

# まごころ高槻

2025  
7  
TAKE  
FREE  
Vol.29

自由に持ち帰りください



特集

整形外科

膝と股関節の治療



# まごころ高槻

July Vol.29



## 目次

特集 整形外科 膝と股関節の治療 .....	2
高槻市 がん検診等のご案内 新任先生のごあいさつ .....	6
知っとこ! 熱中症ってどんな状態? .....	7
イベントレポート .....	9
専門外来開設のお知らせ	
栄養課だより コツコツ増やそうカルシウム! .....	10

特集

# 整形外科

## 膝と股関節の治療

みどりヶ丘病院とえば、整形外科！ そう思い浮かべられる患者さんや地域の皆さんも多いのではないのでしょうか？ 当院整形外科には診療科内最多数の常勤医が在籍し、さまざまな整形疾患治療に力を入れています。

特に「人工膝関節置換術」じんこうひざかんせつちかひじやう「人工股関節置換術」じんたうこかんせつちかひじやうの施術は積極的に行っており、術後のケアやリハビリテーションにも万全の体制を整えています。

膝と股関節の健康は、私たちが運動するのはもちろん、日常生活を送るのにも欠かせません。歳をとるにつれ増してきたり、今まで我慢していたその痛み、当院の整形外科にぜひ一度ご相談ください。

今号では膝と股関節を中心に整形疾患の治療について、整形外科医師が皆さんにわかりやすく解説いたします。



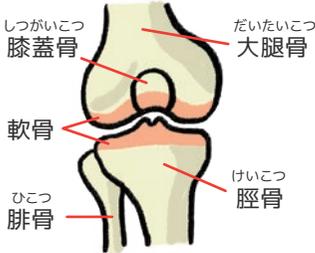
## 変形性 膝 関節症

「正座ができない」、「椅子から立ち上がるときに膝が痛い」、「階段の下りが痛くて困る」といった症状を感じたことはありませんか？これらの症状は「変形性膝関節症」が原因の場合があります。

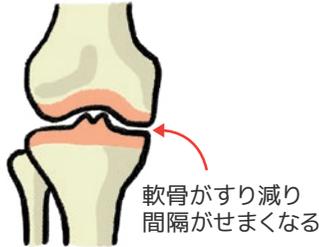
膝関節は太ももの骨（大腿骨）、すねの骨（脛骨）、お皿の骨（膝蓋骨）からなる関節です。長年の使用、筋力の低下、半月板の損傷、靭帯の損傷などによって関節が不安定になり、骨の表面を覆う軟骨が傷み、すり減ってくることで、関節の痛みや変形を引き起こします。この状態が変形性膝関節症で、膝に起こるので変形性膝関節症と言います。



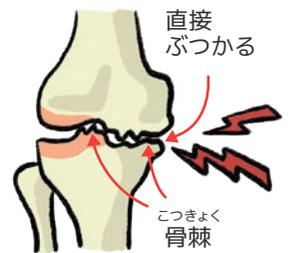
正常



変形性膝関節症（初期～中期）



変形性膝関節症（進行期）



## 変形性 股 関節症

股関節は、私たちが立ったり歩いたりするとき体を支える役割があります。その動きはとても複雑で、靴下をはく・爪を切るなどの足をひねる運動もできるしくみになっています。

股関節を傷めると痛みのために歩行が困難となり普段できていた日常生活動作ができなくなり痛みの原因としては「変形性股関節症」が挙げられます。できれば手術をせずに保存的に治したいのですが、保存療法ではこれまでの生活の質を保つことができない場合があります。



変形性股関節症の進行

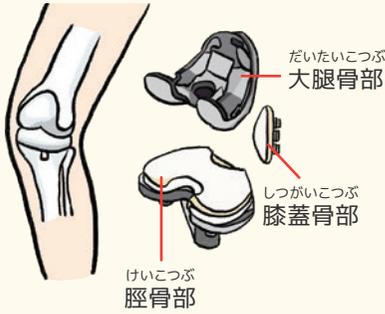


## 手術療法

保存療法(痛み止めの飲み薬、湿布や塗り薬、関節内ヒアルロン酸注射、サポーター、インソール(足底板)、筋トシなど)を行っても痛みが軽減せず、平地の歩行でも痛みが持続し、日常生活に支障をきたす場合には手術をお勧めしています。

当院では主に「人工膝関節置換術」を行っています。「置換」と言っても骨を全て取り替えるのではなく、関節に面した表面の傷んだ部分を切り取り、金属でカバーをして、これまで痛みの原因となっていた所同士がぶつからないようにします。そうすることで、これまでの階段昇降や歩行時の膝の中でのキリキリした痛みが消えます。

