

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Te・A・Te



特集

関節はなぜ痛む!?



ひざ 膝・股関節は消耗品

関節はなぜ痛む!?



年齢を重ねると徐々に痛んでくるのが「関節」。関節の病気の多くはゆっくりと症状が進行するため、つい「加齢」のせいにして日常のケアを忘れてしまいがちです。しかし、何らかの関節の痛みに悩まされている人が多いのもまた事実。関節の痛みは日常生活にも支障をきたします。特に女性に多いと言われる、「膝」「股関節」の痛みの予防法から手術療法に至るまで詳しくご紹介します。



関節セルフチェック!

ひざ編

- ひざが腫れる
- 正座がしづらい
- 30分以上歩くとひざが痛む
- ひざを動かすとギシギシ音がる
- 階段の上り下りの時に痛む

股関節編

- 動き始めや歩き始めに腿の付け根が痛む
- 家族や親せきに股関節の病気を抱えている人がいる
- 段差があると上がりづらい
- 小さい頃からあぐらがかけない、または正座ができない
- 寝返りを打つと腿の付け根の関節が痛む

それぞれ3項目以上のチェックがあった場合は、関節に何らかの疾患があるかもしれません。同じ症状が長く続くようであれば医療機関の受診をおすすめします。

関節痛の原因は使いすぎによる摩耗から

関節軟骨は自動車のタイヤと同じで、使いすぎ、重量オーバーは関節軟骨の早期摩耗の原因になります。

関節痛を予防するためには

ダイエットで適正体重を保つ

メタボの人は要注意です。特に女性は骨が柔らかいので、早く摩耗しやすい傾向にあります。

太もも前面の大腿四頭筋の筋トレを行う

スクワットやかかとを持ち上げる訓練をしましょう。

動かしすぎに注意

過度な肉体労働やスポーツなどで酷使すると関節軟骨が摩耗するので注意しましょう。

人生を変える

画期的な手術療法

人工関節とは？

人工関節センター長
中根邦雄 医師



膝や脚の付け根がひどく痛んで、歩く・座る・立つといった動作をするのも一苦労。長く治療を続けているのに良くなりません。そんな、つらい関節の痛みから解放し、歩く喜びを取り戻すための代表的な手術療法が「人工関節置換術」です。手術には、膝関節に行うものと、股関節に行うものがあり、この両方で全人工関節の97%を占めています。



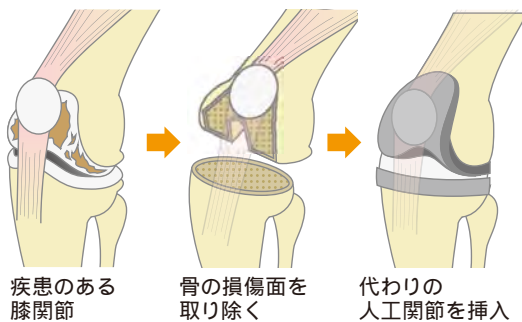
膝関節の場合

人工膝関節置換術 TKA(Total Knee Arthroplasty)

正座ができる膝をめざします

膝の人工関節置換術には、膝関節の前十字靭帯と後十字靭帯の2本の靭帯を切除する手術(PS型)と、後十字靭帯を残した手術(CR型)の2種類があります。当院では、日本人の生活様式に適し、安定して、よく曲がる膝をめざして、後十字靭帯を残したCR型の人工関節置換術を行っています。

人工膝関節置換術



疾患のある膝関節

骨の損傷面を取り除く

代替りの人工関節を挿入

正座膝



術後の平均屈曲角は、胡坐(あぐら)が可能な130度。正座ができるようになる方もいらっしゃいます。



CR型

【入院期間とリハビリ】・手術前日入院で、リハビリも含めて4週間です。

膝のリハビリは「曲げる」が大事!



