

最近、正座するのが痛い・・・。

TOPICS
トピックス

その膝の痛みは、変形性膝関節症かも!!

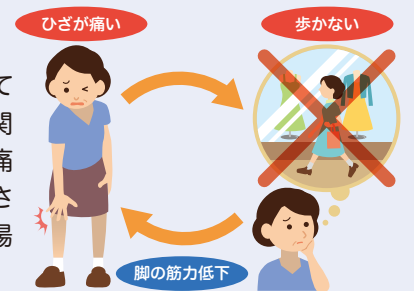
日本人に習慣化されている正座ですが、正座のような深く膝を曲げる時や立ち上がり歩き始める時に、膝に痛みや違和感を覚えたことはありませんか？70歳代の約70%以上の方が膝に痛みを感じているといわれています。膝の痛みの原因で最も多いのは、変形性膝関節症です。当センターでも変形性膝関節症で受診する患者さんは年々増加しています。今回は「**変形性膝関節症**」についてご紹介します。



みなとん

変形性膝関節症

関節軟骨の老化や筋力低下、また骨折や半月板損傷などの外傷の後遺症として発症し、膝関節のクッションの役目を果たす膝軟骨や半月板が少しずつすり減り関節が変形することによって痛みを伴うものです。変形性膝関節症になると、膝の痛みのためあまり運動をしなくなり、脚の筋肉が衰えていきます。筋肉が衰えるとさらに膝に負担がかかります。このような悪循環が発生し、さらに状態が悪化する場合がありますので早めにかかりつけ医に受診することをお勧めします。



症状

あなたは、大丈夫？
放っておくと症状は重症化します。



軽症



- 朝起きた時や動き始めに膝がこわばる
- 立ち上がった時や階段を下りる時に痛む
- 正座する時に痛む

中等症



- 関節のこわばりが強くなり膝が動きにくくなる
- 痛みが続き、膝に腫れや熱感がある
- 膝に水（関節液）がたまる
- O脚が進行する

重症



- 痛みのために歩けなくなる
- 関節が硬くなり曲げられなくなる
- O脚が進行する

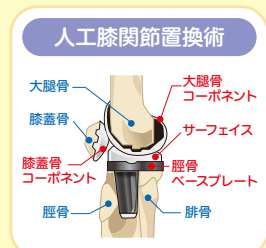


治療

基本的に、治療の第一選択として、筋肉を鍛えたり、体重を落としたり、無理な負担を避けたりといった自分でできる改善策を実行しつつ、薬や注射などの保存療法が選択されます。しかし、上記の保存療法では改善せず、軟骨の摩耗や骨の変化、O脚が強い等の場合には、手術療法を選択する場合があります。

<手術療法の一例>

変形性膝関節症によって変形した関節を人工の関節（人工関節）に置き換える手術です。膝関節の痛みが強すぎるあまり、やりたいことや日常生活が困難になっている場合は、手術を検討することがあります。



整形外科 医長 前田 純一郎

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
臨床研修指導医、JATECプロバイダー

膝の痛みは、日常生活に大きく影響します。皆さんが、やりたいことを思いっきりできるよう、かかりつけの先生と連携して、皆さんの“元気な膝生活”をサポートしたいと思います。

痛みがある方は、早めにかかりつけ医にご相談してください。

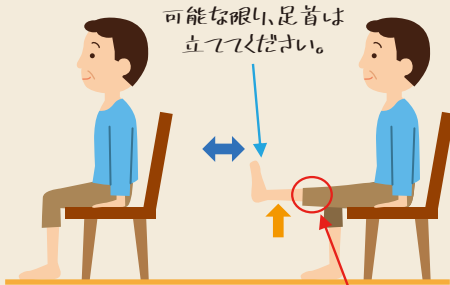
膝の事なら
お任せください!



ああ、ひさまつける幸せ・・・
お互い、末永く元気な「隣」でいましょう!!

変形性膝関節症の予防には、日頃の運動が大切です。

!! さあ、今日から始めてみましょう(^ ^) !!



