

地域と医療をつなぐコミュニケーションマガジン



医療法人 輝栄会

福岡輝栄会病院 広報誌

〒813-0044 福岡市東区千早5-11-5

TEL:092-681-3115

<http://www.kieikai.ne.jp/>

TAKE FREE

2015年

秋号

特集

変形性膝関節症

整形外科 古川 晃郁 医師



CONTENTS

- 7 院内勉強会／脳卒中後痙縮オープンセミナー
- 8 **[TOPICS]** 東区花火大会／名島・若宮・舞松原校区 体育祭／香椎灯明まつり
健康教室／福岡輝栄会病院 新病院プロジェクト

いよいよ始動!



福岡輝栄会病院 新病院完成予想図

変形性膝関節症

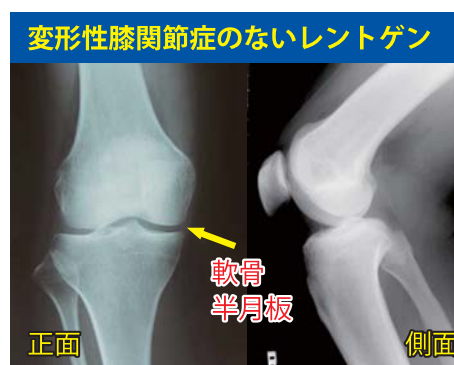
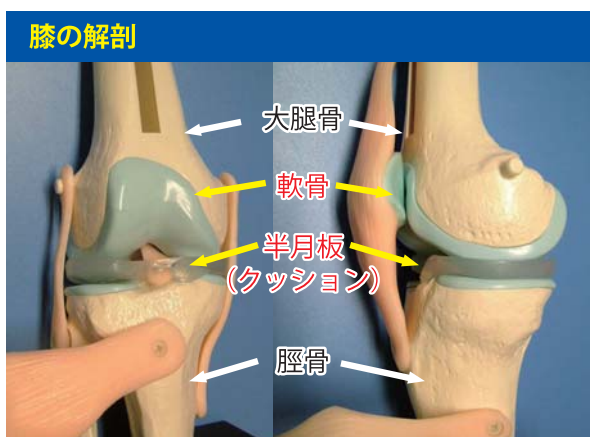
わが国の総人口 12,500 万人のうち、変形性膝関節症の患者数は 2,500 万人におよび、そのうち要治療者は 700 万人、男女比は概ね 1 : 4 で女性に多いと言われています。膝関節痛をきたす疾患には病態としての関節水腫（水がたまる）、半月板損傷、膝内障（靱帯や軟骨の損傷）、関節炎（関節リウマチや痛風・偽痛風）などがありますが、中高年になって膝が痛む病気の中で最も多いのがこの変形性膝関節症です。



福岡輝栄会病院 整形外科

てるふみ
古川 晃郁医師

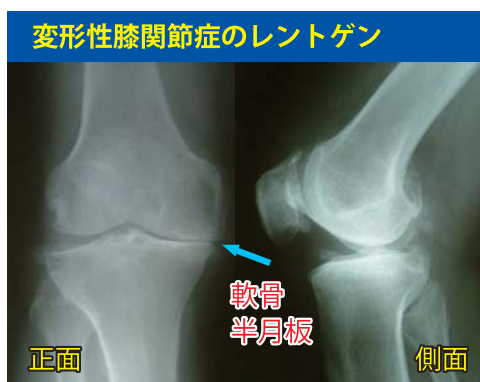
日本整形外科学会認定専門医
専門：膝関節外科



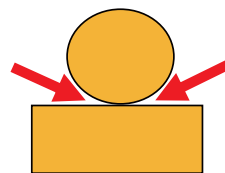
関節は骨と骨が継ぎ合わさった部分で、その関節の動きをスムーズにしたり外的衝撃を和らげクッションの役割をしているのが軟骨と半月板です。関節液が分泌され、潤滑油の役割をすることによってさらに滑らかに動けるようにしています。右の写真のように変形性膝関節症のないレントゲンには、軟骨と半月板が何も写らない"スキマ"として診てはっきり見てとれます。



