３.変形性膝関節症の運動療法

膝関節の有痛性疾患の代表である変形性膝関節症の疼痛を緩和するために当院で行っている代表的な２つの運動をお伝えします。

1つはストレッチです。変形性膝関節症になると、膝の屈曲伸展が困難になります。膝が伸展しづらくなると、荷重時には常に関節に負担がかかり、痛みの増強に繋がります。しっかりと膝を伸展させるために、開脚ストレッチ（図1）を行います。このストレッチでハムストリングスを伸張します。

２つめは筋力トレーニング（筋トレ）です。変形性膝関節症では大腿四頭筋を鍛えることが重要とされています。代表的な筋トレとしてスクワットがありますが、痛みのある方には辛く継続しづらい運動だと思われます。当院では患者さまの痛みに合わせて、まずは椅座位で膝の伸展運動をし、その状態を保持させる筋トレを行っています（図2）。この運動負荷で頼りなく感じられる方には、回数を決めて椅子からの立ち上がり、座り込みなど漸増的に負荷量を増やし調整しています。

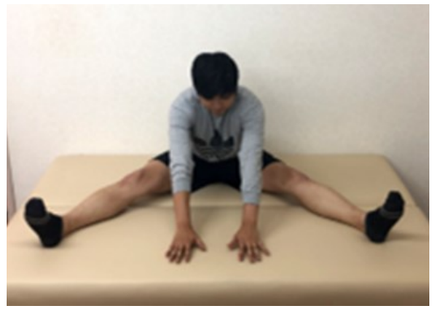


図1：開脚ストレッチ

病院に来られる方のほとんどが痛みを抱えておられます。当院では軽い負荷で簡単な動作を指導する事で、自宅でも継続して運動できるように心掛けています。日常生活の中に運動を取り入れ、毎日継続して実施できることで、疼痛を抱える患者さまの疼痛緩和に繋がると考えております。

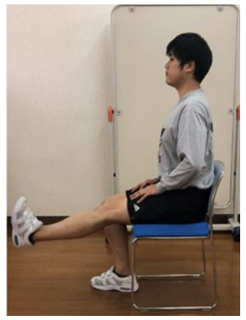


図2：筋力トレーニング

４．第一東和会病院　市民公開講座 地域医療従事者研修会 延期/中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の日本での感染拡大リスクが高まっていることから、ご参加の皆さまおよび関係者の健康面を考慮し、現在予定をしておりました３月以降の「市民公開講座」及び「地域医療従事者研修会」は、すべて延期または中止とすることを決定いたしました。ご了承くださいますようお願いいたします。

第一東和会病院 、第二東和会病院
地域連携室

TEL 072-671-1118 （第一）
FAX 072-671-1090 （第一）

受付時間（第一）

平日　8:30～19:00
土曜　8:30～17:00

時間外休日
072-671-1008（代表）

E-mail renkei@towa-med.or.jp

医療法人 東和会
第一東和会病院

All you need is love ...

発行日　2020年　2月
第 5 巻　第 11 号

医療法人 東和会
第一東和会病院

TOWA　～架け橋～

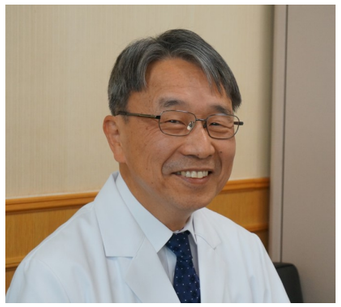
Monthly NEWS 輪 わ

連携診療所向け月刊情報誌

撮影者：医局長 兼
内視鏡外科センター副部長
千野　佳秀

１．令和の時代

医療法人 東和会 第一東和会病院 院長　田中源重



昨年、平成から令和に変わりました。31年間の平成の時代には多くの出来事がありましたが、最も印象的な出来事は自然災害です。平成7年（1995年）の阪神淡路大震災、平成23年（2011年）の東日本大震災、平成30年（2018年）の大阪北部地震、その他台風被害、大雨災害など過去に例がない規模の自然災害が発生しました。改めて日本は災害大国であり、自然の力の強大さを痛感しました。特に大阪北部地震では、震源地が高槻であったことから第一東和会病院も甚大な被害をうけましたが、地震発生時間が診療前であり、迅速かつ適切な対応で患者さま、職員に誰一人負傷者が出なかったことは幸いでした。しかし、いまだに大阪北部地震の被害が続いている方々が多くおられます。1日も早く復興されることをお祈りしております。

目次

Page
令和の時代 1
〃 2
中高年の膝の痛み 2
〃 3
変形性膝関節症の運動療法.....4
研修会 延期/中止のお知らせ.....4

そして、令和元年の年末から、中国発症の新型コロナウイルス感染症が日本でも広がりつつあり、その対応が必要となる日は近いと思います。これは行政と地域医療の連携が最も重要で、感染の拡大を食い止め終息されるための体制を地域全体で整える必要があります。

