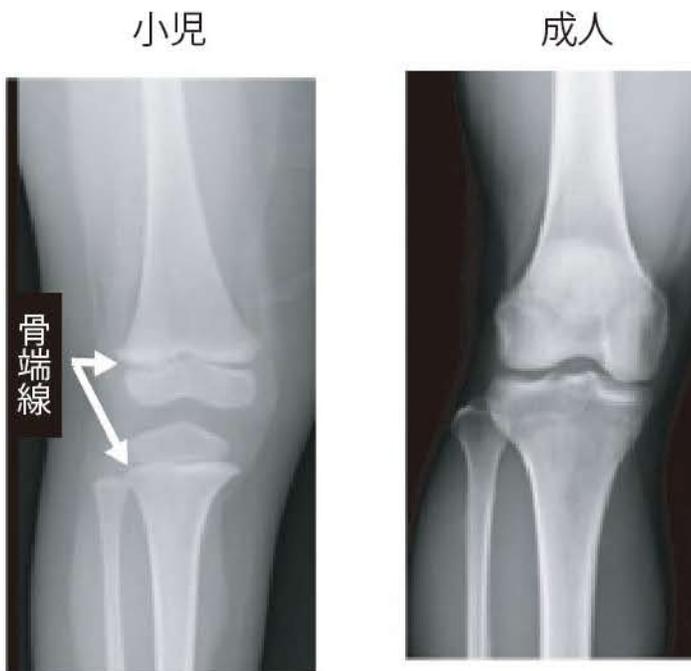
子どもの骨の特徴

子どもの体は大人と大きく異なります。最大の特徴は、骨の端に「骨端線(成長軟骨)」が存在することです(図1)。ここは骨が成長する重要な部分ですが、同時に柔らかく、外力や繰り返しの負荷に弱いという特徴があります。そのため、子どもでは大人と同じ運動やトレーニング

を行うことで、骨や関節に思わぬ障害が生じることがあります。一方で、子どもの骨は治癒が早く、多少の変形があっても自然に矯正される力を持っています(図2)が、適切な初期対応が重要である点は忘れてはいけません。

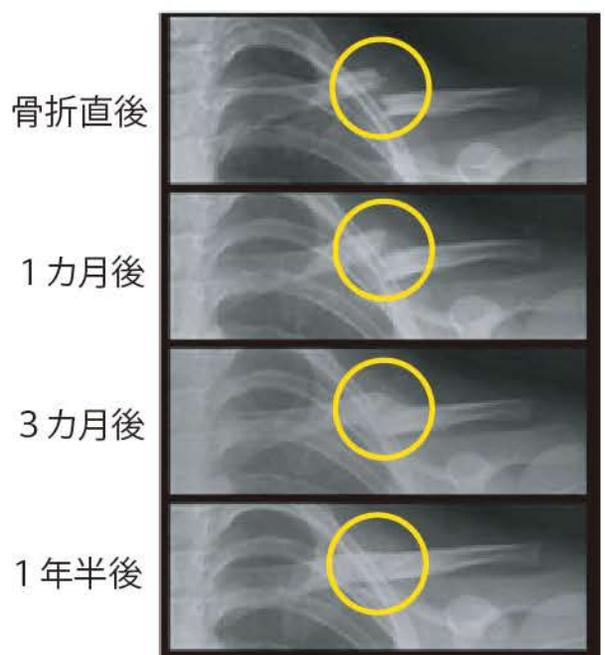
図1 子どもの骨と成人の骨の違い

図2 8歳男児 鎖骨骨折



- 骨の端に「骨端線(成長軟骨)」があり、ここで身長や骨の長さが伸びる
- 柔らかくて弱点になりやすい

- 骨端線は閉鎖し、骨は完成している



スポーツ外傷とスポーツ障害

スポーツによるけがは大きく「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」に分けられます。スポーツ外傷は転倒や衝突など、その瞬間の強い力で起こるけがで、骨折や靭帯損傷、脱臼などが代表例です。一方、スポーツ障害は同じ動作や負荷を繰り返すことで徐々に生じるもので、いわゆるオーバーユースが原因となります。

● スポーツ外傷

スポーツ外傷として問題となるのが、膝前十字靭帯損傷や肩関節脱臼です。膝前十字靭帯損傷はサッカーやラグビー、バスケットボールなどで多く、スポーツ復帰を目指す場合には手術と十分なりハビリが必要になります。肩関節脱臼は若年者では再発しやすく、