人工膝関節では術後のリハビリテーションが大切です。当院の訓練は特許出願中の訓練マシンを使って、患者さま自身が行うので痛みがなく、楽しく行えます。また退院後の通院リハビリの必要はありません。

NN-ROM
マシン
[特許出願中]



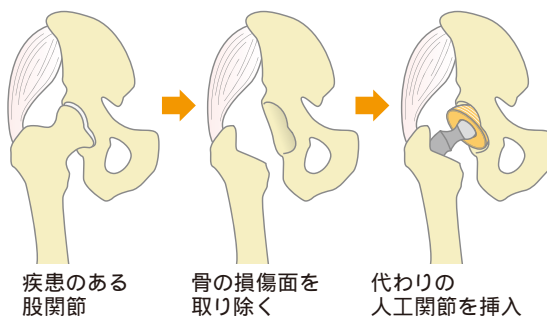
股関節の場合

人工股関節置換術 THA(Total Hip Arthroplasty)

長持ちする股関節をめざします

股関節の手術は、現在最も長期安定性が認められているチェンレー型人工股関節を使用し、骨セメントでしっかりと固定するので早期(4日目)より歩行が出来ます。退院時には杖の必要はありません。この人工関節の特徴は骨頭径が22mmと極小で摩耗率がとても小さいことです。

人工股関節置換術



疾患のある股関節

骨の損傷面を取り除く

代替りの人工関節を挿入

股関節



手術前

手術後



チェンレー型人工股関節

【入院期間とリハビリ】・手術前日入院で、リハビリも含めて4週間です。
・入院期間中に行うリハビリは、主に歩行訓練と脱臼予防の生活指導です。
・退院後の通院リハビリの必要はありません。

関節内注射や薬等の治療が長い人、膝の変形がひどく曲がりが悪い人は、手術後の曲がりが悪い傾向にあります。変形が進んでしまう前に、早目の手術をおすすめします。

治療方法につきましては、個々の患者さまの状態により変わりますので、必ず専門医師の診断の指示に従ってください。



教えて！ Doctor ドクター

監修：人工関節センター長
中根邦雄 医師

人工関節 編

Q & A

テーマに関する素朴な疑問に
人工関節の専門医がお答えします



Q どのくらいの方が人工関節の手術を受けているの？

A 人工関節の件数は年々増加傾向にあり、10年前に比べ2倍に増えています。2009年度では、人工膝関節は7万人、人工股関節は4.3万人の手術が行われています。

大雄会病院における人工関節手術件数 2011年



Q どういった症状の場合、人工関節にするの？

A レントゲン写真で関節軟骨がなくなり、関節の痛みが強くなり杖が必要である場合や、関節内注射や薬等の治療を1年以上続けても効果がない時などです。特に夜間の痛みがひどい時は手術の対象になります。

Q 人工関節にするのに年齢制限はあるの？

A 手術年齢は問いません。80歳を越えても手術はできます。ただし、体力年齢には個人差があるので、その人の生活での困り具合で手術を検討します。

「かかりつけ医」をお持ちですか？

大雄会のホームページ

安心できる地域の「かかりつけ医」を紹介します

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態や病気のことなどを普段からある程度知っており、困った時には身近にいて適切なアドバイスをくれるお医者さんです。

地域のみなさまへより良い医療を提供するため、近隣の診療所の先生と大雄会は積極的に連携をおこなっています。

ホームページ右バナー内のこのバナーをクリック

かかりつけ医をお探しですか？

ページ下部の登録医一覧をクリック

地図上からも探すことができます。

お近くの「かかりつけ医」をお探してください。

大雄会のホームページであなたの近くの「かかりつけ医」が検索できます。

だいゆうかい 検索

こつ そ しょう しょう の 薬

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)は、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。また、関節が変形し、人工関節置換術が必要な状態になることもあります。