変形性膝関節症ってどんな病気？



膝軟骨への
ストレスの集中



膝関節の滑らかな動きやクッションの役割をしている軟骨や半月板が加齢や肥満で関節機能が低下したり酷使したりすると骨と骨の間隔が減り、やがては骨同士が直接ぶつかるようになって膝に痛みを生じます。特に、年齢を重ねると膝関節を守る筋肉が衰えるため変形性膝関節症になりやすくなります。また、日本人の脚は 90% が内側型、いわゆる「O脚」のため、痛みは膝の内側に生じます。軟骨摩耗が少ない 3 ヶ月程度の初期は疼痛の改善はしやすいですが、軟骨は一旦摩耗すると血流がないため再生しません。さらに軟骨が完全に摩耗する段階まで進むと骨性に接触し疼痛の改善もありません。膝の間に拳が一つ入るともはや軟骨はほぼ消失しています。

ここで、外来で良く受ける質問・・・



Q 関節にたまった水を抜くとクセになると聞いたのですが・・・？

A そもそも水とは関節包内にある関節液のことで、適正量は潤滑油の働きをする言うなればエンジンオイルのようなものです。関節炎になると関節液は過剰に分泌されて老若男女、誰でも溜まります。特に原因がなければ1～3ヶ月で改善します。水が溜まると膝蓋骨（しつがいこつ）の近位と後面にツツパリ感があってご自身が気付くときにはかなりの量が溜まっています。関節炎が起こると関節液が増え、関節炎の治療を行わないと水を抜いてもまた溜まる、これを繰り返します。水を抜くことでくせになるわけではありません。但し、捻挫後の関節血腫（血が溜まる）の場合は前十字靱帯損傷を疑うべきで別の治療が必要になります。



膝蓋跳動 (ballottement)

「しつがいちょうどう」は膝に水が溜まっているかどうか検査する方法です。水が溜まっていると膝のお皿が浮いたような感じで動き、溜まった水の度合いを感じ取ることができます。専門医の診断をおすすめします。



どんな治療法があるの？

その1 手術をしない治療法

保存療法 の選択肢

- 安静・経過観察
- 外用薬（湿布・塗り薬）
- 内服療法
- 関節注射
- 物理療法
- ロコモ体操・リハビリ・運動療法
- 装具療法（杖・膝サポーター・足底板）

膝関節症の程度を知る！例えば・・・

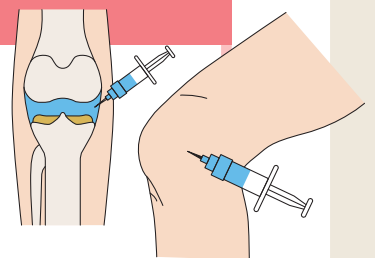


- 動き始めが痛く、10歩歩くと慣れる → **軽症**
- 更に10分位歩くと痛くなってくる → **中等症**
- 歩き出しもその後もずっと痛い → **重症**

関節注射 『ヒアルロン酸注射』 のご紹介

ヒアルロン酸ナトリウムの関節注射は広く行われている関節痛の治療法のひとつです。分子量の違いによって数種類ありますが、膝の動きを滑らかにし軟骨を保護します。1～2週間間隔で5回、さらに維持療法として2週～1ヶ月間隔で継続します。但し、ヒアルロン酸を関節注射しても軟骨は再生しません。軟骨の損傷を補修して変形性膝関節症の進行を抑える働きが期待できます。従って、飲むヒアルロン酸とは違います。

関節注射にはステロイドもありますが、炎症の強いときや急激な関節水腫や関節リウマチ、痛風・偽痛風などにはかなり高い除痛効果が期待できます。但し、打ち過ぎると壊死する場合がありますので注意が必要です。



その2 手術療法

関節鏡手術

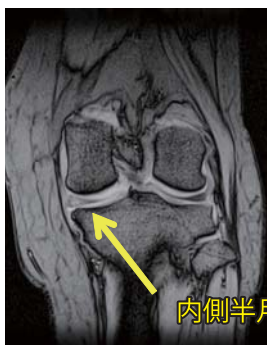


軟骨の摩耗や「O脚」が軽度で半月板症状が強い症例に適した手術法です。
半月板損傷は一度の外傷や捻挫でも発症します。また繰り返し動作による障害や加齢による擦り切れでも発症します。
半月板損傷の状態や症状は以下のような点が挙げられます。

