

てんようかい だより

第51号 (令和3年11月)

特集「変形性膝関節症」

天陽会中央病院 整形外科 今村勝行 医師

まちのまんなか、人のまんなかで。



- 当院ドクターの紹介
- ニュース
- スタッフコラム
- 健康コラム
- Happy Eats
- 周辺さんぽ

特集「変形性膝関節症」

初期症状は朝の膝の痛み

関節では軟骨どうしが接触することで荷重を吸収し滑らかに動きます。軟骨が摩耗していくと骨同士が直接当たって痛みが生じます。変形性膝関節症とは、膝の関節で大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)の軟骨がすり減って痛みが出る病気です。

初期症状として、「朝起きて最初の動きが痛い」など、じっとしていた後に動くとき痛みがあり、寝返りをしたときに痛い場合もあります。中期には、階段の昇降時や正座で痛みを感じたりO脚が目立つようになり、ひどくなると安静時でも常に痛みがとれず、歩くことが困難になってきます。

原因は、関節軟骨の老化や遺伝、肥満によることが多く、女性の発症が多いことから女性ホルモンが関係しているとも考えられています。また、膝の半月板損傷や靭帯損傷などの外傷が原因となることもあります。

最も効果的なのはダイエット

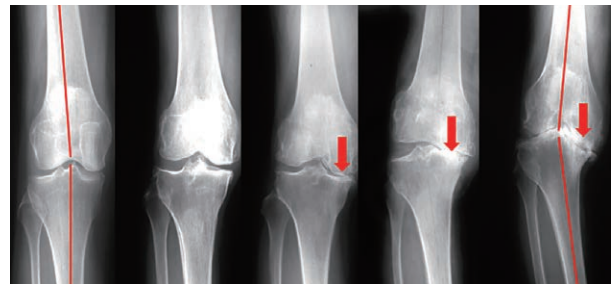
一度なくなってしまった軟骨は基本的に元に戻すことはできません。そのため、治療法は、「痛みを抑える」、「悪くなるスピードを遅らせる」、そして根本治療である「手術」の3つに分かれます。

初期の段階では、痛みを抑える治療と予防を並行して行います。炎症と痛みを抑える薬物療法では、軟膏などの塗り薬や、湿布などの貼り薬のほか、程度に応じて痛みを抑える内服薬を使用することもあります。ちなみに、手術以外の治療で最も効果的に膝の痛みを抑え、悪くなるスピードを遅らせてくれるのがダイエットです。これ

は、太っている方に関しては、確実に一番効果があります。また、膝の周りの筋力が落ちると関節の安定性が悪くなり、ますます膝に負担がかかって



診察では自覚症状を問診し、視診・触診で膝の状態を確認する



(図1)変形性膝関節症のレントゲン写真。右へいくほど軟骨が摩耗している

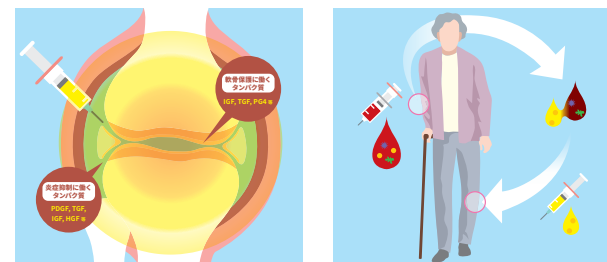
痛みが強くなるため、周囲の筋肉を鍛えるリハビリテーションを行うことも効果的です。

次に膝の痛みを和らげる治療法として、広くおこなわれているのがヒアルロン酸注射です。軟骨には血管がないので、静脈に注射をしたり、薬やサプリメントを服用したりしても基本的にそれらの成分は軟骨には届きません。ヒアルロン酸というものは、もともと膝の関節液に多く含まれている成分です。変形性膝関節症になると、このヒアルロン酸が少なくなると言われていて、これを直接膝関節に注射することで、痛みが和らぐとともに関節が滑らかに動くようになります。特に痛みを抑える点では、かなり優秀な効果のある治療法です。ただ、2～3日で吸収されてしまうため効果の持続期間が短く、個人差はありますが週に1度といった頻度で注射が必要な場合もあります。

