

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

# ほくと7

seven

103  
VOL.

2022.3

<http://www.hokuto7.or.jp>

友だち



LINE

募集中

社会医療法人 北斗

[特集]

人生100年時代に向けて知っておこう!

変形性 **膝** 関節症

## APS療法

①保存療法

③APS療法

②手術療法

# 園芸療法12ヵ月 最終回



十勝自立支援センター 園芸療法士  
介護老人保健施設 かけはし 剣持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。  
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)  
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



contents

- 02 園芸療法12ヵ月  
Doctor's News & Column
- 03 特集 APS療法
- 06 運転ドック体験記
- 07 専門家が教える 健康レシピ
- 08 SMILEドック新メニューのお知らせ

## 3月「春分のころ」

関東や関西地方を基準として考えると、桜の花が咲いて散る頃が出会いと別れの季節とされていますが、北海道では雪どけが進み、土の匂いがふわりと風に紛れてやってくる頃がその時期にあたります。まだ朝晩は冷え込むものの、日中はぐんと気温が上がるため、雪がとけてそここに小川が流れるのを見ることができます。春の穏やかな日差しをきらきらと反射しながら流れていく水の様子に、すべてのものは移り変わっていくこと、そのままではいられないことを感じ、心落ち着かない季節がまた巡ってきたことを理解するのです。

さて、これまで3年半の間、36回に渡って当法人での園芸療法の取り組みや星の庭のこと、季節の話題についてお伝えしてまいりましたが、今回が最終回となります。というのも、私が4月より別の土地に移り、園芸療法士の養成と園芸療法の研究を主とした仕事に取り組むことになったためです。今後はまた別の形で園芸療法の普及、発展に努めたいと考えています。これまで長らくお付き合いくださりどうもありがとうございました。今後は専属のガーデナー2名が入职し、今年6月に拡張オープンする星の庭やかけはし花壇の維持管理、そして各施設での園芸活動を継続していく予定です。ガーデンを活用した法人北斗の様々な取り組みに、今後とも注目していただけると嬉しいです。

## 3 Doctor's News & Column



### 手芸と脊椎手術

私は北海道の美しい大自然に取り囲まれての暮らしが大好きです。しか



し今時、コロナ禍で外出の機会が減って旅行へ行けないことも多いですね。そこで手芸に興味を湧いてくる方も増えていると思います。

私は子供たちのために粘土からフィギュアを作っています。このようなフィギュアを作るには様々な道具を使います。細かい作業ですので脊椎の手術に似ています。粘土が固まってから絵具を混ぜたり、繰り返し塗ったりして綺麗な色になるまで何回も塗ります。絵具が完全に乾いてからつや出しを塗ります。最後は飾りのポンポンをくっつけてできあがりです。

脊椎の手術も特殊な機械や道具を使って操作に集中して愛護的に行わないといけません。患者さんもお家族

も手術後の画像、治った創、元気になった姿を見て喜んで頂ける様に心を込めて努力しています。脊椎のご病気やケガに一番良く合う最少侵襲治療を厳選しています。当科では経皮的固定術、内視鏡下椎間板ヘルニア摘出術、間接的除圧術、セメント注入による圧迫骨折の治療、頸椎人工椎間板置換術が可能になりました。ご興味のある方は外来においでください。



整形外科  
関口イワン

Sekiguchi Ivan

旧ソ連生まれオムスク市出身。帯広は6年目。趣味は調理、ウクレレ、登山。冬、山頂で雪洞を掘って一泊するとき、北斗七星が手で触れるかの様に大きい。



人生100年時代に向けて知っておこう!