特にラグビーなどのコンタクトスポーツでは高率に脱臼癖がつくことが知られています。初回脱臼後の対応が将来の競技人生に大きく影響するため、適切な治療選択が重要です。

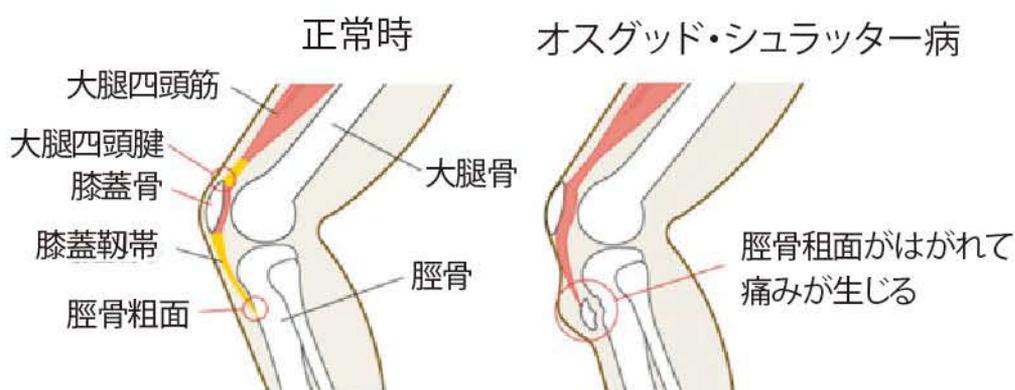
● スポーツ障害

一方、成長期に多いスポーツ障害として、膝のオスグッド病や膝蓋腱炎(ジャンパー膝)、野球肩が挙げられます。オスグッド病(図3)は太ももの筋肉の牽引力が脛骨粗面に繰り返し加わることで起こり、運動を続けることで痛みや腫れが強くなりますが、成長が終わると多くは自然に落ち着きます。膝蓋腱炎もジャ

ンプやダッシュ動作を繰り返す競技に多く、筋力の左右差や体の使い方の偏りが関与します。

野球肩は投球動作に伴う肩関節への過負荷が原因で、痛みを我慢して投げ続けると悪化するため、早期の休養とフォームの見直しが重要です。

図3 オスグッド病



子どものスポーツにおいて最も大切なのは、「痛みは体からのサインである」という認識を、大人が共有することです。無理をさせず、必要なときに休ませ、専門医に相談することが、子どもが長く安全にスポーツを楽しむための第一歩です。

認知症と歯周病

～歯周病が認知機能を悪化させる？～

高齢者（嚙下）歯科科長 井口 寛弘

■ 歯周病がある人は 記憶力や判断力が低下

歯周病は歯ぐきの炎症だけでなく、血液を通じて全身に影響を及ぼすことが知られています。さらに近年、歯周病と認知症の関係が世界的に注目されています。その影響が脳にまで及び、認知症の発症や進行に関係している可能性があるのです。

日本の調査では、歯周病がある人はそうでない人に比べて記憶力や判断力が低下していることが確認されています⁽¹⁾。台湾の大規模な研究では、歯周病の人はアルツハイマー病になる可能性が約1.7倍高いと報告されています⁽²⁾。これは単なる偶然ではなく、歯周病が認知症の危険因子となる可能性を示す重要なデータです。

さらに、アルツハイマー病の患者さんの脳から代表的な歯周病菌「ポルフィロモナス・ジンジバリス（*Porphyromonas gingivalis*）」の毒素が見つかった例もあります⁽³⁾。この菌は歯周病を悪化させる代表的な原因菌であり、口の中の炎症が脳にまで広がる可能性を裏付けています。動物の実験でも、歯周病菌を感染させたマウスで記憶力の低下や脳に異常なたんぱく質（アミロイドβ）がたまることが確認されています⁽⁴⁾。アミロイドβはアルツハイマー病の進行に深く関わる物質であり、歯周病が脳の病気に影響するしくみの一つと考えられています。実際に、歯周病菌由来の毒素を中和する薬を使った臨床試験で

は、認知機能の低下がゆるやかになる傾向が報告されています。これは「歯周病菌の侵入を防ぐことが認知症予防につながる」可能性を示す重要な知見です。つまり、歯周病の予防や治療は、歯を守るだけでなく脳の健康を守ることにもつながるのです。

このような研究結果から、歯周病が直接認知症を起こすとまでは断定できませんが、危険因子になる可能性は高いと考えられています。特に中年期から歯周病を予防することは、将来の認知症予防にもつながると期待されています。

■ 未来を守るための健康管理を

歯科と医科が連携して口腔ケアを進めることが、認知症予防の新しい柱になると考えられています。最近では歯科医科連携人間ドックといったサービスも始まっています。ご興味のある方は「高齢者歯科・嚙下歯科」にご相談ください。

