

2015. July vol.14

あおき 病院広報誌 ホットライン

ご自由にお持ち帰りください。



水芭蕉と立金花 戸隠にて
撮影: 副院長 青木三重子

特集
膝の関節痛の治療

まちのパートナー
老人保健施設 彩の苑

健康・ヘルシークッキング
豚井

お！簡単にハビリ紹介！
大腿四頭筋を鍛えよう！

あ！行くんべえ。本庄
DINING BAR クールプリュス

き！になる情報
脱水症予防

膝の関節痛の治療

整形外科 小野 秀樹

変形性膝関節症と骨壊死

立ち上がるときに、膝の内側が痛む、夜間寝ているときに膝が痛む……。膝の痛みに悩んでいる方は多くいます。

膝の痛みを起す病気で最も多いのが、膝関節の軟骨がすり減って骨が変形する「変形性膝関節症」。加齢に伴い軟骨の弾力性が損なわれること、O脚（X脚など）の骨格、使いすぎ、体重による負荷などが原因で、動いているときや、膝に体重がかかっているときに痛むことが特徴です。一方、体を動かさなくても膝が痛んだり、夜間寝ているときに痛みが増す場合、「大腿骨内顆骨

壊死^{えし}、脛骨内顆骨壊死^{けいこつないかこつえし}（以下、骨壊死）」が考えられます。骨壊死は、弱くなった軟骨下骨（軟骨の土台になっていている硬い骨）に軽微な外傷によって微小骨折が生じ壊死が発症すると推測されています。病気の進行に伴ってだんだん痛みが増す変形性膝関節症とは異なり、骨壊死は、突然、痛みが出る 경우가多くあります。

これらの治療は、まずは、薬や装具（サポーターや靴の中敷き）、リハビリといった「保存療法」で行われますが、ある程度続けても効果がない場合、手術を検討することになります。

「人工膝関節片側置換術」とは？

手術には、①骨を切つて荷重軸を矯正する「骨切り術」、②人工関節に取り替える「人工関節置換術」の主に二種類があります。このうち、人工関節置換術は、膝関節のすべてを人工関節に取り換える「全置換術」が一般的ですが、膝関節の一部のみを取り換える「片側置換術」という方法もあります。

日本人はO脚の人が多く、体重が膝の内側に集中してしまつて、内側の関節を痛めている方が多いです。そこで、痛んでいる内側の関節だけを人工関節に取り換えようと

というのが、片側置換術です。

片側置換術は、全置換術に比べて、骨の切除量が少なく、筋肉（大腿四頭筋）を傷つけないため、手術後の回復が早いというメリットがあります。

片側置換術を受けた患者さんのなかには、手術が終わったその日から歩ける方もいるほどです。また、手術後、適切にリハビリを行えば、痛みが出る前と同じくらい、膝を曲げ伸ばしできるようになります。一週間ほどで歩行が安定し、1〜2か月で元の生活に戻れるようになる方がほとんどです。

ただし、片側置換術は、重度の変形性膝関節症、骨壊死では行えません。外側の関節は傷んでいな

いこと、膝をしつかり伸ばすことができること、靭帯には異常がないことといった条件があり、適応範囲は狭いのです。

また、全置換術、片側置換術ともに、人工関節を入れるということは、どんなに気をつけても、感染や肺塞栓（血液のかたまりなどが肺動脈を塞いでしまうこと）のリスクをゼロにすることはできません。手術を受けるときには、そのことは理解していただきたいと思えます。

太ももを鍛えましょう

肺塞栓の予防で一番大事なのは、術後、早期から体を動かすことです。

患者さんには、膝の曲げ伸ばし、大腿四頭筋を鍛える訓練をやってもらっています。大腿四頭筋を鍛えるには、仰向けに寝た状態で、片脚のかかとを10センチくらい持ち上げて10秒間キープするという運動を、左右交互に20〜30回、朝・昼・

晩行うことがお勧めです。

この筋トレは、手術後のリハビリとしても大事ですが、実は、重症化させないためにも大事です。手術を検討するほど痛みがあっても、この大腿四頭筋の筋トレを1か月ほど続けたら痛みが消えたという患者さんは結構いらっしゃいます。

お金もかかりません

し、自分の努力だけでできるので、騙されたと思って、ぜひ、試してみてください。ただきたいと思えます。そして、膝の痛みが気になる方は、重症化する前に、一度ご相談にいらしてください。



手術後：膝のレントゲン画像
全置換術



手術後：膝のレントゲン画像
片側置換術

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介 青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

老人保健施設 彩の苑

インタビュー 支援相談員
難波 展一様
(写真右から2番目)



Q1. 彩の苑の特徴や特色を教えてください。

彩の苑は1997年に開設した老人保健施設です。入所や短期入所、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業を展開しています。

