

TAKE FREE  
VOL. 34

2024  
July

医療法人弘仁会板倉病院 広報誌

# いたくら

特集 変形性膝関節症

「血中」を取りくぐらす

医療法人弘仁会板倉病院広報誌

いたくら | vol. 34



### 板倉病院 理念

地域に根ざした、信頼される高品質な医療の継続

### 板倉病院 方針

医の倫理に基づき、すべての患者さまに誠意を持って、最善の医療を公平に行います。  
都市型中規模病院として、地域に密着した顔の見える関係を目指します。  
救急医療・予防医療・在宅医療の提供に努めます。  
医療機関・施設・在宅との連携を密にして、期待に応える医療体制を整備します。  
職員とその家族までも大切に、ワクワク、イキイキ、ニコニコできる病院を目指します。



板倉病院ホームページ  
<https://www.itakura.or.jp>



板倉病院公式Instagram  
@ITAKURA\_HOSPITAL

板倉病院〒273-0005 船橋市本町2-10-1  
TEL:047-431-2662(代表) FAX:047-432-8578  
※本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。

🚗 駐車場20台(身体障がい者用1台含む)

🚆 京成本線京成船橋駅より徒歩5分 / JR総武線船橋駅より徒歩7分 / 東武野田線船橋駅より徒歩7分

# ITAKURA HOSPITAL ORTHOPEDIC SURGICAL TEAM 2024

医療法人弘仁会  
板倉病院





変形性膝関節症になりやすい人



若い頃に膝の怪我をした

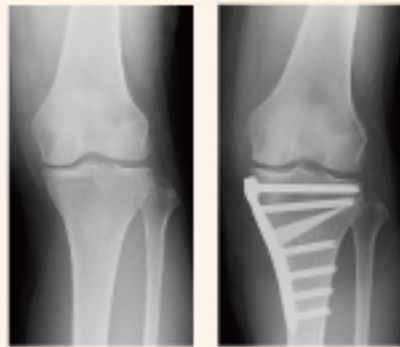


O脚



肥満の方

膝の骨切り術※図2

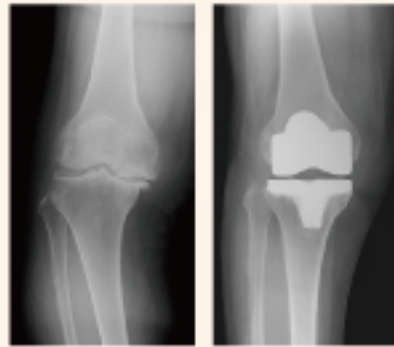


手術前

手術後

**手術治療はどんな手術をするのですか？**  
 手術治療としては、半月板や一部の軟骨損傷による痛みであれば膝関節鏡視下手術が有効です。短期間の入院で、カメラを入れて処置するだけの傷ですむため、術後の回復が早いですが、広範囲に損傷している場合は関節鏡視下手術の効果はありません。  
 膝の骨切り術とは主に脛の骨を膝に近い部分で骨切りし、O脚を矯正する手術です。その結果、体重のかかる部分が膝の内側から、やや外側になるため、膝の内側の負担が減り、痛みが軽減します。変形がそれほど高度ではない比較的若年者には特に有用であり、変形の進行の予防効果もあります。(※図2)

人工膝関節全置換術(TKA)※図4

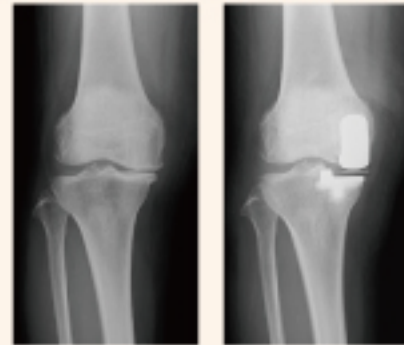


手術前

手術後

Grade 4で保存治療で痛みが改善しない場合は人工関節置換術を行います。ただし膝の変形が内側に限局し、前十字靭帯が傷んでいない方には単顆置換型の人工膝関節置換術(UKA)が有効です。膝の内側に部分的に人工関節を入れる手術で、外側の関節面や前十字靭帯を温存できることから、より自然な膝関節の動きが再現されます。(※図3)

