

TAKE FREE

VOL. 34

2024

July

医療法人弘仁会板倉病院 広報誌

いたくら

特集

変形性膝関節症

手術中

ITAKURA
HOSPITAL
ORTHOPEDIC
SURGICAL TEAM
2024



医療法人弘仁会
板倉病院

11月号はお取りください

医療法人弘仁会板倉病院広報誌

いたくら | vol.34



板倉病院 理念

地域に根ざした、信頼される高品質な医療の継続

板倉病院 方針

医の倫理に基づき、すべての患者さまに誠意を持って、最善の医療を公平に行います。
都市型中規模病院として、地域に密着した顔の見える関係を目指します。
救急医療・予防医療・在宅医療の提供に努めます。
医療機関・施設・在宅との連携を密にして、期待に応える医療体制を整備します。
職員とその家族までも大切に、ワクワク、イキイキ、ニコニコできる病院を目指します。



板倉病院ホームページ
<https://www.itakura.or.jp>



板倉病院公式インスタグラム
[@ITAKURA_HOSPITAL](https://www.instagram.com/itakura_hospital)

板倉病院〒273-0005 船橋市本町2-10-1
TEL:047-431-2662(代表) FAX:047-432-8578
※本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び
複製等の行為はご遠慮ください。

駐車場20台(身体障がい者用1台含む)

京成本線京成船橋駅より徒歩5分 / JR総武線船橋駅より徒歩7分 / 東武野田線船橋駅より徒歩7分

変形性膝関節症になりやすい人



若い頃に膝の怪我をした

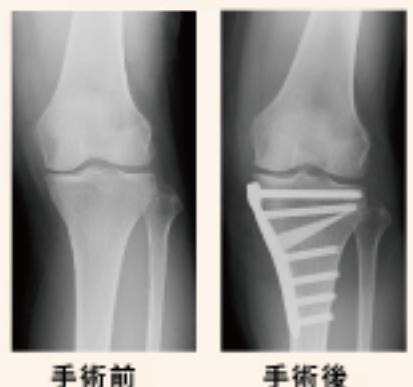


O脚



肥満の方

膝の骨切り術※図2



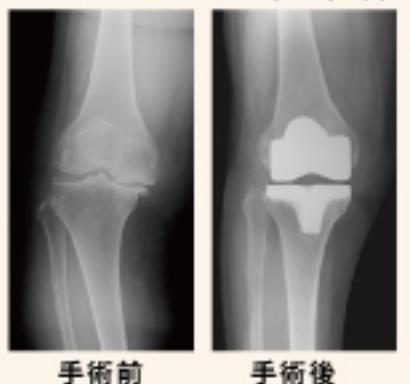
手術前

手術後

手術治療はどんな手術をするのですか？

手術治療としては、半月板や一部の軟骨損傷による痛みであれば膝鏡視下手術が有効です。短期間の入院で、カメラを入れて処置するだけの傷ですむため、術後の回復が早いですが、広範囲に損傷している場合は膝鏡視下手術をすることがあります。膝の骨切り術とは主に脛の骨を膝に近い部分で骨切りし、O脚を矯正する手術です。その結果、体重のかかる部分が膝の内側からやや外側になるため、膝の内側の負担が減り、痛みが軽減します。変形の進行の予防効果もあります。（※図2）

人工膝関節全置換術(TKA)※図4

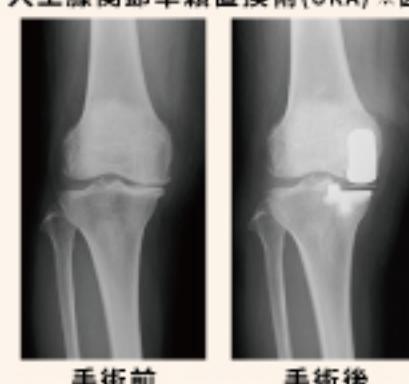


手術前

手術後

（※図3）

人工膝関節単顆置換術(UKA)※図3



手術前

手術後

Grade 4で保存治療で痛みが改善しない場合は人工関節置換術を行います。ただし膝の変形が内側に局限し、前十字靱帯が傷んでいない方には単顆置換型の人工膝関節を入れる手術で、外側の関節面や前十字靱帶を温存できることから、より自然な膝関節の動きが再現されます。（※図3）

（※X線検査とはレントゲンの意）

Grade 4でさらに変形の高度な方は人工膝関節全置換術（TKA）がよい適応となります。（※図4）

人工膝関節置換術を行うことで、歩行など動作時の膝の痛みが軽減します。術後には歩き方も改善し、長く歩けるようになります。手術翌日からリハビリを開始し、入院期間はおおむね2週間前後です。

