



市立室蘭総合病院 広報誌

くじらんネット

「ひざの痛み」我慢していませんか？

運動器障害によって介護が必要な状態や要介護リスクの高い状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）」と呼びます。**変形性膝関節症**はその原因の代表疾患です。変形性膝関節症は、関節軟骨の変性と摩耗により関節の形態と機能が障害されます。症状は**痛み**（歩行時、階段など）、歩行障害、筋力低下などで最終的には**日常生活動作（activity of daily living: ADL）**が著しく低下します。患者数は、長寿化を迎えた本邦において約2,500万人で、そのうち約800万人が**膝の痛み**に悩んでいます。

変形性膝関節症の治療

保存療法

- ・筋力訓練・減量: 太腿の筋肉を強化すること、体重減少により関節を保護します。
- ・痛み止め（飲み薬・湿布）: 辛い痛みを緩和します。
- ・関節内・ヒアルロン酸注射: 関節内に直接弾力に富んだヒアルロン酸を入れて軟骨を保護します。
- ・足底板: 内側にかかりすぎる体重を分散します。

手術療法

高位脛骨骨切り術

自分の関節を温存する手術です。O脚変形した膝をまっすぐに矯正することで、内側に偏っていたストレスが分散されて痛みが改善します。矯正には人工骨を使用しますが、2～3年で自分の骨と置き換わるため、スポーツ活動も制限なく行えます。

人工膝関節置換術

変形が進んだ膝関節の関節面を除去して、金属やポリエチレンなどの人工膝関節と交換をする手術です。虫歯の治療に例えると、悪い部分を取り除いて銀歯や、差し歯に変更するのと同様です。

手術治療には次のような**メリット**があります。

- ・痛みが軽減し、**快適な生活**が送れるようになります。
- ・高度なO脚やX脚などの**変形が改善**されます。
- ・膝の**痛みを取り除き**・やわらげます。
- ・膝の痛みや変形の為に、しにくかった膝の曲げ伸ばしも可能になります。
- ・体重の支え、**患部以外の関節への負担を軽減**します。

市立室蘭総合病院では整形外科専門医だけでなく、内科専門医・看護師・理学療法士・薬剤師・放射線技師・ソーシャルワーカーなど**多職種で連携**し、入院から退院まで患者さんに**寄り添ってサポート**します。

また国内だけでなく海外の学会や手術見学にも積極的に参加し、**最新の知識・技術**を取り入れることで、**侵襲（ダメージ）の小さい、質の高い医療**を実践しています。

変形性膝関節症の治療は、患者さん一人ひとりの膝の状態によって異なります。膝の痛みでお悩みの方は一度専門医の診療を受けることをお勧めします。

整形外科は電話での予約を受付けています。電話番号：0143-25-3111（代表）

「膝の痛みで、整形外科の予約がしたいです」とお伝えください。



▲術前（O脚変形）

▲術後（まっすぐ）

2023.9.21 市民公開講座

「ひざの痛み」我慢していませんか？

痛みのない人生を送りましょう。

好きなことを、あきらめない。

市民公開講座・くじらん健康教室での様子(7月21日(金)、9月21日(木))



講演の様子



講演中の様子



患者さん体験談の様子



講演後挨拶の様子



公演中の様子



整形外科副部長

さかき ぼら ゆずる
神原 醸 医師

経歴

札幌医科大学（2008年卒）、札幌医科大学大学院（2018年卒）
ハーバード大学マサチューセッツ総合病院整形外科 リサーチフェロー(2021-2023年)

資格

日本整形外科学会整形外科専門医、日本整形外科学会認定リウマチ医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

専門分野

膝関節、足関節、スポーツ整形外科

膝関節、足関節、スポーツ整形外科を専門としています。最新のエビデンスに基づいた情報から、患者さんの希望に沿った治療の提案・提供をすることで皆様の力になるよう尽力いたします。お困りの症状について、外来でお気軽にご相談ください。



くじらん健康教室にて

手術後の不安を解消！よくわかる"ひざのリハビリ"

今回行った講演会では変形性膝関節症についての簡単な解説と皆さんが人工関節について気にしやすい内容をQ&A方式で解説しました。当院のリハビリは基本的に術後翌日から始まります。ひと昔前は安静期間が設けられることがありましたが、現在では体力の低下や肺炎、深部静脈血栓（いわゆるエコノミー症候群）などの予防目的で術後早期からリハビリを行うことが主流になっています。

膝の痛みや全身麻酔後の副症状などの様子を見ながら無理のない範囲で進めていきますが、ほとんどの方は術後翌日から車いすに乗り平行棒の中で立つ練習が出来ることが多いです。起きる、立つ練習に並行して膝の関節運動や筋力トレーニング、歩行練習を行います。退院が近くなってきたら階段や床上での動作の練習、入浴動作など日常生活に必要な練習を開始していきます。当院では約4週間程度で自宅退院される方が多く、早い方であれば3週間未満、遅い方で7週間程度と年齢や持病、膝関節変形の程度によってばらつきがあります。一番若い方で65歳、最高齢では88歳の方も手術されています。

<よくあるQ&A>

- Q1: どのくらい入院しないといけないの？
- Q2: どんなりハビリをするの？
- Q3: 膝は痛くならないの？
- Q4: 手術した後はどのくらい良くなるの？
- Q5: 悪くなることはあるの？
- Q6: 手術によって出来なくなること、してはいけないことは？



