

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Te・A・Te

特集
ひびきの障害
について

2016

冬

社会医療法人
大雄会



正座、スポーツができる膝を目指します!!!

ひざの障害について



年齢を重ねるにつれ、膝の痛みを訴える人は多くなります。膝に何らかの障害が起こると痛みを発生し、歩く事や座る事も困難になり日常生活にも支障をきたします。

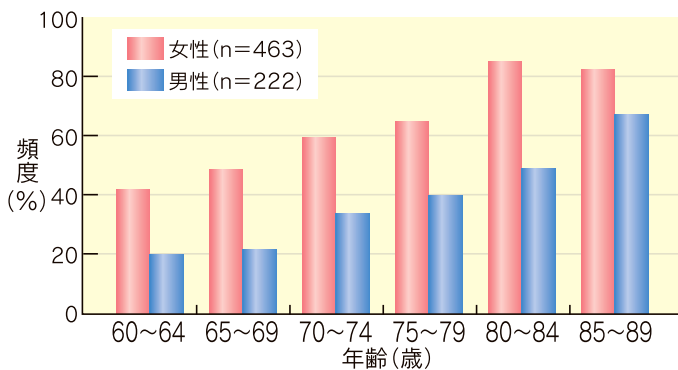
なぜ膝に障害が起こるのでしょうか？今号は膝の障害による病気と治療について紹介いたします。



人工関節センター長 中根 邦雄 医師(中央右側)
人工関節センター診療部長 寺田 聡史 医師(中央左側)
整形外科医長 獅子目 亨 医師(左側)
整形外科医長 堀 和一郎 医師(右側)

変形性膝関節症とは？

▶ 変形性膝関節症の男女別・年齢別割合(61~86歳、Grade II以上)

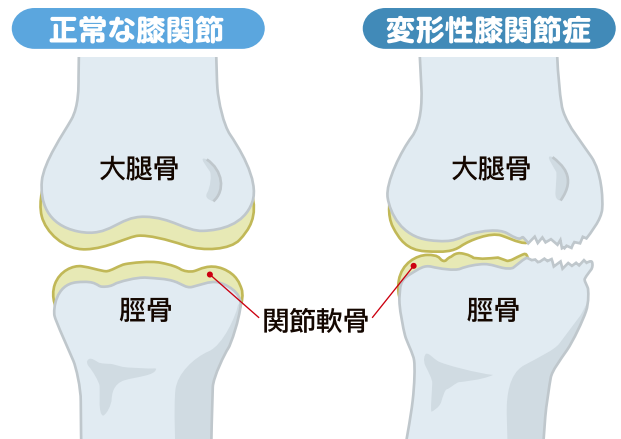


中高年の膝が痛くなる病気で圧倒的に多いのが「変形性膝関節症」です。

変形性膝関節症は年齢と共に増加し、ある疫学調査では60歳以上で女性の約40%、男性の約20%、80歳以上では女性で約60%以上、男性でも50%近くの方がレントゲン上変形性膝関節症と診断されます。

変形性膝関節症の主な症状とは？

症状は、初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれます。次第に正座や階段の昇降が難しくなり、末期になると完全に**軟骨がすり減り骨どうしがぶつかりあうため**、曲げ伸ばしの制限も強くなり、徐々に歩行が困難になります。治療は、保存的治療として初期は筋力強化訓練や関節内注射を行います。痛みが長く続く患者さんや、変形の高度な患者さんは人工膝関節置換術を行います。



