

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

# すまいるみと

特集

その膝の痛み、変形性膝関節症かも？  
整形外科医が解説します。

連載 いさいき健康教室 ちょっと薬の話 食に関する豆知識  
News Report

Vol.100

令和5年11月13日発行

TAKE FREE



JR 水郡線第6久慈川橋梁



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

どのような治療方法がありますか？



変形性膝関節症の治療には大きく分けて、保存療法と手術療法の2つがあります。



### 保存療法

#### ・日常生活改善：

なるべく膝に負担をかけないような生活を心がけましょう。杖や手すりの使用で膝にかかる負担を軽くしたり、椅子やベッドなどを使用して、立ち座りの負担を軽くしたりすることも大切です。適正体重の維持も大切です。



#### ・運動療法：

太ももの前の筋肉をきたえて膝関節の安定性を高めたり、膝関節の動きをよくしたりするストレッチなどを行いましょう。すねやふくらはぎの筋肉も大切です。



#### ・薬物療法：

鎮痛薬（内服薬、外用薬）や関節内注射（関節軟骨保護作用・軟骨修復作用・鎮痛作用）などがあります。



#### ・装具療法：

杖やサポーター、足底装具で関節を保護し、負担を軽減します。



### 手術療法



保存療法で症状が改善せず、日常生活に支障をきたす場合には手術を行うこともあります。

#### ・関節鏡下手術：

関節鏡を用いて、変性した半月板や軟骨、増生した滑膜を取り除いたり、表面を滑らかにしたりするなどの処置を行います。早期社会復帰ができますが、効果の持続が短い場合もあり、進行した症例には適応にならないことがあります。

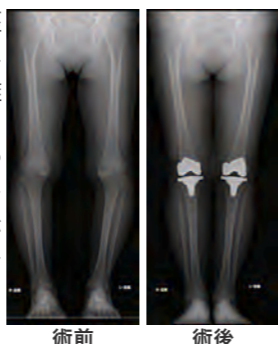
#### ・骨切り術：

0 脚に変形した脚を、骨の一部を切り取って角度を変えることで、関節にかかるストレスを均等になるよう調整する手術です。その人自身の関節を温存できるので、日常生活に制限がなく、関節の動きが維持され、スポーツや農業などの仕事への復帰が高まります。一方、骨がくっつくまで痛みが継続することや、機能回復のリハビリテーションが重要となります。



#### ・人工関節置換術：

変形が進行して、軟骨だけでなく骨まで破壊されている場合に行う治療です。変形した膝関節の表面を削って、人工の関節に置き換える手術です。膝の変形が大きく、痛みが強く、日常生活に支障をきたす場合に行われます。欠点としては膝の曲がり方が 120°前後までとなり、正座やしゃがみ込みは困難となったり、労働やスポーツなどに制限がついたりすることがあります。



### より安全な手術が可能「ナビゲーションシステム」を採用しています

骨切り術や人工関節置換術では、術前に綿密な計画をたてて行います。術前計画では、単純 X 線や CT 画像を専用のソフトを用いて、パソコン画面上で作成します。手術の際には、術前計画に従って骨を削ったり、人工関節を設置したりすることが術後の合併症の予防や長期の関節機能の維持に非常に重要です。しかし、実際の手術においては、計画どおりに手術を再現するには限界がありました。

この問題点を解決するため、ナビゲーションシステムを導入しています。手術用ナビゲーションシステムでは、カメラからの赤外線を使用して、リアルタイムに骨や手術器具の位置を検出します。この結果から位置や角度を計測して、それらの情報をリアルタイムに画面に表示して手術の支援を行います。

このシステムを利用することで、術前計画を正確に

反映させることが可能になり、安全で正確な手術を行うことが可能となりました。これにより、人工関節の耐用年数の長期化、関節機能の改善など多くのメリットがあり、安定した治療成績が期待できます。