膝の痛みや変形を感じた場合は受診をおすすめします。痛みを我慢し続けていると慢性痛となり、手術をしても痛みを取り切れない可能性が高くなりますので、手術を受けるのであれば早めにご決断の方が良いかと思えます。リハビリに対して痛い・つらい・苦しいというイメージがある方は多いと思いますが、最近では痛みに耐えるリハビリは行っていません。機械的に行うのではなく体調や訴えに合わせて寄り添う形でリハビリを進めていくことが主流になっていますので安心してください。

当院のリハビリスタッフは若い者が多く、孫とリハビリしているようで楽しいと言ってくれる患者さんは意外と多いです。当日講演会に参加して下さった皆さんはもちろん、本誌を見た皆さんの手術に対する疑問・不安が少しでも解消できたのであれば幸いです。



ひがし で しゅん
東出 俊
(理学療法士)

かね こ みき や
金子 幹弥
(理学療法士)



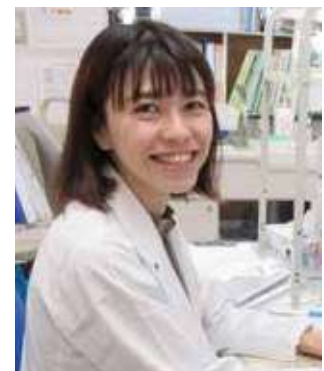
女性泌尿器科外来開設しています

2023年4月より第2・4火曜日に女性泌尿器科外来にて診療をしております札幌医科大学泌尿器科の萬谷和香子です。

開設当初は、新患の方がたくさん受診して下さり嬉しい反面、待ち時間が長くなったり一人一人のお話をじっくり聞けなかったりというジレンマがあり、現在は予約制で診療にあたっています（紹介状は不要です）。

これまで頻尿や尿漏れ、おすそのかゆみや痛みといったお悩みをずっと我慢していたという方が多数いらっしゃいます。尿のお悩みのために外出や運動が制限されていたものの、「年だから」と諦めていたり、恥ずかしくて泌尿器科には受診しづらかったりという方がなんと多いことか感じます。

当外来が受診のきっかけになれば嬉しいです。開設して半年が経過し、治療の効果を実感される患者さんも増え、「お友達がここに通院して良くなったと聞いたので受診した」と来られる方もいらっしゃいます。遠方から来られる方も症状が改善し安定すれば、かかりつけ医に処方依頼することも可能です。気になる症状があれば、まずは受診していただきたいと思えます。



泌尿器科
よろず や わ か こ
萬谷和加子 医師

診療時間

第2・4火曜日 10:30～ 完全予約制

※初診でお越しの方もお電話で予約いただけますと診察がスムーズです。



くじらん健康教室

1月

予約
不要

参加
無料

令和6年 **1月19日** **金** 14:00~15:00

スーパーアークス
室蘭中央店
(3Fカルチャーセンター)

『腰痛・足のしびれ ~長く歩けていますか~』

講演1 「腰痛・足のしびれ~長く歩けていますか~」

大山 智充 (整形外科医長)

講演2 「腰痛予防で生活を豊かに!」

小山田洋基 (理学療法士)

※装具やコルセットなど展示予定



市立室蘭総合病院
整形外科医長
日本整形外科学会専門医
おおやま ちみつ
大山 智充 医師

経歴 / 札幌医科大学卒業
・滝川市立病院
・千歳市民病院
・浦河赤十字病院
趣味 / テニス

お問い合わせ / 総務課総務係 広報担当
TEL0143-25-3111

整形外科一般診療、外傷、脊髄を主に診ています。
地域の医療に貢献できるよう精一杯務めさせていただきます。

医療費のお支払いは自動精算機をご利用ください

お知らせ



すべての診療が終了

③計算窓口にて外来基本票をお出しください

会計受付票をお渡しいたします

待合席におかけになりお待ちください

③計算窓口横、自動精算機横の会計モニターに
番号が表示後、お支払いが可能となります

現金、クレジット
カードにて
お支払い
いただけます



※一部、自動精算機がご利用できない場合、
④番窓口にてお支払いをお願いする場合がございます。

看護師の方、看護師をめざしてる方

市立室蘭総合病院の見学・相談など行っています

また、当院では看護師をめざしている方を対象
(看護学校、看護大学入学後に利用可能)に奨学
金制度を設けております。看護学校在学中の方、
看護学校進学志望の方は、当院の奨学金制度を利用
して看護について学び、将来の当院の看護師と
して活躍ください。ぜひ、ご相談ください。

ご希望の方は、下記へご連絡ください。

予約
ダイヤル
イン

代表 ☎0143-25-3111
(平日9:00~17:00)

担当 就業相談……看護局
奨学金制度…総務課職員係

その他、オンラインでの見学会も随時対応しております。
遠慮なくお問合せください。



市立室蘭総合病院 広報委員会

〒051-8512

室蘭市山手町3丁目8番1号

事務局総務課

TEL (0143) 25-3111 FAX (0143) 22-6867

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>

年末年始の休診日

12月29日(金)、12月30日(土)、12月31日(日)、1月1日(月)、1月2日(火)、1月3日(水)
上記期間は、救急外来のみの診療となります