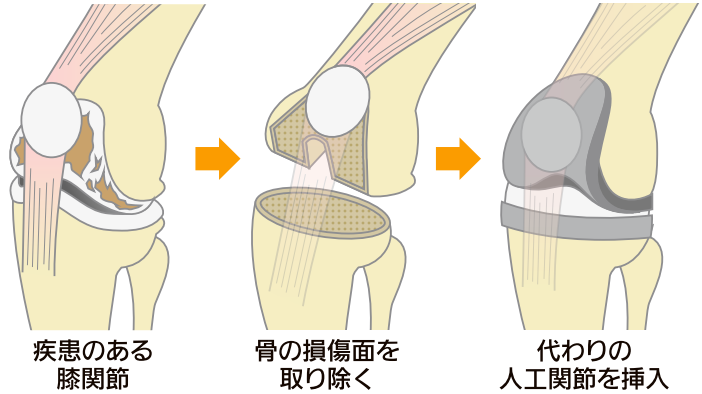


変形性膝関節症の主な治療法

人工膝関節置換術について

すり減ってしまった軟骨の部分、このクッションとなる部分を新たに挿入するのが人工関節置換術(TKA: Total Knee Arthroplasty)になります。入院期間はリハビリも含めて3週間から4週間です。

【人工膝関節置換術】



疾患のある膝関節

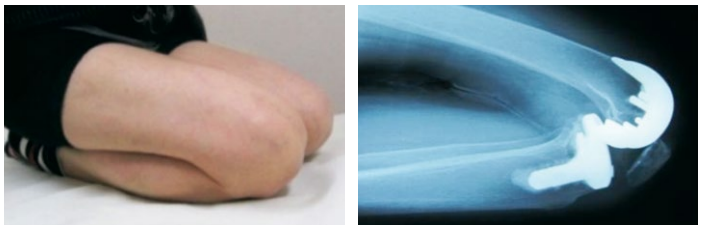
骨の損傷面を取り除く

代替りの人工関節を挿入

大 雄会の人工膝関節手術は、膝を安定させる丈夫な靭帯を切除しない後十字靭帯温存型(CR-TKA)を使用する事で安定性を保ち、正座や胡座(あぐら)をする日本人の生活様式に適したよく曲がる膝を追求しています。

また、当院独自の手術器具を使用し、^{わんまよく}彎曲した日本人の大腿骨にジャストサイズのインプラントを挿入する表面置換術を採用しています。

手術をされた一部の患者さんでは、胡坐や正座が可能であったり、スポーツ(ゴルフ、ソフトボール、卓球、バレーボール、テニスなど)を楽しんだりされています。



▲人工膝関節手術後の正座の写真



▶術後バレーボールを楽しむ患者さんの写真

動画は大雄会のウェブサイト内「人工関節センター」のページでご覧いただけます。
<http://www.daiyukai.or.jp/patient/depart/jinkoukansetsu/>

リハビリについては

P.4へ

病院大図鑑へ

ちなみに

人工膝関節置換術によりO脚も治ります

写真は人工膝関節置換術をおこなった方の写真です。術前の脚の曲がり、術後にはまっすぐになっています。



手術の適切な時期について

変形が高度に進んで曲がりが悪くなってからでは、手術後の膝の曲がりも悪くなってしまいう傾向があります。手術のタイミングについては専門医とよく相談の上、適切な時期に手術する事が重要です。