人工膝関節単顆置換術(UKA)※図3



手術前

手術後

Grade 4でさらに変形の高くなる方は人工膝関節全置換術(TKA)がよい適応となります。(※図4)  
 人工膝関節置換術を行うことで、歩行など動作時の膝の痛みが軽減します。術後には歩き方も改善し、長く歩けるようになります。手術翌日からリハビリを開始し、入院期間はおおむね2週間前後です。  
 ※X線検査とはレントゲンの意



特集 vol.02

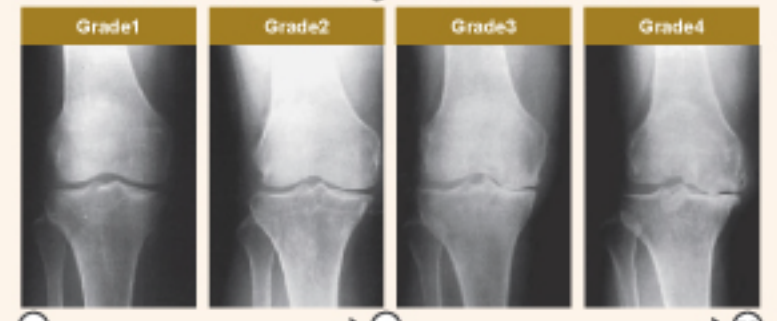
変形性膝関節症 整形外科 吉岡 太郎

『変形性膝関節症(へんけいせいひざかんせつしょう)』はご存知でしょうか。膝関節の軟骨の質が低下し、少しずつ擦り減り、歩行時に膝の痛みが出現する病気です。今回は、板倉病院で整形外科医として地域を支えている吉岡医師に話を伺いました。



**変形性膝関節症とは**  
 加齢にともない膝の痛みが出てくる病気です。早い方では40歳を過ぎた頃から変形性膝関節症の初期の変化がでてきます。特にO脚や肥満がある方、若い頃に膝の怪我をした方は注意が必要です。  
 早期の変形性膝関節症であれば、運動療法などで予防も可能ですが、程度が進行すると、より侵襲の高い治療法が必要になってきます。目安としてX線検査でその程度を評価し、時にはMRI検査も行い、症状と合わせて治療方法を検討します。  
**変形性膝関節症の評価と治療法**  
 X線検査ではKellgren & Lawrence分類(KL分類)で、関節の隙間にある軟骨や半月板の擦り減り具合を4段階に評価します。(※図1)  
 Grade1、2では運動療法、Grade2、3では薬物治療やヒアルロン酸関節内注射、再生医療、Grade3、4では手術治療が推奨されることが多いです。  
 けれども、必ずしもX線検査で治療法が決まるわけではなく、Grade1、2でも変形の進行を予防する骨切り手術をすることもあり、Grade3、4でも、運動療法で痛みが軽減する方もいます。

骨の擦り減り具合は4段階!※図1  
 変形性膝関節症 Kellgren & Lawrence分類



軽度の骨棘形成 関節裂隙狭小化 関節裂隙狭小化 著しい骨変形  
 又は軟骨下骨硬化 骨棘形成、骨硬化像 関節裂隙狭小化  
 出典:Kellgren JH, Lawrence JS:Radiological assessment of osteo-arthrosis.  
 Ann Rheum Dis, 1957;16:494~502.

