かけはし

VOL.13
2025年
AUTUMN

SOO MEDICAL ASSOCIATION HOSPITAL

曽於医師会立病院からのお便り

医療を通じて地域に貢献します

表紙の写真

総合防火訓練の様子

自衛消防組織による命令指揮系統の確認、安全な初期消火と避難誘導、防火管理体制の強化を目的に、総合防火訓練を行いました。

CONTENTS

【特集】教えて！ドクター
膝の痛み、諦めないで！
～変形性膝関節症と向き合う～
04 感染対策は手洗いから
職員親睦ボーリング　など

膝の痛み、諦めないで！

～変形性膝関節症と向き合う～

膝の痛み、もしかして変形性膝関節症？

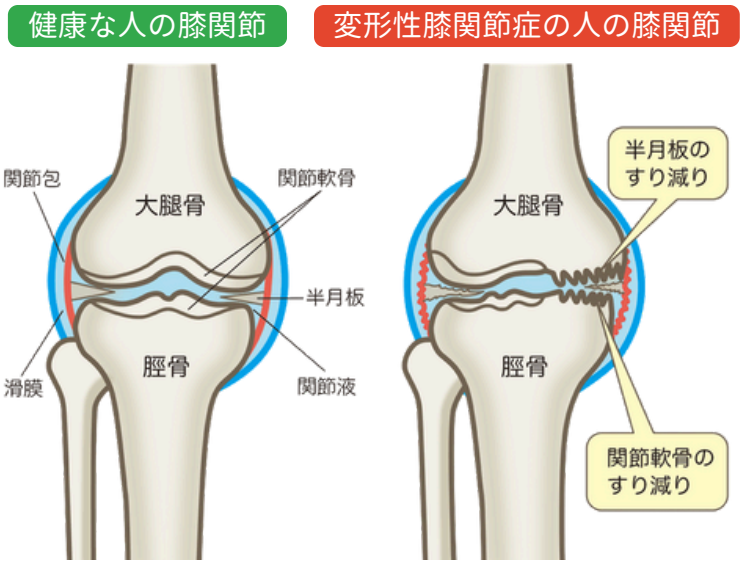
- なんとなく動かしづらいという違和感
- 歩きはじめに感じる膝の動かしにくさや違和感・不快感・痛み
- 階段の昇り降りがつらい（特に降りるとき）
- 膝が腫れている
- 正座ができない

→ **これらは変形性膝関節症のサインかもしれません。**
年齢や体重、膝への負担が原因となり、軟骨がすり減って痛みが出ます。

診断の流れ

- 病院では、問診・触診・レントゲンやMRIなどの画像検査を行い、膝の状態を確認します。
- 偽痛風や関節リウマチなどの合併を確認するために血液検査をすることもあります。
- 進行度に応じて、治療法が選ばれます。

膝関節は、軟骨・半月板・靭帯などが協力して、スムーズな動きを支えています。



治療の選択肢

保存療法（薬・運動・装具）から、骨切り術や人工関節置換術などの手術まで、
患者さんの状態に合わせて選択されます。

治療法	内容	対象
薬物療法	外用薬・内服薬 関節内注射（ヒアルロン酸など）	初期～中期
理学療法	大腿四頭筋強化訓練・関節可動域訓練 装具療法・温熱療法	初期～中期
手術	骨切り術・人工関節	中期～末期

