

ご自由に  
お持ちください

平成 28 年 12 月 1 日 発行

## 第 79 回 日赤いきいき健康塾



これからも、歩いていくために・・・

平成 28 年 10 月 29 日(土) 浜松赤十字病院 2 階研修ホールを会場に

「第 79 回 日赤いきいき健康塾」を開催しました。

当院の古橋亮典整形外科副部長が

『変形性膝関節症の治療について ～手術的加療を中心に～』と題して講演を行いました。

古橋副部長は、平成 27 年 1 月に当院に赴任。変形性膝関節症の治療に積極的に取り組んでいます。講演では、膝関節のしくみや変形性膝関節症の治療や手術について3つの視点から解説しました。

### ●膝関節の構造について

膝関節は、しつがい膝蓋下滑膜ひだ、がいそくはんげつばん外側半月板、しつがいけん膝蓋腱、ぜんじゅうじ前十字靭帯などで構成されています。前十字靭帯という部位については、よくスポーツ選手が試合中に怪我をして「前十字靭帯断裂」と診断されることがあります

すので、新聞やテレビで皆さんも聞いたことがあると思います。

長い年月、歩き続けてきた膝関節は、関節軟骨(膝のクッション)がすり減ったり、歩くときの姿勢によって半月板の変形・断裂が生じたり、関節内に炎症が起る場合があります。

「イラスト1」

このようなことが原因で痛みが生じる疾患を「変形性膝関節症」といいます。今、国内では

約一千万人の患者さんがいるといわれています。整形外科的疾患では腰痛について、第二位

と多くの方が治療をされている病気といえます。

## ●浜松赤十字病院イベント情報

### 浜松医科大学管弦楽団クリスマスコンサート

【開催日】平成 28 年 12 月 17 日(土)  
14:00~15:00

【会場】浜松赤十字病院 1 階エントランス

【演奏曲】弦分奏

- ・「そりすべり」ルロイ・アンダーソン作曲
- ・「津軽海峡冬景色」三木たかし作曲 など…

●無料でお聴きいただけます。  
多くの皆様のお越しをお待ちしております。

## 糖尿病教室 12月の予定

年間を通じて毎週開催している糖尿病教室は、どなたでもご参加いただけます。専門スタッフがわかりやすくお話ししますので、お気軽にご参加ください。参加費は無料です。

【日時】毎週水曜日 14時30分～15時30分 14時15分～受付

【会場】2階 研修ホール (人数制限はありません)

※当日参加OK! ご予約していただいた場合は、資料を配付いたします。

12月7日(水) ◇第3・4会議室	講師	ビデオ 運動療法のすすめ3 私にもできる 運動療法ってあるの?	理学療法士 中澤 運動療法 ～レジタンス運動～
12月14日(水) ◇研修ホール	講師 テーマ	LCDE 臨床検査技師 吉田 ～カンパセッションマップを使って～ 「糖尿病とともに歩む」	
12月21日(水) ◇研修ホール	講師 テーマ	ビデオ 運動療法のすすめ1 初めの一歩	LCDE 薬剤師 渥美 インスリンは最後の手段じゃない!! ～いろいろなインスリン療法～
12月28日(水)			お 休 み

※講師およびテーマについては事情により変更になる場合があります。

お問合せ・ご予約は 内科受付までお願いいたします。TEL(053)401-1111(代表)

●健康寿命とは

健康寿命とは「自立した生活ができる生存期間」のことをいいます。現在、日本では男性、女性ともに健康寿命は平均寿命に比べ約10年短いといわれています。日頃から健康に気をつけて、この差を縮めることを心がけましょう。そのためには定期的な運動(特に有酸素運動が効果的)をして体重を減らすようにしましょう。自分の足で歩くことは、健康寿命を延ばすうえでとても重要なことです。「イラスト2」

膝に痛みがある場合には、履物に「足底板」や「装具」を着着することで歩行時の姿勢が良くなり膝への負担が減り痛み

も軽減します。

その他、ヒアルロン酸やステロイド注射による治療もあります。現在、痛み止めを服用されている方もいらつしやると思いますが、同じ薬の長期間の服用は胃腸へ負担をかける場合がありますので主治医と相談して服用することをお勧めします。

●変形性膝関節症の手術について

薬や注射等の治療を行っても痛みが治まらず、思うような機能回復が得られない場合には、手術での治療も考えます。手術には膝関節の一部を人工関節に換える「人工膝関節単顆置換術(UKAイラスト3)」とすべてを人工関節に換

える人工膝関節全置換術(TKAイラスト4)があります。

また、内側だけが悪い場合で自分の骨で何とかしたいという方には「高位脛骨骨切り術(イラスト5)」という選択肢もあります。手術によっては適した年齢層や術後の入院期間、関節の可動域、痛みが治まるまでの時間などに違いがあります。

人工関節の手術は、年齢で「する・しない」を決めたり「あきらめる」のではなく、その方の活動性で考えるものだと思います。

今、痛みがあつてやりたいことを我慢している方は是非、お近くの整形外科を受診してください。あなたの症状にあつた治療法がきつとあると思います。

(編集・文：企画課)

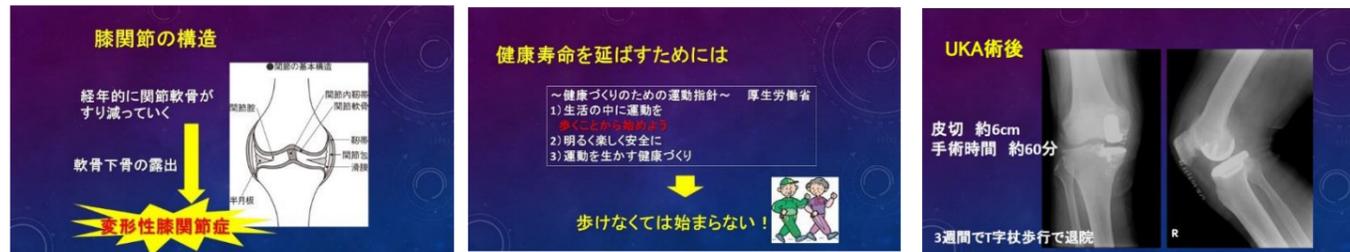


イラスト1

イラスト2

イラスト3

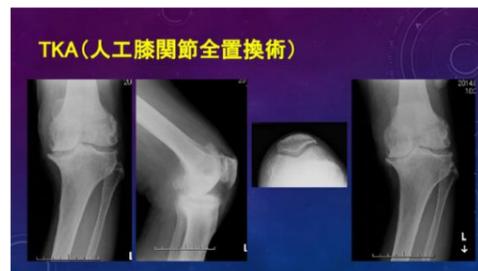


イラスト4

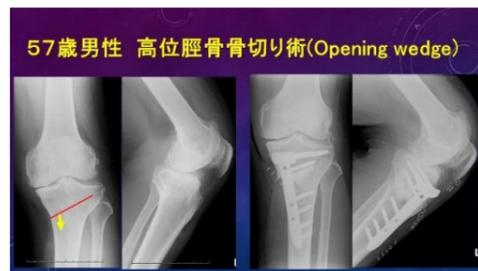


イラスト5



講演する古橋副部長



多くの方々にご来場くださり大盛況となりました