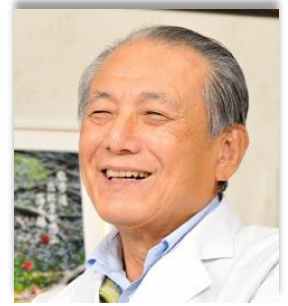


新年明けましておめでとうございます。

今年も皆様にとって、良い年になりますようお祈りいたします。



今回は、腰や膝の痛みについて、二、三の考察をいたします。

腰や膝の痛みの原因の一つに、体重過多、いわゆる肥満が関係することがわかってきております。

また、スポーツ中や工作中、無理な姿勢で荷重がかかることも、腰や膝の痛みの原因として関わる場合があります。

腰は、立ったり座ったりする動作のときには、体重の2.5倍の負荷がかかります。

また、膝には、歩く動作時に、体重の2倍、階段の上り下り時には4倍～6倍の荷重がかかると言われています。

体重増加は、肥満、糖尿病、心疾患、癌発生のリスクも高くなるというデータもありますので、体重をコントロールするという自己管理が非常に大切になります。

この頃私は、診察時に、無理のないウォーキング、水中運動を推奨し、食事の仕方、食べる順序、嗜好飲料の選び方に加えて、喫煙の有害性も説いております。

クリニック外来に、インボディという体脂肪、筋肉量を測定する体成分分析装置を設置いたしておりますので、皆様の健康管理に役立たせて頂いております。

今年も、お互い健やかな一年を過ごしていけるよう祈念いたします。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明

基本理念

「病院理念」より正確な診断を、よりの確な治療を。

「看護理念」専門的知識・技術の習得に努めます。

地域の連携を図り継続した看護を展開します。

笑顔を忘れず、思いやりのある看護をします。



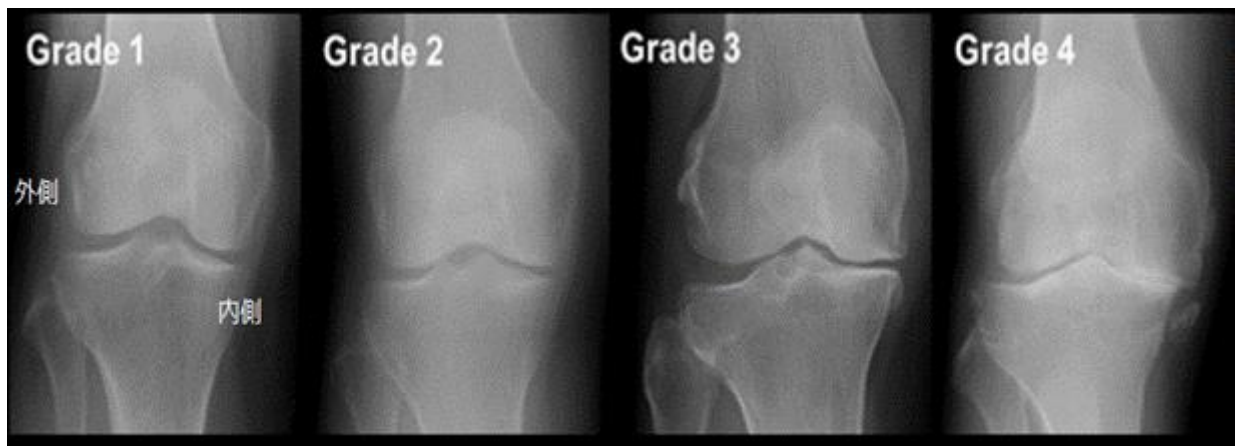
変形性膝関節症は、膝関節の軟骨が変性していく中高年に多い疾患です。

わが国では、痛みを伴う患者さんが約800万人、レントゲンでの変化を伴う患者さんは約2500万人に達すると推計されています。



変形性膝関節症は、進行すると日常生活での活動量が低下し、介助・介護の必要性が健常者に比べると高くなることが予想されます。また、一度擦り減った関節軟骨は、完全に元に戻ることはありません。したがって、変形性膝関節症の進行を初期の段階で抑えることが、重要なことになると考えられています。WHO(世界保健機関)の報告によると、変形性関節症(首、肩、腰、肘、手、股、膝、足)の中で、変形性膝関節症が最も多いことから、変形性膝関節症の進行抑制は、全世界的に共通した重要な課題でもあります。