※手術には、感染・血栓・出血・関節のゆるみなどのリスクがあります。
医師とよく相談し、ご自身に合った治療法を選びましょう。

術後リハビリの流れ

手術後は、ベッド上での運動から始まり、歩行訓練、階段昇降、筋力強化へと進みます。
膝だけでなく、全身のバランスや動作の質を高めることが大切です。

※このリハビリの流れは一般的な一例です。
　回復のペースや内容は、年齢や体力、手術の種類によって異なります。

術後１日

・ベッド上での
　　足の運動
・深呼吸
・体位変換

※血栓予防と
　早期回復の準備

術後２～７日

歩行器や杖を
使った歩行訓練
バランス訓練

※安定した歩行を目指す

術後２～３週間

日常動作の練習

※正しい姿勢で
　動作の質を向上

術後１～３ヶ月

筋力強化
階段昇降

※自立歩行と
　社会復帰へ

日常生活の工夫

- 椅子やトイレは洋式に
- 膝にやさしい靴を選ぶ
- 階段は手すりを使ってゆっくり

→ **ちょっとした工夫で、膝への負担を減らせます。**

膝にやさしい靴とは？

膝関節への衝撃や負担を軽減し、安定した歩行をサポートする設計の靴です。特に変形性膝関節症の方には、**クッション性・安定性・足のフィット感**が重要です。

よくある質問 Q&A

Q

どんなタイミングで、
受診したらよいですか？

A

膝に痛みや違和感を感じたら受診をおすすめします。多くの方が「もっと早く相談すればよかった」と感じており、早期対応が鍵になります。

Q

人工関節は何年もちますか？

A

平均15～20年です。
長持ちさせるためには、体重管理・過度な運動の回避・定期的な診察が重要です。

Q

手術後、正座はできますか？

A

膝に負担が大きいため、基本的には避けましょう。無理に正座をすると、関節のゆるみや破損のリスクが高まります。

膝の痛みは、我慢しなくていい時代です。
あなたの“痛みなく歩きたい”を、私たちが支えます。

感染予防はまず手洗いから

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりましたね。先月、感染対策の一環として、職員全員で「手洗いチェック」を実施しました。

使用したのは**「手洗いチェッカー」**。まず専用ローションを手に塗り、いつも通り石けんで手を洗い、その手を専用ライトを当てると…洗い残しが光って見える！という仕組みです。

「指の間や爪のまわりは汚れが落ちにくいね！」
「思ったより洗えてなかったかも…」

そんな声も聞かれ、手洗いの大切さを再確認する機会となりました。

これからの季節、こまめな手洗いで感染予防を心がけましょう。

笑顔で親睦ボーリング

職員親睦会主催のボーリング大会が開催されました。部署を越えた交流の場として、約50名の職員が参加し、笑顔と歓声に包まれたひとときとなりました。

ストライクが出るたびに拍手が起こり、チームごとの応援にも熱が入りました。普段はなかなか話す機会のない職員同士も、ゲームを通じて打ち解け、和やかな雰囲気の中で親睦を深めることができました。

大会後はくじ引き抽選会も行われ、参加者全員に景品が贈られました。参加者からは「また来年もぜひ開催してほしい！」「欲しかったドライヤーが当たった♡」との声が聞かれ、楽しい思い出となったようです。

今後も、こうした機会を大切にしていきたいと思います。

職員募集！

曾於医師会立病院では、現在下記の職種について一緒に働く仲間を募集しています。

- 医師（内科等）
- 看護師（准看護師含）
- 看護助手（ナースエイド）

☎099-482-4888（内線175）（曾於医師会立病院　中央総務部）
見学も随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

編集後記

気づけばもう11月。
朝晩の冷え込みに、膝の違和感を覚える方もいらっしゃるかもしれません。
そんな季節に合わせて、今号では「変形性膝関節症」を特集しました。
「膝が痛いのは年のせい…」とあきらめず、治療やリハビリの選択肢を知るきっかけとなれば嬉しいです。
ほかにも「こんなテーマを取り上げてほしい」といったご意見やご感想等がありましたら、こちらのQRコードからアンケートを開いて、ぜひお寄せください。

アンケートはこちら

公益社団法人　曾於医師会
曾於医師会立病院
Soo Medical Association Hospital
〒899-8212　鹿児島県曾於市大隅町月野894

☎ 099-482-4888
ホームページ：https://soo-hp.com/
Eメール：sisikai@blue.ocn.ne.jp

© 2024 曾於医師会立病院　【画像ならび文書等の転載、複製、改変等は禁止します。】