# APS療法

## 『変形性膝関節症』新たな治療の選択肢 バイオセラピー



変形性膝関節症においては、自分の血液を採取し、血液内に含まれる炎症性物質を抽出して、膝関節内

医学の進歩により、各分野で再生医療が研究され、新たな治療法として脚光を浴びつつあります。変形性膝関節症の治療でも、将来的には軟骨や半月板の再生が可能になると思われますが、現時点ではまだ研究段階であり、実用化は未定です。そんな中、APS療法というバイオセラピーが徐々に普及されつつあります。

自分または他人の細胞や血液由来の成分を使い、病気の治療やいたんだ組織の修復を行う新しい治療法

●バイオセラピーとは？

- もうしばらく手術をせずになんとかしたい
- 家庭や仕事の都合で今は長期入院できない。外来治療であと2〜3年なんとかならないか
- 全身状態が不良で、侵襲の大きい手術は困難であるが、少しでも痛みを和らげたい

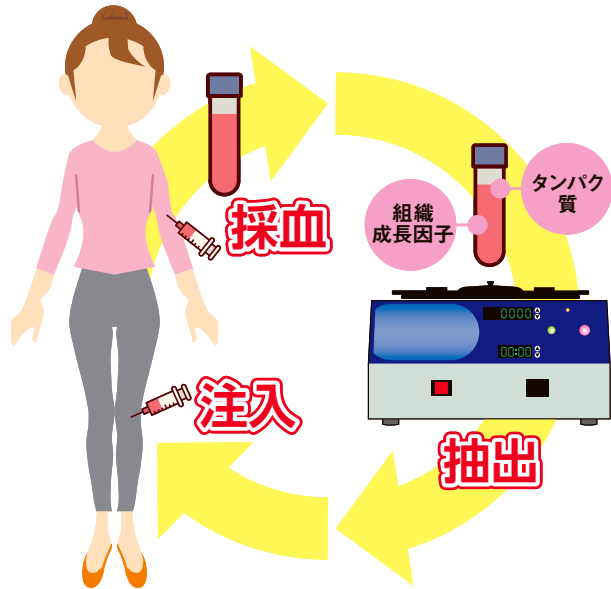
今までは、薬物療法・運動療法・装具療法などの保存的治療が無効な場合に、現状で我慢するか、手術をするかのいずれかでした。

に注射するだけで、特に切開は必要ありません。これにより、痛みのもとをおさえ、関節内の環境を整える治療法です。再生医療法に基づいて所定の手続きを行い、承認された施設でのみ治療できます。



YouTube

Hokuto hospital YouTube channel  
石田先生の動画をぜひご覧ください



などの場合に、有用と思われる第3の治療法がAPS療法といえるでしょう。

- 標準的な治療に満足できない
- APS療法を十分に理解し、過剰な期待はしないが少しでも良くしたい

など、やむを得ない事情の方に良い適応になります。

### ●APSとは？

患者さん自身の血液から炎症を抑えるタンパク質と、軟骨の健康を守る組織成長因子を高濃度に抽出した自己タンパク質溶液



APSとは自己タンパク質溶液 Autologous Protein Solution の略称で、**患者さん自身の血液**から、炎症を抑えるタンパク質と、軟骨を保護し、維持する**成長因子を高濃度に抽出**したものです。スポーツ分野で普及しているPRP（多血小板血漿）療法に用いるPRPをさらに加工を加え、有効成分を高濃度に抽出したものがAPSで、次世代PRPと呼ばれています。

関節内には滑膜が存在し、潤滑油である関節液を精製しています。軟

骨には血管がないため、関節液より栄養を供給してもらい機能を維持しています。

変形性膝関節症では関節内で滑膜が炎症を起こし、疼痛を生じています。これが持続すると軟骨が破壊され、軟骨下の骨も徐々に変形していきます。

ここにAPSを膝関節内に注入することで、滑膜の炎症を抑え、痛みを改善し、軟骨の破壊を抑制することが期待されます。

自身の血液から抽出したもので、安全であり、来院当日に治療が終了し帰宅できるので、体に負担の少ない治療法です。

### ●治療の実際と効果は？

APS療法の概要を理解し、メリット・デメリットを十分に納得していただいて治療を始めます。

実際の治療の流れですが、まず自身の血液を約55ml採血します。この血液をAPS療法専用のキットに注入し、このキットを遠心分離機にかけます。

こうして濃縮分離したAPSが抽

# 変形性<sup>ひざ</sup>膝<sup>かんせつしやう</sup>関節症 APS療法

出され、これを患者さんの膝関節内に注入します。これで治療は終了です。全過程は1時間少々です。

海外および国内の治療報告によればAPSを1回注入後、改善効果は12〜24カ月持続することが報告されています。

治療後1〜3カ月までは徐々に痛みが改善していき、その後は改善した状態を維持していくといわれています。患者さんの変形の程度で異なりますが、一般的に報告されている有効率は60〜70%<sup>※</sup>で、変形が強くなるほど有効率は低下していきます。

