

# 市立病院だより

2010  
5月号



南魚沼市立ゆきくに大和病院 【ホームページ】 <http://www.yukigunihp.jp>

【E-mail】 [niigata@yukigunihp.jp](mailto:niigata@yukigunihp.jp)

南魚沼市立城内診療所 【ホームページ】 <http://www17.ocn.ne.jp/~jounaihp/>

【E-mail】 [jounai@city.minamiuonuma.lg.jp](mailto:jounai@city.minamiuonuma.lg.jp)

城内診療所発

お色直しで

## リニューアル

城内診療所は、施設の外壁と内装の補修・塗装工事を行い綺麗に“お色直し”しました。



### 外壁

昭和53年に現地に移転。これまで31年間にわたり風雪に耐えた外壁は補修され、ベージュ系に。



### 内装

1階はホワイト、2階は淡いピンクに。

写真：2階ホールから廊下にかけて。ホール・病室の窓には雄大な山並みが。

# 膝関節の痛みを感じていませんか？

## 「変形性膝関節症」について

その1

ゆきぐに大和病院 整形外科部長 日比野 豊

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、治療が必要ですから整形外科を受診してください。そこまではいなくても、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、中高年には珍しくありません。

膝は、立つ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者の関節です。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荷重(負担)は、平地を歩いているときは体重の約三倍、走っているときは約十倍、階段の上り下りでは約七倍に上ります。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るのです。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こします。この状態を

変形性膝関節症といい、中高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、長い間使い続けること、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。若いころはスリムだった人も、年齢を重ねるにつれて体重が増加しやすいもの。過食や運動不足などにより、脂肪がつくからです。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、筋肉がいっしょに支えてくれます。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。肥満があると、それだけで膝に大きな負担がかかるからです。

ただし、食事制限だけで体重を減らすとすると、筋肉が落ちてしまつて逆効果です。間食や食べすぎを減らして減らすにしても、一日三食は規則正しくとってください。間食をやめたり、夜寝る前に食べるのをやめるだけでも、ダイエット効果が現れます。減量とともに大事なことは、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ススメできません。好ましいのは、一日三十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ススメです。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。運動や筋力トレーニングが必要というところ、面倒だと感じてもいいかもしれませんが、改まってスポーツウエアに着替えたり、スポーツジムに通ったりしなくても、日ごろのちょっとした心がけでできるものです。例えば、普段の買い物に車を使わず、歩いたり自転車を出かけるようにする。三階くらいまでならエレベーターやエスカレーターを使わず階段を上る(下りは膝に負担がかかる)。テレビ

を見ているとき、「マーシャルの間に太ももを上げ下げする運動をする。それだけでもよいのです。」

こうして体を動かすことが苦にならなくなつてきたら、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、時間を増やしていくみましょう。「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伝えました。

次回(6月号)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。

## 整形外科からのお知らせ

5月より、木曜日は上肢専門外来のほかに「一般外来」の診察も行います。

「一般外来」と「上肢専門外来」の両方が休診、またはいずれか一方が休診となる場合があります。病院だより最終ページの一覧で、予定をご確認ください。

一覧の木曜日・上段が「一般外来」のご案内となります。この中で、担当医師名の前の数字は診療担当日となりますので、数字の記載がない日は、「一般外来」の休診となります。