当施設では、入所している方の在宅復帰に積極的に取り組んでいます。利用者の方と一緒にご自宅に訪問し、家の中の様子や本人の動きを実際に見てどのような支援をすべきか、各専門職が検討します。「その方がご自宅に帰るためにはどうしたら良いか」を常に考え、リハビリテーションに取り組んでいます。入所中はベッドから離れて過ごしていただくよう工夫し、日常生活のなかでも在宅復帰に向け全力でサポートしています。退所後は、通所や訪問でのリハビリテーションを続けることで、ご自宅での生活を安心して続けられるように支援しています。

Q2. 彩の苑で大切にされていることを教えてください。

利用者の方、一人ひとりの個性を大切にしています。お身体の状態はもちろん、その方を取り巻く環境もそれぞれ異なるため、入所を希望する理由は様々です。例えば、夏場の暑い時期だけ入所したい等のご希望にも対応しています。入所のご相談だけでなく、介護に関するお悩みや疑問がある方々に対しても力になれるよう努力しています。

Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします。

地域の皆さんが安心して過ごせるように、今後とも医療と介護で手を携えていきましょう！
よろしくお願いします！



★利用者さんの作品

〒367-0054 埼玉県本庄市千代田1-1-21 TEL 0495-23-3988

豚丼

調理時間／20分 525kcal(1人分)

暑い夏 そんな時こそ

豚肉パワーで スタミナアップ!!



豚肉には内臓を丈夫にするビタミンB1が豊富で、重要なビタミンB1の補給源です。

ビタミンB1は、糖質を効率よくエネルギーに変えるため、身体を疲れにくくします。

今回は、チンゲン菜のみですが、ニラと合わせることによって、ニラに含まれる硫化アリルが、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助け、よりスタミナアップへとつながります。

★ 豚バラ肉のおいしい見分け方 ★

POINT 赤身の色

① 新鮮な豚肉は、やや淡い灰色を帯びたピンク色をしています。

POINT 脂の色

② 脂身の多いバラ肉は、脂の色もよく確認しましょう。良質な脂身は白または乳白色で、しっとりしてやや粘り気があります。

POINT 赤身と脂肪の境目

③ 赤身と脂肪の境目がはっきりしているものも新鮮な証拠です。

材料 (4人分)

- ・白米……………茶碗4杯分
- ・豚バラ肉……………240g
- ・豚コマ切れ肉……………80g
- ・チンゲン菜……………1株
- ・ゴマ油……………小さじ1

調味料

- ・ガーリックパウダー…小さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ④ ・しょう油……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/3
- ・胡椒……………少々
- ・ラー油……………小さじ1/4



チンゲン菜をザク切りにし、塩(分量外)を入れた湯で色が鮮やかになるようにサッと茹でる。



フライパンに、ゴマ油を入れ香りがたったら、豚バラ肉、豚コマ切れ肉を入れ炒める。



②に①と④を入れ、全体に味がからむよう炒め、ラー油を入れる。



どんぶりにご飯を盛りつけ、③を上からのせて完成。

お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

大腿四頭筋を鍛えよう!

本誌P1の小野医師の話にもあったように、大腿四頭筋は膝にとってとても重要な筋肉です。大腿四頭筋は足を伸ばすのに働く筋肉であり、歩く時・立ち上がる時など、下半身の主な運動にほぼすべてかかわるため、この筋肉が衰えると色々な場面で障害や痛みが出てきます。大腿四頭筋を鍛えることにより、膝関節にかかる負担を軽減し、膝の痛みを解消させます。無理のない運動を日課にすることで、百歳まで歩ける足にしましょう!



セッティング

仰向けに寝るか、膝を伸ばして座ります。膝の下にタオルを入れ、膝の裏でタオルを押しつぶします。つぶしたまま5秒程度保持し、ゆっくり力を抜いていきます。



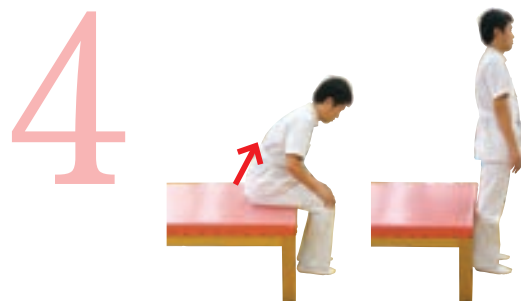
足上げ

仰向けに寝て、片膝を立てます。もう片方の膝は真っ直ぐ伸ばし、上に持ち上げます。5秒程度保持し、ゆっくり戻します。



膝伸ばし

椅子に座り、姿勢を正します。足くびをそらし、膝をゆっくり伸ばします。できれば5~10秒伸ばしたまま止めておきましょう。



立ち上がり

椅子から立ったり座ったりする動作をゆっくり繰り返しましょう。足腰が心配な方は、テーブルや椅子の背もたれに手を置き行いましょう。

POINT



理学療法士 柏木 弘樹

- 痛みや炎症の激しいときは控えましょう。
- 呼吸を止めないで行います(力を入れる時に息を吐きます)。
- 毎日継続して行いましょう。各運動を20~30回、できれば朝と夜の1日2回行いましょう。

