丸の内病院・広報

まるのうち

No.46
2019年3月30日発行
MARUNOUCHI HOSPITAL

膝が痛い

変形性膝関節症の
治療と診断 …… 3

人工膝関節置換術とは? …… 5

自宅ではココに気を付ける!
転倒予防! …… 7

鶏むね肉とキノコ炒め …… 8

健康運動指導士　東良道の
いつまでも自分の足で
自由に動く! …… 9

What's medical fitness
"リベリー"? …… 11

自宅でできる
エクササイズをご紹介 …… 13

社会医療法人 抱生会
丸の内病院

膝が痛い

ひざの痛みの原因
スポーツによる負荷

ひざの痛みの原因
加齢

ひざの痛みの原因
運動不足

ひざの痛みの原因
外反母趾

ひざの痛みの原因
X脚
O脚

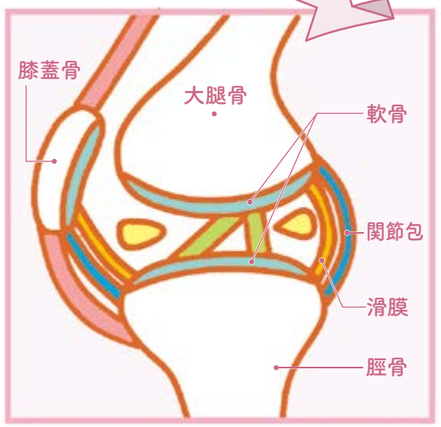
ひざの痛みの原因
肥満

ひざの痛みの原因
ハイヒール

ひざの痛みの原因
立ち仕事

日常動作では膝をたくさん使っています。
膝の痛みさえなければできることは増えます。
まずは我慢をせずに専門医に相談しましょう。

ひざのしくみ



膝の“水”の正体

『膝に水が溜まっている』という経験をしたり、一度は聞いたことがあるかもしれません。
膝の関節は関節包という袋にかこまれています。この袋の中には常に関節液があります。関節の中で炎症が起きると関節液が増えます。膝の水が溜まる状態とは、この関節液が増えすぎてしまうことです。つまり、炎症が起きた結果水が溜まってしまいます。

ひざの障害

- 変形性膝関節症
- 関節リウマチ
- 膝関節じん帯損傷
- 半月板損傷

この中で、最もシニアの患者さんに多いのが変形性膝関節症の患者さんです。
変形性膝関節症とは、様々な原因で膝の軟骨がすり減ってしまった状態のことです。軟骨は骨どうしがぶつかりあわないようにクッションの役目をしていますが、すり減ってしまったことで炎症を起こしたり、さらに進行すると大きく変形し、骨と骨がこすれて激しい痛みを引き起こします。

早期発見のポイント　こんな症状ありませんか？

- ☐ 階段は下りるときの方が辛い
- ☐ 椅子から立ち上がる時に、膝が痛む
- ☐ 膝に水がたまる
- ☐ 膝の内側が痛い
- ☐ 膝が変形してきた（X脚・O脚）
- ☐ 膝に負担がかかる運動や仕事（畑仕事など）をしている