なお、毎月一回だけ実施しておりました木曜日・午後の診察はなくなりましたので、ご注意ください。



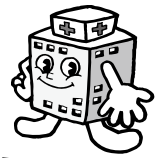
# 平成22年5月 城内診療所 診療担当医師予定表

月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
											1日
											薄田 福本
3日		4日		5日		6日		7日		8日	
憲法記念日		みどりの日		こどもの日		高橋(聡) 高橋(正)	高橋(聡)	青木 高橋(正)	青木 高橋(正)	高橋(守)	
10日		11日		12日		13日		14日		15日	
高橋(聡) 廣田	青木	高橋(聡) 青木	青木	高橋(聡) 青木	中山	高橋(正) 橋詰	橋詰	青木 高橋(正)	青木 高橋(正)	堀内	
17日		18日		19日		20日		21日		22日	
高橋(聡) 廣田	青木	高橋(聡) 青木	青木	高橋(聡) 青木	青木	高橋(正) 橋詰	橋詰	青木 高橋(正)	青木 高橋(正)	福本	
24日		25日		26日		27日		28日		29日	
高橋(聡) 廣田	青木	高橋(聡) 青木	青木	高橋(聡) 青木	青木	風間 高橋(正) 橋詰	休診	青木 高橋(正)	青木 高橋(正)	広田(さ)	
31日											
高橋(聡) 廣田	青木										

## 応援医師のご紹介

- 廣田 茂 ゆきぐに大和病院 副院長
- 風間 龍 塩沢 風間内科医院 院長
- 中山 康夫 塩沢 中山医院 院長
- 堀内 正 奥多摩病院 院長
- 高橋 守信 浦佐 萌気園診療所

- 薄田 勝男 金沢医科大学
- 高橋 正和 千葉県松戸市から
- 福本 一朗 長岡市から
- 広田さゆり 東京都三鷹市から
- 橋詰 晴敏 神奈川県茅ヶ崎市から