また、最近注目されている治療法に、再生医療(PRP療法)があります。これは、自身の血液から組織の修復を促進する成分を抽出し、直接膝に注射するという自由診療の治療法です(図2)。ヒアルロン酸注射よりも一般的に持続期間が数ヶ月と長く、手術に比べても患者さんの侵襲が非常に少ないというメリットがあります。基本的には、中期症状の方にお勧めする治療法ですが、初期の方でも早めに処置をすることで悪化を防ぎ、手術を回避できる確率が高まります。また、末期の方でも様々な事情で手術を避けたい場合に適用されます。

末期というのは軟骨がほとんどなくなっている状態です(図1)。そうすると、足が真っ直ぐになるように骨を切って足場を作り、そこに人工関節をはめる人工膝関節置換術という手術を行います。変形性膝関節症では、まず内

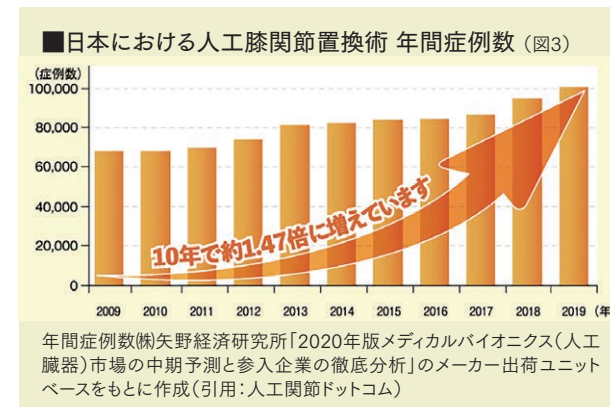
側から悪くなり、だんだん全体が悪くなっていくのですが、内側だけが悪い場合は部分的に人工関節に置き換える「部分置換」、全部悪くなったら「全置換」の手術になります。部分置換では、自身の靭帯を全部残すことができるので回復が早く、侵襲も少なくなります。入院期間は、どちらの手術もだいたい3週間ほどで、どちらも痛みをとる効果が高い手術で、数多く行われており症例数も増加傾向です(図3)。



(図2)PRP療法とは? (炎症抑制と軟骨保護作用を高めたPRP)

痛み出したら早めの受診を

変形性膝関節症は、50歳代以上の男女、特に女性に多く、60代で60%、70代で70%、80代で80%の女性がこの病気にかかっていると言われています。摩耗した軟骨を元に戻すことはできず、少しずつ悪くなっていく病気ですから、痛みが気になり出したらなるべく早く専門の医療機関を受診した方がよいでしょう。ウェイトコントロールやエクササイズをすることで予防に務めることも大切です。普段の生活でも、正座を避けて椅子に座る洋風スタイルに変えるだけでも予防につながります。



天陽会中央病院
整形外科 整形外科部長

今村 勝行

経歴

平成13年 川崎医科大学医学部 卒業
平成15年 鹿児島大学医学部附属病院整形外科 医員
平成28年 阪和第2泉北病院 阪和人工関節センター 留学
平成29年 鹿児島大学医学部 歯学部附属病院
整形・運動機能センター 医員
平成31年 鹿児島大学大学院 医療関節材料開発講座
客員准教授
令和元年 鹿児島大学医学部 歯学部附属病院
整形・運動機能センター 助教
令和 2年 天陽会中央病院
整形外科 部長

