

令和3年1月発行

広報

つきよの

第46号

特集

あなたは知っていますか？
変形性膝関節症

TAKE FREE
ご自由にお持ち
帰りください。




**Tsukiyono
Hospital**



医療法人パテラ会 月夜野病院

〒379-1308

群馬県利根郡みなかみ町真庭316

TEL : 0278-62-2011 FAX : 0278-62-2013

ホームページ : <http://moon-hp.or.jp>

新年のご挨拶

病院長

櫻井 明

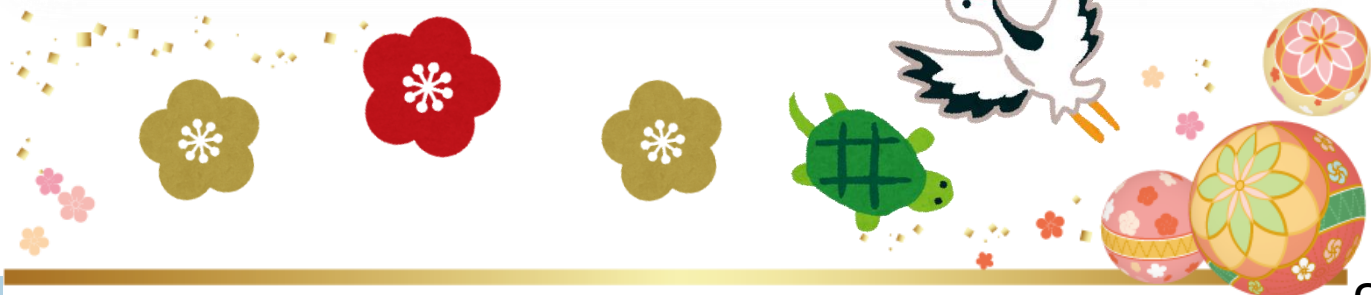


2021年の春を迎えました。昨年来の新型コロナ世界的流行が続
き、わが国でも正に第3波の真っ只中にあり、皆様におかれまして
は、日々大変の時間を過ごされていると思います。今年1年皆様が
健康で過ごされることを祈念致します。

これまでも人類はペストやコレラ、スペイン風邪など様々な疫
病で多大な被害を受けてきました。特に最近では2002年のSARS、
2012年のMERS、そして今回の新型コロナと、コロナウイルスの
感染が目立ちます。近年の途上国での過度な開発による森林破壊
がその誘因ともいわれております。森を奪われた野生コウモリが
飛来し家畜にコロナを感染させ、更に人に感染すると今回の如く
大惨事になります。一方で軽い風邪の原因となる弱毒性コロナウ
イルスも数種類あり、現在の新型コロナも約20年後には弱毒化す
るとも言われています。

幸いこの地域ではまだほとんど感染者は出ていない状況ですが、
人の動きの激しい我々の生活では、早晚全国に広がっていくこと
が予想されます。米国の専門家の意見では、終息に4年ほどかかる
と言っておりますし、ワクチンの効果もどれほど持続してくれる
のかまだわかりません。もうしばらく、外出自粛・手洗い・マス
ク着用等での防疫生活が求められます。我々医療従事者は、迅速
に診断・治療ができるように体制を整え、地域で連携した医療体
制を構築する一助となるよう努力していきます。

本年もよろしくお願いいたします。



当院施設紹介

当院施設のデイサービス・グループホーム月夜野の里について施設長にインタビューしました！



Q.グループホームはどのような強みがありますか？

A.1ユニット9名が入所しており、少人数にて家庭的な雰囲気です。日々過ごせることです。

Q.グループホームはどのような方が対象ですか？

A.認知症と診断されたみななかみ町在住の方が対象です。



Q.デイサービスはどのような強みがありますか？

A. 食事、入浴の提供はもちろん、レクリエーションや機能訓練、マッサージ等をして充実した日中を過ごしていただけます。

Q.デイサービスはどのような方が対象ですか？

A.介護保険の認定を受けている方で、利根沼田地区の方であればどなたでもご利用いただけます。

Q.グループホーム・デイサービスの季節の行事について

A.道の駅買い物ツアーやフルーツ狩りなど四季折々の行事を行っています。



充実した一日を一緒に過ごしましょう！
ご不明な点や気になることがございましたら
下記までお気軽にお問合せください！



施設長 白井利夫

デイサービス・グループホーム月夜野の里
TEL : 0278-62-3348

変形性膝関節症について

変形性膝関節症は高齢女性に多い！？

変形性膝関節症の男女比は1：4で女性に多くみられ、
高齢者になるほど罹患率は高くなります。

症状：膝の痛み・膝に水がたまる

- ・ 初期：動作(立ち上がり・歩行 等)の開始時のみの膝の痛み
- ・ 中期：正座や階段の昇降が困難
- ・ 末期：安静時にも痛みがとれない、変形が目立つ、
膝がピンと伸びず歩けない

