

外来担当医表

赤字は変更事項です
2022年10月1日～

			月	火	水	木	金	土
大. ス 整 形 外 科	午前	一般	木村 【予約制】 柳澤 面高	木村 【予約制】 田邊 徳永 (第1・3・5週)	萩原 大島 樋口	木村 【予約制】 生越 田邊 (第1・3・5週)	面高 稲永 田邊 (第2・4週)	柳澤 田邊 大前 (第1週) 萩原 稲永 金子 徳永 (第2週) 面高 大前 (第3週) 萩原 山口 宮本 金子 (第4週) 柳澤 面高 (第5週)
		専門		【肘・肩】 【予約制】 山本 (11:00迄)				
大. 整 形 外 科	午前	一般	生越 林成	柳澤 大前 梅山	生越 稲永 山口蔵 (第2・4週)	萩原 大前	林成 恩田 (第1・3・5週) 岡田尚 (第2週) 生越 (第4週)	面高 石綿 (第1週) 恩田 栗原 高瀬 (第2週) 柳澤 石綿 (第3週) 恩田 稲永 鈴木 浩 (第4週) 稲永 田邊 大前 (第5週)
		専門	【股関節】 【予約制】 佐藤 【手】栗原秀 (11:00迄)	【脊椎】 【予約制】 筑田 (第2週) 【足】長谷川	【股関節】 【予約制】 佐藤	【脊椎】 高倉 (第1・3週) 石綿 (第2・4・5週)		
	午後 【予約制】	一般	大前 (第1・3・5週) 鈴木啓 (第1週) 柳澤 (第2・4週)	米山 (第2・4週)	萩原 (第1・3・5週) 稲永 (第2・4週)	岡田和 高柳 (第1・3・5週) 渡邊 (第2・4週)	面高 (第1・3・5週) 岡田尚 (第2週) 田邊 (第4週)	
		専門	【股関節】 佐藤 林成	【ESWT・PRP】 柳澤 (第1・3・5週) 萩原 (第2・4週) 【肩】 (14:00～) 宮本 (第1・3週) 神山 (第2・4・5週)	【股関節】 佐藤 【慢性疼痛】 恩田		【慢性疼痛】恩田 (第1・3・5週) 【脊椎】反町 (第2・4週 16:00～)	
大. 泌 尿 器 科	午前	一般	真下 富田 【初診外来】牧	真下 【予約制】 斉藤浩 (第2・4・5週) 齋藤智	岡村 櫻井	真下 岡村 【初診外来】牧	岡村 岩井	真下 (第1・3・4・5週) 富田 (第1・2・3・5週) 牧 (第2・4週) 岩井
		専門			【カテーテル】真下			
大. 泌 尿 器 科	午後	一般	真下 【予約制】 岡村	真下 【予約制】 富田 【予約制】 齋藤智 (15:00迄)	真下 櫻井	富田	岡村 富田 【予約制】 牧 (15:00～)	
大. 内 科	午前	一般	谷田部 林潤 小屋	林潤 出浦 小屋	相澤 後藤	谷田部 相澤 小川	谷田部 出浦 小屋	林潤 相澤 坂入 (第1・2・3・5週) 高橋 (第4週)
		専門			【リウマチ】出浦	【循環器】星崎	【循環器】依田	
	午後	一般	林潤 【予約制】	小屋 【予約制】	出浦 【予約制】	相澤 【予約制】	谷田部 【予約制】	
		専門	【循環器】 【予約制】 湯浅	【循環器】 【予約制】 久野			【循環器】依田	
大. 外 科	午前	一般	遠藤 福島	遠藤 斉藤秀 (9:30～)	福島	村主 (9:30～)	福島	尾嶋 (第1・3・5週) 福島 (第2・4週)
		専門					【血管外科】 小櫃 (10:00～)	
	午後	専門		【肝・胆・脾】 【予約制】 石井				
大. 麻 酔 科	午前	一般	伊藤 長濱	肥塚	岩田	岩田 又は 伊藤	交代制	
		専門			【ペインクリニック】 岩田			
大. 皮 膚 科	午後	一般			太田 (第1・3・5週)			

※ 【予約制】 ★ または 【予約制】 ★ とある医師および整形外科の午後は予約制のため、受診される方は事前にご予約ください。但し、急患の場合この限りではありません。
★1 【予約制】 :当院で初めて診療を受ける方も予約が取れます。 ★2 【予約制】 :当該科で診療を継続している方(再診)のみ予約が取れます。