資格・学会

○日本整形外科学会専門医
○日本人工関節学会認定医
○医学博士
○日本整形外科学会
○日本人工関節学会
○日本股関節学会
○日本関節鏡・膝・スポーツ学会

Introduction

当院ドクターの紹介



○出身地…宮崎県
○趣味…釣り、温泉
○ひとことコメント
少しでも皆さんのお役に立てるように頑張りたいと思います。

天陽会中央病院
放射線科
瀬之口 輝寿

Q 医師を目指した理由やきっかけ

世のため、人のために役立つような仕事に就きたかったからです。

Q 放射線科を選んだ理由

CT、MRIで人の身体の中が詳細に見られることに驚いたことと、カテーテルを使って小さな傷で検査や治療を行えることに魅力を感じたからです。

Q 天陽会で目指す医療

放射線科医がいてよかったと思っています。ただける機会を増やせればと思います。

経歴

平成14年	鹿児島大学医学部卒業	平成23年	鹿児島県立大島病院
平成14年	鹿児島大学医学部附属病院	平成24年	鹿屋医療センター
平成15年	曾於郡医師会立病院	平成26年	鹿児島医療センター
平成16年	済生会川内病院	平成27年	鹿児島市医師会病院
平成18年	県立薩南病院	平成31年	鹿児島市立病院
平成19年	サザン・リージョン病院	令和3年	天陽会中央病院

資格・学会

○日本医学放射線学会
○放射線診断専門医
○日本IVR学会
○IVR専門医

News

カテーテルアブレーション100例到達しました！！

みなさん、こんにちは。不整脈センター長・佐藤大祐です。

突然ですが、カテーテルアブレーション(カテーテル心筋焼灼術)という治療をご存知でしょうか？ カテーテルアブレーションとは不整脈に対する治療法の一つで、不整脈を根治し得る治療です。

私自身は20年以上前からこの治療を専門に行なってきたおり、本年4月に天陽会 中央病院、不整脈センターを開設、センター長に就任いたしました。そしてこの度、カテーテルアブレーション当院通算100例目の治療を実施、不整脈センター稼働開始から約4ヶ月という非常に速いペースでの100例到達となりました。これからも、さらなる医療提供と治療技術の向上を目指し、スタッフ一同引き続き努力を重ねてまいります。

不整脈センター長 佐藤 大祐



【4回シリーズ】 これからのスポーツ指導に欠かせない「医学」の視点

現在も週に一度の朝練をかかさず、月に一度は草野球リーグに参加する梶博則先生に、「スポーツ医学」の重要性についてお聞きする全4回の連載インタビュー

3 子どもたちに、手術が必要なほどの怪我をさせないことが大事なんです

スポーツ障害の治療とは？

股関節の動きが悪いとか、体幹がちゃんと動いていないといった不調をどうやって治すかという、それは理学療法です。私たち医者は、診察して判断はしますが、治療の多くは診察室ではなくリハビリ室で行われます。そのほとんどが、体の硬さをとるストレッチや筋トレの指導です。ストレッチもやり方次第で効果が出たり出なかったり、その人に合う合わないということがあるので、理学療法士の力はすごく大きいんですよ。やり方を覚えれば、あとはセルフリハビリで整えることができるようになるのが理想です。手術をすることもあります。高校生以下の選手は、できるだけ手術はしない方がいいと考えています。特に高校生は、高校3年までの短い期間で結果を出さなければいけないので、手術をして回復を待っている暇はありません。靱帯が切れてしまって本当に手

術が必要なら、それはやらざるを得ませんが、そうならないようにすることの方が大事です。余談になりますが、大谷翔平選手が受けた「トミー・ジョン手術(※1)」、この手術をすると球が速くなるという噂があるようです。もちろん、そんなことはないのですが。

スポーツでの怪我を防ぐには？

大きな外力によって怪我をする「スポーツ外傷」の場合、例えば、アメフトでは頸椎の損傷といった怪我が多かったため、それを予防するためにルールを改善するということがありました。野球における投球障害などの「スポーツ障害」でも、高野連が球数制限を導入しましたが、単純に球数制限をして選手を守ろうとすれば、選手層の厚い学校しか勝てなくなってしまうという問題もできます。どちらにしても個人レベルでできることはありません。

ますよね。例えば、仰向けに寝て足を曲げずに上げていくとき、普段どこまで上がるのか。前屈するとき、自分の手がどこまで届くのかなど、自分の調子のバロメーターを持っていると、その日の調子の良し悪しがわかります。筋肉が緊張した状態でスポーツをすると怪我をしやすいので、「今日はボールがいつもより飛ばない」というときには自分の体にどこか硬いところがないかチェックして、十分なストレッチを行うことが一つの予防にはなります。

