

# 整形外科外来だより

No. 19 2010/07/01 けいゆう病院 整形外科 発行

## ◆夏期休暇にともなう休診のお知らせ◆

今年も夏期休暇を取らせていただくにあたり、7月より各医師が順次一部休診とさせていただきます。10月まではこの態勢でまいります。皆様にはご不便をおかけすることになりますが、ご理解のほど何卒宜しくお願い申し上げます。

## ◆異動のお知らせ◆

3年の長きに渡り当科で精力的に活動してきた廣瀬医師が、この度6月末を以て異動・退職しました。中心的な戦力であり、また4月から医師7名の体制であったものが再び6名に戻ることもあり、当科としては少なからぬ痛手です。廣瀬医師が主治医となっておりました患者さんには、担当が替わることで何らかのご迷惑をおかけすることになり大変恐縮ですが、ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

## ◆リハビリのお話◆

整形外科とリハビリテーションは切っても切れない関係です。リハビリテーションという言葉はその語源まで遡ると、「人間らしく生きる権利の回復」という意味になるそうです。現在でもこの定義は間違いではないのですが、日々行うリハビリの目標としては抽象的です。最近になってその進歩とともにリハビリテーションが担う範囲は、脳血管疾患、呼吸器、心大血管疾患由来のリハビリテーションにまで広がっていますが、歴史的には腕や脚に関連したものから出発したと考えてよいでしょう。整形外科では、この‘運動器’リハビリテーションと呼ばれるものがほとんどであり、ちょっと難しいのですが「運動器、すなわち筋・骨格・神経系等の機能を回復・維持するための練習」とまとめられます。

では、リハビリが必要となるのはどんな方でしょうか？ 病気、ケガをした方ということで間違いはありませんが、風邪をひいても普通は数日で回復してほぼ元通りの生活ができますし、膝のすり傷においてはケガが治りきらなくても普通に生活ができますので、いずれもリハビリは必要ありません。病気やケガのためにそれまでと同じように腕や脚を使うことができなくなった場合、もしくはそうなることが予想される場合に、リハビリが必要となります。

「できなくなることが予想される」とはどういうことでしょうか？ 皆さんは、ケガや病気をすると、それとは直接関係ないところまで衰えてしまうということをご存じでしょうか。我々の身体には、「使わないでいると不便な身体になってしまう」という特徴があります。身体の軟らかい体操の選手も、練習をさぼってしまえば柔軟性はなくなり、力は衰えます。一方、例えば書道などは柔軟性も力も必要としませんが、日々の練習を怠れば技術的に衰える、つまり下手になってしまいます。もう一度練習

をすれば元に戻ることは可能ですが、元に戻らない場合も十分あり得ます。これらは人よりも秀でた能力での例ですが、日常生活レベルの能力についても使わなければ同じようなことが起こり、ついには回復できずに障害になることがあります。

最終的には腕や脚の機能を総合的に回復することが目的ですが、主に次のような項目に分けてリハビリを行います。足首の骨折の治療例を中心として解説します。

- 可動域練習：ギブスで数週間固定しますが、その間に足首は堅くなってしまいます。ギブスが外れて歩行を開始しても、足先が十分に上に挙がらないと爪先歩きになってしまって上手く歩けません。腕であればもし肘の関節が固くなって直角程度にしか曲がらないと、顔や頭に手が届かず、食事、洗顔、洗髪、化粧などが満足にできません。堅くなった関節を柔らかく(可動域を拡大)する練習は非常に重要です。
- 筋力練習：ギブスで固定している間、足をついて歩くということができません。普段は意識しませんが、歩行にはかなりの筋力・持久力が必要です。治療中にこれが衰え、骨折が治っても長時間の歩行で疲れやすかったり、ひどければ歩くことも難しくなったりします。筋力を維持、強化することは非常に重要です。
- 荷重・歩行練習：脚の病気やケガでは、最終的な目標は「不自由なく歩ける」ことです。ケガした脚に早期から体重の何分の一かの強さで荷重をかける(脚をつく)ことで、筋力を維持し、歩行が‘下手になる’ことを防ぐことができます。可動域や筋力という基礎力を維持した上で、‘技術’の部分も維持することが非常に重要です。
- 作業療法：脚は主に歩行という能力に集約されますが、腕の場合は箸を使ったり字を書いたり整髪をしたりなどの細かい動作が要求され、それぞれに特有の使い方をしなければなりません。手先や腕の‘技術’を維持・回復するためのリハビリは作業療法と呼ばれ、作業療法士が担当します。

脊椎の手術を行った患者さんにも、首や体幹の筋力練習などを含めて、以上のようなりハビリを適宜行います。

作業療法以外は理学療法士が担当します。当院では7名の理学療法士と1名の作業療法士が従事しており、リハビリにも十分に力を入れております。裏返せば、それだけリハビリが重要であるということです。

効果的なりハビリをするためには患者さん自身の意欲が欠かせません。病気やケガで入院治療が必要となることはできれば避けたいところですが、万一そうなった場合には、リハビリの重要性を思い出して頂きたいと思います。積極的にリハビリを行って頂くことで、より良い回復が得られるものと考えています。

(文責 内田尚哉 田中さえ子(リハビリテーション科))