受付時間	午前	全診療科 8:30～12:00	※【初診】スポーツ整形外科・整形外科：11:00まで 泌尿器科・内科・外科は11:30まで 麻酔科は水曜日のみ11:00まで
	午後	泌尿器科 14:00～16:00 内科 14:00～16:00 整形外科 15:00～17:00	※完全予約制 / 一部除く ※完全予約制

予約専用ダイヤル
027-261-4890

お問い合わせ先
027-261-5410(代)

善衆会病院 × 地域住民の方 善衆会病院 × 近隣医療機関 を 繋ぐ コミュニケーションマガジン

KIZUNA 絆

Vol. 90

令和4年 秋号
2022 Autumn

TAKE FREE



特集 膝の痛み「変形性膝関節症」との
上手な付き合い方

- 4 毎年10月20日は世界骨粗鬆症デー

5 変形性膝関節症に対する筋力トレーニング

6 コロナウイルスだけじゃない!!気を付けるべき菌やウイルスのおもしろくないはなし／
ぜんしゅうかい相談室

7 変形性膝関節症の食事って…?
- 8 ジェネリック医薬品について

9 尿の色と病気の関係

10 医療ソーシャルワーカーの歴史

11 善衆会からのお知らせ

Zenshukai Hospital's Public Relations Magazine

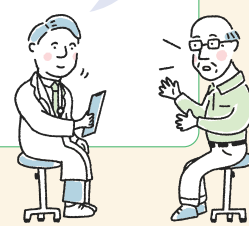
膝の痛み「変形性膝関節症」との上手な付き合い方

膝の痛み、我慢していませんか？その痛みの原因はもしかしたら変形性膝関節症かもしれません。変形性膝関節症は膝の軟骨の質が低下し、だんだんすり減って炎症を起こし、痛みが起こる疾患です。日本では自覚症状のある患者さんが約780万人いると言われています。今回は、今後さらに患者数が増加するであろう変形性膝関節症について、当院整形外科の面高医師に解説していただきます。

病院行くべきか悩む場合、簡単にご自宅でできるセルフチェックを以下に掲載します。

- ☐ 歩き始めるときに痛い
- ☐ 階段の上がり、下がりのときに痛い
- ☐ 膝を動かすとギシギシという音がする
- ☐ 時間が経っても痛みがひかない
- ☐ 膝が腫れぼったく熱を帯びている
- ☐ 膝の内側を押すと痛い

一つでも当てはまった場合、変形性膝関節症である可能性があります。



Q1. 痛みがほとんどなくても、痛みを少しでも感じたら、すぐに受診した方が良いですか？

A. 初期の変形性膝関節症の場合には運動療法が中心の治療になることが多いですが、半月板（大腿骨と脛骨の間にある軟骨組織で、関節にかかるストレスを分散させ、関節を保護する役割がある）損傷などの程度によっては、早期に手術したほうが良い場合もあります。膝の痛みや違和感がある場合には、早めに受診することをお勧めします。



Q2. 初期の変形性膝関節症でも、レントゲンを見れば、正常な膝との差は確認できるものなのでしょうか？

A. 変形性膝関節症のレントゲンでは、軟骨がすり減ってきて関節の隙間が狭くなり、骨棘（つまき）という異常に突出した骨が見られます。進行した変形性膝関節症では軟骨の隙間がなくなって骨同士がぶつかって見えたり、変形が強くなってきます。初期の変形性膝関節症の場合には関節の隙間が保たれていることがありますが、小さな骨棘が見えたり、関節の骨が固くなる骨硬化という所見が確認できることがあります。



Q3. どのような症状に対して、保存療法やそれ以上の治療となるのかを教えてください。また、手術はどんな手術を行いますか？

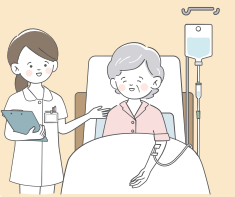
A. 痛み止めの内服やリハビリを行いながらでも、普段の生活の中での痛みが落ち着いて活動できていれば保存療法を継続して良いと思います。痛みが強くなって日常生活に支障が出たり、変形が強くなって歩きにくくなる場合には手術をお勧めしています。

