



南魚沼市

自然・人・産業の和で築く安心のまち

【ウェブサイト】

南魚沼市民病院 <http://www.minamiuonumahp.jp/>

ゆきぐに大和病院 <http://www.yukigunihp.jp/>

10月号
2016

病院だより

変形性膝関節症のお話 ～前編～

南魚沼市民病院 整形外科部長 日比野 豊

膝関節の痛みを感じていますか？安静にしていても膝が痛い、膝に熱や腫れがある、就寝時に膝を伸ばせないといったことはありませんか？

もしもこんな症状があったら、治療が必要かも知れませんが、整形外科を受診してください。そこまではいかなくても、立ち上がるときやしゃがむときなど、膝に負担がかかったときに膝が痛むという人が、中年には珍しくありません。

膝は、立ったり座ったりするたびに、まっすぐ伸ばしたり深く折り曲げたりするなど、実に激しい動きをする働きの関節です。じっと立っているだけでも、膝には重い体重がかかっています。歩いたり走ったりすると、さらに大きな衝撃が加わります。こうして膝にかかる負担は、平地を歩いているときは体重の約3倍、走っているときは約10倍、階段の上り下りでは約7倍に上ります。これだけの大きな衝撃が加わり続けるわけですから、何年も使い続けられれば、膝に障害が発生しやすくなるのも無理はありません。膝関節の骨と骨の間には軟骨という弾力性のある組織があります。これがクッションの役目を果たしているおかげで、膝関節はスムーズに動くことができます。ところが、毎日衝撃が加わり続けることによってこの軟骨が徐々にすり減

り、骨と骨が直接こすれたりぶつかったりするようになって痛みや炎症を起します。この状態を変形性膝関節症といいますが、中年の膝の痛みの多くはこの病気が原因です。

膝関節の軟骨がすり減るのは、長い間使っていること、つまり加齢が原因の一つですが、ほかにもさまざまな原因が考えられています。歩いたり走ったり、あるいは階段を上り下りしなくても、膝関節には大きな荷重、すなわち体重がかかっています。そのため、体重が増えればそれだけ膝にかかる負担も大きくなり、膝関節の軟骨はさらにすり減りやすくなります。加齢に伴って膝の痛みを訴える人が増えるのは、こうした原因も重なるからです。

日本人に多いO脚も、膝の痛みの原因になります。O脚の場合、膝関節の内側に体重がかかるようになるため、その部分の軟骨がすり減って、ますますO脚の症状が強くなります。

さらに、加齢や運動不足によって筋力が衰えることも、膝の痛みを起す原因です。筋肉がしっかりとついているれば、膝関節に大きな衝撃が加わっても、筋肉がしっかりと支えてくれます。しかし、筋肉が減ってしまうと、関節だけに負担が集中し、大きな荷重に耐えきれなくなるのです。

膝の痛みを改善したり防いだりするには、生活習慣の改善が欠かせません。年齢を若いころに巻き戻すことは不可能ですから、それ以外の部分を改善する必要があります。まずは、減量に取り組みましょう。減量とともに大事なものは、適度な運動をすることです。年齢や体力に見合った運動を、定期的に行いましょう。ジョギングは、着地の際に膝に大きな衝撃が加わるのでおすすめでできません。好ましいのは、1日30分程度のウォーキングや、プールでの水中歩行です。特に水中歩行は、水の浮力のおかげで膝や腰への体重の負担が軽くなるのでおすすめます。室内では、イスに座ったままできる運動があります。太もも前面を手で下に押しながら、太ももの上げ下げを繰り返します。こうすることで、太もも前面の大きな筋肉（大腿四頭筋）が鍛えられ、膝への負担を減らすことができます。体を動かすことが苦にならなくなってきたら、散歩をする、ウォーキングをするというように、少しずつ運動の強さを上げ、時間を増やしていきましょう。「心がけて体を動かすようにする」ことが、膝の痛みの改善や予防の第一歩です。

どうしても自分一人ではなかなかトレーニングができないという方は、整形外科にご相談ください。リハビリテーションで個別指導を行います。

今回は変形性膝関節症について病気のあらましとリハビリテーションを中心にお伝えしました。次回は、保存的治療（内服や注射、外用薬での治療）や保存的治療では改善しない場合の手術療法をご紹介します。