指導する上で気を付けることは何ですか？

体が柔らかい子と、硬い子に同じ指導をしていると怪我につながる可能性があります。同じチームで同じ練習をしていて、「この子だけ怪我をする」というときには、体の原因を探っていくことが大切です。筋力も、ただ鍛えればいいのかというそうでもなく、インナーマッスルまでバランスよく鍛えていかないと怪我につながります。また、投球フォームの問題から運動連鎖がうまくいかず、体の一部に負担がかかっている場合にも、正しい指導で怪我を防いでいかなければならないでしょう。

怪我をしないために、子どもたち自身でできることは？

自分自身で怪我を予防するためには、自分の体を知ることが大切です。人間の体って、みんな同じじゃなくて、柔らかい子もいれば硬い子もい



床までの距離



股関節内旋角度

※1 肘を痛めた選手が、損傷した靱帯を切除し、他の正常な腿の一部を移植することで患部の修復を図る手術。

今回は、野球少年たちのためのよりよい指導についてお話していただきます



PROFILE

梶 博則 整形外科部長
Hironori KAKOI

経歴

平成8年 鹿児島大学医学部卒業
平成8年 鹿児島大学医学部附属病院整形外科医員
平成19年 船橋整形外科 スポーツ医学センター留学
平成20年 鹿児島大学医学部・歯学部附属病院 整形外科・運動機能センター医員
平成22年 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 整形外科学助教
令和23年 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 整形外科学診療講師
平成30年 鹿児島大学病院 整形外科・運動機能センター講師
令和2年 天陽会中央病院

資格・学会

○日本整形外科学会専門医
○日本体育協会公認スポーツドクター
○日本整形外科学会公認スポーツドクター
○医学博士

Part-3:

こし
腰

コロナ禍における健康づくり

座ってできる
腰痛予防体操

運動を行う際の注意点

この運動で痛みが増す時は速やかに中止してください。

前後運動



【手順】

- ①丸めたタオルをお尻のでっぱりに当てるように敷き、腰掛ける
- ②息を吐きながら上体を後へ。みぞうちを中心にしまうイメージで丸くなる
- ③息を吸いながら前へ。みぞうちを突き出すように上体を移動させる

ここが
ポイント

前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージです。

並行運動



【手順】

- ①丸めたタオルを真ん中に置く
- ②肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく
- ③体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくり倒していく

ここが
ポイント

移動した側の肩が下がらないように！あくまで左右の肩の高さは並行で！

今回の腰痛予防体操をYouTubeにて公開しています！

携帯電話やスマートフォンで右のQRコードを読み取ると、動画を見ることができます。

<https://youtu.be/J7RHZx8PLIE>カルシウムたっぷり
豆腐グラタン

マカロニやじゃが芋を省いて糖質を抑え、ホワイトソースの代わりにカルシウム豊富な豆腐を使用した栄養価の高いグラタン。ビタミンDが豊富なキノコ類を具材にすることで、より効率的にカルシウムを吸収することができます。



■材料/2人分

木綿豆腐…1丁(300g) カボチャ…1/4個
エリンギ…1本(60g) ほうれん草…1/2束
ベーコン…4枚 バター…一切れ(10g)
牛乳…100ml マヨネーズ…大さじ1
味噌…大さじ1弱 コンソメ…小さじ2
チーズ…40g 塩・こしょう…適宜

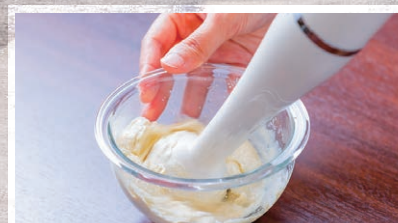
■栄養価

エネルギー…543.5kcal タンパク質…25.1g
脂質…32.95g 炭水化物…39.3g 食塩相当量…3.3g



■下準備

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、レンジで2分ほど加熱して水切りを行う。
- ②ほうれん草とカボチャは下茹でし、食べやすい大きさにカットしておく。
- ③エリンギとベーコンを食べやすい大きさにカットしておく。