## 人工膝関節置換術



## 手術後の痛みについて

手術をすると手術前の痛みはなくなりません。しかし、手術をしたことによる傷口や腫れによる痛みが気になることもしばしばです。

当院ではできるだけ手術後も痛みがなくなりハビリテーションを受けていただけるよう工夫をしています。手術の当日は、麻酔科の先生に硬膜外麻酔(※1)あるいは神経ブロック注射(※2)をしてもらいます。手術中には関節の中に痛み止めの注射をします。これらの処置をしておくことで、全身麻酔から覚めた後、痛くてたまらない、ということがないようにしています。また、手術後は当日から痛み止めの点滴、飲み薬もすぐに使用し、手術後痛みが和らぐまで続けていただきます。

※1：脊髄の近くにある硬膜外腔に麻酔薬を注入し、手術部位の痛みを軽減または消失させる麻酔法  
 ※2：痛みの原因となっている神経の近くに局所麻酔薬を注射し、とで痛みを軽減する治療法

## リハビリテーション・入院期間

手術後はリハビリテーションが大切です。手術の翌日からリハビリテーションを受けていただき、まず、体調や痛みの程度に感じ、平行棒、歩行器、杖などでの歩行練習を進めていきます。また、日常生活に必要な階段の上り下り、浴槽に入る動き、病院の外を歩く練習などをクリアしてから退院していただきます。そのため入院期間は手術をしてから1ヶ月ほどかかることが多いです。早期退院のご希望があれば、通院でのリハビリテーションに切り替えることもできます。

### 整形外科副部長

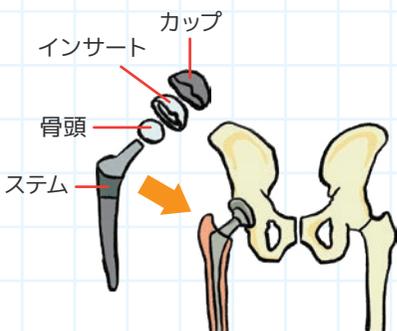
なかせ まさし  
**中瀬 雅司**

## 手術療法

変形した股関節を人工股関節に置き換えることで、痛みをとるだけでなく関節の動きもよくなります。手術をするタイミングも重要です。痛い関節をかばうことで膝や腰の痛みが出てくる場合があります。さらに関節が固くなってしまった結果、リハビリに時間がかかってしまうなどの恐れがあります。

当院では術後2週間で退院が可能のため、早急に日常生活へと戻ることが出来ます。股関節の痛みを取り除き、今までの活動的な生活を送るために、まずは股関節専門医を受診し、適切な治療方法を相談してみたいかがでしょうか？

## 人工股関節置換術



### 整形外科医長

いけがみ あきひろ  
**池上 徹**

あるある!

こんな症状で悩んでいませんか?

## 整形疾患

### 腕の痛み、しびれ

「明け方になると二の腕から指までにしびれと痛みを感じる」、「仰向きで寝たり上を向いたりすると二の腕から肩甲骨のあたりが痛い」などの症状は、頸椎での神経の圧迫や、肘や手首あたりでの神経の圧迫が原因の場合があります。頸椎では頸椎椎間板ヘルニアなど、肘では肘部管症候群、手首では手根管症候群などの疾患の可能性があります。いずれも安静や薬の内服でおさまることもあれば、手術が必要となることもあります。



### 肩の痛み

「夜中に肩の痛みが強くて寝返りが打てない」、「腕を後ろに回せない」、「肩が痛くて服の着替えが大変」などは肩関節周囲炎の症状であることが多いです。肩関節周囲炎とは、肩の関節の周りのクッションのような袋、関節を包む袋、力こぶの筋などに炎症が起る疾患をまとめた名前です。多くの場合、痛み止めの飲み薬、湿布、関節周囲への注射、リハビリテーション等を行い治療します。長期間我慢して肩関節の動きがとても硬くなってしまつと、いわゆる五十肩となり、治るのに長期間かかることがあります。我慢しすぎずに病院を受診し、早めに治療を受けましょう。



