



# とうかい

第 13 号

公立学校  
共済組合 **東海中央病院**

◆基本理念◆

「最高の誠意」「最善の医療」

◆基本方針◆

- (1) 患者さま尊重の医療
- (2) 診療機能の向上
- (3) 健全経営の維持

## 膝の「すり減り」

整形外科部長 篠田 昌一

### はじめに

年をとると、膝が痛むことが多くなります。悪化すると水が溜まったり、遠目にも変形して、「気をつけ」をしても左右の膝が離れてしまうO脚や逆のX脚になったり、伸ばそうとしても伸び切らない膝になったりすることもあります。年だから仕方ない、とあきらめていませんか。まあ、あきらめるのもひとつの人生でしょうか。膝が変形するからといって、がんになるわけではありませんから。ですが、曲がった膝で立ち続ければ、背骨への負担が増えて腰まで悪くなります。また、膝の障害が昂じると立って歩くのも億劫になり、心身ともに衰える要因となります。膝が原因で他の部分まで悪くなった後になって、膝の治療を頑張ったとしても、悪くなったほかの部分が元に戻ることはあまり期待できません。けれども、膝の障害は適切に治療すれば、大いに緩和することができるのです。他の部分まで悪くしないうちに、あるいは多少悪くなったとしてもそれ以上にしないうちに、適切な治療をお受けになることをお勧めします。

### 1. 治療法のあれこれ ～薬～

テレビや新聞、あるいは病医院のパンフレットなどであれこれと見聞された方も多いでしょう。肥満の方には減量は効果的ですが、簡単にできれば苦労しませんね。民間療法も含め、湿布や塗り薬、飲み薬、坐薬、注射、装具、理学療法、鍼灸、温泉治療、手術等等。少し痛いくらいでしたら、下呂膏や医院等でもらう湿布あるいは塗り薬で充分でしょうが、痛みが強ければ、薬を飲みたくなるかもしれません。テレビなどを観て、グルコサミンとかサメの軟骨エキス、コンドロイチンといったいわゆる健康食品を飲んでみたくなる方も多いことでしょう。ですが、かなり高価なものですし、グルコサミンやコンドロイチンなどいわば薬モードキですから、保険のきく病院で処方してもらえれば、とお尋ねになる方もおられます。ところが、世の中に膝のすり減った方がこ

んなに大勢いらっしゃるのに、本当に効くとなれば大売れする筈のこの種の飲み薬を、病院向けに売ろうとする製薬メーカーは現在ありません。実はまだ、本当に効くとは証明されていないからです。いつの日か、これらの薬効が証明されるか、飲むだけで膝の軟骨が回復する夢のような薬ができると本当にいいのですが。今のところ整形外科の医院や病院では、軟骨を回復させるとまでは行かないものの、すり減り、荒れた表面を保護する薬を注射の形で使うことができます。膝に直接注入するわけですが、それですら女性には効果が出にくいことが最近報告されました。漢方薬は病院でも処方できますが、飲みづらく、副作用も否定できません。痛み止めは、飲み薬も坐薬も副作用が心配ですので、長く続けることはお勧めできません。

### 2. ～理学療法など～

膝の痛みは、お風呂や温泉に浸かったりして温めると和らぎます。副作用の少ない温熱療法ですが、カイロを貼付するのは、低温ヤケドに注意が必要です。鍼灸は、膝関節については、化膿性関節炎を惹き起こす恐れがあり、お勧めできません。マッサージは、受けて楽になるならよいのですが、強すぎるマッサージを受けて余計悪くなり来院される方もおられます。変形が進むと正座もできなくなりますが、根気さえあればリハビリで可動域を回復させることは不可能ではありません。ただし、正座自体は、膝のためにはお勧めできません。膝を伸ばし切りにしておいて前（上）へゆっくり蹴り上げる筋トレは、お金をかけずに自宅でいつでもできる良い方法ですが、腰の悪い方がこれを行うと一層悪くなる恐れがあります。

### 3. ～装具など～

きついサポーターを膝にはめることは良くありません。それよりは、冷やさない意味でウォーマーか、下穿きを穿くほうが良いでしょう。軽いO脚変形の方は、足底板の良い適応となります。膝の関節は、