変形性膝関節症の進行を抑制するためには、早期発見と早期治療の開始が最も重要です。主に、レントゲンでの膝関節の評価が行われますが、ごく初期の変形性膝関節症では、レントゲンだけではわかりにくいこともあります。しかし、この段階からの積極的な治療を始めないと効果的な進行抑制が難しくなることもあります。



左側のレントゲンから、徐々に内側の関節の隙間が狭くなり、変形が強くなっていきます。

治療法としては、ヒアルロン酸による関節注射をベースに、患者さんの膝の状態に合わせて、運動療法(リハビリ)・装具療法・鎮痛剤などの薬物治療を組み合わせで行っていきます。このような治療法でも、痛みの改善が見られない場合などには、矯正骨切り術や人工関節置換術を行うことができます。

矯正骨切り術では、いわゆるO脚になった足をまっすぐ、ないしはX脚ぎみにすることで体重のかかる軸をずらす手術になります。中高年の患者さんで、比較的活動量が多く、また関節の動きにあまり制限のない患者さんが対象です。術後1ヶ月間のリハビリで歩いて自宅に帰ることを目標にしています。自分の関節が温存できるため、術後の日常生活にほとんど制限がないことが特徴です。

人工関節置換術では、膝関節を金属の関節に置き換える手術です。高齢の患者さんで、関節の動きに制限のある患者さんが対象になることが多いです。個人差もありますが、術後1ヶ月程度でのリハビリで自宅に帰ることを目標にします。ゴルフ、ウォーキングなど軽い運動はできますが、激しい運動や正座などが困難になる場合が多いです。

また、人工関節置換術の中でも、痛んでいる関節だけを部分的に人工関節にする手術もあります。この手術のメリットは、術後の痛みが少なく、リハビリも進みやすい特徴がありますが、適応となる患者さんに制限があります。

当院では、膝関節のエキスパートである諸岡孝明医師を中心に治療を行っております。少しでも痛みがある場合には、お気軽にご相談ください。



骨きり矯正術



人工関節置換術



肩が痛い、動かない…肩関節周囲炎の理学療法とは

クリニック 理学療法部

肩関節周囲炎には、理学療法が効果的であることが理学療法診療ガイドラインに示されています。しかし、病態の経過に応じた理学療法を行う必要があり、特に発症初期での介入が好ましくない影響を及ぼす文献もみられます。そこで今回、肩関節周囲炎について、経過に応じた自分で行える解消方法を解説します。

肩関節周囲炎とは

中年以降(とくに50代に多い)に発生する肩関節の痛みと、動きの制限を伴う病気の総称です。肩関節とその周辺組織に炎症を来すため、炎症を起こしている部位、炎症の程度によりさまざまな症状を起こします。少し動かすだけでも鋭い痛みを感じることがあります。英語ではFrozen Shoulderと言い、これを和訳して「凍結肩」と呼ぶこともあります。ごくまれに、一週間程度で痛みがなくなることもあります。多くは数ヶ月～半年かけて回復していきます。こじらせてしまい1年以上痛みを引きずるケースもあります。

中でも五十肩の病気は、一般的に下記の三期に分けられます。

急性期(発症から2週間) 鋭い痛みが四六時中持続する。肩の動かせる範囲が著しく狭い状態が続く。

拘縮期(急性期後6ヶ月くらいまで) 肩の痛みは落ち着いているが、動きの範囲が狭い状態が続く。

回復期(発症後半年～1年くらいまで) 痛みが少し残るが、肩を動かせる範囲がだいぶ回復して、日常生活のほとんどが支障なく過ごせるようになる。

自分で行える解決方法

■急性期

安静

この時期は患部の安静を保ってください。発症直後に強い痛みがある場合は、痛み止めの服用等を行い、重い荷物を持つ等、痛みを伴う方向への運動、動作は避けてください。

ポジショニング

肩関節に炎症が生じているときは、特に夜間に激痛が伴います。これは、身体を横に寝かせたときに腕の重みで炎症が起きている部分に負担がかかるためです。このような場合には、寝た姿勢での腕のポジショニングで痛みの軽減が期待できます。