### 腰の痛み

「尻餅をついてから腰が痛い」、「長時間草むしりをしてから腰が痛い」、「数日すれば治るかと思っていたが治らない」、「布団からの起き上がり、椅子からの立ち上がりのときに激痛を感じる」こういった症状は、脊椎、特に胸椎と腰椎の圧迫骨折が原因かもしれません。圧迫骨折とは、脊椎の骨が重力で上下方向に押し潰されるように折れる骨折のことです。レントゲンやMRIを撮影し診断します。治療は、コルセットという鎧のような器具を2〜3ヶ月間装着し、痛み止めを内服したりします。痛みが強く、自宅生活が困難な場合は入院治療を行うことも比較的多いです。骨粗鬆症が原因の場合が多く、脊椎圧迫骨折をきっかけに骨粗鬆症と診断され、治療が開始されることもあります。また、骨折の程度によっては手術が必要となる場合もあります。



### みどりヶ丘病院整形外科からのメッセージ

当院整形外科では、急性の疾患（骨折、靭帯の損傷など）から慢性の疾患（変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症など）まで、またお子さんから高齢の患者さんまで幅広く対応しています。医師や看護師、リハビリスタッフとカンファレンスをして情報を共有し、連携しながら治療方針を決定していきます。地域の皆さんのためにできるだけ当院で治療を完結していただけるよう体制を整えていますので、整形疾患でお悩みの方は早期発見・早期治療のためにも、ぜひ一度ご相談ください。

# 高槻市 がん検診等のご案内

高槻市民で下記の条件を満たせば当院にて受診できます。お気軽に健診室までご相談ください（要予約）。あなたの健康が家族の幸せです。健康な日々を過ごせるよう、年に1度は健康チェックをしましょう！

## 胃がん検診

※昨年未受診者のみ。2年度に1回

検査内容 **バリウム**

対象者 **満50歳以上**

※バリウム・カメラ共通：現在胃がんで通院・経過観察中の方、妊娠中や妊娠の可能性のある方、胃全摘を受けられた方は受診できません。

受診料 **無料**

検査日 **水・木**

検査内容 **胃カメラ**

対象者 **満50歳以上**

※胃カメラ：鎮静剤使用不可。経鼻・経口どちらか選択できます。咽頭・鼻腔等の局所麻酔は実施します。抗血栓薬服用中の方は生検実施不可となり、後日保険適用の胃カメラで生検実施となります。

受診料 **無料**

検査日 **月～土**

## 肺がん検診

検査内容 **胸部レントゲン**

対象者 **満40歳以上**

※肺がんで通院中、経過観察中ではない方

受診料 **無料**

検査日 **月～土**

## 大腸がん検診

検査内容 **便2日分採取**

対象者 **満40歳以上**

※大腸がんで通院中、経過観察中ではない方

受診料 **無料**

検査日 **月～土**

## 乳がん検診

※昨年未受診者のみ。2年度に1回

検査内容 **エコー**

対象者 **満30～39歳**

※乳がんで通院中、経過観察中ではない方

受診料 **無料**

検査日 **月/13:30～(女性医師)  
第2・4火/午前(男性医師)**

検査内容 **マンモグラフィ**

対象者 **満40歳以上**

※乳がんで通院中、経過観察中ではない方

受診料 **無料**

検査日 **月・木・金/14:00～**

## 前立腺検査(PSA)

検査内容 **血液検査PSA**

対象者 **満50～89歳以下**

※PSA4.0以上で前立腺がんや前立腺疾患で治療中、経過観察中の方は除く

受診料 **無料**

検査日 **月～土**

## 肝炎ウイルス検診

検査内容 **血液検査B型+C型**

対象者 **満40歳以上(検診利用1回限り)**

受診料 **各500円**

検査日 **月～土**

## 子宮頸がん

検査内容 **細胞診・内診**

対象者 **満20歳以上**

受診料 **無料**

検査日 **当院では実施できません**

## ピロリ菌検査

検査内容 **血液検査(抗体)**

対象者 **満20～49歳以下  
(検診利用1回限り)**

受診料 **500円**

検査日 **月～土**

## 骨の健康度測定

検査内容 **かかとの骨強度測定**

対象者 **満40歳以上**

受診料 **500円**

検査日 **集団検診のみとなります**

## 健診室

☎ **072-681-5998(直通)**

日曜日・祝日を除く毎日

8:30～16:30 12時以降が空いているのでオススメ!