半月板損傷の状態や症状

- 50歳以下なのに正座やあぐらができない。
- 高齢でも変形性膝関節症がないのに正座やあぐらができない。
- 階段の昇り降り（特に下り）をするとき痛い。
- 屈伸すると膝に引っ掛かり感がある。
- 膝が引っ掛かるだけでなく、伸びなくなるロッキング症状がでる。
- 階段昇降時（特に下り）に痛く、痛い時と痛くないときの差が激しい。
- 内側や外側に限局して痛みが再現する。

これらの状態や症状は問診でほぼ診断できます。



内側半月板断裂



関節鏡手術は膝関節に内視鏡を挿入し、損傷した患部を修復したり遊離した不要なものを摘出します。手術のために切開することなく2～3か所の小さな穴を開けるのみでモニターを見ながら手術します。低侵襲な術法で患者さんの負担も随分と軽減されます。

矯正骨切り術（高位脛骨骨切り術）



O脚

術前



X脚

術後

「O脚」変形のため膝関節の外側は正常ですが、荷重が内側に集中することによって生じた膝関節の変形を矯正する術法です。「骨切り術」という言い方はある種ショッキングなイメージもありますが、実は昔からある手術法で手術後も正座ができるなど、日常生活はご自分の関節で過ごせるわけです。あくまでも状態によって術法は決定されますが、一般的には70歳くらいまでの患者さんに適応できるものと考えます。

人工膝関節単顆置換術（じんこうしつかんせつたんかちかんじゅつ）



人工膝関節単顆置換術は内側か外側の関節がどちらかが擦り減った場合、擦り減った方に人工の関節を挿入する術法です。70 歳以上の軽症から中等度の関節症にこの術法は適します。術後は可動域も良好で正座に近く膝の曲りの良い状態が得られます。

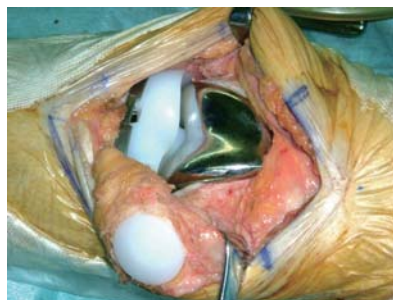
人工膝関節全置換術



人工膝関節の形状



人工膝関節全置換術は末期の変形性膝関節症や「O脚」や「X脚」が目立つ関節症、両側型関節症、関節リウマチの手術に適用されます。金属やセラミックなどの人工膝関節に置き換える手術で痛みは解消され、歩行度合いや日常動作がかなりできるようになります。退院後ケアのこともあり専門医によく相談されることをお勧めします。



人工膝関節置換術の術中写真



術前

術後



「O脚変形」の人工膝関節置換のレントゲン



予防法はあるのですか？

膝の痛みの悪循環と好循環



膝関節を守るのは筋肉です

大腿四頭筋訓練



10秒ずつ10～30回、1日3回食後の運動

あおむけに寝て、足に重りをつけ、膝を伸ばしたままもち上げます。5秒上げた一度おろし、又5秒上げたらおろす、これを20回（できる範囲で）繰り返します。朝夕に1セット行います。

さて、変形性膝関節症についてご紹介して参りました。変形性膝関節症を侮ってはいけませんが、決して恐れることはありません。専門医によく相談してご自身の症状にあった治療をすることが大切です。

予防法もあります。膝関節を守るのは筋肉です。膝が痛いから運動不足になって結局は筋力低下や肥満に連鎖する、こうした悪循環に落ち入ることのないよう、しっかり治療し、筋力アップ運動を毎日の習慣として実行してみてください。こうした気持ちをご自身が持ち続けることも大切です。そして健康の好循環サイクルを創出してください。最近どうも膝に痛みがある・・・？ ご心配の向きがありましたらなんでも結構です。是非、ご相談ください。お待ちしております。

院内勉強会を行っています

先日、当院脳神経外科医の阿部先生が講師となり、『脳血管治療』について全部門対象の院内勉強会がありました。今回は脳血管治療における症例及び麻酔や手術の方法など、限られた時間の中で動画を使い、現場に即したポイントを含め分かりやすく丁寧に解説して頂きました。



当院では各部門主催で看護師や医療技術部対象のみに限らず、事務部も含めた医療関係者全体対象のさまざまな医療勉強会が開かれ、病院全体のレベルを上げる努力を続けております。