- 1 椅子に座りましょう
- 2 片方の脚を上水平に伸ばしましょう
- 3 10秒程度そのまま維持しましょう
- 4 元の位置に戻しましょう

- ◆ 全て呼吸を止めないよう注意してください。
- ◆ 10~20回程度行いましょう。

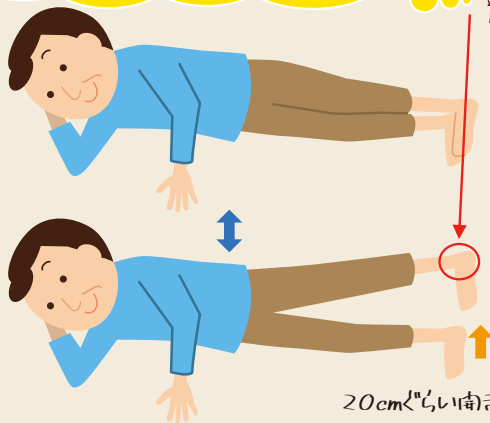
膝の周りに「キュウ」と力を入れるイメージをやってみましょう!



- 1 仰向けに横になりましょう
- 2 片方の脚を軽く曲げましょう
- 3 伸ばしている方の脚を10cm程度上げ、10秒程度そのまま維持しましょう
- 4 元の位置に戻しましょう

- ◆ 全て呼吸を止めないよう注意してください。
- ◆ 10~20回程度行いましょう。

つま先やかかとが上によがらないよう意識して、くるぶしを上にあげるようなイメージをやってみましょう!



- 1 横向きに寝ましょう
- 2 上の脚を伸ばした状態で、脚を開くようにゆっくり上げましょう
- 3 5秒程度そのまま維持しましょう
- 4 元位置に戻しましょう

- ◆ 全て呼吸を止めないよう注意してください。
- ◆ 10~20回程度行いましょう。

今回紹介した運動は一例です。運動は、かかりつけの先生と相談しながら行いましょう。痛みが強い場合は、無理をせず必ずかかりつけの先生にご相談ください。

病院理念と基本方針

われらが思い (病院理念)

患者さんとそのご家族から、職員とその家族から、そして地域から信頼され、愛される病院となります。

目標にむかって (基本方針)

- 1 思いやりの心もち、安全で質の高い医療を提供します。
- 2 地域に根ざすとともに、国際的視野をもった病院になります。
- 3 人間性豊かな医療人を育成し、医療の発展に貢献する研究を行います。
- 4 みずから考え、やりがい、喜び、誇りをもてる環境を創ります。

患者さんの権利と責務

1. 患者さんへのお約束

- (1) 全ての人の人格や価値観などが尊重されます。
- (2) 医療者との相互の協力のもとで、公平で良質な治療を受けることができます。
- (3) 治療に関して十分な説明と情報を得た上で、それを選択または拒否することができます。
- (4) 他の医療者の意見を求めることができます。
- (5) 自己の診療記録の開示を求めることができます。
- (6) 基本的人権とプライバシーが守られます。

2. 患者さんに守っていただくこと

- (1) 医療提供者に対し、自らの健康・疾病状況を正確に提供していただきます。
- (2) 自らの健康・疾病を理解し、療養に努めていただきます。
- (3) 他の患者や医療者の迷惑になる言動をしないよう配慮していただきます。
- (4) 受けた医療に対し、医療費を遅滞なくお支払いいただきます。

あなたのまちのお医者さん

はたち耳鼻咽喉科クリニック

長崎市新戸町3丁目26-3
TEL:095-878-3387



～地域の皆様へ一言～

耳垢取りから吸入など、みみ・はな・のどの気になることがあればお気軽にご相談下さい。

はたち耳鼻咽喉科クリニックは、耳鼻咽喉科が今までなかった新戸町に、平成30年7月に開院したばかりの新しいクリニックです。地域の皆様にとってとより身近なかかりつけ医であるとともに、急性期病院等で治療された後のフォローも行っていけるクリニックでありたいとの畑地院長の思いから開業されました。耳鼻咽喉科全般の診療を行っておられますが、中でも聴覚に関しては補聴器の視聴や調節などが気軽にできるよう補聴器外来を設け、専門性の高い治療を受けることができます。また、1歳未満の乳児から高齢者の方まで幅広い年齢層の方の診療を行っていることも特徴の一つです。来院された方が少しでもゆっくり過ごせるような広い待合室や診察室にキッズスペースも完備しています。