歯周病予防、歯科治療、入れ歯治療は、心臓や脳などの健康を守る「投資」です。病院に通うときには「身体の健康とは別に、歯や口の状態は大丈夫か」という視点も忘れずに持っていただきたいと思います。医科と歯科が連携して包括的な健康管理を進める医療機関を選ぶことが、患者さん自身の未来を守ることにつながります。適切な医療機関での継続的な管理を心がけましょう。

簡易版 認知症セルフチェック

次の質問に「はい」が多い場合は、認知機能の変化が始まっている可能性があります。

1. 最近、物忘れが増えたと感じますか？
2. 同じことを何度も聞いたり話したりしてしまいますか？
3. 日付や曜日をよく間違えますか？
4. 慣れた場所で道に迷うことがありますか？
5. 財布や鍵など身近なものをよく失くしますか？

目安：「はい」が2つ以上ある場合は、早めに医師や歯科医師に相談することをおすすめします。

東京都の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を参考に作成

- 参考文献 (1) Saji N et al. J Alzheimers Dis 96(1):369-380, 2023.
(2) Chen C-K et al. Alzheimers Res Ther 9(1):56, 2017.
(3) Poole S et al. J Alzheimers Dis 36(4):665-677, 2013.
(4) Ishida N et al. NPJ Aging Mech Dis 6:3:15, 2017.

連携医のご紹介

吉澤胃腸内科医院

院長 吉澤 孝史



診療科目 胃腸内科・内科・小児科

	月	火	水	木	金	土	日
診療時間	8:30~12:00	○	/	○	○	/	○
	16:00~17:30	○	/	○	○	/	
	13:30~17:30	/			/	○	
	14:30~16:30	/			/		○

休診日 祝日、火曜日、金曜日

連絡先 龍ヶ崎市佐貫1-4-5 TEL 0297-66-0977

吉澤胃腸内科医院は昭和40年1月より吉澤龍雄が胃腸科専門医院を開業し、平成24年9月より現院長の吉澤孝史が継承しました。消化管内視鏡検査（食道、胃、大腸）や腹部超音波検査を中心とした胃腸内科と肝臓、膵臓の消化器疾患の内科的診療及び一般内科（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）と小児科診療を行っています。

急性虫垂炎、腸閉塞、急性胆嚢炎等の緊急の対応が必要な消化器救急疾患、食道、胃、大腸に発生する消化器がんなど、当院にて治療が遂行できない場合にはJAとりで総合医療センターの先生方に診療をお願いしています。医療連携室の方々のご尽力によりスムーズに医療連携が行われており、大変感謝しております。

新人のご紹介

4階東病棟



4階東病棟には4名の新人看護師が配属されています。当病棟は内科病棟で、主に消化器内科と内分泌代謝内科の患者さんが入院されており、一日の中で入院と退院の患者さんが多く、医師から色々な検査の指示が出されるなど慌ただしい毎日です。

新人さん達は皆、元気に明るく挨拶し、笑顔をお見せてくれています。

れずに頑張っています。また何事にも積極的に取り組んで、患者さんの看護に責任をもち一生懸命対応しています。

これからもお互いに支え合い、困難を乗り越えてほしいと思います。私達も4名の新人さんを支え、成長を見守っていききたいと思います。

4東病棟スタッフ一同

おいしい治療食のレシピ

糖尿病食

JAとりで総合医療センター 栄養部



材料 1人分

おろしハンバーグ

- ・牛豚あいびき肉 80g
- ・塩 0.5g (ひとつまみ)
- ・コショウ 0.1g (少々)
- A・みじん切り 玉ねぎ 20g (少量の油で炒める)
- ・パン粉 8g (大さじ1杯強) ・牛乳 5g (小さじ1杯)
- ・卵 5g (少量)
- ・油 4g (フライパンに薄く敷く程度)
- B・大根おろし 60g ・醤油 3g ・みりん 2g
- ・料理酒 4g

わさび和え

- ・小松菜 60g
- C・減塩醤油 3g (小さじ1/2杯強) ・粉わさび 0.1g (または練りわさび少量) ・だし汁 3g (小さじ1/2杯強)

ポテトの粉ふき煮

- ・じゃがいも 80g
- D・砂糖 3g (小さじ1杯) ・みりん 3g (小さじ1/2杯強)
- ・醤油 5g (小さじ1杯) ・だし汁 30g (大さじ2杯)