個人差はありますが、注入後1週間程度より効果が実感されていきます。

APS投与後、腫れぼったい感じや違和感を感じることもありますが、注入後最低1週間、できれば2週間は無理をせず、行動を控えめにしてください。

年齢制限は特にはありませんが、膝関節の変形・破壊の強い方は、治療の効果は少ないことが多く、手術的治療をおすすめすることもありません。

APS療法は根治療法ではなく、

基本的には少しでも機能維持をはかる **time saving therapy**・時間かせぎであることを了解してください。

APS療法はまだ保険適応されておらず、自由診療として扱われ全額自費扱いとなります。安全性は確立しておりますが、有効性はまだ検討段階であるために、健康保険が適用されません。

膝に対する治療費は各施設で異なりますが、30〜35万円程度です。**APS療法の概要をしっかりと理解して、治療に臨むことが大切です。**

## ●今後の展望について

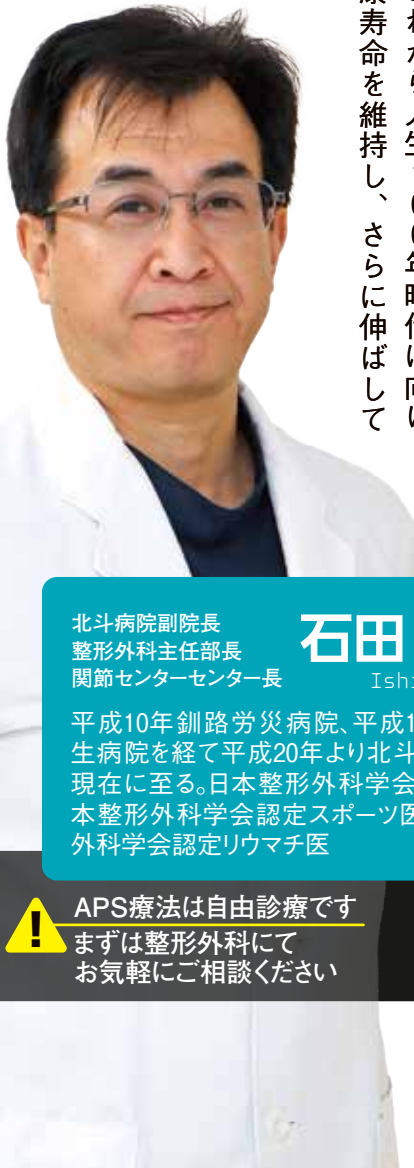
人生100年時代に向け、ヘルスケアを心がけましょう！

これから人生100年時代に向け、健康寿命を維持し、さらに伸ばして

いくことが重要になっていきます。介護保険を利用していらっしゃる方々に共通していることは、歩行能力の低下<sup>※</sup>と

言われています。変形性膝関節症、さらには骨粗鬆症、腰部脊柱管狭窄症などの整形外科的疾患による歩行能力の低下が大きく関与しており、将来に向け、これを予防していくことが大切です。けがに気をつけ、体重管理をしっかりと行い、体力そして筋力を維持して、健康で自立した生活を目指していきましょう。歩くことは、簡単にできる非常に優れた健康法です。短時間で良いので、毎日外で太陽を浴びて歩くことを心がけ、明るく楽しい人生を目指しましょう。

<sup>※</sup>Kon E et al Clinical Outcomes of knee Osteoarthritis Treated With an Autologous Protein Solution Injection. Am J Sports Med 2018;46(1):171-180.