治療

- ①症状が軽い場合は内服薬(痛み止めなど)や外用薬の使用、
膝関節にヒアルロン酸の注射などをします。
サポーターを使うこともあります。
- ②痛みにより体を動かさないと筋肉が落ち、
症状が悪化する場合がある為、運動を行います。



当院では専門のスタッフによるリハビリテーションを受けることができます。
リハビリテーションの効果はこれらがあげられます。



- ・ 痛みによって緊張した筋肉をほぐす
- ・ 痛みや緊張で拘縮した関節の可動域を広げる
- ・ 血行を促進する
- ・ 痛みによって低下した筋力を向上させる
- ・ 運動機能を回復する

このような治療でも治らない場合は手術治療も検討します。
当院では主に人工膝関節全置換術を施行しています。

次のページで人工膝関節全置換術について簡単に解説していきます！

人工膝関節全置換術について

適応

1. 痛みがひどく日常生活に支障を来している方
2. 保存的治療では痛みの改善がない方
3. 膝関節の動きが悪い、骨が著しく変形している方

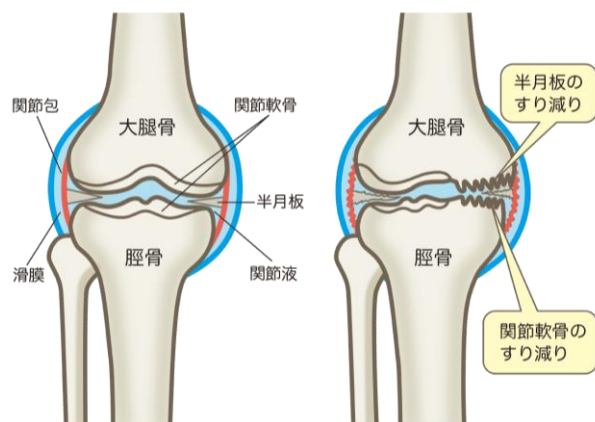


手術内容

損傷している膝関節の骨を取り除いて人工の膝関節に置き換える手術です。

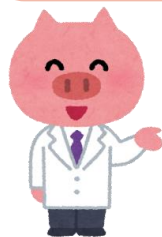
健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



健康な人の膝と比べると、こんなに違いがあるんですね！
この損傷している部分を人工の関節に置き換えます。

利点： 痛みの軽減や生活活動レベルの改善が見込めます。
欠点： 感染症や血栓を作ってしまう場合があります。
人工関節なので経年的に少しずつ消耗していきます。



手術後は合併症予防、機能回復、退院後の生活に向けて早期にリハビリが開始されます。

手術後早期よりベット上で血栓防止や筋力維持のため、足首を動かす運動やひざを曲げる運動を少しずつ始めます。歩けるようになるまで段階的に進め、退院後の生活を見据えて日常生活動作（入浴や階段昇降、畳での生活動作、トイレ動作など）についてリハビリを行っていきます。



変形性膝関節症の予防と運動について

今からできる！！
日常生活での注意点
5つを紹介します！

<予防方法>

- ①膝を冷やさず温めて血行を良くする。
- ②正座をさける。
- ③洋式トイレを使用する。
- ④肥満であれば減量する。
- ⑤太ももの前の筋肉を鍛える。

太ももの前の 筋肉とは？



➡大腿四頭筋といい、膝関節への負担を和らげるクッションのような役割があります。

☆大腿四頭筋を鍛える運動方法



スクワット×10回

椅子や壁、手すり
につかまり行いま
しょう。



パテラセッティング×10回

膝の下で丸めた
タオルをつぶす
ように力を入れ
5秒間止めます。

☆膝の動きをよくするストレッチ方法

- ①足を伸ばして座り、踵の下にタオルを置きます。
- ②踵をゆっくりとお尻に近づけて、できるだけ膝を曲げます。
- ③踵をゆっくりお尻から遠ざけて、できるだけ膝を伸ばします。