手術の種類

手術名・処置内容	患者の傾向
関節鏡を用いて半月板や軟骨の処置	体に負担から手術を希望される方 早期スポーツ復帰をしたい方
○脚やX脚を矯正する骨切り術	年齢が比較的若い中高年の方や スポーツなどを行いたい方、 変形が少ない方
人工膝関節置換術	ご高齢で変形が強い方が多い

Q4. 当院では術後の痛みを最小にするためにどんな工夫をされていますか？

A. 手術中や手術後には、痛み止めの点滴や内服をしてもらいます。また手術中は膝の中に痛み止めや、炎症を抑えるステロイド剤などを混ぜて注射をしています。糖尿病などのある方にはステロイド剤を使用せず、痛み止めの注射だけを行っています。手術直後には大腿神経という足の付け根にある神経にブロック注射を行っています。



Q5. 高齢で手術を受けた場合、術後のリハビリはどのくらいかかりますか？手術後、しばらく動けない期間が発生することで、かえって寝たきりにならないでしょうか？

A. 例えば、人工膝関節置換術の場合には以下のようなスケジュールでリハビリを進め、ほとんどの患者さんがご自宅へ退院できています。

手術日	術後翌日	術後2日目	術後3日目以降	術後3～4週間後退院
	車椅子などを使用してトイレ移動 など	膝の曲げ伸ばしの練習や歩行訓練 など	徐々に日常生活に戻るようリハビリスタッフに指導してもらいながら積極的に動いてもらう	ほとんどの患者さんが杖をついて歩行しながら自宅へ退院

リハビリを徐々にSTEP UP

Q6. 保存療法では効果がなく、でも手術までに踏み切れない方におすすめの治療法は何かありますか？

A. 当院では再生医療であるPRP療法も行っています。PRPは（Platelet-Rich Plasma：多血小板血漿）の略で、患者さん自身の血小板を濃縮し成長因子などの成分を抽出して患部に注入することにより組織の修復、保護効果が期待できます。当院で行っているPRPはAPS（Autologous Protein Solution：自己タンパク質溶液）という、PRPをさらに分離処理し、抗炎症成分などの関節症の治療に有効とされる成分を高濃度に抽出したものを使用しています。このAPSにより、PRPで期待される効果に加え、炎症や痛みの改善と軟骨のすり減りを抑制する効果を期待した治療方法がAPS療法です。詳しい内容は広報誌「絆」巻号 Vol.88にて掲載しています。

Q7. 生活をする上で、取り入れやすい予防法は何かありませんか？

A. やはり運動が大切です。激しい運動でなくとも、1日15～20分の散歩で十分効果があります。また大腿四頭筋という太ももの前の筋肉を鍛えるために、椅子に座って足を上げて膝を伸ばす運動や、ベッドの上で膝裏に入れた枕を潰すようにする運動もお勧めです。プールなどに通える方は、水中ウォーキングも効果的と言われています。



面高先生からメッセージ

一口に膝の痛みと言っても色々な原因があります。まずはしっかりお話を伺い、診察をして、レントゲンやMRI検査なども含めて痛みの原因がわかるように心がけて診察をしています。膝の痛みでお困りの方や、違和感が気になる方などいましたら、まずは相談に来て頂ければと思います。

整形外科 医師
面高 拓矢
Takuya OMODAKA

〈専門〉
整形外科一般
膝関節外科
スポーツ医学



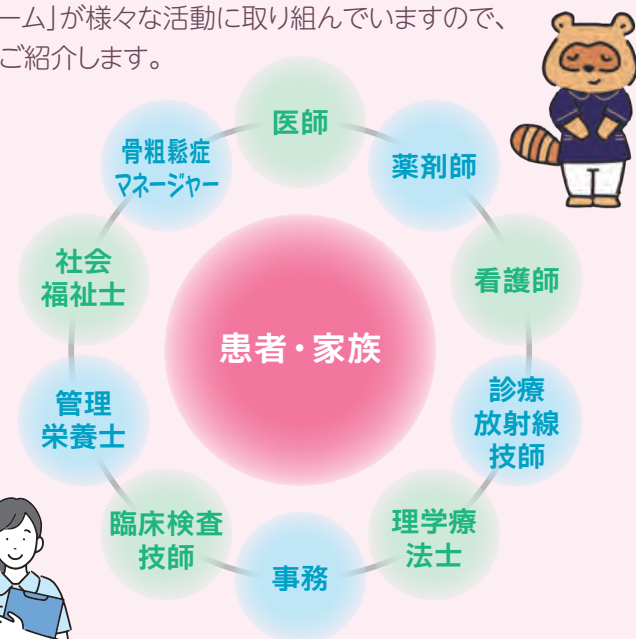


毎年10月20日は世界骨粗鬆症デー

骨粗鬆症の予防や治療を行うことは、健康寿命を延ばすための重要な取り組みの一つです。当院でも「骨粗鬆症リエゾンサービスチーム」が様々な活動に取り組んでいますので、その活動について看護副部長の後閑がご紹介します。

骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)チームの活動

骨粗鬆症リエゾンサービス(OLS)チームとは『骨粗鬆症の予防と改善、骨折の防止』を目的とした取り組みです。そのために、善衆会病院では様々な職種の医療スタッフがお互いに連携を取りながら活動を行っています。この取り組みで、地域の皆さまがいち早く骨粗鬆症に対する適切な治療を受けることができるよう、また適切な治療を継続できるように働きかけています。



リエゾンとは
「つなぐ」「窓口」「連絡係」
といった意味があります

二次骨折予防の流れ

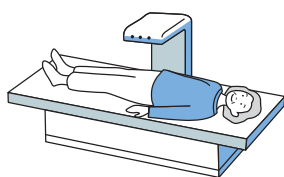
ステージ1

対象患者さんを特定します。当院では、大腿骨を骨折した患者さんと腰椎圧迫骨折の患者さんを対象としています。



ステージ2

二次骨折リスクの評価のため、骨密度の検査や血液検査を行います。身体機能の評価のため、転倒リスクの評価も行います。



ステージ3

骨粗鬆症の患者さんに対して投薬を含む治療が開始されます。お薬のほかに日常で取り入れていただきたい運動や生活指導を行います。



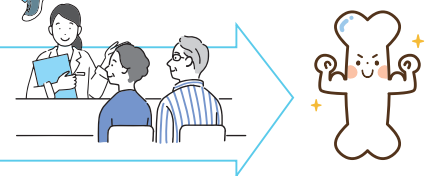
ステージ4

患者さんが治療を継続し、治療効果を評価するためにフォローアップをしていきます。

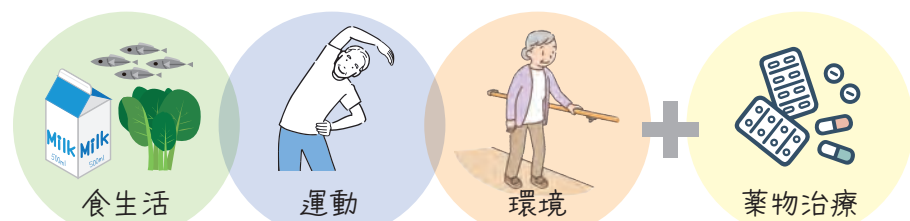


ステージ5

患者さんと医療従事者への教育と情報提供

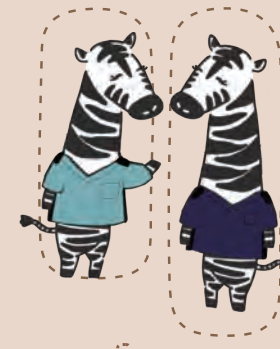


骨粗鬆症の治療に取り組み、健康長寿を目指しましょう!



健康長寿

より健やかに快適な生活を送るために、骨粗鬆症の治療を行っていきましょう



ハビリ

変形性膝関節症に対する筋力トレーニング

担当：理学療法士

変形性膝関節症により膝に痛みが出ると、安静にしたり外出を控えたりするなど足を動かさなくなります。すると、膝を支える筋力が低下し膝関節への負担が増え、症状が悪化するという悪循環に陥りやすくなります。変形性膝関節症の症状改善のためには、膝を支える筋肉をつけることが大切であると考えます。特に太ももの前側にある大腿四頭筋は膝を支える重要な筋肉であり、ここを鍛えることは変形性膝関節症の治療に効果的であるとされています。また、骨盤の横にある中殿筋は、歩く際に骨盤を支え、安定させる役割を果たしています。中殿筋を鍛えることで歩く際に骨盤が安定し、歩行などの際に膝への負担を軽減することができます。今回は大腿四頭筋、中殿筋トレーニングを紹介します。

大腿四頭筋トレーニング

方法

床に足を伸ばして座り、膝の下に丸めたバスタオルなどを敷き両手は体の後ろにつきます。バスタオルを押しつぶすようにして太もものに力を入れ、その状態を5秒間キープします。