日本医療機能評価機構

診療科・診療日のご案内

医師別の診療予定が必要な方は、
医師(名字)・診療日(数字)が
記載された一覧を、医療連携室に
用意してあります。

説明	診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日、—=休診となります。 (備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等がありますのでご確認ください。 また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。 ※予約外で一日2科受診(併診)を希望される場合は、午前10時までに受付をしてください。 受付が午前10時を過ぎますと、2科目の受診ができない場合があることをご了承ください。
----	--

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来	○	11日・25日	○	—	7日・21日・28日	1日・15日・22日・29日 (新患者のみ)	①②③④⑤8:30~10:00 ⑥8:30~11:00 ⑦13:00~15:00	⑧⑨⑩⑪9:30~ ⑫9:00~13:30~	※一日15名で受付終了 但し、火曜日は受付制限なし
予 約	—	—	○	13日・27日	○	—	電話での予約受付は できません	⑬9:30~ ⑭14:45~⑮13:30~	
専門外来	—	4日・18日	—	—	—	—	予約制 (電話での予約受付は できません)	10:45~	
脊椎	—	—	—	○	—	—		9:30~	
上肢	—	—	—	—	—	—		9:30~	
足	—	—	—	—	—	8日		9:00~	
退院後	○	—	—	—	—	—			
人工関節	—	—	○	—	—	—			
骨粗しょう症	—	—	—	○	—	—			

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午 前	—	—	○	—	—	—	8:30~11:00	9:00~	
午 後	—	—	○	—	—	—	13:00~15:00	13:00~	

リハビリ テーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	○	—	—	○	—	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	

午後診療の新患受付について

眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科の午後診療において、受付時間の1時間前から外来受付で「総合受付順番票」を配布します。
受付時間になりましたら、番号順に受付を開始します。
皮膚科は、人数制限していますので、受付できない場合があります。

入院患者さまとの面会は、13:00~20:00です。

旧県立六日町病院の診断書等について
旧県立六日町病院時代の診療記録に基づく診断書等の証明書類について、当院での対応は10月末で終了になります。11月以降は県が窓口になりますのでご了承ください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月3日より予約を開始します。集団接種にて行います。
予約は、月~金曜日(第3月曜日、祝日を除く)の午前8時30分から午後5時まで総合受付窓口または電話にてお受けいたします。

◎高校生以上・一般の方【予約制】

- 10月第2週(10月11日)から12月末まで(毎週火・木・金曜日 週3回)
- 10月の接種日: 11日(火)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、20日(木)、21日(金)、25日(火)、27日(木)、28日(金)
- 受付時間: 午後2時15分~2時30分 ・ 接種時間: 午後2時30分~

◎中学生以下の方【予約制】

- 11月第1週(11月4日)から来年1月末まで(毎週金曜日)
- 受付時間: 午後2時30分~3時 ・ 接種時間: 午後2時30分~

病院休診日のお知らせ

- 10日(月) 体育の日
- 17日(月) 第3月曜日
- 11月1日(火) 創立記念日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右欄「備考・休診日」でご確認ください。

市民講座	テーマ「私らしい老い支度」 ~フレイル予防から終活まで~
	11月5日(土) 午後2時~4時

場所: コミュニティホール さわらび
講師: 財長寿社会開発センター 石黒秀喜 氏

子どもの予防接種日程

予 防 接 種 の 種 類	接 種 日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌・二種混合(ジフテリア・破傷風)	10月3日(月)	12:30~ 13:00	13:00~
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	10月24日(月)		
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	10月7日(金)	13:00~ 13:30	13:30~
麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ	10月14日(金)		
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス	10月21日(金)		
A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	10月28日(金)		

※予約が必要です。予約・問合せは、医事課までお願いします。
※接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。



平成28年10月

南魚沼市民病院

予約変更について

○再診予約の変更は、変更枠がないため受け付けておりません。
 ただし、「予約制」の表示のある診療科は、その科にご連絡ください。
 連絡は、月～金曜日の午後2時～4時をお願いいたします。