特集 vol.02

変形性膝関節症 整形外科 吉岡 太郎

『変形性膝関節症(へんけいせいひざかんせつしょう)』はご存知でしょうか。膝関節の軟骨の質が低下し、少しずつ擦り減り、歩行時に膝の痛みが出現する病気です。今回は、板倉病院で整形外科医として地域を支えている吉岡医師に話を伺いました。



変形性膝関節症とは

加齢にともない膝の痛みが出てくる病気です。早い方では40歳を過ぎた頃から変形性膝関節症の初期の変化ができます。特にO脚や肥満がある方、若い頃に膝の怪我をした方は注意が必要です。

早期の変形性膝関節症であれば、運動療法などで予防も可能ですが、程度が必要になってきます。目安としてX線検査でその程度を評価し、時にはMRI検査もを行い、症状と合わせて治疗方法を検討します。

変形性膝関節症の評価と治療法

X線検査ではKellgren & Lawrence分類(KL分類)で、関節の隙間に軟骨や半月板の擦り減り具合を4段階に評価します。（※図1）

Grade 1～2では運動療法、Grade 2～3では薬物治療やヒアルロン酸関節内注射、再生医療、Grade 3～4では手術治療が推奨されることが多いです。けれども、必ずしもX線検査で治療法が決まるわけではなく、Grade 1～2でも変形の進行を予防する骨切り手術をすることもあり、Grade 3～4でも、運動療法で痛みが軽減する方もあります。

運動療法として股四頭筋訓練と膝四頭筋訓練とO脚を防止する方法があります。歩行に際しては、膝を伸ばす大いわゆるガニ股にならないよう、股盤をうまく使つて歩くことが大切です。

骨の擦り減り具合は4段階！※図1
変形性膝関節症 Kellgren & Lawrence分類



軽度の骨棘形成 関節裂隙狭小化 関節裂隙狭小化 著しい骨変化又は軟骨下骨硬化 骨棘形成・骨硬化像 関節裂隙狭小化
出典:Kellgren JH, Lawrence JS:Radiological assessment of osteo-arthrosis. Ann Rheum Dis, 1957;16:494~502.



CT検査とMRI検査について

今日は、病気の発見や怪我の原因に必要不可欠なCT装置やMRI装置の紹介。「MRIやCTなど名前は聞いたことあるけど、実際どんな装置なんだろう?」「検査時間はどのくらいなのかな?」そんな疑問にお答えします!

Magnetic Resonance Imaging

MRI装置 / 核磁気共鳴画像



CT装置 / コンピュータ断層撮影



Computed Tomography

CT検査時間
5~15分程度

MRI検査時間
20~60分程度

膝関節周囲のリハビリ

いたくら体操！膝関節編

膝関節によくある症状には、痛みや腫れ、動かしづらさなどがあります。よく街中でO脚と呼ばれる変形（膝が外側に開いている状態）の方を見かけたりします。膝関節周囲の筋肉が落ちることでO脚や痛み、動かしづらさが出てしまします。そういう症状が出ないためには予防が必要になります。

今回は、膝関節周囲の筋肉が落ちないように自宅でできる運動をご紹介いたします。

*紹介する運動は膝関節周囲の運動の一部です。この運動を行ったからといって必ずしも筋肉が落ちないわけではなく、あくまで予防の運動となります。



いたくら体操 vol.2

『パテラセッティング』

① 膝の下に巻いたタオルなどを置く
② 足を床から垂直に上げる
繰り返し 10回

① ボールがつぶれないように膝で優しく挟む
② ボールをつぶすように膝で挟む
繰り返し 10回

6月より入職いたしました、桑折卓磨と申します。8年間、整形外科病院にて入院・外来患者様に評価・治療をおこなってきました。業務に1日でも早く慣れるよう、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



桑折卓磨
理学療法士

CTとMRIの特徴

	長所	短所	得意分野
CT検査	検査時間が短い 広範囲を短時間で撮影できる 空間分解能に優れる（細部まで見える） 騒音、閉塞感が少ない	放射線による被曝がある MRIに比べて軟部組織の変化がわかりにくい	脳・頭蓋内の出血 / 呼吸器疾患・肺癌や肺炎 膵炎・腸閉塞 / 尿路結石 / 全身の緊急検査など
MRI検査	組織分解能に優れ（組織や病変とのコントラストが明瞭）軟部組織構造の描出が得意（筋、靭帯、半月板など） 造影剤を使用せずに、血管の走行を描出できる	検査時間が長い 装置が狭く、騒音が大きい 空気を多く含む、肺や気管などは苦手	早期脳梗塞 / 脳動脈瘤 / 神経 / スポーツ外傷・加齢に伴う関節疾患や骨病変 / 軟骨・靭帯・半月板 / 子宮・卵巣 / 前立腺・膀胱など

POINT! CTとMRIをどう使い分けているの?