2003年11月発行

大腿骨と脛骨間の内側と外側、および膝蓋骨と大腿骨間の3つに分けられますが、O脚の方は内側が主にすり減っていますので、その負担を減らして痛みを減らすものです。足底板には、靴の中敷タイプと、マジックテープで足に留めるタイプがありますが、自宅内でも立ち働くことが多い方はマジックテープのものがよいでしょう。毎日足にはめるといって煩わしそうですが、たとえば朝起きたら寝巻を脱いで服に着替える、その時にはめ、夜入浴する際に服を脱ぐ、その時に外す。つまり、服と同様に習慣づければよいのです。ただし、長期間にわたり毎日履き替えが欲しいとなると、制度上すぐには保険がきかず、実費になってしまいます。杖は、脚の衰えを加速させたり、持つ腕の手首・肘・肩をいためる恐れがある上、気持ちの上でも老化を進行させる恐れがあり、私は普段お勧めしていません。

#### 4. ～手術～

効果的な手術としては、高位脛骨骨切り術、単顆型人工膝関節置換術、人工膝関節全置換術があります。高位脛骨骨切り術は、足底板と同様、すり減った内側の関節の負担を減らし、まだすり減っていない外側で負担をより多く受けるように膝の角度をX脚に変える手術です。上述の膝の3つの関節のうち、内側だけがすり減っている方に適応がありますが、いわば人工的に骨折を作り、わざとずらして骨を接合する方法ですので、しばらく痛みが続きますし、必ずX脚になります。また、最近では新しい術式と固定材料の開発により入院期間を短くすることも可能となりつつありますが、なお1ヶ月以上の入院を要します。また、この手術を行ってもすり減りが進行し、結局人工関節となることもあり、その際は却って手術が難しくなりがちです。単顆型人工膝関節置換術は、人工関節でありながら正座が容易にできますが、やはり内側だけがすり減っている方に適応があります。人工膝関節全置換術は、膝の変形による

障害が高度の方全般に適応があります。時折、膝の人工関節手術を受けたのに一向によくない人が近所にいる、と聞かされますが、それには原因があります。ひとつは、人工膝関節の専門家がいないてもこの手術が行われることが多いことです。やはり専門家がいるか否かで結果は全く異なります。もうひとつは、術後のリハビリです。多くの病院では、術後かなりの期間、膝に負担をかけません。が、これでは当然衰えてしまいます。当科では、手術の翌日には歩行でき、7日目には階段昇降訓練を行え、10日目に歩いて退院できます。退院後、特にご希望がない限り、リハビリ通院も必要ありません。両膝が悪い方には、一度に両膝の手術をお勧めしていますが、片膝ずつ時期をずらして手術するよりも経過が良いように感じているからです。両膝の人工関節でも、入院中のリハビリや退院は片膝の場合と大差ありません。痛みが治まるまでには期間を要しますが、術後早期からどんどん負荷をかけることで能力は見る見る回復します。手術は、当日朝に入院して昼からとなり、片膝で1時間、両膝で2時間程度ですが、準備に1時間かかります。

#### おわりに

手術は最後の手段です。特に人工関節は、一旦行ったら、ご自分の関節はなくなってしまいますので、一生人工関節とのお付き合いとなります。ですから、ほとんどの方には、症状や他部位の状況、生活背景などに応じて塗り薬・関節注射・筋トレ・足底板をお勧めしています。ただ、膝の障害が高度の方や、変形が高度な割に比較的痛みが少ないようでも実はかばっていて、他部位に悪影響が出ていたり、かばわずに歩こうとするとやはりかなり痛むなどの方には、わずか11日の入院で済む人工関節手術をご紹介します。いずれにしても、個人個人に最も適した治療をお受けになるには、専門家へご相談されることをお勧めします。

