

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

2~3 ページ

中高年の膝手術

4 ページ 新型コロナウイルスに
対する日常生活の注意点

5 ページ 薬コラム

Hospital information

謹賀新年



2021

1

Vol.32

丑

中高年の膝手術

膝の痛みは、直接生命にはかかわらないものの、生活の質(歩くこと)に直結します。我々は中高年の膝痛に対して 2 つの有効な武器(手術方法)を持っています。

人工膝関節手術

一つめの武器は人工関節です。

中高年の膝痛の主な原因である変形性関節症は、軟骨がいたむことで関節が変形していく病気です。日本人に多いO脚(きをつけをした時に左右の膝の間に隙間ができる人)の場合、重心(脚のつけねから足首の中央に直線をひくと)は膝の中央より内側を通ります。そのため内側の軟骨に、より負担がかかります。

軟骨がすり減って内側の骨同士がぶつかると、骨が削れてくる場合もあります。

こうなるとO脚がさらに進行し、歩くたびに膝が外側にずれるようになります。この状態では数mの歩行もつらくなります(図1)。一旦進行した変形は元通りになりませんが、我々には人工関節があります。変形した上下の骨の表面を削り(1cm弱)、それぞれの骨に金属をはめて間に人工軟骨を挟めば完成です(図2)。骨はO脚を矯正するように削るので脚は真っ直ぐになり歩きやすくなります。数m歩くのも苦労していたけれど術後は自由に旅行などを楽しめるようになる方もいます。ただし、正常と比べると曲がりにくくなり正座はできません。

図 1



図 2



骨切り術

もう一つの武器は骨切り術です。

膝周辺の骨を切ることで重心が通る位置を変化させます。多く行われている^{ないそくかいだいしまこういけいこつ}内側開大式高位脛骨骨切り術は、脛骨の内側に切れ目をいれ、切った部分を開きその隙間に人工骨を移植、金属のプレートとネジで固定します(図3)。

O脚をX脚ぎみにすることで重心を内側からやや外側に移動させます。内側の負担を減らし、**これ以上変形がすすまないよう防止するための手術です。**

従って、変形がさほど進んでいなくても、近い将来ほぼ確実に進行すると思われる方に行います。例えば、もともとのO脚があり、さらに半月板損傷をきたした場合(半月板は軟骨を保護する 半月板がなければ軟骨は確実にいたんでくる)、大腿骨内側の骨壊死(関節に近い骨が部分的に壊死し骨が欠けてしまう。そこを中心に変形がすすむ)などが適応となります。軟骨や骨が欠けている場合でも部分的であれば、そこに骨軟骨移植を同時に行うことでほぼ正常に近い関節にすることもできます。以前は人工関節を行うまでの時間稼ぎという面もありましたが、近年は治療成績が向上し人工関節を避けられる可能性が高くなりました。

図3



最後に

変形は薬や注射、リハビリテーションなどで元通りになることはありません。

従って、今後の人生で症状とどうつきあっていくかを考える必要があります。

具体的にイメージすることが大切です。例えば、もっと旅行へいきたい、山登りをしたい、スポーツをしたい、もっとお孫さんと遊びたいなど。同じ程度の症状でも、手術をした方がよいのかしなくてもよいのか、生活様式や今後の目標によって選択は人それぞれです。

今回紹介した二つの武器はいずれも8~9割以上の方には、

満足が得られる方法です。しかし、いずれの手術も危険は伴います。

手術を受けるにはそれなりの決心が必要です。

手術のメリット・デメリットを踏まえ、皆様のご希望にそった治療、納得できる治療と一緒に考えていければと思います。



整形外科 (部長)
埼玉医科大学 整形外科客員准教授

後藤 建 医師

診療科 整形外科
専門 膝関節
資格 整形外科専門医

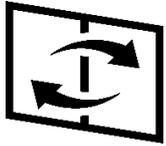
外来診療日

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00			○			
14:00~ 17:00	○					

新型コロナウイルス感染症に対する 日常生活上の注意点

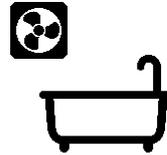
感染管理者 中俣かおり

1 換気をしましょう



風の流れができるよう2方向の窓を1回数分間程度、全開に。これを1時間に2回以上しましょう。

3 入浴



自宅療養となった方は最後に。窓を開けて換気をします。浴室を洗い、乾燥させましょう。

2 1日1回以上、手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、0.05%次亜塩素酸ナトリウム液（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）で拭いた後、水拭きしましょう。

トイレや洗面所、浴室は、家庭用洗剤で洗ってすすぎ、0.05%次亜塩素酸ナトリウム液でこまめに消毒しましょう。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。

洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

よく拭く



よく洗う



共有しない



4 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう



自宅療養となった方の体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

5 ゴミはビニール袋に入れて口を縛って捨てましょう



鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。触ると感染する可能性があるため、すぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てましょう。

6 日頃から体温測定健康管理をしましょう



平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。

7 こころの健康も大切

「コロナうつ」という言葉もよく聞かれるようになりました。こころの健康を保つために、まずは生活習慣を整えることが大切です。ありふれたことですが、栄養バランスの取れた食生活と良質な睡眠をとることは、ストレスをコントロールする上でとても重要です。

気分転換も有効です。散歩や読書もいいですし、出かけることも良いかもしれません。どこに、誰といっても手洗い・マスク・身体的距離が大切です。体調不良時や医師・保健所等からの指示がある方は外出を控えましょう。

どうしても落ち着かない時はひとりで抱えず相談しましょう。保健所・保健センター、心療内科や精神科・精神神経科などの医療機関に相談すると良いでしょう。

薬剤コラムを担当させていただきます薬剤科の坂本です。

今回は自宅に余ってしまったくすりについてお話させていただきます。

第2回 『くすりが自宅に余ってしまった！』

具合が悪くなって病院を受診された場合、医師はその時の症状に応じてくすりを処方しています。次に具合が悪くなった時のために取っておこうと考える方もいらっしゃるかもしれませんが、処方されたくすりは飲み切るのが鉄則です。必ず指示通り飲み切りましょう。

しかし、「熱が出た時」、「おなかが痛い時」などに服用を指示されている「頓服薬（とんぷくやく）」は、飲まずに余ってしまうこともあるかもしれません。

自己判断で、前回と同じ症状だからと余ったくすりを飲むのは危険なのでやめましょう。量や飲み合わせも前回とは違う可能性があります。また、くすりにも使用期限がありますので正しく保管しないと記載されている期限まで持ちません。もし、医師から「この症状が出た時はいつ飲んでも良い」と指示をされた場合は、くすりの保管方法や使用期限を薬剤師に聞いてくださいね。

定期的に病院を受診し、同じくすりを処方してもらっている方でもくすりが自宅に余ることってありますよね。時々飲み忘れてしまう、飲み方を調節してよいと言われている、など、いろいろな原因があると思います。どのくすりがどの程度余っているか、次に受診する際に医師や薬剤師に報告してください。くすりが余らないように調節することが出来ます。

大事なおくすりを廃棄することがないように、ご協力ください！



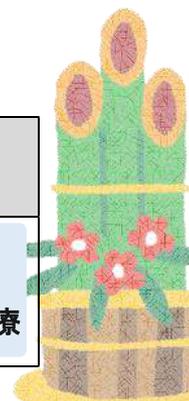
Hospital Information

年末年始のお知らせ

当院では、年末年始を下記の通り休診致します。

来年も変わらぬご愛顧の程、よろしくお願い致します。

12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)	1/1 (金)	1/2 (土)	1/3 (日)	1/4 (月)
○ 通常診療	× 休診				○ 通常診療	



埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間
8:30~11:30
(診療は9:00からとなります)

午後受付時間
13:30~16:30
(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)
14:00~15:00

休診日
**土曜午後
日曜・祝祭日**

- ・担当表は変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。

2021年1月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	新患担当医	藤田尚己	藤田尚己	高安英樹	山本 渉	
		中村嘉宏	鈴木隆信		山本 渉	山羽晋平	
			総合診療 高橋浩司		近山 琢		
	午後	中村嘉宏	鈴木隆信		近山 琢	山羽晋平	
	もの忘れ外来 中里良彦	総合診療 高橋浩司					
脳神経外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後				非常勤医師 第2・第4		
整形外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			新井由実	加藤雅也	
外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
		※	※	※	※	※	
歯科口腔外科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前	武者 篤	神戸智幸 神戸美保子	神戸智幸 神戸美保子		神戸美保子	神戸智幸
	午後	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸			
泌尿器科	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前			川口拓也		中平洋子	
内視鏡	受付時間	月	火	水	木	金	土
	午前				石塚直樹	藤田尚己	
	午後				石塚直樹	藤田尚己	

アクセス



車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・
関越自動車道 花園 IC より 15分
- ◆秩父方面から・・・
皆野寄居有料道路 末野出口より 15分
- ◆藤岡方面から・・・
関越自動車道 本庄児玉 IC より 25分

電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR 八高線
寄居駅下車 タクシーで 10分

埼玉よりい病院

〒369-1201
埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地
TEL 048-579-2788 (代)
FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2021年1月1日 第1刷

次号は2021年4月に発行予定です。