教えて! Doctor ドクター

監修:人工関節センター部長
寺田聡史 医師

テーマに関する素朴な疑問に
人工関節センターの専門医がお答えします

Q&A

ひざの障害編



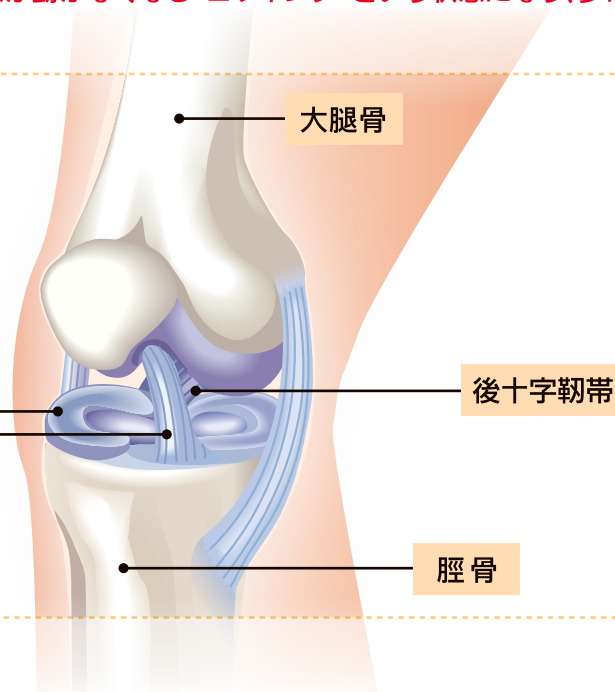
Q 変形性膝関節症以外の膝の障害について教えてください

A 膝の障害は、主に下記の疾患が挙げられます。

半月板

ひざはんげつばんそんしょう 膝半月板損傷

半月板は膝の内側と外側に1枚ずつあり、^{だいたいこつ}大腿骨と^{けいこつ}脛骨からなる関節面に介在して膝の動きをスムーズにしたり、膝関節を安定させたりすると同時に、衝撃を分散させるクッション的な役割を果たしています。怪我で損傷する場合、加齢により変形し微細な外力で損傷する場合があります。これが損傷すると**膝の曲げ伸ばしに痛みや引っかかり感を生じ、悪化すると急に膝が動かなくなる“ロッキング”という状態になり、歩けなくなるほど痛くなります。**



大腿骨

後十字靭帯

脛骨

前十字靭帯

ひざぜんじゅうじ じんたいだんれつ 膝前十字靭帯断裂

膝前十字靭帯は、膝関節内にある靭帯で、後十字靭帯とともに膝の安定性に寄与する靭帯です。スポーツや交通事故などで、膝を捻ったりして無理な力がかかると損傷し、バスケットボールやバレーボール、スキー等で損傷する事が多いです。この靭帯が断裂すると膝が不安定になり、スポーツや階段を降りる際に膝くずれを生じたりします。

初期には膝が腫れますが、その後腫れが落ち着くと歩行できるようになるため、断裂したまま放置されてしまう事があり、放置したまま活動が続けると、半月板や軟骨を傷つけ、先述した半月板損傷や変形性膝関節症を併発する危険が高まります。

生き生きと活動できる人生を

人工膝関節置換術と リハビリについて

監修:人工関節センター長 中根邦雄 医師

当院における人工膝関節置換術の概要

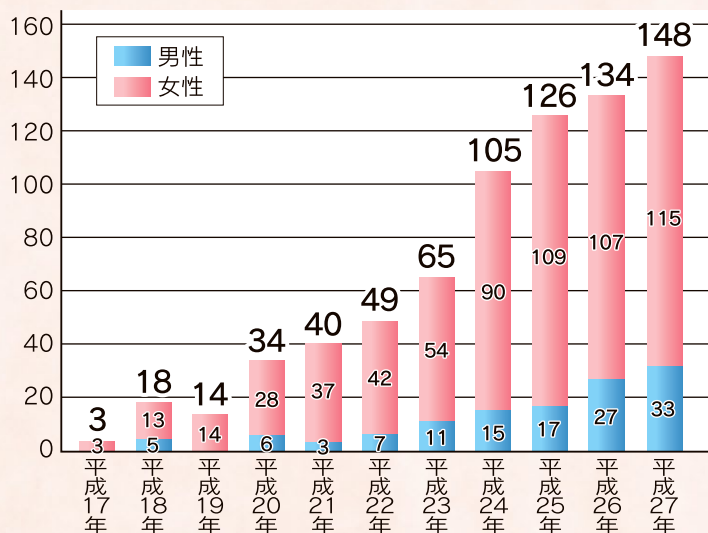
当院の人工膝関節置換術の年度別数は、人工関節センターを開設した平成18年から、毎年増えています。術後に正座、スポーツができる方もみえて、治療を高く評価していただき、口コミによる受診の方も増えています。