【目安回数】10回～20回を2～3セット程度

ポイント💡 膝とつま先が天井を向いた状態で力を入れます。足首を上に向けて膝を押し付けるように力を入れ伸ばします。



バスタオルを押しつぶすように

5秒間キープ

中殿筋トレーニング

方法

身体と脚がまっすぐになるように、横向きに寝ます。このとき下側の脚は軽く曲げ、バランスを取るようにします。伸ばした足をゆっくりと上に持ち上げ、5秒間キープし、ゆっくり下ろします。

【目安回数】10～20回繰り返し1日に3セットを目安に行います。

ポイント💡 体が傾かないように行います。足を高く上げすぎると、腰に負担がかかるため体より少し上に上げるようにしましょう。



5秒間キープ

身体と足をまっすぐに

軽く曲げる

リハビリ

変形性膝関節症に対する筋力トレーニング

ジェネリック医薬品について

解説：薬剤師

あなたの知らない薬の世界

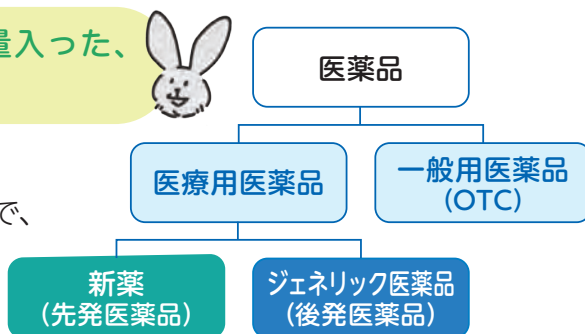


よく耳にするけど詳しくは知らないという方が多い「ジェネリック医薬品」今回はジェネリック医薬品についてご紹介します。

Q1

ジェネリック医薬品とはどんなものですか？

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分が同じ量入った、品質・効き目・安全性が同等なお薬です。



ジェネリック医薬品は、**後発医薬品**とも呼ばれます。新薬の特許期間が終わった後に**同じ有効成分**で作られたお薬で、医師の診察によって処方してもらうことができます。新薬より価格が安いのが特徴です。

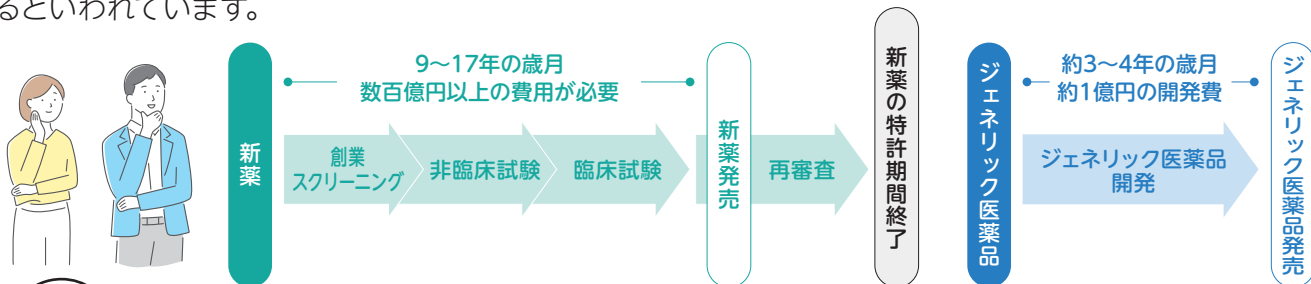
Q2

なぜ価格が安いのですか？

ジェネリック医薬品が低価格なのは、新薬に比べ開発期間が短く、開発費が少なくて済むからです。



ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使うだけでなく、すでに多くの患者さまで有効性・安全性が十分に確認されていることから、開発の期間が短く、開発費も少なく済みます。そのため、新薬と品質や効き目、安全性が同等な薬を低価格で販売することができます。ジェネリック医薬品の普及が進むことで、お薬にかかる費用が節約でき、個人の負担軽減だけではなく、国全体の医療費削減にもつながるといわれています。



Q3

ジェネリック医薬品はどうすれば処方してもらえますか？

かかりつけの医師または薬剤師の先生に、「ジェネリック医薬品を希望したい」ということをお伝えください。

ジェネリック医薬品は錠剤・散剤・カプセル剤・点眼剤・貼付剤など、いろいろな剤形のお薬がつくられています。ジェネリック医薬品を使ってみたいと思ったら、医師や、薬剤師にお伝えください。ジェネリック医薬品がまだない種類のお薬や、変更できないこともありますので、まずは相談してみてください。