あ! 行くんべえ。本庄



DINING BAR クルールプリュス

当院から車で1分の場所にある、DINING BAR クルールプリュスに行ってきました。今回いただいたのは、ランチメニューの「甘辛チキン」。柔らかくて弾力のある鶏肉にスパイスの効いた甘辛ダレが、食欲を刺激してライスが進みます！ ランチはサブ・ライスが付いて500円（税抜）。ワンコインでこのボリューム。これからの暑い夏、夏バテ防止にもなりますね。テラス席もあるのでペット同伴もOKです★

フランス語でクルールは「彩り」、プリュスは「プラスする」を意味します。「シエフが今までに培った技術を一色二色プラスして料

理を提供する」というコンセプトから、お店の名前がクルールプリュスになったそうです。料理の他にも、音楽LIVE、スポーツ観戦、歓迎会など各種イベントも開催しています。食事だけでなく、いろんな楽しみ方があるクルールプリュス、是非おススメです♪



甘辛チキン

DINING BARクルールプリュス

埼玉県本庄市小島4-6-1

TEL 0495-27-8610

営業時間／

モーニング 8:00～11:00 (日曜のみ)

ランチ 11:30～15:00

ディナー 17:30～23:00

き! になる情報

脱水は治療より予防が大事

梅雨が明けると本格的な夏が到来します。そこで今回は、脱水症についてご紹介します。

●『脱水症』とは？

体内の総水分量（体液量）が不足した状態をいいます。

体液にはナトリウムなどの塩分も含まれているため、水分と同時に塩分も失われた状態です。

●脱水症の症状

- ・ぐったりしている
- ・寝たまま起きてこない
- ・尿が少ない
- ・顔色が悪い
- ・嘔吐
- ・下痢
- ・などです。

●高齢者は脱水になりやすい!

高齢者の場合、水分の補給と排泄の収支バランスがぐずれやすく、脱水になりやすいのです。また、高齢者や糖尿病などの持病があり、常用薬

として利尿薬や下剤を使用している方は薬の効能に伴い脱水の危険性が高まります。

●予防方法

- ・食事をきちんととる
 - ・こまめに水分をとる
 - ・寝る前後、入浴前後、運動する前、運動中、運動した後、飲酒後は必ず水分をとる
 - ・脱水状態のときは、水分と塩分、糖分を一緒にとる（糖分の摂り過ぎに注意）
- 以上のことを心掛けて夏場の脱水を防ぎましょう。



外来診療担当表

2015年7月1日現在

| 診療科 | | 曜日 | | | | | |
|---|----|--------|--------|--------|--------|----------------|-----------------|
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 整形外科 | 午前 | 青木 隆志 | 青木 隆志 | 青木 隆志 | 小野 秀樹 | 小野 秀樹 | 交代制 |
| | | 坂口 勝信 | 栗原 大聖 | 河野 慎次郎 | 鳥尾 哲矢 | 釘宮 典孝 | 交代制 |
| | 午後 | 青木 隆志 | 休診 | 青木 隆志 | 小野 秀樹 | 小野 秀樹 | 交代制 |
| | | 坂口 勝信 | | 河野 慎次郎 | 鳥尾 哲矢 | 釘宮 典孝 | |
| 内科 | 午前 | 青木 由夏 | 青木 由夏 | 青木 由夏 | 青木 三重子 | 青木 由夏 | 渡邊 康裕 |
| | | 青木 三重子 | 青木 三重子 | 野本 泰介 | 野本 泰介 | 渡邊 康裕 | |
| | | 野本 泰介 | 禁煙外来 | 笹野 仁史 | 高 遼 | 味生 洋志 | |
| | 午後 | 青木 由夏 | 休診 | 青木 三重子 | 野本 泰介 | 渡邊 康裕 | 休診 |
| | | 野本 泰介 | | 渡邊 康裕 | 渡邊 康裕 | | |
| | | 石橋 明博 | | 笹野 仁史 | 高 遼 | 味生 洋志 | |
| 肝臓内科 専門外来 | 午後 | 休診 | | | | 肝臓外来 (完全予約) | |
| 糖尿病 甲状腺外来 | 午前 | 休診 | | | | 交代制 | |
| 泌尿器科 <small>午前9:30～ 診療開始</small> | 午前 | 休診 | | | | 松本 和久 | 休診 |
| | 午後 | | | | | 松本 和久 | |
| 循環器内科 | 午前 | 休診 | 休診 | | | 休診 | 第2、4 交代制 |
| | 午後 | 土屋 寛子 | | | | 佐鳥 圭輔 | 第1、3、5 中野 明彦 |

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号

TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間／8:30～12:00 13:30～16:30

診療時間／9:00～12:30 14:00～17:00