仰向けに寝る場合は、肩から肘にかけて丸めたタオルを敷き、身体の横に腕が置かれるようにし、肘を軽く曲げた状態で、お腹の上に置く姿勢が良いでしょう。身体を横からみたときに、肘が肩より下がらないようにタオルを置くことが重要です。横向きに寝る場合は、お腹と腕の間にクッション等を置いて腕が体より下がらないようにします。痛みが生じている場所や痛みが少なくなる姿勢は、人によって異なるため、自分が最も痛みの生じにくいポジショニングを理学療法士にご相談ください。



アイシング

急性期で痛みが強い場合は、アイスバッグなどで冷やします。痛みや腫れを和らげるために、日中3～4時間おきに20～30分冷やします。

氷水を作りアイスバッグに入れる方法がもっとも効果的です。触る感覚もわからないようであれば冷やし過ぎるので注意してください。

■ 拘縮期～回復期

「冷やす」「温める」を心地よさで選択する

慢性的な炎症で患部を冷やしてから軽く動かします。

この時期は温める方が心地よいと感じる方もいらっしゃるのですが、急性炎症でない場合は心地よい感覚を大切にします。冷やすと首回り、肩甲骨周囲の筋肉や呼吸のための筋肉が縮こまって硬くなる場合がありますので、まれに症状を悪化させてしまう人がいます。

無理のない範囲でできるだけ動かす

痛みが軽減してきたらできるだけ動かした方が良いのですが、過度の動かしすぎは禁物です。痛みを我慢しながら動かし続けると、かえって炎症を悪化させることがあります。医師や理学療法士と相談しながら行うことをお勧めします。

セルフストレッチ

五十肩を改善する、症状を緩和させるためには、日常生活の中でストレッチをすることが効果的です。肩関節の運動に欠かせない胸郭や肩甲骨の動きを良くする大切なストレッチです。

肩甲骨の運動

丸めたバスタオルが背中中の中心に来るように仰向けになります。この状態で肩(肩甲骨)を上下に動かしてください。



胸郭と肩甲骨の動きを引き出す

椅子に腰掛け、背中を丸めて全身の筋を脱力させます。この姿勢から、骨盤を起こしながら胸を張ります。その際に左右の肩甲骨を寄せるように動かしてください。元の姿勢に戻り左右の肩甲骨を開くように脱力してください。この動作を繰り返し行います。



肩関節周囲炎に対する理学療法は、いくつかの方法があり、人によって痛みの軽減する方法やその度合いは様々です。医師や理学療法士との話し合いにより、ご自身に合った方法を見つけ、継続して行える運動を心がけましょう。

※激しい痛みがあるときは、炎症を悪化させる恐れがあるため、継続せず運動を中止しましょう。

材 料

材料（二人分）

- 大根…100g
- 人参…20g
- 鶏ミンチ…50g
- 油…小さじ1
- 濃口醤油…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 出汁…大さじ2

[作り方]

1. 大根と人参は薄い短冊に切る。
2. 鶏ミンチを油で炒め、大根と人参を入れてさらに炒める。
3. 柔らかくなったら出汁、砂糖、醤油、を加えて汁けがなくなるまで炒める。



通所リハビリテーション デイケアメイプル

スタッフは“笑顔で明るく声かけを”をスローガンにしております。今年は「口角をあげましょう！」と口腔体操を行い、笑うことで皆様が元気になって頂けるよう在宅生活の支援を行っています。

リハビリ

個々の処方箋により、理学療法士により個別にリハビリを行っています。

交流会

メイプル自慢の勉強会では、今日は何の日？から四字熟語、難漢字、ことわざ、回想法を用いた問題など、皆様熱心に参加され、楽しまれています。

毎月全員で壁絵を制作しています！

レクリエーション

色々な道具をスタッフ手作りで作成し、上肢・下肢のリハビリにスポーツレクリエーションを取り入れています。



病院の手術室は病院2階のナースステーション前を通り、まっすぐ行ったところにあります。



スタッフは医師6名、麻酔科医1名、看護師6名、看護助手1名です。手術室の中は2部屋になっており、そこで手術が執り行われています。手術室というのは、ほとんどの方がTVやドラマでしか見たことがないと思います。手術室は怖い所だ、と思われている方も多いと思います。やはり身体にメスを入れるので「大丈夫・大丈夫、平気ですよ」なんてことは言えません。ドキドキするのが当たり前です。そんな気持ちがわかるので、私たちはなるべくその不安や怖さが少なくなるようにサポートしていきたいと日々思っています。