男女比では、圧倒的に女性が多いです。女性は男性に比べ筋肉が少なく膝に負担がかかりやすい事と、また女性特有の骨粗しょう症もその原因になるのではと考えられます。

人工膝関節手術を受ける方の年齢制限はありません。手術をする意思がある方は80歳を越えても手術を行うことができます。

最近インプラント素材が良くなっており、15年～20年ほど長持ちするようになりました。**痛みが長く続くのであれば、早めの手術をおすすめします。**高齢になり靭帯や筋肉が硬くなってからでは、術後の膝の曲がりは期待できません。

人工膝関節の年度別手術件数(男/女)



※平成27年は11月末実績

人工膝関節では術後のリハビリテーション

術後のリハビリはとても大切です。

当院でのリハビリは術後4日目より歩行のリハビリを開始し、3～4週間で平均で130度ほど膝が曲がり退院となります。当院では独自の訓練器具(NG-ROMマシン)を使って行います。

退院後の通院リハビリの必要はありません。

●NG-ROMマシン (特許取得)

NG-ROMマシンは踵を台座に置き、下肢を無重力状態にして自分で紐を手前に引き膝の曲げ伸ばしをします。



このマシンは痛みのコントロールが自分で行えるため、患者さまに好評で、術後の成績も20%ほど良好です。

手のしびれ、ありませんか？

手外科について

9月1日より整形外科に犬飼智雄医師が着任いたしました。
犬飼医師の専門分野は整形外科の中でも手外科領域です。
今回は神経障害による手のしびれについてご紹介いたします。

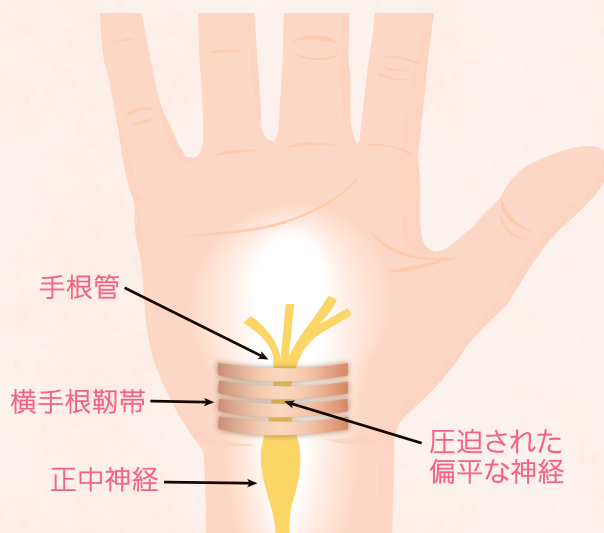


整形外科部長 犬飼 智雄 医師

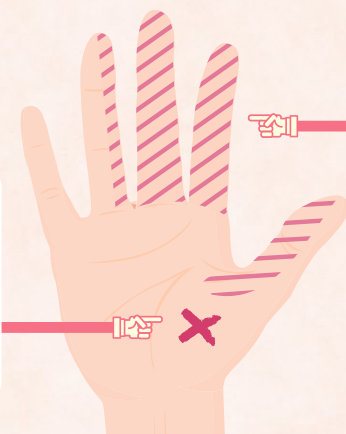
末梢神経障害による手のしびれ

手のしびれは、脳から出た神経がどこかで圧迫もしくは障害により生じます。手首を動かすと同時に神経も一緒に少し動きますので、動かしすぎると神経に炎症を起こしてしびれが生じることがあります。また靭帯が肥厚して神経を圧迫してもしびれが生じます。

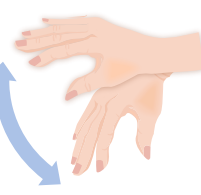
手首を通る神経が障害された病気を手根管症候群しゅこんかんしょうこうぐんと言います。手根管とは手の骨(手根骨)と手のひらの靭帯(横手根靭帯おうしゅこんじんたい)からなるトンネルのことで、そのトンネル内で神経が圧迫を受けると手のしびれが生じます。