膝痛で悩まないために　日常生活で気をつけることは？

01 太り気味の方は減量をして膝の負担を減らしましょう。

02 膝を冷やさないようにしましょう。
膝を冷やすと、痛みが強く感じられます。

03 長時間座り続けたり、立ち続けたりしないように、時々動かすようにしましょう。

04 洋式トイレを使いましょう。

05 太ももの筋力をつけましょう。

06 適度な運動を心掛けましょう。

肥満度（BMI）チェック

BMI=体重kg÷（身長m×身長m）

例 160cm55kgの方の場合
55÷(1.6×1.6)=BMI 21.5

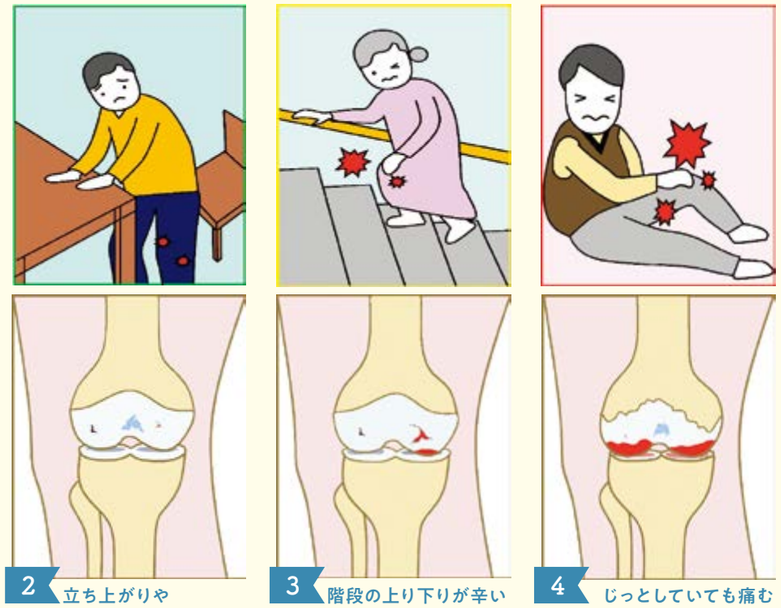
BMI	判定
18.5以下	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満（1度）
30~35未満	肥満（2度）
35~40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

変形性膝関節症の治療と診断

診断

診察では膝の痛みの程度をお伺いし、炎症や腫れがないか、痛みの場所などを調べます。
レントゲン写真で変形の程度を確認し、必要に応じて MRI などの画像検査を行い、治療方針を決定します。

変形性膝関節症とは膝の軟骨がすり減ったり、骨の変形が生じたりする病気です。痛みは放っておくとどんどん進行、悪化していきます。



治療

変形性膝関節症は症状の進行具合により、保存的治療と手術による治療とに分けられます。

保存的治療

- 薬物
- 注射
- 運動

手術

関節鏡視下手術

半月板の症状が中心の場合は、膝の中に小さいカメラ（関節鏡）を入れて、半月板の処置を行います。また軽度の軟骨障害も、関節鏡で処置できることがあります。膝に小さな穴を数箇所開けるだけですので、患者さんの負担も少なく、入院期間も短くてすみます。

高位脛骨骨切り術

O脚で内側の関節面に負担がかかっている場合に、骨を切ってO脚を矯正し、体重が外側にかかるようにして、膝の内側への負担を減らします。比較的若い方（65歳以下）に向く手術です。

人工膝関節置換術

「変形性膝関節症」で軟骨がすり減りなくなってしまった場合に、壊れてしまった膝の関節を取り除き、金属やプラスチックでできた人工の関節に取り替える方法です。

痛みを感じると、「あまり動かさずにしたほうがいいの？」と思われる方も多いと思いますが、実は逆効果。太ももなどの膝関節周辺の筋肉をつけることで痛みの改善に効果があります。痛みがない方も、ぜひ予防としてトレーニングを習慣化してみてください。
ただし、変形性膝関節症と診断された方、激痛のある方は医師の指示のもと行いましょう。

膝 痛み改善トレーニング

Quad セッティング

床に座りながら、太ももの前の筋肉をきたえる運動です。

膝の下にタオルを丸めて置きます。

膝の裏でタオルを押すように力を入れます

つま先とお皿が天井を向くように（斜めにならないように！）

膝伸ばし

イスに座りながら、太ももの前の筋肉をきたえる運動です。

筋肉は加齢とともに衰えていくので、関節に負担をかけ過ぎないようにしながらも、周りの筋肉を増やす、或いは維持することが大切です。

人工膝関節置換術とは？

膝関節の傷んで変形した表面を取り除いて、医療用に特殊加工された金属やポリエチレンなどでできた人工関節に置き換える手術です。

人工膝関節 全 置換術

人工膝関節全置換術（TKA）は、膝関節の全てをインプラントに置換します。

人工膝関節 部分 置換術

単顆人工膝関節置換術（UKA）は、膝の内側または外側のどちらか一方をインプラントに置換します。

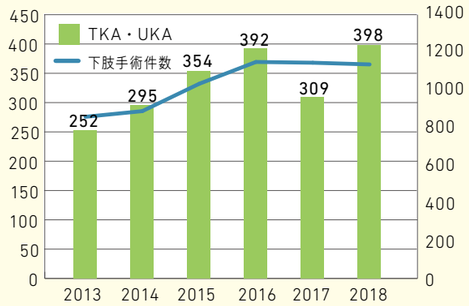
人工膝関節置換術のメリットは？

早期に
歩行訓練が可能
術後数日から、立ったり、歩く訓練を開始することができます。

最大のメリットは痛みが解消されること

症例により個人差はありますが、ほとんどの方は退院後2カ月ほどで痛みが解消します。辛かった階段の上り下りや、畑仕事など日常的な動作が可能になります。趣味の旅行やショッピング、ゴルフや水泳程度の運動を楽しむ患者さんも沢山いらっしゃいます。