## 病棟紹介

B病棟1階 廣瀬美代子

B病棟1階は整形外科・耳鼻科などの混合病棟です。今回比較的高齢者に多い整形外科の大腿骨頸部骨折で入院され手術を受けられた方の入院生活の様子を説明します。

大腿骨頸部骨折は、足の付け根にある骨が転倒などの外傷や骨そしょう症によって折れ、動くとき強い痛みを伴います。入院後手術まではベッド上で安静の状態となり、痛みを伴うため思うように体が動かせず制限されてしまいます。体が普段より動かせないことで体内の血流が悪くなり血栓ができやすくなります。その血栓が合併症を起こす可能性もある為、入院から手術一日目まで波動形末梢循環促進装置という下肢の血流をよくする器械を使い一日2時間両足につけて行きます。

手術前には、医師や看護師が詳しく手術やその経過・看



護について説明をしています。手術の麻酔は腰から下の痛みを無くす腰椎麻酔で行ないます。手術後当日は、看護師がすぐ訪室できるナースステーションに隣接しているリカ

バリー室で、血圧や脈拍・心電図が分かる監視装置をつけて患者様の状態を管理しています。また、床ずれできないように毎日蒸しタオルで体を拭いたり、身の周りの援助を行なっています。食事は手術の翌朝より食べることができます。一般的には手術後一日目の診察後より看護師や理学療法士が傍について起きる練習を行い、二日目には歩行器を使って歩く練習を行います。

高齢の方にとっては特に創の心配や痛みを恐れなかな

動けないことがあります。長い間ベッドで安静にしていると筋力を低下させ手術後の合併症を引き起す恐れがあります。早期離床（早くベッドより起きて歩けるようになること）が筋力低下を予防し早期回復を促す為、早くに離床するリハビリがとても大切になります。

私達病棟スタッフは、入院生活及び手術・リハビリなどにおいて患者様に安心して入院生活をしていただき、退院後の生活指導も含め看護に努めています。

## 病 診 連 携 に つ い て

開業医の先生方と当院との病診連携と医療機能分化が強く求められております。開業医の先生方には幅広い診療を担っていただき、当院はより専門的な診療に専念したいと思っております。ご病気になられましたら、まず、かかりつけの開業医の先生に診察していただき、必要に応じて当院に紹介していただくようお願いいたします。当院では初診患者さまから特定療養費を頂戴しておりますが、紹介状をお持ちになられますと、この費用が免除されます。このほ

か紹介状をお持ちの患者さまに専用窓口の設置や専用予約等一層のご便宜をおはかりしております。

当院をご受診中の患者さまで、ご病状が安定されました方は、かかりつけの開業医の先生で継続診療していただくことをお薦め申し上げます。お住まいの近くの適切な開業医の先生をご紹介させていただきます。密接な連携を保ちながら診療を続けさせていただきます。

## 開 放 型 病 床 の ご 案 内

### ★開放型病床とは

開業医（登録医）と高度な医療設備や技術を備えた病院の医師とが連携して共同で治療にあたり、効率的な医療を提供していくとするシステムです。

開業医（登録医）は、開放された病院のベッドを利用し、紹介による入院された患者様を病院の担当医と登録医が診療にあたります。

患者様の利点は、病院担当医だけでなくかかりつけ医である開業医（登録医）にも、お気軽に治療や退院後の相談をしていただけ、また病院と開業医（登録医）の緊密な関係により、退院後の診療へスムーズに移行できる点があります。

### ★開放型病床のご利用方法

1. 開業医（登録医）とご相談いただき、ご利用を決定されましたら同意書をご記入ください。
2. 開業医（登録医）が公立学校共済組合東海中央病院の病診連携室に紹介連絡・予約申込書と入院同意書をFAX連絡し外来受診と入院の手配をいたします。
3. 紹介状をお持ちいただき公立学校共済組合東海中央病院の外来へ一度受診していただきます。その際に担当医、入院日等入院に関わる詳細を決定させていただきます。
4. 実際に入院が確認できましたら病院から開業医（登録医）へFAX連絡いたします。