ナビゲーションシステム画面

特集

# その膝の痛み、変形性膝関節症かも？

整形外科医が解説します。

## こんな膝の症状はありませんか？

- ・歩き始めるときに痛い
- ・立ち上がる時に痛い
- ・階段の上り下りの時に痛い
- ・正座がしにくい
- ・膝に水がたまって腫れる

これらは変形性膝関節症の初期症状の可能性が 있습니다。変形性膝関節症は約 2,500 万人がかかっているといわれています。

変形性膝関節症は加齢や肥満、太ももの筋力の衰えなどが原因で、軟骨がすり減り、炎症や痛みが生じる病気です。中高年女性を中心に多く見られます。多くは内側の軟骨が変性・摩耗し、徐々に 0 脚となり、膝の内側に痛みが生じます。進行すれば骨と骨がぶつかり、膝関節が不安定となり、歩行の障害となります。

#### 初期

歩き始めや立ち上がりといった動作開始時、階段の上り下りに痛みが出現します。しばらくすると痛みがなくなることが多いです。

#### 中期

痛みが続き、膝の曲げ伸ばしが不自由になり、階段の上り下りが困難となってきます。膝関節が腫れて水がたまったり、正座が困難になったりします。

#### 進行期

痛みが強くなり、歩いたりしゃがんだり、座ったりするのが困難になり、日常生活に支障が出てくる場合があります。膝関節の 0 脚変形が進み、膝をまっすぐに伸ばすことが困難になります。



# News Report

i from MKGH

## 救急医療に貢献した優良職員に感謝状が授与されました

水戸市の救急医療に尽力した職員に対して感謝状が授与されました。

救急医療の重要性を深く認識し、救急業務の推進に顕著な功績があった職員に贈られるもので、渡辺重行病院長からは日々の業務への感謝の言葉が送られました。

表彰者は以下のとおりです。

水戸市消防長表彰

- 岡田 健太 (消化器内科医師)
- 梅田 開 (総合診療科医師)
- 玉野 史也 (総合診療科医師)
- 能登谷 幸子 (看護師主幹)
- 関口 ひろみ (医事課長)

- 1 枚目 (左から玉野医師、岡田医師、渡辺病院長、梅田医師、関口医事課長)
- 2 枚目 (渡辺病院長、能登谷看護師)



## 広報誌「すまいるみと」が100号を迎えました

当広報誌「すまいるみと」が今号で100号を迎えました。患者さんやご家族、地域の方に広く病院を理解してもらう事を目的として平成10年に第1号が発行され、それから20年にわたり水戸協同病院や健康についての情報を発信し続けてきました。100号に向け、歴代病院長を務められた先生方にコメントをいただきました。

渡辺重行先生 (令和2年6月～)

過去の広報誌を見返してみると、スタッフの懐かしい姿を見ることが出来、とても面白いです。病院の歴史が見えていいですね。

渡邊宗章先生 (平成28年4月～令和2年5月)

すまいるみと100号を迎えるにあたり、デジタル時代の中で、紙媒体広報誌の発展的なあり方に期待します。

平野篤先生 (平成20年4月～平成28年3月)

写真や記事から病院の歴史を辿る事が出来ます。その積み重ねが今、そして未来へ繋がってゆきます。200号に向け新たなスタートを切ってほしいです。

津久井一先生 (平成17年1月～平成20年3月)

100号に到達おめでとう。病院での先輩格に院内野球の「報知協同新聞」がありました。記念テレカです。



すまいるみと創刊号 (平成10年3月1日発行)



創刊号を振り返る渡辺病院長

## チェストアームストレッチ



- ①背筋を伸ばしてまっすぐ立つ
- ②腕を大きく広げて胸を開く
- ③腕を体の前で交差

## 僧帽筋上部ストレッチ

- ①背筋を伸ばして後ろで手を組み左手を右へ引く
  - ②首を右真横にゆっくりと倒していく
  - ③②のままそっと斜め前にうなだれる (つま先を見るイメージ)
- \*左右各30秒×2-3セット



- ↑ 伸びるポイント
- ↑ 伸ばす方向

## ウィングング



- ①顔の前で肘を曲げ、肘から手首までを合わせる
- ②肘を曲げ腕を左右に開き、肩甲骨を内側に寄せる
- ③真上にまっすぐ腕を伸ばし、頭上で手を合わせる
- ④繰り返す