※高槻市民であることを証明できる身分証明書(健康保険証・運転免許証など)をお持ちください。

※2025年7月現在

## 新任先生のご挨拶

総合内科部長 **竹村昌也**(たけむらまさや)

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医

日本呼吸器学会呼吸器専門医・指導医

日本アレルギー学会専門医(内科)・指導医

日本がん治療認定医機構がん治療認定医、京都大学医学博士

1996年大学を卒業後、京都大学、静岡市立静岡病院、北野病院、ドイツ留学を経て、2013年に名古屋大学呼吸器内科の教員として臨床と研究に従事。実臨床を中心に多くの内科および呼吸器疾患の研鑽を積んでまいりました。これまで経験してきたことで地域の皆さまに貢献できるよう、努力する所存です。どうぞよろしくお願いたします。

総合内科 **辻由子**(つじよしこ)

日本内科学会認定内科医・総合内科専門医

日本血液学会血液内科専門医

日本がん治療認定医機構がん治療認定医

4月よりみどりヶ丘病院の内科に勤務しています。大学で血液がんの治療に携わった後、市中病院で一般内科の経験を積んでまいりました。患者さんに寄り添った丁寧な診療を心がけ、高槻の地域医療に貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

泌尿器科 **奥末理知**(おくすえりち)

日本泌尿器科学会泌尿器科専門医

2025年4月から泌尿器科医として勤務しています。昨年までは滋賀医科大学で女性泌尿器科を専門に診療していました。排尿症状でお悩みの方は多くいらっしゃいますので、地域の皆さまのお役に立てればと思っています。何卒よろしくお願申し上げます。

消化器内科 **上田康裕**(うえだやすひろ)

日本内科学会内科認定内科医

日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医

日本消化器病学会消化器病専門医

2025年4月より赴任してまいりました消化器内科の上田と申します。昨年までは堺市の清恵会病院で勤務していました。これまでの経験を活かしながら一杯がんばってまいりますので、よろしくお願いたします。

知っとこ!



# 熱中症ってどんな状態?

監修: 救急看護認定看護師 はやし なおみ 林直美



高温多湿な環境下で、体の中の水分や塩分などが失われてミネラルのバランスが崩れることで、体温の調節が上手くできなくなり、体の中に熱がこもってしまう状態を**熱中症**と言います。熱中症は重症度によってI度からIII度に分類されます。

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。</li> <li>●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。</li> <li>●大量の発汗</li> </ul>	軽度
II度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”“熱疲弊”と言われている状態です。</li> </ul>	中度
III度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けないなどの症状があります。</li> <li>●高体温 体に触ると熱いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当します。</li> </ul>	重度

## 熱中症を予防するために!!



熱中症が疑われる場合には…

とにかく冷やします。室温もエアコンで涼しくして、アイスノン等で首などを冷やすといいでしょう。また、水分摂取は重要です。

軽症で経口摂取が可能である場合は、水分摂取を促します。このときに電解質を含まない水分を摂取すると、塩分が不足した低ナトリウム性脱水になってしまい、手足に力が入らなくなったりします。スポーツドリンク、できれば経口補水液などで水分と電解質を補充します。

これらには少量の糖分が含まれていますが、糖分は腸管からのナトリウムや水分の吸収を促進させる効果があります。熱中症にならないよう、こまめに水分摂取して気を付けましょう!!



## Q&A

Q 熱中症には種類がありますか？

A 熱中症には熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病の4つの種類があります。

1 **熱失神**：皮膚の血管が拡張したために血圧が下がり、脳循環が低下してめまいや失神が起こる状態です。

2 **熱疲労**：いわゆる脱水状態で、脱力・倦怠・めまい・頭痛・吐き気が出ます。

3 **熱けいれん**：多量の汗をかいたために電解質のバランスが崩れ、手足の筋肉がけいれんを起こす状態です。

4 **熱射病**：体温の上昇により、中枢が麻痺して意識を失い、命を落とすこともある状態です。

Q 脱水に気を付けるとよく言われますが、どのようなことに注意すればいいでしょうか？

A 熱疲労、いわゆる脱水状態ですが、子どもや高齢者に多い傾向があります。子どもは腎機能が未熟であり、体からの熱の排出量も多く、汗をよくかくからです。一方高齢者は腎機能が低下しているため、水分を蓄える筋肉も少なくなり、のどの渇きも感じにくくなります。「唇が乾き、舌に湿り気がなくなる」「尿の量が減る」「顔色が悪い」「不機嫌になる」といった症状があれば、脱水に注意しましょう。

Q 脱水予防の水分摂取はお茶や水でいい？

A 水分補給には水やお茶が必要ですが、それだけではいけません。汗をかくことを昔からよく「塩が噴く」と言います。汗には塩分等の電解質が入っています。たくさん汗をかいた後に水やお茶を飲むと血液の循環量は増えますが、血中の電解質の濃度はむしろ下がります。濃度が下がると体内の浸透圧が下がりますので、脳はこれ以上浸透圧が下がるのを防ごうと働き、喉の渇きを止めようとして、そうすると喉の渇きが改善し、脱水が治ったかのように感じます。この錯覚が脱水症を悪化させます。