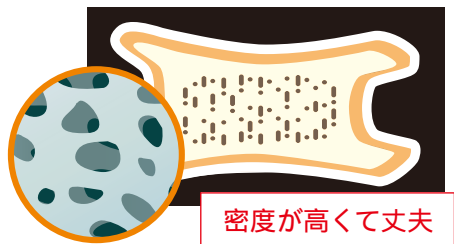
骨粗鬆症は、自覚症状が乏しくなかなか病気であることに気づきません。血圧やコレステロール値を気にするように骨密度の値にも気をかけ、定期的に検診を受けることが大切です。

骨粗鬆症の原因

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少し、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症と言われています。これは、女性ホルモン(エストロゲン)が骨の新陳代謝に関わっているからです。

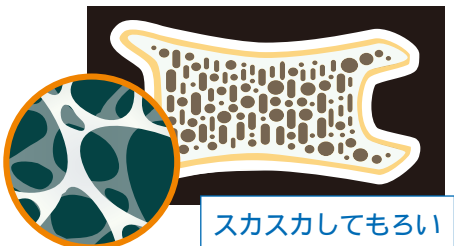
その他、年齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、運動習慣なども骨粗鬆症の原因として考えられています

健康な人の骨



密度が高くて丈夫

骨粗鬆症の人の骨



スカスカしてもろい

ここでは「骨粗鬆症の薬」の治療で使用される主な薬についてご紹介します

ビスフォスフォネート製剤

骨吸収を抑制することにより骨形成を促し、骨密度を増やす作用があります。骨粗鬆症の治療薬の中でもっとも有効性が認められている薬です。

活性型ビタミンD3製剤

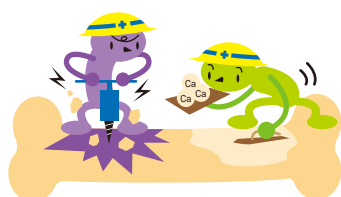
食事で摂取したカルシウムの腸管からの吸収を増す働きがあります。また、骨形成と骨吸収のバランスも調整します。

SERM

骨に対しては、エストロゲンと似た作用があり骨密度を増加させるので、閉経後の骨粗鬆症に使用されます。

豆知識 骨の代謝

仕組み



骨吸収

古くなった骨は、新しい骨と入れ替えるために破壊されます。

骨形成

新たに骨を成形して、壊された部分を埋めます。

正常な骨



正常な骨では、古い骨の破壊(骨吸収)と新しい骨の形成のバランスが保たれています。

骨粗鬆症の骨



古い骨の破壊(骨吸収)が新しい骨の形成を上回ると、骨粗鬆症になります。

お薬のことで不安なことは薬剤師におたずねください。



薬剤師 傍島 愛

元気アップ体操

日常生活で転倒による骨折の方が高齢者では5人に1人とされています。当院では骨折予防を目的に、整形外科医が考案したオリジナル体操教室を定期開催するなど、地域の方々の健康を支援しています。

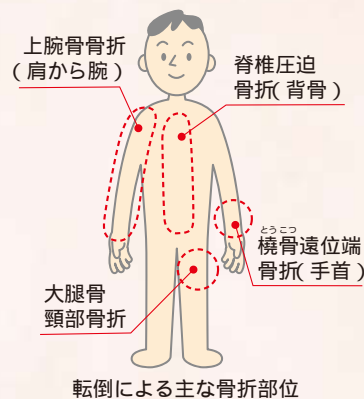
まずは「転倒」を 予防しましょう!

転倒による骨折は「寝たきり」の大きな原因になります。特に閉経後の女性は骨粗しょう症になりやすく、転倒すると骨折しやすくなります。

「元気アップ体操」の一部をご紹介します。

<こんな人は要注意!>

- 65歳以上の方
- 視力低下、感覚障害、運動障害がある方
- 片脚立ちが15秒以下の方
- 家の中に段差が多い方
- 最近1年間で転倒したことがある方



1 腕の筋(上腕三頭筋)

【方法】

左右交互に4拍で上げ、2拍静止し、4拍で下ろす



2 臀部の筋(中殿筋)

【方法】

上体を倒さずに片足を横に4拍で上げ、2拍静止し、4拍で下ろす



3 股関節の筋(腸腰筋)