### ★費用

一般病床の治療費に加え、厚生労働省の定められた点数により、登録医の診療所と病院へ各々一部負担金が必要となります。

上記は、一回の共同指導料の一部負担金であり、訪床回数により一部負担金は増えます。

1回あたりの一部負担金	1割負担の方	2割負担の方	3割負担の方	退院指導 1割負担の方	退院指導 2割負担の方	退院指導 3割負担の方
診療所 (登録医)	350円	700円	1,050円	680円	1,360円	2,040円
病 院 (担当医)	220円	440円	660円	650円	1,300円	1,950円
金 額	570円	1,140円	1,710円	1,330円	2,660円	3,990円

★退院後は、必ず登録医に受診し一部負担金をお支払いください。

ご不明な点がございましたら下記までご連絡ください。

公立学校共済組合東海中央病院 病診連携室直通 T E L 0583-82-2251

F A X 0583-82-9853 (病診連携室直通)

# 外来診療担当医表

		月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
内 科	1 診	三 村 俊 哉		高 橋 亮		赤 澤 知 行
	2 診	兼 城 賢 明	岩 味 裕 史	兼 城 賢 明	川 端 邦 裕	細 川 武 彦
	3 診	加 藤 剛	赤 澤 知 行	細 川 武 彦	三 村 俊 哉	岩 味 裕 史
	5 診	森 瀬 昌 宏	本 多 豊 大		森 瀬 昌 宏	本 多 豊 大
	6 診	志 水 英 明	高 橋 亮	木 村 敏 樹	志 水 英 明	木 村 敏 樹
	7 診	間 野 忠 明	藤 井 滋 樹	藤 井 滋 樹〔午後〕	高 橋 昭	藤 井 滋 樹
神 経 内 科	7 診		宮 田 和 子	宮 田 和 子〔午後〕		宮 田 和 子
心 療 内 科	7 診					
循 環 器 科	1 診	重 田 寿 正	松 井 春 雄	重 田 寿 正	松 井 春 雄	松 井・藤村、新患隔週
	2 診	藤 村 高 陽	小 川 昭 二	藤 村 高 陽	谷 村 英 彦	小 川 昭 二
心 工 コ ー		松 井 春 雄	藤 村・重 田		小川・藤村・重田	
心 力 テ						
C A P D			志 水 英 明			
人 工 透 析		志 水 英 明	木 村 敏 樹	水 谷 (代務)	高 橋 亮	志水、木村、高橋：交代
内 視 鏡		細 川 武 彦	加 藤 剛	岩 味 裕 史	兼 城 賢 明	川 端 邦 裕
消 化 器 X - P		岩 味 裕 史		川 端 邦 裕	細 川 武 彦	加 藤 剛
血 液 内 科		* 森下 15:00~				
内 分 泌 内 科				* 須賀 14:00~		
ト レ ッ ド ミ ッ ル		小 川 昭 二	藤 村・重 田	松 井 春 雄	* 岩 田 (代務)	
日 帰 り 人 間 ド ッ ク		谷 村 英 彦	* 小 島 (代務)	小 川・加 藤	* 佐 藤 (代務)	兼 城 賢 明
A ド ッ ク 診 療		谷 村 英 彦〔午後〕		谷 村 英 彦〔午前〕		谷 村 英 彦〔午前〕
B ド ッ ク 診 療		川 端・山 脇 (隔週)	谷 村・松 井 (隔週)	谷 村・藤 井 (隔週)	* 山 田 (代務)	谷 村・細 川 (隔週)
外 来 ド ッ ク C F			細 川・川 端		岩 味・加 藤 剛	
外 科		所 隆 昌	佐 藤 榮 作	折 原 明	所 隆 昌	中 塩 達 明
		荻 原 菜 緒	中 塩 達 明	(交 代)	高 田 英 輝	佐 藤 榮 作
			* 高 田 徹 13:00~14:30			高 田 英 輝
乳 腺 形 成 外 科						
ス ト ー マ 外 来					* 堀 内 27日 13:00~	
外 来 人 間 ド ッ ク				高 田 英 輝		
脳 神 経 外 科		大 岡・服 部	大 岡・服 部	大 岡・服 部	大 岡・服 部	大 岡・* 水 谷