**石田 直樹**  
Ishida Naoki

北斗病院副院長  
整形外科主任部長  
関節センターセンター長

平成10年釧路労災病院、平成14年帯広厚生病院を経て平成20年より北斗病院勤務、現在に至る。日本整形外科学会 専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本整形外科学会認定リウマチ医

APS療法は自由診療です  
まずは整形外科にて  
お気軽にご相談ください



# 運転ドック体験記



## 「自分自身を知ることがとても大切なこと」

日々感謝する気持ちを忘れずに生活されている郷司さんは、はじめて運転ドックを体験された感想を聞いてみました。

### —受けられたきっかけは？—

2021年に運転免許の更新があり、認知機能について気になっていました。毎年受けてい

る脳ドックを受診した際、パンフレットを見て気になって受けてみました。

### —実際に運転ドックを受けてみてどうでしたか？—

ドライブシミュレーターや認知機能検査は自分自身にとって勉強になりました。また実際に年齢相応という結果が出た事は嬉しかったです。とても自信がついたし、これからもより安全



郷司 清さん(84歳)

けにもなり、認知面についてもより知る良い機会でした。

### —どのような方にお勧め？—

私と同じように自分自身を知りたい方にお勧めですね。運転ドックを受けて安心して運転し、行動範囲が狭まるので、自分自身を知り行動範囲を維持できればと思います。

に運転しようという気持ちになりました。自身の運転スキルを知るきっかけにもなり、認知面についてもより知る良い機会でした。

運転ドックを通して、色々な勉強になったとお話される郷司さん。年齢と共にさまざまな能力が低下していくと感じ、運転ドックを受診。自分自身の現状を知り、より安全に気をつけ運転し、亡くなったお父様の90歳までは元気に行動範囲を狭めず生活することが目標と、スタッフに語られました。私たちも改めて「自分自身を知る」ことがとても大切なことだと気付かされました。

運転ドックにご興味のある方は、ぜひ北斗病院検診センターへ0155・47・7777までお問い合わせください。



心理師による認知機能検査を受ける郷司さん

## 〈運転ドックの検査概要〉

4つの能力から総合的に判断します

### 認知機能検査

- 1 同時処理能力
- 2 情報処理速度
- 3 空間認知能力

### ドライブシミュレーター

### 4 運転操作能力

運転ドックは脳ドックのオプション検査です **要予約**

※運転ドックのみの検査は行なっておりません

料金

脳ドック+8,800円

※60歳以上/29,700円

※安全運転を保障するものではありません。あくまでも運転に資する認知機能が保持されているか否かのみを評価します ※運転ドックを受けても、運転免許センターの認知機能検査が免除されるわけではありません ※脳ドックはお住まいの自治体により助成制度が適応される場合があります。詳しくは各自治体へお問い合わせください

# 旬 な 食材



時々  
ミルク&チーズ



## カルトッチョ

～ Cartoccio ～

紙で食材を包んでオーブンで焼き上げるイタリア料理の調理法です。紙で包んで焼くことで、蒸し焼きでふっくら仕上げることができ、食材の栄養素が他の調理法よりも逃さずに摂取することができます。

栄養価  
1人分

エネルギー 230cal  
たんぱく質 23.7g  
脂質 10.2g  
炭水化物 36.2g  
塩分 1.6g  
食物繊維 3.6g  
ビタミンD 1.0μg



## 材料 (2人分)

- 真タラ 2切れ… 160g
- 塩 …… ひとつまみ
- 胡椒 …… 少々
- ゆり根 …… 40g
- 十勝マッシュルーム …… 30g
- ブロccoli …… 4房と茎
- ベーコン …… 20g
- ニンニク …… 1/2片
- レモン …… 20g
- トマトケチャップ大さじ1
- バルサミコ酢… 小さじ1
- とろけるチーズ… 40g
- 粉パプリカ …… 少々



## 作り方

- 1 タラの両面に塩・胡椒をふり、下味を付ける。
- 2 ゆり根は一枚ずつはずし水洗い、ベーコンは細切り、ニンニクと十勝マッシュはスライス、ブロッコリーは小房に分け茎は細切りに。
- 3 約30cmのフッキングシートにオリーブ油を塗り、タラを置く。
- 4 トマトケチャップとバルサミコ酢をよく混ぜてからタラにかけ、野菜と輪切りレモンとチーズをかける。
- 5 フッキングシートの上と下を合わせ折り込み、両端をねじりキャンディ包みにする。
- 6 余熱しておいたオーブンに入れ、200℃で15分程焼き、シートごと器に盛り粉パプリカをさっとかけ彩りよく完成!