【方法】

膝を曲げながら片足を前に4拍で上げ、2拍静止し、4拍で下ろす



注意

準備、整理体操を行ってください。運動時、呼吸をとめないようにしましょう。高血圧、糖尿病、心臓病の方は、注意して行ってください。痛み、体調不良など自覚した時は、中止してください。転倒には十分注意して行ってください。

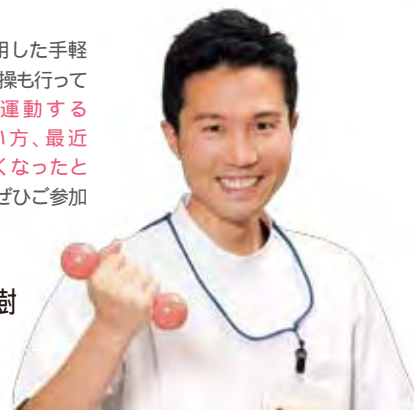


元気アップ体操教室のご案内

開催日時	毎月第2・4金曜日 午後1時30分～3時(休診日は除く)
会場	総合大雄会病院 南館10階 講堂
参加資格	制限なし 但し腰痛・歩行不可能な方、心肺機能が著しく低い方はご遠慮ください。

ダンベルを使用した手軽な筋力アップ体操も行っています。普段運動する機会が少ない方、最近つまづきやすくなったとお感じの方は、ぜひご参加ください。

理学療法士 佐藤直樹





数字でわかる大雄会 DAIYUKAI DATA

大雄会に関する数字をわかりやすく紹介します。

大雄会の人工関節手術が行われるのは



第7手術室

ちなみに

一宮市の図書館は



全7館

(移動図書館ほたる号含む)
出典:一宮市立図書館HP

大雄会には合計11室の手術室があります。その中で人工関節手術は、総合大雄会病院に2室あるクリーンルームの手術室で行われています。これからも特化した医療チームの編成や医療・技術情報の共有化など高度先進的治療を実現するために多様な取り組みを続けて参ります。ちなみに一宮市立図書館の移動図書館「ほたる号」は、市内のステーション(小学校・神社・公民館等)を月に1回巡回しているとのことです。

お知らせ

社会医療法人大雄会

入場無料

市民公開講座のご案内

問い合わせ 0120-934-104

日時

平成24年5月20日(日)
午前9:30~12:30(開場9:00)

会場

一宮市民会館ホール(一宮市朝日2-5-1)

講演

「正座ができる新しい人工膝関節手術」

~人生を変える~

社会医療法人大雄会 人工関節センター長 中根 邦雄 氏

「中高齢者の家庭における健康づくり」

マジック体操で肩こり・腰曲り・膝曲りさようなら

~重力を意識して~

愛知医科大学名誉教授

社会医療法人大雄会 人工関節センター 顧問 丹羽 滋郎 氏

「いつもチャレンジ精神で」

草野 仁 氏

(フリーアナウンサー、キャスター)



施設紹介

当会は4月1日に社会医療法人として認定されました。



総合大雄会病院

〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
0586-72-1211(代)



大雄会第一病院

〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
0586-72-1211(代)

健診センター: 0586-26-2008(直通)



大雄会クリニック

〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
0586-72-1211(代)



老人保健施設アウン

訪問看護ステーション・アウン

〒491-0101

一宮市浅井町尾関字同者165

0586-78-1111(老人保健施設アウン)

0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



音羽デイサービスセンター・アウン

新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-0045

一宮市音羽三丁目8番13号

0586-28-5000(音羽デイサービスセンター・アウン)

0586-28-5633(新生訪問看護ステーション・アウン)



大雄会 ルーセント クリニック

〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号

名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内

052-569-6030(健診センター)

052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙

今回は、小池五郎さんとお孫さまにご協力いただき、一宮市内にある日本料理店「一心」で撮影しました。3000平方mと広大な敷地にある優美な水上庭園が背景。畳の上で膝を曲げ座るお祖父ちゃんを中心に、お孫さんの笑顔が映える一枚となりました。