普段から日常生活に困っている症状を改善するための手術、急なケガや事故などの緊急手術など色々な手術がありますが、どんな方でもどんな状況でも温かくお迎えして、少しでもリラックスした状態になれるよう私たちも努力していきたいと思っています。

「諸岡整形で手術してよかった、あなたが手術室にいてくれてよかった」と思ってもらえるような手術室のスタッフを目指します。

職員の休日♪

「いけばな」

さ

花は挿すのではなく、「いける」。

この言葉は、花を美しく生かし、いける人も共に生かされていることを意味すると池坊の教授から教えられました。

自然は、美しい感動、美へのひらめき、人間が創りだせないもの、予期できない偶然の姿、形などを与えてくれます。ですから、花をいけていると美しいものを生み出す心が芽生えてきます。

草木花を手にして、いけることに心を集中しているとき、日常の複雑なことがらから解放されて、とぎすまされた美の世界に入り、感じる驚き、喜び、いけた花によって心満たされる優雅な思いは、どんなに豪華な物質的な豊かさによっても補えるものではありません。

最近忙しさのせいにして、遠ざかっていた「いけばな」。忘れかけていたこの快感を取り戻すべく、「いけばな」の時間をもっともっと増やしたいと痛切に思っています。

美しいお花を見つめて閃(ひらめ)く感じ、また美しさを花に探し求め、花に託して表現する。

女性の皆さんにはもちろんお勧めですが、男性の皆さんもぜひトライしてみてください。太い枝などを使って、女性では表現が難しい力強い自然の姿を作り出してくれるでしょう。



外来診察担当医一覧表

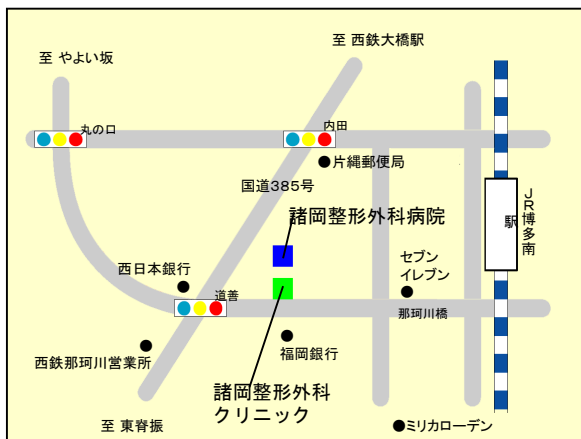
平成29年1月現在

	月	火	水	木	金	土
午前 クリニック	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)
	木村 岳弘	石川 貴晴	諸岡 孝明	諸岡 孝明	木村 岳弘	当番医師
	石川 貴晴	九大担当医	萩尾 聡	泉 秀樹	泉 秀樹	当番医師
	萩尾 聡	九大担当医	篠原 典夫	九大担当医	上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	
午後 クリニック	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	午後休診 ※土曜午後・日祝 日・平日時間外も 諸岡整形外科病院 にて急患対応・救 急診療いたしてお ります
	諸岡 孝明	諸岡 孝明 * (膝専門外来) 完全予約制	木村 岳弘	木村 岳弘 (肩専門外来)	諸岡 孝明	
	泉 秀樹	九大担当医	泉 秀樹	九大担当医	石川 貴晴	
	萩尾 聡	九大担当医	石川 貴晴	九大担当医	萩尾 聡	
					上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	

諸岡整形外科病院・増田 祥男（午前：月・火・水 午後：金）、非常勤医師

午前・診療受付／08：30～12：00 診療時間／09：00～13：00

午後・診療受付／14：00～17：00 診療時間／14：00～17：30



医療法人 正明会

諸岡整形外科病院／諸岡整形外科クリニック
デイケアメイプル／ケアプランセンターアミティエ

〒811-1201 福岡県筑紫郡那珂川町片縄3丁目101番地
TEL 092-952-8888(代)

診療科目

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科



Facebookページも開設しています！
<https://www.facebook.com/morookaseikei>