脳卒中後痙縮オープンセミナー

5月21日(木)当院カンファレンスルームで脳卒中後痙縮オープンセミナーが開催され連携先の医師や看護師、リハビリに従事される多数の方々にご出席をいただきました。「脳卒中慢性期の痙縮に対するボツリヌス療法」と題し、脳神経外科部長 尤 郁偉(ゆう いえ)医師の講演に続き、ご参加いただいた方々としばしの交流会で意見交換なども行われました。



副院長・脳卒中センター長 鈴木 聡医師



脳神経外科部長 尤 郁偉医師



平成27年6月～ 第2・第4木曜日午後 ボトックス外来を始めました

お問合せは 地域医療連携室 ☎050-3040-7655 または 脳神経外科スタッフまでお願い致します。

TOPICS

第25回 東区花火大会

9月5日(土)、あいにくの雨ではありましたが、全国でも珍しく市民主体で開催されている「東区花火大会」に今年も救護班として参加させていただきました。

傘越しとはなりましたが、7,700

発の花火を多くの方が楽しめました。クライマックスの連発大花火で幕を閉じると、大きな歓声と拍手に香椎浜が包まれていました。



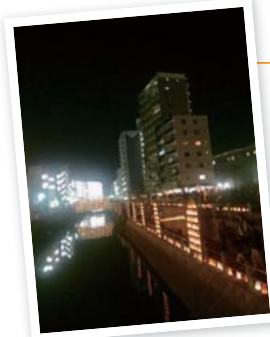
名島・若宮・舞松原校区 体育祭



秋晴れの下、各校區で体育祭など秋の行事が行われました。当病院も救護班として参加させて頂き、校区の方たちの元氣溢れるプレーに圧倒されながらも、競技に参加される方々を応援しながら楽しませて頂きました。子供から高齢者までたくさんの地域の方々が力強く競技に参加されましたが、大きな怪我も無く無事終了しました。

第12回 香椎灯明まつり

10月17日(土)に「香椎灯明まつり」が開催されました。今年で12回目を迎え、年々見学のお客さんも増えているようです。灯明に点灯される前も、香椎公民館でバザーが開催されるなど明るい時間から賑わっていました。陽が暮れて、いよいよ香椎川沿いに並べられた周辺の保育園・幼稚園・小



中学生が描いた作品に点灯されると、川面に反射した灯明たちで幻想的な雰囲気となりました。



健康教室

第71回教室「膝のお話」変形性膝関節症を中心に」と題して、当院整形外科の古川医師が担当しました。日常生活の中でも困っている方が多い膝痛がテーマとあり、多くの参加者の皆様に熱心な聴講を頂きました。また、管理栄養士創作による「おからクッキー」が用意されました。



第72回教室「大腸ポリープと大腸がんについて」と題して、当院内科の鍋山医師が担当しました。健康診断や人間ドックなどでポリープが見つからないと思います。大腸ポリープは自覚症状がほとんどないので、わずかな兆候を見逃さず、早期発見・早期治療を心がけましょう。管理栄養士お手製の「わらび餅」もとて好評をいただきました。



第73回教室「寝たきり予防について」

と題して、当院健診センターの松林保健師、安川保健師が担当しました。寝たきりを予防するためには、寝たきりとなる原因で多い脳梗塞や骨折を予防することが第一です。



講義の中では実際に体を動かしながら、和気あいあいと活動的な時間となりました。管理栄養士創作の簡単に作れてヘルシーな「フルーツピザ」も好評をいただきました。



福岡輝栄会病院 新病院プロジェクト



福岡輝栄会病院は昭和36年1月中村小児科診療所として開設され、この地において中村病院、福岡輝栄会病院と名称を変更しながら地域に根ざした運営を行ってまいりました。しかし、経年により既存施設の一部が老朽化、狭隘化してきたため、かねてより新病院建設を検討しておりましたが、平成29年春、第一期工事完成を目指し、移転新築することが決定しました。地域の皆様のご期待とご要望に応えるために、職員一同、新病院建設に取り組んでまいります。



1階受付



病棟 ナースステーション



1階待合



◆所在地…福岡市東区千早4丁目
◆開院…2017年春～(予定)



画像 ©2015 Google、地図データ ©2015ZENRIN

一編一集一後一記一

初冬の寒さになりました。もみじや楓、イチヨウなどの木々の葉が美しく色づき、晴れた日には空気が澄んで非常に気持ち良いですね。今回新病院情報をお伝えすることができました。これからも地域の皆様のご信頼をいただける医療を目指してまいります。
(広報委員会)