運動が難しいと感じたら無理せず直ぐに止めましょう。



いきいき健康教室

動ける上半身を作ろう

リハビリテーション部  
作業療法士 小峰 翔太

体が動きにくい・肩が凝ると感じることはありませんか？  
今回は肩や首周りのストレッチをお伝えします。一緒に動ける体を作りましょう！



## 食に関する豆知識

### カニはいかがですか？

冬の味覚の王様と言われるカニが旬を迎えます。日本人が大好きであるカニは、遥か昔、万葉集の頃から食べていたと言われていました。

日本には非常に多くのカニが生息しており、その数は1000種類近いと言われ、海であったり川であったりと様々な所に生息しています。日本で主に食用として流通しているのはズワイガニ・毛ガニ・タラバガニ・花咲ガニです、他にも紅ズワイガニ・アブラガニ・沢ガニ・モクズガニなどがあります。カニの足は5対、10本なのですがタラバガニ・花咲ガニ・アブラガニは足が8本しかありません、実はヤドカリの仲間だからです。

カニは脱皮を繰り返し大きくなります。代表的なズワイガニは、一生に10回程度の脱皮をします。ところで、カニの寿命はどの位でしょうか。ズワイガニや毛ガニは平均15年と言われ食用のカニでは最大級のタラバガニが20年以上も珍しくなく、そして川に生息する小さな沢ガニの寿命は10年といわれています。驚きですね。

「カニは食ってもガニ食うな」という言葉がありますが、これはカニの身やミソは美味しく食べられますが、「ガニ」いわゆるエラの部分は食べられないという意味です。

皆さんも様々な料理方法でカニを楽しんでみてはいかがでしょうか。

### ズワイガニのバター醤油ソテー

#### ●材料 (2人分)

- ズワイガニの足 4本
- バター 20グラム
- 醤油少々



#### ●作り方

- ズワイガニの足は殻を剥いて水気をよくふき取ります。
- フライパンを弱火にし、バター10グラムを入れて溶かします。
- バターが焦げないように火加減を調節しながら、カニを入れて両面を温める様に焼きます。
- 表面が縮んで一回り小さくなったら、残りのバターを入れカニに良く絡めて、フライパンのふちに醤油を回しかけたら完成です。(レモン汁をお好みで少々かけても良い)

調理師 根本裕美

ちょっと

## 薬の話

薬剤師

望月 暁

### “がん” とたたかう薬

#### 抗がん剤とは？

従来の抗がん剤は、がん細胞を直接撃退する武器のような薬で、がん細胞の成長を止める働きがあります。しかし、がん細胞以外の正常な細胞も傷つけてしまうことがあるため、吐き気や脱毛・免疫力の低下などの様々な有害事象が現れることもあります。有害事象とは医薬品の使用によって生じた好ましくない症状の事です。今回は有害事象の主な症状とその対策についてご紹介します。

#### 有害事象と対策

##### ●吐き気・嘔吐

多くの抗がん剤は吐き気と嘔吐を引き起こす事があるので、薬により吐き気止めを適切に使用し吐き気が起こらないように予防します。吐き気が起こってしまった場合は吐き気止めを追加し対応します。

##### ●便秘・下痢

便秘の場合は下剤を使用します。特に便秘を起こしやすい抗がん剤を使用する際は予防的に薬を服用していただくことで症状を和らげます。下痢に対しては、抗がん剤の種類によって漢方薬や下痢止めを使用することがあります。

##### ●白血球減少

抗がん剤により免疫が低下し白血球が減少してくると感染症が起きやすくなります。感染症が起きた場合は、抗菌薬を使い対応します。白血球減少に対しては G-CSF という白血球を増やす注射を使用します。日常生活の中でうがいや手洗いなどの感染症予防を行うことも大切です。



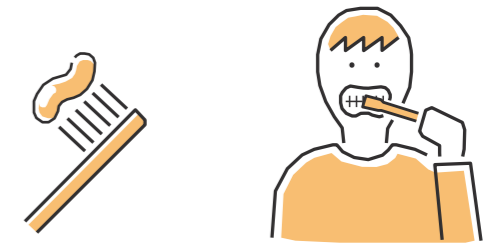
##### ●脱毛

ウィッグや帽子などを使用します。多くの場合、抗がん剤治療開始後、2-3週間後に脱毛が始まります。

抗がん剤を終了してから、1-2か月後にまた生え始めてくる場合があります。

##### ●口内炎

定期的に歯を磨き、口腔内を清潔に保ちましょう。使用する歯ブラシは柔らかめのもを使用するとよいでしょう。口内炎が起きてしまった場合は口内炎用のうがい薬が処方されることがあります。