飲みやすさ・使いやすさを追求してジェネリック医薬品独自の工夫がされているものもありますよ！



尿の色と病気の関係



解説：臨床検査技師

トイレに行ったとき、何気なく尿の色を見て『あれ？今日はちょっと濃い黄色かな。』『なんだか濁ってるかも』などと思ったことはありませんか？

実はこの“見た目の尿の色や性状”は

自分の健康状態を知る手がかりの一つになります。

今回は尿の色からわかる病気についてお話しします。

正常な尿は薄い黄色をしています。水分を摂りすぎると薄くなって透明に見えたり、起床時や夏の時期、また激しい運動の後は濃くなって茶褐色に見えたり、薬や食べ物で尿に色が付く場合は、どれも正常の範囲です。

ではどのような色の場合に病気の可能性が考えられるのか、注意して見るべき4つの色を紹介します。

透明(無色)	濃い黄色～橙色・茶褐色	薄いピンク色～赤色	白(濁)色
◎水分の摂り過ぎ × 糖尿病、尿崩症	◎ビタミン剤などの内服 × 肝臓の異常、尿路出血など	× 血尿(悪性腫瘍、腎炎、尿路結石、膀胱炎など)	× 尿路感染症(膀胱炎、腎盂腎炎など)
大量の水分を一度に摂取した場合に、一時的に薄く透明になることがあります。この場合は問題ありません。しかし、いつも無色透明で大量の尿が出る場合、『糖尿病』『尿崩症(によしょう)』といった病気の可能性が潜んでいます。	リボフラビン(ビタミンB2)を含むサプリメントや、抗結核薬(リファンピシン)など、濃い黄色や橙色に尿が色付くことがあります。しかし、薬を飲んでいないのに、濃い橙色や茶色がかってきた場合は、要注意です。肝臓の異常や尿路の異常がある場合があります。肝臓に異常があると、『ビリルビン』『ウロビリノゲン』という物質が尿に混ざり、濃く、黄褐色になります。	赤というのは血の色、いわゆる『血尿』が出ているということで、尿が作られて排泄されるまでのどこか(腎臓～尿道)で出血が起きている、ということになります。血尿を伴う病気は、『膀胱炎』『尿路結石』『前立腺炎』などに加え、重症であれば腎臓や膀胱の『がん』の可能性もあり、非常に多岐に渡ります。	『膀胱炎』や『腎盂腎炎』など細菌の感染によって膿が混ざっていると尿が白く濁ります。膿は、細菌と戦った白血球の死骸や壊れた組織、細菌の死骸などが含まれます。気温の変化や、尿の酸性アルカリ性の変化で、尿中に溶けなかった結晶がそのまま出た場合も濁って白く見えます。



採尿カップの底にあるこの渦巻、何のためにあるか知ってますか？



この渦巻マークは、尿が濁っていないか、つまり透明度を見るためにあります。上の表にある白(濁)色の尿の場合、このマークがぼやけて見えます。何気ないマークですが、実はとても重要な意味があります。

今回は、『尿の色』を主題に疑われる病気についてお話をしましたが、『排尿時に痛みがある』とか『尿が出にくい』などその時の症状によっても疑われる病気は様々です。何だかいつもと違うな、という感覚は、病気の早期発見に繋がるととても大切なものです。日頃から自分の体の声に耳を傾け、おかしいな、と思ったら迷わず受診をしましょう。

あなたと 地域と 福祉医療



医療ソーシャルワーカーの歴史

解説：医療ソーシャルワーカー

みなさんは医療ソーシャルワーカーという職業について知っていますか？ソーシャルワークとは、社会の構造や個人に対して変革を促し、潜在能力を引き出すことを実践する活動であり、その学問のことです。そして、それらを学んだ人々のことをソーシャルワーカーと呼びます。医療ソーシャルワーカーとは保健医療分野で活動するソーシャルワーカーであり、主に病院で働く専門職のことを指します。