適度な運動も必要です
が、痛み等で困りの
場合は当院への受診を
お勧めします。一人で
悩まずに専門のスタッ
フによるリハビリを受
けることも大切です。



変形性膝関節症について

～整形外科の長谷川先生に聞いてみました！～



Q. 変形性膝関節症と診断をされたら気を付けることはありますか？

A. まずは体重のコントロールをする

現在の体重の5%を4カ月かけて減らしましょう。同時に太もも前面の筋トレを毎日必ず行うことが重要です。

A. 痛みを感じる動作はしない

長時間重い物を持つ・正座などは避けてください。これらの動作は減量や太腿前面の筋トレをしっかりと実施し、痛みがおさまってから行いましょう。

Q. 変形性膝関節症に対する手術は必ず必要ですか？

A. 手術は最終手段です

手術はどうしても良くならなかった時の最終手段です。手術を決断する時は「この痛さはもう無理！限界なのでなんとかして欲しい！」と思った時です。まずは手術以外の治療をしっかりと行いましょう。

Q. 手術「人工膝関節全置換術」は退院までどのくらいかかりますか？

A. 通常4～6週間です

早い人で術後3週間、通常は4～6週間程入院することが多いです。この期間に膝の曲げ伸ばしや歩行のリハビリをしっかりと行うことが大切です。

Q. 手術した後に気を付けることは？

A. まずはリハビリに取り組みましょう

膝の曲げ伸ばしのリハビリを行いましょう。

このリハビリはかなり痛いですが、術後3週間のリハビリの頑張り具合で、以降の膝の曲がりやすさが決まります。

「術後3週間が勝負！」と思って、痛くても頑張ることが大切です。

A. 立膝での移動は避けましょう

皮膚のすぐ下に人工関節があるので、皮膚に傷ができると感染することがあります。

受付時間
午前 8時30分～11時30分
午後 1時30分～5時00分

外来診察案内

診察時間
午前 9時～12時
午後 2時～5時

	月	火	水	木	金	土
午前	糖尿病内科	栗津	石田	栗津	澁澤	長岡
	内科	栗津	石田	栗津	澁澤	長岡
	循環器内科			林弘 (月1回)		林学
	胃腸科	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	
	整形外科	櫻井	櫻井	長谷川	横尾	櫻井
	脳神経外科					第1週 菅谷 第2週 玉木 第3週 長谷川 第4週 俣田 第5週 玉木
	皮膚科				天野 (不定期)	
	眼科				長谷川 (第1・3・5木曜)	山西 (第3金曜)
					池上	栗津
					山田 (月1回3時～)	山田(卓)
午後	内科	池上	池上	小暮	長谷川 (第1・3・5木曜)	山西 (第3金曜)
	眼科					
	脳神経外科					
	*整形外科					

*整形外科の午後外来は、手術により診療時間が変更になることがありますので、来院前に電話でご確認下さい

職員を募集しています



募集職種

看護師
看護士
介護福祉士
理学療法士
作業療法士

医療法人 パテラ会

〒379-1308
群馬県利根郡みなかみ町真庭319番地
TEL 0278-62-2011

<http://moon-hp.or.jp>

担当 角田 堀口


Tsukiyono
Hospital

新型コロナウイルス感染症に伴うお願い

1. 外来受診の方へ

次の症状がある方は、**すぐに当院に受診するのではなく**

「**群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター**」にご相談ください。

・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

・重症化しやすい方（*）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（*）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合、解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です）

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター

0570-082-820（平日・休日問わず午前9時～午後9時）左記以外の時間は 027-223-1111

コールセンターで勧められた医療機関で受診してください。その際は下記の点にご留意ください。

・複数の医療機関の受診は、感染を拡大させる恐れがあるため、お控えください。

・医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

・当院受診を勧められた場合は、**必ず来院前に当院に電話をおかけください。**

こちらから診察時間と待機場所をご案内します。

2. 入院患者様へのご面会について

当院では現在、**入院患者様にご家族とのテレビ電話による面会サービス（予約制）**を行っております。

詳しくは当院受付スタッフ、またはお電話でご相談ください。 TEL：0278-62-2011

また、病院からお呼び出しがあった場合は、必ず受付にてお声がけください。

■パテラ会グループ

月夜野病院

月夜野病院総合介護センター

訪問看護ステーションさくらんぼ

ヘルパーステーションさくらんぼ

通所・訪問リハビリテーション

有料老人ホーム花水月

高山村デイサービスセンター

介護老人保健施設りんどうの里

りんどうの里ケアセンター

■有限会社 桜井商事

グループホーム月夜野の里

月夜野の里デイサービスセンター

小規模多機能月夜野の里

■社会福祉法人三国塩原会

特別養護老人ホーム西嶺の郷

地域密着型特別養護老人ホーム中山の郷