丸の内病院の人工膝関節手術件数



丸の内病院では人工膝関節置換術の手術が最も多いです。
下肢の手術のおよそ3割を占め、直近3年間では年間300件以上の手術をしています。

人工関節は身体の一部です。大事にしましょう。
人工関節は以前よりも耐久年数は延びています。ですが、体の一部として長く使うためには、日ごろの習慣としてご自宅でもリハビリを続けることがとても大切です。

手術決定

手術が決定したら…
禁煙をしましょう。

手術日のおよそ3カ月前

スクリーニング検査

スクリーニング検査とは？
心臓や肺、肥満度など、異常がないか検査をします。もし異常があっても治療を受けることで予定通り手術を受けることが可能です。
○飲んでいるお薬・サプリメントの内容を確認させていただきます。
○治療の他、栄養指導が必要な場合があります。

手術日のおよそ1カ月前

術前検査

術前検査とは？
全身麻酔をかけて安全に手術が行える状態か最終的に判断をする検査です。

オリエンテーション

医師より手術の説明があります。

手術日のおよそ1カ月前

自己血採取

自己血採取とは？
手術の出血に備えて、予め輸血用にご自分の血を採取し保存します。手術中に輸血が必要になっても、ご自身の血液であれば感染症のリスクが低くなります。

ご自宅での入院準備

入院

手術当日

手術翌日

退院までリハビリ

手術の合併症【肺塞栓】とその予防
足の血流が悪くなって、血液が固まり血栓ができることがあります。この血栓が移動し、肺動脈につまったものが肺動脈血栓症です。

予防法
・フットポンプの装着
・弾性ストッキングの着用
・抗凝固剤の使用

患者さんができる予防方法
・足の指の運動と足首の運動
・歩くこと

退院

外来受診

自宅ではココに気を付ける！！

転倒予防！

危険7　台所

長時間立ちっぱなしにならないように、椅子に座りながらの作業をおすすめします。

危険2　お風呂場

低い風呂用の椅子は膝に負担がかかります。座面の高いものを選びましょう。

危険3　トイレ

和式トイレは膝に負担がかかります。洋式トイレを使用してください。自宅が和式トイレの場合、便器の上にかぶせるタイプの洋式トイレがあります。

危険1　階段

最も転倒しやすい場所です。滑り止めマットを付けたり、可能であれば手すりをつけましょう。また、夜間に足元が暗いと転倒しやすくなります。足元灯があると良いです。

危険4　玄関などの段差

タイルは滑りやすいため、段差が大きい場合は段差解消の踏み台を使ったり、スロープにするなど工夫しましょう。

危険5　薄暗い部屋

段差が見にくくなり、転倒の要因になります。特に築年数が経った家屋では夜間に部屋の隅が見えにくくなります。照明を工夫しましょう。

危険6　寝室&和室

床の生活は起き上がりが大変です。布団であればベッドの生活に、和室の場合は可能であれば机と椅子の生活が望ましいですが、座卓の場合は台に手をついて腕の力で立ち上がるようにします。

整理整頓は必須！！

物をまたぐときにバランスを崩しがち。日頃から床には物を置かずに整理整頓を心がけます。また、掃除は雑巾→→モップにするなど、用具も工夫をしましょう。

履き物

かかとがないサンダルやスリッパは転倒の要因になります。現在は室内用に楽に脱ぎ履きできる靴がありますので、室内でも外出でも靴を選ぶようにしましょう。

膝でお困りの方は

整形外科（下肢）　完全予約制

0263-28-3020（予約センター）

月～金 AM9:00 ～ PM5:00 ／土 AM9:00 ～ PM1:00

鶏むね肉とキノコ炒め

1人分
220kcal
たんぱく質30g
塩分1.0g

［材料 3 人分］

・鶏むね肉(皮なし)…300ｇ　・舞茸…1パック(100g)　・えのきたけ…1株(100g)
・生しいたけ…5ヶ(100g)　・ブロッコリー…1株(300g)　・長ネギ…1/2本(45g)
・にんにく…1片　・ごま油…大さじ1
・調味料　・水…50cc　・塩…0.3g　・コショウ…0.1g　・白だし…大さじ2

※筋肉の材料となるたんぱく質は毎食20～30gが目安量です。

1.