それぞれに得意なところと不得意なところがあるため、疑われる疾患により使い分けます。時には他の検査と組み合わせ、補完し合うことにより診断を行います。臓器ごとにみると、肺や気管など空気を多く含む部位は、MRIでの評価は難しいため、呼吸器領域ではCT検査が中心となります。一方、整形外科領域の靭帯や半月板・軟骨・筋肉の炎症や損傷、骨挫傷や不全骨折などは、CTでは描出できることが多く、MRI検査が主体となります。子宮・卵巣や前立腺・精巣などの生殖器領域も同様です。

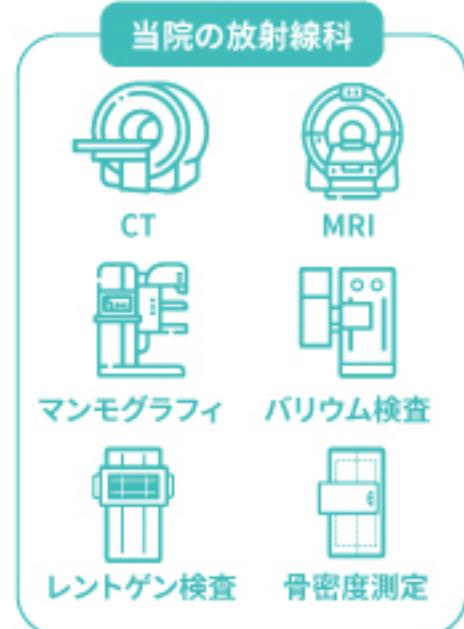


板倉病院 職場見学

職場紹介 vol.02

板倉病院 放射線科

「病気の治療や発見に欠かせない放射線」を専門に扱うスペシャリストとして地域医療を支えている放射線科。板倉病院で働くスタッフの仕事内容をご紹介します。



板倉病院の放射線科ってどんなところ？

「病気が見つかったらどうしよう…」「被曝量が心配…」

『不安な気持ちに寄り添う検査』を心がけています

当院の放射線科には放射線技師10名、クラーク1名が在籍し、対応している検査は、CT、MRI、レントゲン、マンモグラフィ、胃バリウム検査、骨密度測定です。これらの機器を駆使し、現在の医療には欠かせない様々な画像情報を提供しています。

検査機器の品質管理も重要な業務であり、始業前点検、終業後点検を欠かさず行い、医療安全の担保と質の向上に日々努めています。

また、地域医療に貢献すべくオンライン検査予約システム(カルナコネクト)を運用しており、近隣クリニックからの画像検査依頼にも対応しています。

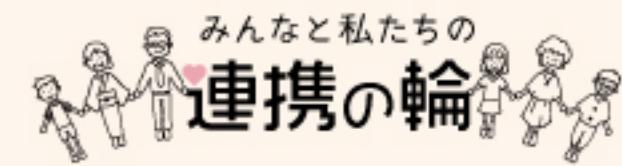
患者さまへのメッセージ

当院の放射線技師は、精度の高い検査を行うために、研修に参加するなどして検査技術が向上するよう取り組んでいます。

また、検査を行うだけではなく、スタッフ全員が患者さま目線で考え、検査を受ける際の肉体的・精神的な負担が少なくなるように対応することを心がけています。

レントゲン撮影時に体を動かしていただく際は、患部に負荷が掛からないように工夫・サポートし、CTやMRIなど大きな装置で検査するときに不安を抱えるようなことがあれば、その気持ちに寄り添い、丁寧に説明してから検査に臨んでいただきます。