第一東和会病院が昨年2月に地域医療支援病院に認定され、ほぼ１年が経過しました。今後、これを維持するためには病診連携や病病連携を通じた地域医療との連携、および急性期医療の充実、救急患者の受け入れの強化が必要ですが、なにより急性期医療を必要としている患者さまに対して、できる限り早く、質の高い医療を提供することを責務と考えております。また、本年は診療報酬の改定の年であり、様々な変更があると思われます。特に、急性期と慢性期の差別化を徐々に明らかにしていく構想や、働き方改革に対する取り組みをどうするかが課題となっています。さらに、昨年から話題になっている公的病院の統廃合や急性期病床の削減案などの病院再編を誘導する議論が本格的にされるかもしれませんが、第一東和会病院としては地域の医療機関・先生方との連携を深め、地域医療に少しでも貢献できるように職員一同努力していく所存です。今後ともご支援、ご鞭撻よろしくお願いします。最後に令和の時代が皆さまにとって良き時代となることをお祈り申し上げます。

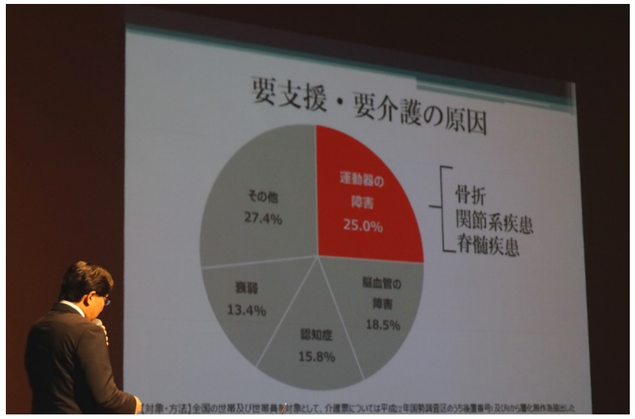
第一東和会病院

２．中高年の膝の痛み　～変形性膝関節症の予防と治療～

第一東和会病院 整形外科部長　森内　宏充

2016年WHOの統計で、日本の女性の平均寿命は86.8才（世界１位）、男性80.5才（世界6位）であり、人生100年時代と言われています。一方で、男性の健康寿命は71.2才、女性は74.2才であり超高齢化社会を迎える日本において平均寿命と健康寿命の乖離をいかに短くしていくか問題となっています。

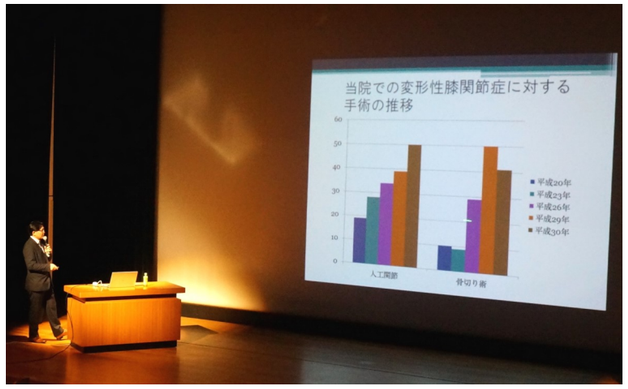
要支援・要介護の原因として、骨折・関節系疾患・脊椎疾患など運動器の障害が全体の25%を占めており、続いて脳血管障害は18.5%、認知症は15%であり、運動器の障害をいかに減らすかが重要と考えます。



運動器障害のなかでも膝関節障害は多く、中高年の膝の痛みの原因としては半月板損傷、変形性膝関節症、膝骨壊死、関節リウマチなどがあります。

半月板は加齢によって変性するため、40歳以上ではちょっとした外傷でも損傷が生じやすくなっています。最近問題となっているのはその中でも内側半月後根断裂です。後根断裂が生じると半月板の機能が障害され、放置すると変形性膝関節症や膝骨壊死になる可能性が高くなります。治療としては半月板修復術や高位脛骨骨切り術などが行われています。

膝の痛みの原因として一番多いのが変形性膝関節症です。日本では現在1000万人が罹患しており、女性は男性の2倍とも言われています。保存治療としては体重のコントロールや大腿四頭筋の筋力強化、装具療法、薬物療法（ヒアルロン酸関節内注射など）があります。手術治療としてはデブリードメント（関節鏡下滑膜切除、半月板切除など）、膝周囲骨切り術、人工膝関節全置換術、単顆置換術などがあります。



人工膝関節置換術は日本では現在、年間約10万例行われていると言われています。当院では、膝周囲骨切り術は年間約40例、人工膝関節置換術は約50例行っています。骨切り術では約3週間で退院、人工膝関節の場合は2-3週間当院で入院したのち回復期病院に転院していただくことが多いです。

近年、スポーツ選手の筋肉や靭帯損傷の治療と同様に変形性関節症に対しても自分の血液を使った再生医療（多血小板血漿）や軟骨培養（自家培養軟骨移植など）、半月板損傷に対する再生医療が注目されてきています。しかし未だその治療成績が向上していないのが現状です。今後の発展が望まれるところです。