企画・発行: 社会医療法人大雄会 経営企画課

0586-24-2565

☐ kouhou1@daiyukai.or.jp

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

だいゆうかい

検索

カラダを磨く。

稲沢 いなざわ
ふらり
さんぽ



西洋料理 大乘(だいじょう)

女性シェフの愛情に包まれた からだにやさしい本格フレンチ。

50歳で念願のフレンチ・シェフとなった下平かつよさん。“ふらっとフランスに行って料理を勉強しただけ”と軽やかに笑顔で話す。48歳の時に西洋料理専門調理師免許を取得後、49歳で単身フランスの名門ホテル「リッツ」にある料理学校「リッツ・エスコフィエ」で本場のフレンチを学ぶ。“美しさだけのフレンチは他にいくらでもある”と華やかな経歴とは裏腹にそう語る下平シェフの眼差しは真剣だ。健康な人だけでなく身体の弱い人も“誰もが安心して美味しく食べられるフレンチ”を提供したい、その思いから栄養大学の通信講座を受け栄養計算について学んだ。フレンチの情熱オーナー・シェフ、下平さんおすすめの「関節」に良いと言われる「ゼラチン」と「カルシウム」を含んだ「健康フレンチ」をご紹介します。

ランチメニュー 1,800円 Bコース

- 1 「三河産の渡り蟹のスープ」焼いた甲羅も一緒に混ぜ合わせたスープ
- 2 「白身魚と三河産のアオサと車エビのテリーヌ～ウニソース添え～」
敦賀産・宮内庁御用達のかまぼこ生地に、卵白と生クリーム、白ワインを入れ軽く混ぜ合わせ蒸したもの
- 3 「わさび菜と長いものポテトサラダ～黒ゴマフレンチドレッシング添え～」
- 4 「デュード・ブッフと菜の花」牛のすね肉の赤ワイン煮
- 5 「ビーフビヨンとトマトソースのゼリー～ウドの梅酢付け～」
- 6 自家製フランスパン

アラカルトメニュー

「モロヘイヤの Pasta 黒ゴマフレンチドレッシングがけ～自家製からすみ添え～」

Pastaは「薄力粉」を使用して塩分をカット。モロヘイヤ本来の粘りを利用して、生地を作ります。



《昼の参考メニュー》

Aランチ …… ¥2,300

Bランチ …… ¥1,800

Cランチ(予約不可) …… ¥1,000

《夜の参考メニュー》

シェフのお薦めコース… ¥3,500

季節のコース …… ¥5,000

ステーキコース …… ¥6,500

肉か魚料理を選べる
コースもあります。

その他、単品(ア・ラ・カルト)も、お好みに応じてお作りいたします。ワインは30種100本程揃えています。



〒460-0001 稲沢市高御堂1-9-8
TEL 0587-32-5824
昼 11:30～14:30 LO13:30
夜 17:30～22:00 LO21:00
※月曜日(昼・夜)
火曜日(昼のみ休業)

管理栄養士

心にも栄養が届く下平シェフの「健康フレンチ」。

私が下平シェフにお会いしたのは、7、8年前の管理栄養士の研修会でした。大変パワフルな女性のシェフの方で、健康志向を取り入れたフレンチを提供しているという事で、我々担当する病院給食のヒントになればと参加しました。

内容は「健康フレンチの調理実習とシェフの情熱トーク」でした。研修後、「シェフのフレンチを食すれば心に栄養がしみ渡る」というものに感動しました。“わたしは、まだまだ進化あるのみです。学ぼうと思う気持ちがあれば年齢は関係ない。健康を思いやるところが大切!!”と下平シェフ。

ストレスフルな心になった時、風穴を開けてくれる癒しの空間がここ“大乘”にあります。“体と心に栄養が届く”なんて超お得ランチですね。

管理栄養士
西井由美子