畑地院長は、診療するにあたって「患者様の顔を見て、患者様の声を真摯に聞いていきたい」とお話しして下さいました。先生やスタッフ皆さんの温かい雰囲気が変わる心地よいクリニックでした。

休日は、ご家族でお出かけすることがリフレッシュとなっているようで、食べ歩きが趣味だそうです。

院長 畑地 憲輔 先生

診療科目 耳鼻咽喉科

補聴器外来 第1・3木曜日
第2・4火曜日

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～18:00	○	○	/	○	○	/



そうだ! 乳がん検診に行こう。

乳がんは、女性のがん罹患数の第1位です!

10月はピンクリボン月間です。

皆さんは、定期的に乳がん検診を受けていますか?

右図でも分かるように、乳がんは女性のがん罹患数の第1位で、生涯に乳がんを患う日本人女性は、現在11人に1人とされています。

●2014年の罹患数(全国合計値)が多い部位は順に

	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位

乳がん検診は、2年に1度の間隔で受診することが推奨されています。検診は、わずか20分程度で終わります。2年間=1051200分。その内わずか20分を、自分自身・そして大切な人のために使いませんか? 当センターでの乳がん検診は、以下の通り行っています。

【当センターの乳がん検診ご案内】

実施日	実施時間	予約方法	検診内容	対象
第2・4土曜日 (マーメイド外来)	9:00～12:00 15分程度	・電話 ・Web	マンモグラフィのみ ※視触診なし	40歳以上の方
第1・3月曜日	14:00～16:00 15分程度	・電話	マンモグラフィのみ ※視触診なし ★11月から開始予定です。	40歳以上の方
月・金曜日	午前中	・電話	・マンモグラフィ+視触診 ・マンモグラフィのみ ・エコー	・40歳以上の方 (長崎市在住の方) ・原爆手帳をお持ちの方 (長崎県在住の方) ・30～39歳の方はエコーによる検診 (長崎市在住の方)

【注意事項】

- 予め問診票をお送りします。事前に医師が問診票を確認しますので返送頂きますようお願いいたします。
- 原爆手帳をお持ちの方は、視触診が必要事項となりますので月・金曜日にご予約下さい。
- 妊娠中・授乳中の方、ペースメーカー使用中の方、豊胸手術の経験のある方は、乳がん検診を受けることができません。

【予約方法】

電話予約 下記の番号にお電話ください。
☎095-822-3251 (代表)