- ・都合により診療日が変更になる場合がございます。
- ・土曜日の午後、日曜日、および祝日は休診です。

## 休診のお知らせ

- ・27日(木)の午後の診療は住民健診実施のため休診となります。

## —城内診療所外来診療受付時間—

**平日** : 午前 8時30分～ 午前 11時30分  
午後 1時30分～ 午後 4時30分

**土曜** : 午前 8時30分～ 午前 11時30分

**元気で永生き応援します**

～あなたの健康のパートナー～

TEL (025)775-2009

FAX (025)775-2295



## 職場紹介

## パワーリハビリ室通信

～実践編その4・いよいよ残り2機種に～

### パワリハ先輩およねさんと松つつあんの会話 《第8話》

#### <ローイング>



- ・姿勢の改善
- ・体の安定性の改善
- ・肩周囲筋群の調整

およねさん「次はローイングだよ。このマシンは肩甲骨を寄せるように、腕をまっすぐ引くのがコツだて。」

松つつあん「ほー、丸くなった背中が伸びて気持ちいい。」

およねさん「そうだろ。おめさん、ちょっと背が丸くなってきてたんが。」

松つつあん「アハハハ…。年をとると背が縮むというども、これをしていると背が伸びる感じがする。」

およねさん「若返って、もうひと踏ん張りだ。」

松つつあん「そーだのー。うちのしょに喜んでもらえるように、うんめえ米や野菜をいっぺこしゃうぞ。」

—つづく—



# 大和病院

## 平成22年5月 診療担当医師と診療日のお知らせ

TEL025-777-2111  
FAX025-777-3853

大和病院のページ

(注) 診療担当医師名の前に記載されている数字は当該医師の診療日です。

■部分は休診日ですが、内部に医師名等の記載がある場合は臨時外来です。

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科	松島 竹内 本松 (10:40まで) 寺田 岡村	11 松島 竹内 大村 寺田 岡村 大学医師	寺田 黒木 12・19 岡村 松島 石田	松島 6・13・20 寺田 権平 関口 竹内 6・13・20 仲 6・13・20 岡村	7・21・28 松島 権平 竹内 14 関口 7・14・21 寺田 7・14・21 岡村 7・14・21 浅野	1・8・15・22 寺田 松島 (隔週) 石田	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
糖尿病外来	岡村	岡村	岡村	岡村	岡村		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
循環器科	松島	大村 (予約のみ)	松島		松島	松島 (隔週)	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
睡眠時 無呼吸外来				宮永			予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療…13:30～
神経内科	竹内	竹内 11・18・25 河内		竹内	竹内		受付…8:00～11:00 診療…9:00～ 初診の方は、事前に電話予約をお願いします。 予約は表下の※1をご参照ください。
腎臓科			19日のみ 田部井		14日・28日のみ 田部井	22日のみ 田部井	受付…8:00～10:00(⊕11:00まで) 診療…10:15～
呼吸器科				6日・20日・27日のみ 小檜山		第2・第3・第4のみ 8 小檜山 15 石原 22 大学医師	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
和漢診療科	小林	小林	小林	小林	小林 21 徳永	小林 <午前中のみ>	受付…8:00～11:00 (月)～(金)のみ13:00～14:30 診療…9:00～ (月)～(金)のみ13:30～ ※火曜日の午後診察は15:00まで
精神科		11・25 米村 18 宮永		武井	宮永 (午後)メモリークリニック	1・8・15・22 宮永	予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療…9:00～ (金)13:30～
高次脳機 能障害科	第2・第4のみ 専門外来						予約制 (電話予約可) 診療…13:30～15:30
外科 胃腸科 肛門科	中谷	廣田 須田	廣田 中谷	廣田 須田	廣田 須田	廣田 8・22 須田 1・15・29 中谷	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
整形外科	日比野 半戸		日比野 星野 半戸	6 中島 13・27 角谷 <上肢専門外来> 里見	7・14・21 日比野 7・21 星野 7・14・21 中島 14 半戸	1・8・15・22 大学医師 第3(15日)のみ リュウマチ専門外来	受付…8:00～10:00 ①=新患 診療…9:00～ ②=予約再診 ※木曜日上段は、一般外来の診療日・担当医師 ※火曜日は休診、木曜日の午後診察はありません
形成外科					大原 (博敏)		受付…13:00～14:30 診療…13:30～ (電話予約可。表下の※1をご参照ください)
小児科	第2・第4のみ 五十嵐 (予約/予約制) 特殊外来	長崎	唐澤	長谷川	柿原 (午後) 柿原	大学医師	受付…8:00～11:00 (金)午後14:00～16:00 診療…9:00～ (金)午後14:00～
眼科						大学医師	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
皮膚科		佐藤	藤原		丸山		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
泌尿器科				谷川			受付…8:00～11:00 診療…9:15～
耳鼻咽喉科		大学医師		大学医師		大学医師	受付…(火)13:00～15:00 (土)8:00～11:00 診療…(火)14:00～ (土)9:00～
歯科 小児歯科	佐藤 星野	佐藤 星野	佐藤 19 星野	佐藤	佐藤 星野	8・22 佐藤	予約制 (電話予約可) 診療…8:45～
矯正歯科			12・19(午後のみ)・26 大学医師				予約制 (電話予約可) 診療…9:00～
口腔外科	加納 瑯	加納 瑯	加納 瑯	13 小林 6・20・27 加納 瑯	7・14・28 加納 瑯	1・8・15・29 加納 瑯	予約制 (電話予約可) 診療…8:45～

- ※1 診療の予約や変更は、原則的に月～金曜日で該当する診療科の診療日午後2時～4時の間をお願いいたします。
- ※2 診療担当医・診療日が変更になる場合もありますので、ご確認のうえご来院ください。

### 予防接種の予定

予防接種	接種日	受付時間	接種時間
三種混合	5月7日(金)	13:20～14:00	13:30～
	5月21日(金)	13:20～14:00	13:30～
麻しん・風疹混合 1期 2期 3期 4期	5月14日(金)	13:20～14:00	13:30～
B C G	5月28日(金)	13:20～14:00	13:30～

予約が必要です。予約・お問い合わせは、ゆきくに大和病院・医事課まで。

### 休診のお知らせ

- 全部の科 3日(月) 憲法記念日/  
4日(火) みどりの日/  
5日(水) こどもの日/  
17日(月) 第3月曜日
- 呼吸器科 13日(木)
- 和漢診療科 6日(木) 午後/  
20日(木) 午後
- 精神科 29日(土)
- 整形外科 20日(木) <一般外来のみ休診>/  
28日(金) /29日(土)
- 形成外科 28日(金)
- 小児科 29日(土)