放 射 線 科		山 脇 義 晴	山 脇 義 晴	* 改 井 午 後 1:30~第 1.3.5	山 脇 義 晴	山 脇 義 晴
整 形 外 科	1 診	* 大 場 満 成	篠 田 昌 一	篠 田 (特 診) 9:30 (診 察) 10:00	篠 田 昌 一	* 稲 垣 弘 進
	2 診	中 島 晶	中 島 晶		中 島 晶	
	3 診	千 田 豊 彦		千 田 豊 彦		千 田 豊 彦
皮 膚 科		横 井 孝 臣	横 井 孝 臣	横 井 孝 臣 再 診 15:00~16:00	横 井 孝 臣	横 井 孝 臣
泌 尿 器 科		宇 野 裕 巳	宇 野 裕 巳	手 術・検 査	宇 野 裕 巳	宇 野 裕 巳
P S A 外 来			宇 野 裕 巳 14:00~			
産 婦 人 科	1 診	土 屋 緑	近 藤 英 明	土 屋 緑	堀 昌 志	牧 野 弘
	2 診		堀 昌 志	近 藤 英 明	牧 野 弘	近 藤 英 明
妊 婦 健 診		近 藤 英 明 11:00~	牧 野 弘		土 屋 緑	堀 昌 志
不 妊 外 来	2 診	近 藤 英 明 9:00~11:00		近 藤 英 明		近 藤 英 明
更 年 期 外 来	2 診		堀 昌 志 9:00~11:00			
産 科 工 コ ー		堀 昌 志 13:30~				
思 春 期 外 来			土 屋 緑 13:00~15:00			
外 来 人 間 ド ッ ク				牧 野 弘		土 屋 緑
歯 科 口 腔 外 科	初 診	市 原 秀 記	市 原 秀 記	安 田 聡	市 原 秀 記	安 田 聡
	再 診	安 田 聡	安 田 聡	市 原 秀 記	安 田 聡	市 原 秀 記
耳 鼻 咽 喉 科	午 後	(手 術)	(手 術)	(頸 関 節 外 来) 市 原 秀 記	(手 術)	(歯 周 外 来) 安 田 聡
	1 診	森 芳 郎	青 木 志 津 子	森 芳 郎	青 木 志 津 子	森 芳 郎
眼 科	2 診	青 木 志 津 子	森 芳 郎	青 木 志 津 子	森 芳 郎	青 木 志 津 子
	1 診	田 邊 直 樹	田 邊 直 樹	田 邊 直 樹	田 邊 直 樹	田 邊 直 樹
小 児 科	2 診	* 末 森 央 美	* 杉 田 公 子	* 上 村 あ い	* 末 森 央 美	* 末 森 央 美
	1 診	市 川 孝 行	三 輪 田 博 介	岩 田 吉 弘	市 川 孝 行	三 輪 田 博 介
予 約 一 般 外 来	2 診	岩 田 吉 弘	市 川 孝 行	市 川 孝 行	三 輪 田 博 介	岩 田 吉 弘
ア レ ル ギ ー 外 来	1 診	(午 後) 三 輪 田 博 介		(午 後) 市 川 孝 行		
乳 児 検 診	1 診		(午 後) 岩 田 吉 弘			
ワ ク チ ン 外 来	1 診			(午 後) 三 輪 田 博 介		
心 臓 外 来	1 診				(午 後) * 沼 口 (第 2.4)	
慢 性 疾 患 外 来	2 診	(午 後) 市 川 孝 行				(午 後) 市 川 孝 行
神 経 外 来	1 診					(午 後) 岩 田 吉 弘
肝 炎 外 来	2 診				(午 後) 三 輪 田 博 介	
退 院 後 外 来		(午 後) 岩 田 吉 弘			(午 後) 三 輪 田 博 介	(午 後) 市 川 孝 行 or 三 輪 田 博 介

※医療相談 火曜日-谷村 透析：土曜日は交代

◎初診・再診受付時間▶ 8:30~11:30

◎毎週土・日曜日祭日全科休診

保険証等の提示

お願い

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口  
に提示してください。



とうかい

発 行：〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2  
公立学校共済組合 東海中央病院  
電話 (0583) 82-3101 / FAX (0583) 82-1762  
発行人：病院長 間野 忠明 発行：年4回