※乳がん検診の予約とお伝えください。

受付時間：平日8:45～17:00

WEB予約



診療科名	備考	月	火	水	木	金
呼吸器内科	新患	松尾 信子	吉岡寿麻子	井手昇太郎		澤井 豊光
	再診	井手昇太郎	松尾 信子	澤井 豊光		吉岡寿麻子
呼吸器外科			井上 啓爾	平原 正隆	井上 啓爾	
心臓血管内科	新患	中嶋 寛	末永 英隆 <small>不整脈</small>	古殿真之介	布廣 龍也	中嶋 寛
	再診	末永 英隆	武藤 成紀	中嶋 寛	鎌先 重輝	布廣 龍也
心臓血管カテーテル治療科	新患		第1第3火曜日13:30~ ペースメーカー外来	竹下 聡	福嶋/谷	古殿真之介
心臓血管外科			橋詰 浩二		橋詰 浩二	
			北村/谷川		北村/谷川	
消化器内科	新患	市川 辰樹	本田 徹郎	本吉 康英	市川 辰樹	植原 亮平
	再診	山道 忍	市川 辰樹 *紹介のみ	市川 辰樹 *紹介のみ	植原 亮平	本吉 康英
消化器外科		川原 大輔	野田 和雅	原口 正史	渡海 大隆	原口 正史
糖尿病・内分泌内科	新患	野崎 彩 <small>連携枠の新患</small>		野崎/永延 <small>午後・専門外来</small>	野崎 彩 <small>連携枠の新患</small>	
	再診	永延 佳子	野崎 彩		岩本 悠	永延 佳子
血液内科	新患	松尾 真稔		對馬 秀樹	對馬 秀樹	
	再診			對馬 秀樹	松尾 真稔	
脳神経内科	新患		川原 祐郁 <small>新・要予約</small>		濱邊 順平 <small>新・要予約</small>	山下 彩 <small>新・要予約</small>
	再診	六倉 和生	六倉 和生	濱邊 順平	六倉 和生	
脳神経外科		陶山 一彦		陶山 一彦		八木 伸博
腎臓内科	新患	高木 博人		浦松 正		橋口/石井
	再診	浦松 正		高木 博人	石井 拓馬	橋口麻夕子
心療内科・精神科		辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹
緩和ケア外科		一瀬 浩郎		井上/一瀬		一瀬 浩郎
産科・婦人科	婦人科	小寺 宏平	中島 久良	福田 久信	小寺 宏平	中島 久良
	産科	福田/中島/小松	福田 久信	増崎 雅子	増崎 雅子	小松菜穂子
乳腺・内分泌外科		増崎 雅子	小松菜穂子	小寺 宏平	小松菜穂子	福田 久信
		南 恵樹		南 恵樹		南 恵樹
小児科		森田 道		森田 道		森田 道
		得 雄一郎	中垣 麻里	中嶋 一寿	中垣 麻里	得 雄一郎
整形外科	新患	木下麻莉子	吉岡佐千佳	中山 裕介	外來担当医	中嶋 一寿
	再診	朝長 匡	佐藤十紀子	朝長 匡	前田純一郎	江良 允
形成外科	新・再	江良 允	前田純一郎	江良 允	朝長 匡	佐藤十紀子
		中野 基	長崎大学医師 受付(13:30~15:00)	長崎大学医師	中野 基	芦塚 翔子
放射線科	胃腸透視		福田 俊夫		福田 俊夫	
	超音波		福田 俊夫	福田 俊夫		福田 俊夫
	C T	福島 文	福島 文	福島/御手洗	福田・福島	福田 俊夫
	放射線治療	福田/福島	御手洗和範	福島/御手洗	南 和徳	南 和徳
皮膚科	新患	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳
	再診	東 江里夏	森崎 仁美	東 江里夏	森崎 仁美	
泌尿器科	新患	森崎 仁美	東 江里夏	森崎 仁美	東 江里夏	
	再診	竹原/原田	渡辺 淳一	渡辺/竹原/原田 (10時まで急患のみ対応) ※急患以外は対応不可	竹原 浩介	渡辺/原田
眼科		渡辺 淳一	竹原 浩介		渡辺 淳一	竹原 浩介
		山本聡一郎		山本聡一郎		山本聡一郎
耳鼻咽喉科	1診	吉村茉莉花		吉村茉莉花		吉村茉莉花
	2診	大学応援医	高橋 晴雄 <small>連携枠・要予約</small>	高橋 晴雄 <small>再診のみ</small>		高橋 晴雄 <small>再診のみ</small>
臨床腫瘍科		高野 篤	高野 篤	高野 篤		高野 篤
救急科	午後から	峯 孝志 <small>再</small>		峯 孝志 <small>新</small>	峯 孝志 <small>再</small>	
国際外来	新・再	東京大学医師	長崎大学医師/東京大学医師	東京大学医師	東京大学医師	長崎大学医師/東京大学医師
		南 恵樹 <small>要予約 14:00~</small>				

今回特集で紹介した医師です。

※第2・4土曜日は、マーメイド外来（女性専用外来）を完全予約制で行っています。

外来診療案内

- 診療時間 8:45~17:30
- 受付時間 8:30~11:00
- 休診日 日曜日、祝日、年末年始

※土曜日はマーメイド外来、透析治療のみとなります。
※救急又は、ご予約の患者さんは上記時間外でも対応させていただきます。

面会時間

- 一般病棟 平日/13:00~20:00
土日祝日/11:00~20:00
- N I C U 全日/13:00~20:00
- 集中治療病棟 全日/11:00~12:00
15:00~16:00
18:00~19:00
- 救急病棟 全日/15:00~16:00
18:00~19:00

発行・編集

経営企画課 広報企画係

お問い合わせ

経営企画課 広報企画係

095-822-3251
(代表)