

「膝の痛み」について



整形外科
板谷 医師

「膝の痛み」が気になる方や困っている方はいませんか？ また、年のせいだからと諦めている方はいませんか？

中高年になると、「膝の痛み」を訴える人が徐々に増えてきます。その原因の多くは、膝のクッションの役割をする半月板が傷つく「半月板損傷」や軟骨と半月板がすり減り、骨の変形と炎症を伴って膝の疼痛が出現する「変形性膝関節症」です。ある疫学調査によると、変形性膝関節症を有する人は全国で約800万人、自覚症状の有無にかかわらずレントゲン写真で変形性膝関節症の所見を有する人はなんと2400万人とも言われています。皆さんがよく知る「糖尿病」は約1000万人、「高血圧」は800万人とされているので、「膝の痛み」はありふれた症状と言えます。しかし、ありふれた症状なので放置していいのでしょうか？それは間違いです。放置すると、痛みが徐々に増し、やがて自力歩行が困難になり介護が必要になることさえあります。

WHOの報告によると、日本は世界1位の長寿国でありその平均寿命は84.2歳とされていますが、健康寿命（自立した生活ができる期間）は74.8歳とされており、約10年間は誰かの介護が必要である現状があります。その介護が必要となる原因の3番目（認知症、脳卒中について）に膝関節を含む筋骨格系の機能低下があります。ここまでくるとお気づきの方も多いと思いますが、「人生を元気に自立して過ごしていく」には「膝の痛み」をありふれた症状ととらえずに、しっかりと整形外科を受診し早期に専門的な目で診てもらうことが大切です。

この様な話をすると「整形外科を受診してもレントゲンを撮って、湿布と痛み止めとヒアルロン酸の注射をするだけでしょ？」と考える方もいるようです。しかし、私たちは膝の痛みの原因も患者さんの置かれている生活や考え方も多種多様であり、治療方法も1人1人に合わせた「テーラーメイド医療」が重要であると考えます。そのため、当科では従来行われていた保存療法（手術を用いない治療方法）に加えて、積極的なリハビリテーションや筋肉の癒着を注射で剥がすことで疼痛の軽減をはかるハイドロリリース、腱の附着部の炎症の軽減が期待できる体外式衝撃波療法、テレビで話題のPRP療法などの様々な治療が行える準備を整えています。また、どうしても手術が必要になった場合でも関節鏡による小さい傷からの半月板縫合術や骨の形態を整える脛骨高位骨切り術、痛んでいる部分だけを入れ替える人工膝関節単顆置換術、関節全体を入れ替える人工膝関節全置換術など患者さんに併せた手術が行えます。

「膝を元気にし、人生を元気にする」ために、どんな小さな「膝の痛み」でも1人で悩まずに当院整形外科にいらっしやっして下さい。よりよい医療を提供するために皆さんを笑顔でお待ちしております。



3月 新任医療スタッフの紹介



氏名：石川 直人

職種：薬剤師

出身地：宮城県 趣味特技：食べ歩き、ドライブ

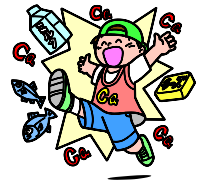
紹介：薬のことでお悩みの際はお気軽にお声掛けください。患者さまに寄り添える薬剤師を目指します。どうぞ宜しくお願いします。

医療の豆知識

骨粗しょう症について

50 歳以上の骨粗鬆症の患者さまで骨折する人の割合は、男性の場合「5 人に 1 人」、女性は「3 人に 1 人」と言われています。骨粗鬆症は骨のカルシウム量が減少し、骨がもろくなり骨折をしやすくなる病気です。若い頃と比べて身長が縮んだり背中が丸くなってきたなと感じたら、それは骨粗鬆症のサインかもしれません。

主な原因は加齢・閉経・運動不足等あげられますが、予防と早期発見・早期治療が大切です。予防には ①バランスの良い食生活 ②日光浴 ③適度な運動が必要です。その後骨粗鬆症を診断する主な検査として「骨密度検査」があり、痛みを伴わず 20 分ほどで受けることができます。骨密度検査を受けるには、最初に診察（月曜～金曜日の午前）が必要になります。検査は予約制（水曜～金曜日の午後）で検査費用は 1,500 円（3 割負担の場合）程度で行っています。気になることやお困りの際には、是非整形外科外来にお声がけください。



【 日本骨粗鬆症学会認定骨粗鬆症マネージャー 看護師 富樫 亜貴（整形外科） 】

「第 5 回 マンスリーコンサート」のご報告

2 月 20 日、ピアノデュオ（川島那奈、木村佳奈）によるコンサートを開催しました。お二人は親しいご友人で、息の合った演奏に、足を止めて聞き入る患者さまもいました。



「JR 仙台病院 駅の保健室」のご報告

今年度 3 回目の「駅の保健室」を 2 月 23 日開催しました。仙台駅をご利用しているお客さまに血圧や体組成計の検査を体験していただきました。（経営改善プロジェクト）



「第 10 回 健やか写真展」のご報告

東日本鉄道 OB 会仙台支部主催による写真展を 3 月 7 日～27 日まで開催しました。2 F フロアに風景や人物など 31 作品が展示されました。春の桜が季節感あり印象的でした。



「JR 仙台病院 連携のつどい」のご報告

3 月 13 日、仙台市内の医師と当院医師の連携を目的に開催しました。当院松橋放射線科部長とセラ・ラボ代表の山口先生による医療講演は多くの参加がありました。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。