このような悪循環を改善させるには、水やお茶以外に電解質の入った飲み物・スポーツドリンクをとりましょう。糖分の入っている物やカロリーオフの物など、自分に合った物を摂取してください。





## イベントレポート

### 災害医療救護訓練

2025年3月22日(土)、災害医療救護訓練を行いました。今回は通常の大規模地震発生を想定した避難・救護等の訓練に加えて炊き出し訓練も実施し、職員の防災意識向上を図りました。



### 祐生会 入職式

2025年4月1日(火)、高槻城公園芸術文化劇場にて令和7年度社会医療法人祐生会入職式を行いました。元気でフレッシュな新入職員を迎え、より一層地域の皆さんに貢献できるよう頑張っております。



### 第8回市民公開講座

2025年3月29日(土)、クロスパル高槻にて第8回市民公開講座を開催しました。

#### 講演

「おしっこのことで困っていませんか？  
～人生百年時代！高齢者の排尿障害治療について～」  
泌尿器科部長 濱口卓也 医師



### 小児肥満外来開設のお知らせ

当院小児科では、学校健診で肥満や脂質異常を指摘されたお子さんに対し、内分泌代謝科専門医、肥満症専門医が診療を行っています。子どもの肥満は成人肥満へ移行しやすく、糖尿病・脂肪肝・脂質異常症が早期から見られることも少なくありません。動脈硬化性疾患の予防の点で重要な疾患です。小児期に遭遇する脂質異常症は、「日本小児脂質研究会高槻宣言2024」で早期対応が推奨されました。肥満がなくても家族歴により発生することがあります。当院では遺伝相談にも対応していますので、ぜひ一度ご相談ください。

低身長・内分泌代謝外来  
(小児肥満外来)

外来診療日：毎週火・金曜日 受付：13:30～15:00 ※祝日・年末年始等はこの限りではありません。

### 女性泌尿器科外来開設のお知らせ

女性にとって排尿に関するトラブルはとても身近でありながら、周囲には話しづらく受診をためらってしまうことも多いものです。そんな声にお応えするために、女性医師による女性泌尿器科外来を開設しました。女性医師が担当いたしますので、デリケートなお悩みも話しやすく「もっと早く相談すればよかった」とおっしゃる方も多くいらっしゃいます。どんな些細なことでも一人で悩まずに、ぜひお気軽にご相談ください。

女性泌尿器科外来

外来診療日：毎週月曜日 午後予約診 ※祝日・年末年始等はこの限りではありません。

# 栄養課 だより

日本人はカルシウム不足！

## コソコソ 増やそうカルシウム！

カルシウムを多く含む食品には、牛乳やヨーグルトの乳製品、骨ごと食べる小魚や豆腐などがあります。しかし、食べ物からのカルシウムの吸収率はあまり高くありません。

そのため、カルシウムの吸収を助けるビタミンDと骨を強くするビタミンKと一緒に摂るようにしましょう。カルシウムの吸収を促す働きのあるビタミンDは、太陽にあたることで体内でも作られます。1日15〜30分程度の日光浴も効果的です。



### 栄養素を多く含む食材例

#### カルシウム

+

#### ビタミンD

+

#### ビタミンK



牛乳1本(200ml) 220mg



桜エビ5g(大さじ2) 136mg



木綿豆腐1/2丁(150g) 140mg

～1日の摂取目安量～  
成人男性：750～800mg  
成人女性：600～650mg



鮭1切れ(80g) 26.4μg



舞茸1パック(100g) 3.0μg



秋刀魚1尾(140g) 22.4μg

～1日の摂取目安量～  
18歳以上男性と女性：9.0μg



納豆1パック(40g) 240μg



ほうれん草1/4束(50g) 135μg



春菊1/4束(50g) 125μg

～1日の摂取目安量～  
成人男性と女性：150μg

### いつものメニューにプラス！

#### カルシウムたっぷりメニュー例

##### ほうれん草と鮭のグラタン

###### +食材

- ★牛乳
- ★ほうれん草
- ★鮭



##### 豆腐と舞茸のあんかけ

###### +食材

- ★木綿豆腐
- ★舞茸



##### ほうれん草と桜エビの炒め物

###### +食材

- ★ほうれん草
- ★桜エビ





社会医療法人祐生会  
みどりヶ丘病院