これからも、患者さまが安心して検査が受けられる環境を目指していきますので、不安に思うことなどあれば、気兼ねなくスタッフに声をかけてください。

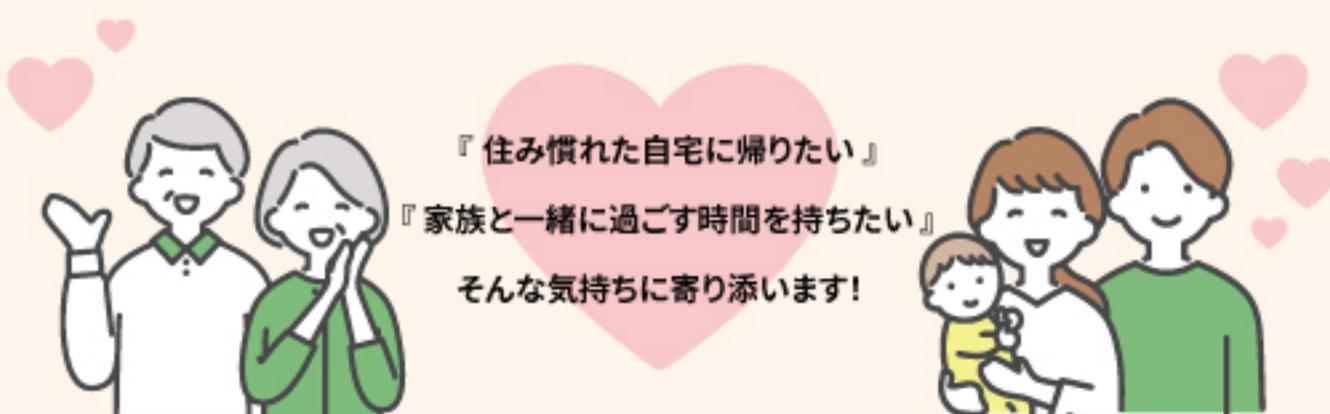


地域連携室

『入退院支援看護師』について
どんなことしているの？ 塚原 彩子

今日は入退院支援看護師についてご紹介します！ 入退院支援看護師は外来で入院が決まった時から退院を見据えて患者さんの在宅療養支援を行っています。 退院を見据えて患者さんの生活についてともに考え、病院内のスタッフや地域の医療・介護関係者と連携し、安心して生活できる療養環境を整えるためのサポートをしています。

『入院してこれまでできていたことが出来なくなつた…』 「今までのよう生活习惯を抱える患者さまやご家族は多くいらっしゃいます。 入院を機にそんな不安を抱える患者さまやご家族は、まずは相談していただき、一緒に考えていくべき、と思っています！」



こんな困りごとの解決策を私たちがご提案いたします！



- ✓ 通院が大変になってきた
- ✓ 医療費が高額で支払いが大変
- ✓ 施設へ入れるか不安
- ✓ 介護保険のサービスではどんなことをもらえるの？

次回のテーマは
「実際の退院調整について
～施設への退院について～」
お楽しみに!!

ロータスデイサービスセンター

板倉病院と同じ、弘仁会グループの事業所をご紹介！

第2回目は、ロータスデイサービスセンターの松永さんにお話を伺いました。



目標は利用者が『通いたくなる・行きたくなるデイサービス』

ロータスデイサービスセンターは、2005年に開設し、20年目を迎えました。要支援・要介護の認定を受けた方を対象にサービスを提供しております。デイサービスは、リハビリ特化型のものや有償ボランティアができるもの等もありますが、利用目的の多くは、入浴や^{※注1}レスバイト、家族都合などが挙げられます。

ロータスデイサービスセンターでは、2023年5月より方針転換をおこない、通いたくなる、行きたくなるデイサービスを目指しています。
※注1「レスバイト」一時的に中断・休息・帰宅をすること。



オススメポイント①
【足湯】

特別天然記念物に指定されている人工の北投石を使い、水は使用していません。これは、秋田玉川温泉と同じ効能があり、細胞を刺激し肉体を活性化させ、免疫力向上、老廃物の排出・新陳代謝の促進効果が得られます！実際に、利用者さまからも「夜間よく眠れるようになった」「トイレの回数が減った」「足湯をすると体の調子が良い」と好評をいただいております。



オススメポイント②
【庭園と畑】

庭園を造り直し、畑も新たに作りました。ロータス保育園も併設されていますので、園児や職員と一緒に作業をおこない、季節ごとの花を楽しんだり、みんなで育てた野菜の成長を見守り、収穫を待ち望んでいます。特に園児との交流は、皆さん自然と笑顔が溢れ、素敵な時間が流れています。是非見学にお越しください。

板倉病院と連携している医院のご紹介！

第2回目は、医療法人社団ベイオアシスふなばし朝比奈クリニックの院長 石角 太一郎先生



院長 石角 太一郎 先生

ふなばし朝比奈クリニック

Q ふなばし朝比奈クリニックの紹介をお願いします

長年、地域の方々のかかりつけ医として根付いていたクリニックです。外傷も含め全身を診られるクリニックとして、地域の皆さんのが呼吸器ですので、呼吸器疾患も重視を置いて診療にあたっています。