# タラと ゆり根の カルトッチョ

鍋だけじゃない！おなじみのタラがオシヤレに変身！



## アレンジ menu☆☆☆

### 1 たらこマヨ 😊

味付けにクリーミーなたらこマヨもGood!



### 2 大根おろしとポン酢

野菜の上に少量のかんづりをのせてから包み焼きにし大根おろしとポン酢をかけて食べても!

※かんづり…唐辛子を発酵させた辛味調味料



トスターは  
使用しないでね!

タラは漢字で「鱈」と書くように、雪の降る冬の時期がとくにおいしいとされています。タラの特徴は筋肉を作るのに必要な栄養素であるたんぱく質が豊富で脂質が少ないこと。またビタミンDや抗酸化・抗ストレス作用のあるグルタチオンも含まれているので骨の健康や美容にも効果が期待できますよ!

栄養科 管理栄養士 梅木美奈子

2022  
**4/1 (金)**  
 リニューアル  
 予約受付中!

新得クリニック・広尾国保病院からのお知らせ

*New!* **SMILEドック**

膵がん・肺がん・乳がんコースを新たに加えた6つのコースをご用意しました。さらに選びやすくなったSMILEドックであなたにあったコースがきっと見つかります。



**新コース** 選びやすい部位別コースを追加

**膵がんコース**

- MRCP (MR胆管膵管撮影)
- 腫瘍マーカー (CA19-9・CEA)
- 血液検査 (膵機能: アミラーゼ・リパーゼ)・尿検査

**肺がんコース**

- 胸部CT (専門医による読影)
- 血液検査・尿検査

**乳がんコース** (7月以降)

- 乳がんDWIBS (専門医による読影)
- 血液検査・尿検査

**既存コース** 既存コースをリニューアル

**がんコース**

- 全身DWIBS ● 胸部CT
- 便潜血検査 ● 血液検査・尿検査
- NEW 胃がんリスク分類 (ABC検診)
- NEW 腫瘍マーカー (男性: PSA/女性: CA125)

**脳コース**

- 脳MRI・MRA ● 頸部MRA
- 血液検査・尿検査
- NEW 動脈硬化検査 (PWV・CAVI/ABI)

**心臓コース**

- 冠動脈カルシウムスコア (CT) ● 心電図
- 血液検査・尿検査
- NEW 心不全リスク検査 (NT-proBNP)
- NEW 動脈硬化検査 (PWV・CAVI/ABI)

**セットコース**

- ① がん・脳コース
- ② がん・心臓コース
- ③ がん・脳・心臓コース

令和4年度30歳・40歳・50歳の方限定

各単コース 16,500円 (税込) ・がんコースのみ 19,800円 (税込) / 各セットコース 33,000円 (税込)  
 お問い合わせ・ご予約受付時間 平日 ▶ 9:00~17:00 ※ 町民の方は、各町の助成制度が適用される場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

**新得クリニック**  
 〒081-0013 上川郡新得町3条南5丁目1 ☎0156-69-5151

地方独立行政法人  
**広尾町国民健康保険病院**  
 〒089-2622 広尾郡広尾町公園通南4-1 ☎01558-2-3111

お気軽にお問い合わせください  
 すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000 (北斗コールセンター)



- 関連施設
- 北斗病院 (帯広市)
  - 北斗クリニック (帯広市)
  - 十勝リハビリテーションセンター (帯広市)
  - サービス付き高齢者向け住宅 あやとり (帯広市)
  - 十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし (帯広市)
  - ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら (帯広市)
  - 認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら (帯広市)
  - 上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ (上士幌町)
  - 新得クリニック (新得町)
  - 熊谷総合病院 (埼玉県熊谷市)
  - HOKUTO画像診断センター (ロシア・ウラジオストク)
  - HOKUTOリハビリテーションセンター (ロシア・ウラジオストク)