#### 免疫チェックポイント阻害薬とは？

がん細胞に対する自身の免疫を活性化し持続させる抗がん剤です。がん細胞は隠れることで免疫システムの攻撃をかわしますが、免疫チェックポイント阻害薬はその隠れ場所を塞ぎ免疫システムががん細胞を見つけ攻撃する手助けをします。また、一度免疫細胞がアクションを起こすと、がん細胞を長期間にわたって攻撃し続けることができると考えられています。

#### 免疫チェックポイント阻害薬の有害事象と対策

免疫チェックポイント阻害薬は従来の抗がん剤とは異なる有害事象も存在します。免疫システムが過剰に活性化することでごく稀に甲状腺機能低下症、免疫性大腸炎、肝炎、心筋炎など、免疫関連の有害事象が起こることがあります。これらの有害事象は早期に見つけ対応することが重要です。治療中は体調変化などに気をつけて過ごしましょう。

#### まとめ

抗がん剤による有害事象は使用したすべての方に起こるわけではありません。有害事象が起きてしまった場合は早めに対処することが重要です。有害事象の治療や予防として処方された薬は我慢せず使用し、何かご心配な点がございましたら医師や薬剤師にぜひご相談ください。

# Cover Page PHOTO

表紙の写真は100号を記念して行われた、「すまいるみと表紙作品コンテスト」で最優秀賞を受賞した作品です。今回のコンテストは、水戸協同病院で働くすべての方を対象に公募形式で行われ、数多くの応募の中から診療部門のあっきーさんの作品が最優秀賞に選ばれ、その他4名の作品が優秀賞に選出されました。

## 最優秀賞（表紙写真）

作品名：「復活！地域の架け橋！！」  
作者名：診療部門 あっきー

## 最優秀賞受賞者コメント

台風による流失から見事に復活を遂げた JR 水郡線第 6 久慈川橋梁です。サイクリングで訪れた際に撮影しました。清流に架かる鮮やかなモスグリーンのトラス橋を力強いディーゼル音を響かせ加速して行く列車から、医療人としてもパワーを分けてもらったように感じました。駅チカの当院へは列車で来院されるのも良いと思います。

## 優秀賞（4点）



作品名：「秋晴れの水戸芸術館」  
作者名：看護部  
松田さやか



作品名：「秋ですね」  
作者名：臨床工学部  
久松学



作品名：「湖鏡を想う」  
作者名：リハビリテーション科  
るか



作品名：「雨あがりの贈り物」  
作者名：薬剤部  
まめしば

## JA さわかモーニング

MON ~ THU AM9:35 ON AIR

茨城県厚生連では Lucky FM 茨城放送で医学解説を放送していますので、ぜひお聴きください。放送内容を要約したものは随時ホームページに掲載していく予定です。



【第3火曜日】 【第4・5水曜日】  
やさしい医学解説 メディカルインフォメーション

## Lucky FM 茨城放送

FM 水戸局 94.6MHz AM 水戸局 1197kHz  
日立局 88.1MHz 県西・土浦局 1458kHz

水戸協同病院は、マルバ水戸 FC を応援しています。



## 筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 総合病院水戸協同病院初期臨床プログラム

### 研修の理念 2023

診療の質、診療できる領域の広さ、教育・研修の環境を世界標準的に提供する

### 基本方針

- 1) 世界標準的な医療を、日本の地域診療に応用できる。
- 2) 専門科の垣根を超えて、患者さんに必要な医療、患者さんが求める医療を適正に提供できる。
- 3) ベッドサイド学習を中心にして、標準的な医学・医療知識および診察・治療スキルの習得ができる。
- 4) 高齢化し、複数の疾患が複雑に絡み合う患者さんを、専門科の垣根を超えて総合的に診ることができる。
- 5) 多職種と協働して、チーム医療の一員となり、必要時にはリーダーシップを発揮できる。



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.100  
令和5年11月13日発行

発行所 / 筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
茨城県厚生連総合病院水戸協同病院  
〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7  
TEL : 029-231-2371

https://www.mitokyodo-hp.jp

発行人 / 渡辺重行 編集 / 広報室 JA 茨城県厚生連総務部