Q 2023年に院長へ就任された1年が経過されましたか

先程も話した通り、長年地元の方のかかりつけ医として存在しています。電子カルテの導入をはじめ診療面でもIT化を推し進めていますので、今後は更に地域の方のかかりつけ医としての機能を強化したいと考えています。

Q 大変なこともありますですが、リフレッシュ方法があれば教えてください

休みの日に子どもたちと遊ぶことですね。よく家族でスキーに行くので、そういう家族との時間がリフレッシュになっています。

Q では最後に、患者さまに向けてメッセージをお願いします

現代は生活習慣病の方が多くいらっしゃいます。薬を増やせばいいというわけではなく、予防できることも沢山あります。栄養指導を受けて生活を改善して頂くことができますが、呼吸器や腹部の疾患を含めた全身管理を行なうことができます。当院は生活習慣病だけでなく、喘息・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器症状はもちろんも対応可能です。ケガなどの外科診療に当院はお気軽にご来院ください。



弘仁会インフォメーション

弘仁会で行われているイベントやお知らせの最新情報を届けします。



子ども食堂 いたくらごはんLABO

当院の中・長期ビジョンの一つとして、究極の地域医療「病院が地域をつくり、地域が病院をつくる」を掲げています。その一環として、数年前から社会問題となっている『ひとり親世帯の貧困や孤食』に少しでも役立ちたいと、2019年9月から子ども食堂『いたくらごはんLABO』を始めています！

開催情報

場所	板倉病院6階コンファレンスホール
日時	第3土曜日12:30~なくなり次第終了
費用	中学生まで無料 子ども同伴者 300円、大人 500円



6月のメニューはソースかつ丼・漬物・味噌汁・ゼリー In サイダ次回開催は7月20日(土)を予定しています。



■食材提供

【日本ピュアフード株式会社さま】お肉
【有限会社櫻井青果さま】お野菜
【NPO 法人フードバンクふなばしまさ】お菓子
ご協力してくださった皆さまありがとうございました。

ボランティア募集中！

子ども食堂のボランティアスタッフを募集しています。

お問い合わせ

047-431-2662 (代表)



医療法人弘仁会 学術集会

6月8日(土)第29回医療法人弘仁会学術集会を開催しました。

医療法人弘仁会は『地域の方々のセーフティネットとして時代の変化に対応し、医療機関・施設と連携して、患者さま及び利用者さまを中心とした健康増進・保健・医療・看護・介護・福祉・在宅のトータルヘルスケアを行う』ことを法人の理念として掲げております。

年に1度の学術集会は、法人全事業所・連携医療機関とともに、前年度の振り返りや各事業所の取り組みの発表、今年度の目標などを共有する場として継続して開催しています。

法人職員全体で知識を深め、同じ方向を向き究極の地域医療実現のために思いをひとつにする、法人として大切な一日です。



板倉病院

公式キャラクター誕生 !!

板倉病院の公式キャラクターがついに誕生しました。その名も「いたくラッコ」

はじめて

いたくラッコ



です！

いたくラッコは、当院のスタッフと地域の皆さま、患者さま、そのご家族をつなぐコミュニケーションツールとして誕生しました。当院のモチーフでもある四葉のクローバーを身につけたいたくラッコは、皆さまの健康と幸せを願って活動します。いつまでも皆さまに愛され続けてもらえるように頑張ります！

いたくラッコ Profile

名前	いたくラッコ
生息地	板倉病院
誕生日	4月28日(四つ葉の日)
好物	船橋の特産物ホンビノス貝
性格	いたずら好きなおちゃめな性格 人とお話しするのが好き



お酒の飲み方教室を開催しました

～お酒との上手な付き合い方を知る2時間～

「お酒の飲み方教室」では、新京成線習志野駅近くの「酒のはしもと」代表の正木成幸さんが講師となり、「お酒との上手な付き合い方を知る2時間」をテーマに講座を開催しました。



お酒の飲み方教室開催の背景

板倉病院はイベントを開催することで、病気になる前から地域の方々に板倉病院を知ってもらい、症状が重くなる前に気軽に相談してもらえる場所を目指しています。

これまでも子ども達が病院内の仕事を体験する「いたくらメディカル体験」や「いたくらラテアート体験」、毎月開催している子ども食堂「いたくらごはんLABO」などのイベントを開催してきました。

これからも地域のみなさまに根付いた地域医療を目指していきます。