①ボウルに水切した豆腐と牛乳、コンソメ、マヨネーズ、味噌を入れ、クリーム状になるまで攪拌する。



②フライパンにバターを入れて火にかけたら、ベーコン、エリンギ、カボチャ、ほうれん草を入れ、炒める。しんなりしてきたら塩、こしょうで味を整える。



③耐熱容器に②の野菜と①のクリームソースを入れ、チーズをかけてオーブントースターで10分ほど焼けば完成。

同じ豆腐でも、木綿豆腐に含まれるカルシウムは絹豆腐の1.5倍。この一皿で、牛乳1本分のカルシウムが摂ることができます。



天陽会中央病院 管理栄養士 濱山 加寿子



レシピはYouTubeでも公開しています。携帯電話やスマートフォンで右のQRコードを読み取ると、動画を見ることができます。

<https://www.youtube.com/watch?v=Es1i3IR-Jdo>

※疾患によってカリウム制限が必要な患者さんは、調理法が異なるため、かかりつけの医師などにご相談ください。

周辺さんぽ

鹿児島市名山町

玄米おむすび専門店 名山玄米生活211

2020年12月にオープンした、名山町の新スポット。店頭のショーケースには新感覚のおむすびがズラリと並び、ジャズが流れる店内はどこか懐かしさを感じさせる居心地の良い空間となっています。玄米と古代黒米をブレンドしたオリジナルの「ポリフェ玄米®」のおむすびは多くの栄養素を含み、餅米のようなもちもち感とプチプチ食感で冷めてもおいしいのが特徴。オープン以来人気が広がり、中には福岡からこのおむすびを求めに来るお客さまもいるほどなのだとか。おむすび単品のほか、店内でいただけるランチメニューやテイクアウト用のランチBOXも用意されています。



オリジナル「ポリフェ玄米®」のおむすび3種

忙しい毎日を元気に過ごしてもらいたい!という想いで提供しているポリフェ玄米®。フレッシュな大葉の香りが食欲をそそる「梅たたき大葉」、まるで和風リゾットのような「クリームチーズゆかり」、明太子に柚子皮を加えた上品な味わいの「博多柚子明太子」の3種が、同店人気のおむすびです。



黒糖わらび餅

奄美大島産サトウキビ 100%で作る純生黒糖と国産わらび餅粉を練り込んだ「黒糖わらび餅」。時間をかけてじっくり練りながら空気を含ませた溶ろけるような食感と黒糖ならではの濃厚な甘みがうれしい一品。テイクアウトのみの商品です。

名山玄米生活211の人気商品

- ① 梅たたき大葉
- ② クリームチーズゆかり
- ③ 博多柚子明太子



名山玄米生活211

鹿児島市名山町2-11

TEL: 099-223-5910

営業時間 / 11:00~17:00

(ラストオーダー16:30まで)

定休日/日曜

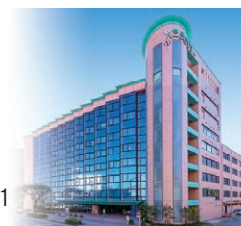


社会医療法人
天陽会

天の陽のごとく、
医療をつうじて、
地域に永遠に貢献します。

中央病院 〒892-0822 鹿児島市泉町6-7 TEL: 099-226-8181

動悸、息切れ、胸が痛いなど、
循環器の症状については
いつでもご相談ください。



天陽会中央クリニック

〒892-0822 鹿児島市泉町16-1
TEL: 099-225-8650



桜島病院

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2031



介護老人保健施設 あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町8-2
TEL: 099-225-8660



在宅ケアセンター あさひ

〒892-0822 鹿児島市泉町16-9
TEL: 099-226-9655



グループホーム さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町49-1
TEL: 099-245-0818



在宅ケアセンター さくらじま

〒891-1541 鹿児島市野尻町59
TEL: 099-221-2080