作り方

おろしハンバーグ

- ① 牛豚あいびき肉に塩・コショウを振り、ボウルで捏ねて肉に少し粘り気が出てきたら、Aの材料もすべて加えてよく混ぜる。
- ② ①の肉をハンバーグの形にし、中央を軽くくぼませて成型する。フライパンに油を薄く敷き、中火で3分程度焼き目が付くまで焼く。裏返して蓋をし、中火で7~8分肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③ 別鍋に大根おろしとBの調味料を入れ、軽く煮立てて火を止める。
- ④ 器にハンバーグを盛り、しその葉と③のおろしダレをかける。

わさび和え

- ① 小松菜はよく洗い、一口大に切る。
- ② 沸騰した鍋で柔らかくなるまで湯がき、ザルに上げCの調味料を加えて和える。

ポテトの粉ふき煮

- ① じゃがいもはよく洗い、皮をむいて一口大に切る。
- ② 鍋にじゃがいもとDのだし汁と調味料を入れ、竹串が通るくらいまで15分程度煮て煮汁をとばす。
- ③ 中火で加熱し、鍋をゆすりながら粉がふくよう水分をとばす。

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
ご飯150g	243	4.3	0.6	55.1	0
ハンバーグ	235	18.1	13.7	10.7	1.2
わさび和え	9	1.2	0.1	1.9	0.2
ポテトの粉ふき煮	70	1.8	0.1	18.9	0.7
合計	557	25.4	14.5	86.6	2.1

入院患者さんの回復を願い

JA茨城みなみが当院へコシヒカ리를寄贈



齊藤繁代表理事組合長(左)から目録を受取る富満院長

茨城みなみ農業協同組合はJAとりで総合医療センターにコシヒカリ450kgを寄贈しました。1月26日に同センターで贈呈式が行われ、齊藤繁代表理事組合長から「茨城みなみ農協の地元で収穫したおいしいお米を入院患者さんに召し上がってもらい、早く回復し社会復帰して頂きたいという願いを込めて贈呈いたします」と挨拶がありました。目録贈呈の後、同センターの富満弘之院長は「お米を提供して頂き心からお礼を申し上げます。昨今の物価高騰の中で病院の支出が増えており、しかも貴重なお米をたくさん提供して頂き大変感謝いたします。食べることは治療の始まりなので入院患者さんの治療に役立たせて頂きます」とお礼を述べました。

地域医療講演会を開催

～テーマは肺がん治療と緩和ケア～



地域医療講演会の様子

2月7日、地域医療講演会が「肺がん治療と緩和ケアの最前線～人生100年時代を自分らしく生きるために～」というテーマで当院の講堂で開催されました。この講演会は、毎年、取手大根ライオンズクラブと取手市身体障害者福祉協議会との共催で開催しています。当院の呼吸器内科部長の尾形朋之医師が、肺がんの病期別生存率や最新の治療法などについてイラストや実際のCT画像等を交えて分かりやすく講演しました。また同呼吸器内科部長の山下高明医師は、真の緩和のためには日頃から自分は何をしたいか考え、将来のことを家族などと話し合っておくことが大切だと講演し、うなずきながらメモを取っている方もおりました。

参加者からは、「有意義な内容でした。肺ガンに家族がかかり、前向きに考えることができました」や「自分で考えること、会話の大切さを改めて確信しました。緩和ケアを他人事と思っていましたが考えさせられました」などの声が寄せられました。

禁煙外来のご案内

対象の方

- ① (プリンクマン指数) 1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上
- ② 直ちに禁煙することを希望していること

禁煙外来の内容

- ・ 内科外来で医師の診察、呼気中一酸化炭素濃度測定
- ・ 飲みクスリ(チャンピックス)の処方
- ・ 治療期間：3ヶ月間(通院回数は5回)

禁煙外来の診療時間

- ・ **完全予約制**
- ・ 毎週金曜日 新患(初診):13時30分～ 再診(2回目以降):9時～13時

費用の目安

- ・ 5回通院分の診察、処方、クスリ代(3割負担の場合):約2万5千円

禁煙外来の予約方法

- ・ 予約センターへご連絡ください。TEL 0297-72-0015(直通)
- ・ 内科外来窓口でも予約を受付ます。「禁煙外来の予約希望」とお伝え下さい。

祝日の一部を開院します

令和8年度も祝日の一部を開院します。全ての診療科で平日と同じ診療、検査を行う予定です。外来受診の際にご注意いただくようお願いいたします。

開院日 4月29日(水)
 7月20日(月)
 8月11日(火)
 10月12日(月)



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

先日は小児のスポーツに関する講演(JAとりで健康講話)をさせて頂き、多くの地域住民の皆様にご参加いただきました。誠にありがとうございました。