その起源は19世紀半ばにイギリスで始まった「慈善組織協会」と「セツルメント活動」に遡ります。慈善組織協会は、それ以前の多様であった慈善活動を組織化することで、それぞれが個々に活動する弊害を防止する為に設立されました。また同時期に始まったセツルメント運動は、中上流階級の知識人達が貧困地域に隣保館という施設を設立し、そこで生活しながら地域の人々について学び、社会教育を行う活動でした。この2つは互いに協力関係にありましたが、考え方は違っていました。慈善組織協会は困窮の原因は個人にあると考え、個人に対する訪問調査や支援を行うことで困窮者個人に好ましい変化をもたらそうとしました。逆にセツルメント活動では困窮の原因は低賃金などの社会環境にあると考え、社会の改良を主張しました。これらの活動の中で生まれた理論や技術は時代の中で体系化されていき、現在の医療ソーシャルワーカーを含む様々な専門職へと繋がっていきます。

ちなみに日本で最初の医療ソーシャルワーカーは、戦前に聖路加国際病院に勤務した浅賀ふさという人物だといわれています。戦前はあまり普及しませんでした。戦後になると様々な病院がソーシャルワーカーを雇用するようになっていきました。

今日も医療ソーシャルワーカーは、病気や怪我をした方が社会復帰する為の支えとなるべく、日々働きかけています。



忘れていませんか？

前橋市健康診査



前橋市に住民票のある方で今年6月ごろオレンジと白色の封筒が届いている方は、前橋市の健康診査・がん検診等を受けることができます。この封筒には各種健診(検診)の受診シールが同封されています。ご自身が受けられる項目をご確認の上、指定の医療機関等を予約し、健診(検診)を受けましょう。



結果がお手元に届いたら、内容をしっかり確認しましょう。もしも**要精密検査**や**要再検査**の結果が出たら、放置せずに必ず医療機関で精密検査を受けましょう。症状が進行してしまうと治療における身体的・金銭的負担が大きくなる可能性があります。早期発見のためにも結果はご確認ください。



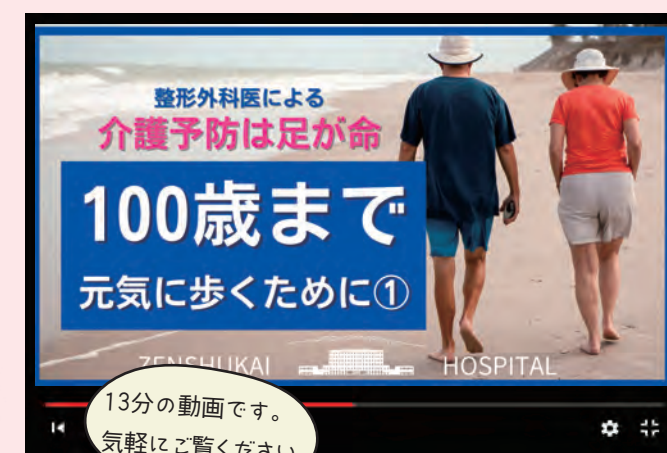
慢性疼痛入院プログラムをおこなっています



整形外科では水曜と金曜(1・3・5週)の午後に慢性疼痛専門外来を設けています。一般的に3ヶ月以上継続した疼痛がある状態を慢性痛といいます。気持ちが落ち込み更に運動が困難になる等の悪循環を断ち、日常生活動作(ADL)の改善を目標として多職種の医療スタッフが多面的に治療にあたります。特に入院でのサポートが必要と医師が判断した場合は入院プログラムを実施し、退院時に修了証書をお渡ししています。※慢性疼痛専門外来は予約制です。



オンライン健康講座のお知らせ



講師：善衆会理事長
木村 雅史

自分の足で歩けることで老後の「生活の質」が左右されます。今からで間に合うロコモ予防で自由な老後を歩みませんか？ご自宅でもできる簡単な筋トレも紹介！毎日続けて効果を実感してください。

次回、「100歳まで元気に歩くために②」配信準備中。お楽しみに！

当院からのお知らせ



／善衆会病院公式アカウント／

友だち登録しませんか？

オンライン健康講座もワンタッチで視聴できます！**QRコードが苦手な方に朗報！！**
善衆会病院のLINEが「善衆会」で簡単に検索できます

当院公式LINEでは運動動画や食事、栄養に関する話、健康講座など様々な当院の情報を配信しています。配信動画はLINEで友だちになっておくと、簡単に視聴することができるのでおすすめです！



- ①LINEの検索窓に「善衆会」と入力し検索する
- ②公式アカウントのタブを選択する
- ③この表示を選択し「友だち追加」する



★もちろんQRコードもOK