- 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、塩コショウをしておく。
- ブロッコリーは子房に分け、熱湯で塩茹でし、ざるにあげる。
- えのきは石づきを取り除き、5cmの長さに切り、しいたけは薄切りにし軸も細切りにする。舞茸はほぐす。
- 長ネギは斜め切りにし、にんにくは半分に切る。

2.

- フライパンにごま油を入れ熱し、にんにくを入れる。香りが出てきたら鶏むね肉を入れこんがり焼き色をつける。
- むね肉に焼き色がついたら、舞茸、えのき、しいたけを入れ、塩コショウで味付けし炒め、水を加えフライパンに蓋をして7~8分ほど蒸す。

3.

- 火が通ったら、長ネギ、茹でたブロッコリーを入れ、白だしで味付けをする。
- 完成！

おすすめポイント

○高たんぱく質の鶏むね肉、ブロッコリーで筋肉 UP！
○鶏むね肉は皮なしとし少量の油で蒸し焼きにすることで、たんぱく質を摂取しながらカロリーを抑えることができます。
○低カロリーで食物繊維の多いきのこをたっぷり使用。

ゴルフがしたい！

仕事がしたい！

旅行がしたい！

人生を楽しみたい

健康運動指導士
東良道の

いつまでも自分の足で自由に動く！

年をとっても若々しくいたい！ですが、シニアになると自然と筋肉が落ちてしまい、
さらには代謝が落ちて病気になりやすくなります。
そんなお悩みを「筋トレ」で解決してみませんか？諦める前にもう一度レッツトライ！

Step·01

カラダを知る

まず、運動を始める前に自分の体調がどのような状態か確認します。
若い頃と同じようにいきなり運動を始めるとケガの元になったり、体調が悪化してしまう可能性があります。
①「運動が行える状態であるか」
②「どれ位の強さ、時間で運動するのか」
それぞれご自分で調整していただくことが大切です。

Step·02

下半身を強化

「どの筋肉を鍛えればいいの？」「どのくらいの負荷？」「回数は？」「頻度は？」
いざ始めようと思っても、どのように筋トレしたら良いか分かりません。シニア世代には腹筋～太もも・お尻の筋トレをお勧めしています。頻度は週2～3回がちょうど良いです。「ちょっとキツイ」と感じる運動を10回程度行うことが効果的です。

Step·03

とにかく持続！

筋肉の細胞は約3カ月で生まれ変わるといわれています。つまり、一時的に筋トレをしただけでは効果や改善は期待できません。「筋肉は1日にしてならず」無理をせず運動習慣を身に付けることが大切です。

今のカラダの状態を知りたい

継続する自信がない

運動メニューが分からない

お困りの方は、**メディカルフィットネスリベリー**
で一緒に運動しましょう！！

next
what's is“メディカルフィットネス”

what's medical fitness
“リベリー”？

Medical × Fitness

医療 フィットネス

疾病予防はもちろん、持病があっても安心して運動していただけるよう、医療・運動・食事の面からお一人お一人をトータルサポートします

丸の内病院が運営するフィットネスジム “リベリー”

医師・理学療法士・健康運動指導士・管理栄養士など医療従事者がメディカルチェックや体力測定を実施します。
まず、医師がその方の状態に応じた診察をします。その内容に基づき、理学療法士・健康運動指導士が個人のプログラムを作成して運動指導を行います。

こんな方に特にオススメ！

- 生活習慣病予防・改善
- 年齢に合わせた筋力 UP！
- 術後の筋力 UP！
- 寝たきりにならないための運動習慣！
- ダイエットしたい！

カラダの内側からも調べます！

ご希望の方には骨格のゆがみを 3DCG でご覧いただけます。CG イメージで 360° から歪みやねじれ、傾きを立体的に確認することで、自身のウィークポイントや、鍛えるべき筋力が分かります。
おひとりおひとりに合わせた姿勢改善エクササイズをご提案します。