親指の付け根(母指球)がやせてきて、縫いもの等の細かい作業が困難となり、右図のようにOKサインもできにくくなります。



人さし指、中指を中心にしびれ、痛みが出ます。薬指、親指に及ぶこともあります。この痛み、しびれは明け方に強く生じ、手を振ることで楽になります。



病状

親指、人さし指、中指のしびれ感や痛みが多く、夜中から明け方にしびれが強くなるのが特徴です。しびれは小指を含む手の全体に感じる人もいれば、手のひらが冷たいと感じる人もいます。進行すると手のひらの筋肉が落ちて、ものをつまむことが困難になります。

治療

しびれの軽い方には安静と飲み薬を処方します。2~3カ月間経過を見ても良ならず、手のひらの筋肉(母指球筋ぼしきゅうきん)が落ちてくるような場合は重症と考えられますので手術治療が勧められます。手がしびれる方は当院の整形外科を受診してください。



「かかりつけ医」をお持ちですか？

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。

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態や病気のこと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。

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

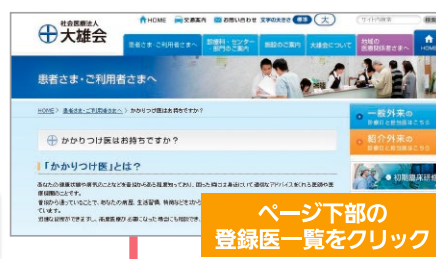
だいゆうかい

検索



ホームページ右バナー内のこのバナーをクリック

かかりつけ医はお持ちですか？



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。

施設紹介



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

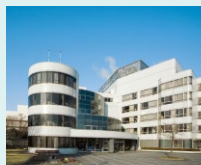
〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)

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

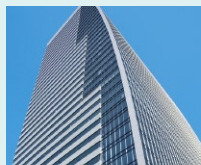
訪問看護ステーション・アウン

〒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)



新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633
FAX 0586-28-5634



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 島田さんご家族

今号は情報戦略課の島田さんご家族に協力いただき、尾張猿田彦神社にて撮影しました。今年の干支にちなんでこのスポットを選びましたが、「お猿さん」とは関係はなく、祀られている猿田彦大神は土地を司る大神様。また、人々を明るく希望のある方向へ行く先を「啓発」する大神様との事なので、今年が昨年よりも良い年になるよう祈願してきました。

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



管理栄養士
井上千恵

白身魚のハーブ焼き

これから春に向かって旬となる鯛と、バジルやオレガノのハーブの風味を生かし、うす味でも美味しくいただけるメニューです。

鯛はグルタミン酸、イノシン酸といったアミノ酸を多く含み、低脂肪、高たんぱくで消化吸収の良い食材です。付け合せのブロッコリーは、冬が旬でビタミンA、C、Eが多く抗酸化作用もありますのでお勧めです。

材料(2人分)

真鯛	200g
ミックスハーブ	2g(小さじ2)
オリーブ油	13g(大さじ1)
こしょう	0.2g
塩	2g
ブロッコリー	80g
にんじん	40g(3-4cm)



1 魚に塩、こしょうをふり、出てきた水分を拭きとり、ハーブをふる。



2 フライパンにオリーブ油を入れ、①をこんがり焼く。



3 ブロッコリーは小房に分け、ニンジン皮をむいて約8mmの厚さに輪切りにする。



4 電子レンジで野菜を蒸しゆでにし、焼きあがった魚とともに盛り付ける。



栄養価(1人分)

エネルギー

275kcal

たんぱく質

23.5g

塩分

1.2g

point!

ハーブはこげると苦味が出ますので、火かげんに注意して焼きましょう。

調理時間

12分