南魚沼市民病院 代表

TEL 025-788-1222
 FAX 025-788-1231

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
初診外来	○	○	○	○	○	○	8:30～11:00 (午前のみ)	9:00～	
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○	午前8:30～11:00 午後13:00～15:30	午前9:00～ 午後13:30～	
受診にあたって の注意点	専門外来は、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来があります。 いずれもすべて完全予約制となります。 他院からの紹介状をお持ちの方を含めて、専門外来を受診希望の方は、医療連携室にご連絡いただき、受診予約をお願いします。 専門外来をご希望でも、まずは初診外来をご案内することがありますので、ご了承ください。								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	—	○	—	—	予約制	㊦㊧9:00～ ㊨㊩14:00～	
メモリークリニック (備考参照)	○	—	○	—	○	—		9:30～	休診=3日(月)
高次脳機能障害科	—	—	—	—	—	—		14:00～	10月は休診となります

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:30～11:00	9:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来 午前	○	○	○	○	○	—	8:30～11:00	9:00～	
午後	—	—	—	—	○	—	予約制	14:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○ (備考参照)	○	8:30～11:00	9:00～	予約優先 休診=28日(金)
予約	—	○	○ (備考参照)	○	—	—	予約制	9:30～	休診=26日(水)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○	備考参照	○	○	備考参照	—	8:30～10:00	9:00～	火曜日、木曜日午後、 金曜日=予約制 電話予約可 休診=14日(金)午後
午後	○	備考参照	○	備考参照	備考参照	—	13:00～15:00	13:30～	

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	—	○	—	6日・13日・ 27日	7日・21日・ 28日	○	㊦㊧13:00～15:00 ㊨8:30～11:00	㊦㊧13:40～ ㊨9:00～	
皮膚科	3日・24日	—	—	○	—	15日	㊦㊧13:30～14:30 ㊨8:30～10:45	㊦㊧14:00～ ㊨9:00～	※受診状況により受付制限あり
泌尿器科	31日	○	—	—	○	—	予約制 [電話予約可]	9:30～	※予約変更は、火曜日・金曜日の 9:30から12:00まで

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科	○	○	○	—	7日・14日・ 28日 (備考参照)	15日・29日	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	金曜日=午前のみ
歯科口腔外科 (備考参照)	○	○	○ (備考参照)	○	7日・21日・ 28日	1日・8日・ 22日	[電話予約可] 月～金曜日の 午後2時～4時		月曜日、水曜日=午前のみ

ゆきぐに大和病院のご案内 10月

予約変更について

○再診予約の変更を受け付けます。
 ただし、条件により受けられない場合があります。
 連絡は、火～金曜日の午後2時～4時をお願いいたします。
 (歯科は歯科の受付欄参照)

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111
 FAX 025-777-3853

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日、—=休診となります。
 (備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等があります。
 また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
朝診療	—	○	○	○	○	—	7:30~8:30	8:00~10:00	
午前	○	○	○	○	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	
午後	—	予約制	—	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
夕診療	—	○	○	○	○	—	16:30~18:00	17:00~19:00	
腎臓内科	—	—	—	—	7日・21日	8日	予約制	9:00~12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制	—	—	予約制	17:00~18:30	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○	予約制	○	予約制 (備考参照)	○ (備考参照)	○ (備考参照)	8:30~10:00	9:00~12:00	休診=1日(土)、27日(木)、28日(金)
午後	—	予約制	○	—	○ (備考参照)	—	13:00~14:30	(火)13:30~16:00 (水・金)13:30~15:00	休診=28日(金)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	予約制	予約制	—	—	—	予約制	予約制	9:00~12:00	
午後	—	—	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
メモリークリニック	—	予約のみ (備考参照)	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	(火)15:00~16:30 (水)13:30~16:00	休診=25日(火)
睡眠時無呼吸	—	予約のみ (備考参照)	—	—	—	—	予約患者のみ	14:00~15:00	休診=25日(火)

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	予約のみ	6日・20日	—	1日・15日	予約患者のみ	9:00~12:00	

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	—	1日・15日	予約患者のみ	9:00~12:00	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	9:00~9:30	
午後	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	15:00~16:30	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	12日・26日	—	—	—	予約患者のみ	9:00~12:00	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制	9:00~12:00	休診=1日(土)、29日(土)
午後	—	○	○	○	○	—	電話予約可 10:00~12:30 13:30~16:00	13:30~16:00	

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

10日(月) 体育の日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

入院患者さまとの面会は、
13:00~20:00です。