運動指導士の

個別プログラムと個別指導

作成されたプログラムをもとに、運動指導士とともに運動を実践していただきます。定期的に効果を測定し、その方にあったプログラムを再編します。ひとりでは長続きしない方もスタッフが一緒に実践することで、運動習慣が身に付き、また効果が数値に表れるとやる気も UP します。

管理栄養士の

栄養相談

良質な筋肉や筋力をつけるためには、食事も大切です。管理栄養士がライフスタイルに合わせた栄養素の摂り方や調理法などをご提案します。生活習慣病がなかなか改善しない方、ダイエットをしているのに体重が減らない方など、食生活のお悩みを気軽に相談することができます。リベリーオリジナルレシピ集は必見です！！

自宅でできる
エクササイズをご紹介！

Step·01
肩こり改善

左手は頭の下に、右手を斜め上後方に開きます。
この時に呼吸を止めないよう深呼吸しながら行います。
20 ～ 30 秒キープします。

左右各 2 ～ 3 セット

Point 腰が手に引っ張られないよう、
骨盤は床に対して垂直に！

Step·02
ヒップアップ

LEVEL·1

仰向けで寝て、手は体の横に、
足の幅を拳 1 個分あけます。
お尻を持ち上げます。
かかとで床を押し上げるようにするのがポイント。
（かかとを上げないように！）

LEVEL·2

もう少し負荷をかけたい人には、
ひざ裏を両手で抱えてお尻を持ち上げます。
※両手でひざをもつことで
　腰に負担がかかりにくくなります。

Point あごを引いて運動しましょう
止めずにゆっくり上げ下ろし 10 ～ 15 回

動作中は呼吸を止めずに

Step·03
スクワット

肩幅くらいに足を開きます。
つま先が膝より前にでないように腰をおろします。
動作中は呼吸を止めずにしっかり深呼吸！

Point つま先と膝の向きが同じになるように。
10 ～ 15 回 or 少し息の上がる回数を
1 セットとして 1 日 2 ～ 3 セット

もっと詳しく知りたい方は

メディカルフィットネスリベリーは
おひとりおひとりに合わせて
トータルサポートします。

- 日　時：毎週 月・水・木・金
- 時　間：9:30 ～ 10:30 ／ 10:45 ～ 11:45 ／ 13:30 ～ 14:30 ／ 14:45 ～ 15:45
- 費　用：500 円／回　※別途年会費 5,000 円、入会諸費用 500 円をいただきます
- ご予約・お問い合わせ：0263-28-3019（内線 9237）　担当：丸山

駐車場有料化のお知らせ

病院西側建設工事に伴い駐車スペースが縮小されます。そのため診療目的外の駐車を減らし、患者様の駐車待ち時間の短縮を図るため、2月より駐車場を有料化いたしました。ご利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解の上、ご協力をお願い申し上げます。

外来患者 または付添い者

30分 **無料**

入庫から
24時間ごと100円

駐車券を窓口にご提示ください

一般（面会者を含む）

30分 **無料**

平日（月曜から土曜まで）8:00~16:00

以降20分ごと 100円

日曜・祝日及び平日16時から翌朝8時までの利用は無料です。

工事期間中は騒音・振動が発生する場合がございます。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力をお願いします。

駐車場・工事に関するお問い合わせ

事務部総務課

0263-28-3001（直通）

編集後記

「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。よどみに浮かぶうたかたはかつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし」
鴨長明「方丈記」の一節をこの頃思い出すのは、一つの時代が終わろうとしているからかもしれません。変わらぬ毎日を過ごしているようで、日々変化しているのだと改めて感じる平成の最後。広報まるのうちは新しい時代に向かって進化し続けられるよう邁進して参ります。（担当：小布施）

社会医療法人 抱生会 丸の内病院
広報 まるのうち No.46
発行日／平成31年3月30日　発行者／社会医療法人抱生会丸の内病院　発行責任者／中土幸男
住所／〒390-8601 松本市渚1丁目7番45号　TEL.0263-28-3003（代）　FAX.0263-28-3000（代）
URL http://www.marunouchi.or.jp　E-mail kanri@marunouchi.or.jp