**予防法はありますか？**  
 運動療法としては、膝を伸ばす大腿四頭筋訓練とO脚を防止する股関節内転筋訓練が重要です。歩行に際しては、いわゆるガニ股にならないよう、骨盤をうまく使って歩くことが大切です。





## 膝関節周囲のリハビリ いたくら体操！膝関節編

膝関節によくある症状には、痛みや腫れ、動かしづらさなどがあります。よく街中でO脚と呼ばれる変形(膝が外側に開いている状態)の方を見かけたりします。膝関節周囲の筋肉が落ちることでO脚や痛み、動かしづらさが出てしまいます。そういった症状が出ないためには予防が必要になります。

今回は、膝関節周囲の筋肉が落ちないように自宅でできる運動をご紹介します。

※紹介する運動は膝関節周囲の運動の一部です。この運動を行ったからといって必ずしも筋肉が落ちないわけではなく、あくまで予防の運動となります。

1 **GOOD** 足を床に付ける

2 **GOOD** 足を床から上げる

巻きしたタオルを膝の下に挟む

姿勢は変えないように意識!

1 **GOOD** 膝の下に巻いたタオルなどを置く

2 **GOOD** 足を床から垂直に上げる

※痛みなどあればすぐに中止し、医師が理学療法士に相談しましょう

1 **GOOD** ボールがつぶれないように膝で優しく挟む

2 **GOOD** ボールをつぶすように膝で挟む

教えてくれたのは  
桑折卓磨 理学療法士

6月より入職いたしました、桑折卓磨と申します。8年間、整形外科病院にて入院・外来患者様に評価・治療をおこなってきました。業務に1日でも早く慣れるよう、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

1 **GOOD** 膝の下に巻いたタオルなどを置く

2 **GOOD** 足を床から垂直に上げる

※痛みなどあればすぐに中止し、医師が理学療法士に相談しましょう

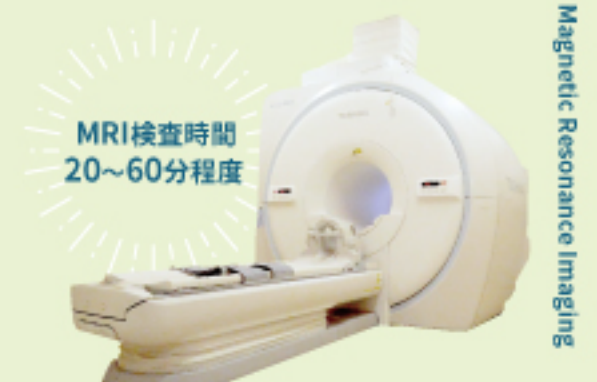
### CT装置 / コンピュータ断層撮影



CT検査時間  
5~15分程度

X線とコンピュータを使用し、全身の断層画像(輪切りの画像)を高速に連続撮影し様々な病気の状態、大きさ、形などを見ることが可能です。ドーナツ状のCT装置の中に、ベッドに寝た状態で入っていき、検査部位の撮影を行います。

### MRI装置 / 核磁気共鳴画像



MRI検査時間  
20~60分程度

強力な磁石と電波を使用して、人体のどんな方向の断面でも画像化することができ、CTと同様に病気の状態、大きさ、形などを見ることが出来ます。強力な磁石でできた筒の中に寝た状態ですが、中は狭くなっているため圧迫感を感じる方もいます。

### CTとMRIの特徴

	長所	短所	得意分野
CT検査	検査時間が短い 広範囲を短時間で撮影できる 空間分解能に優れる(細部まで見える) 騒音、閉塞感が少ない	放射線による被曝がある MRIに比べて軟部組織の 変化がわかりにくい	脳・頭蓋内の出血/ 呼吸器疾患・肺癌や肺炎 腸炎・腸閉塞/ 尿路結石/ 全身の緊急検査など
MRI検査	組織分解能に優れ(組織や病変との コントラストが明瞭)軟部組織構造の 描出が得意(筋、靭帯、半月板など) 造影剤を使用せずに、 血管の走行を描出できる	検査時間が長い 装置が狭く、騒音が大きい 空気を多く含む、肺や気管 などは苦手	早期脳梗塞/脳動脈瘤/ 神経/スポーツ外傷・加齢 に伴う関節疾患や骨病変/ 軟骨・靭帯・半月板/ 子宮・卵巣/ 前立腺・膀胱など

#### POINT! CTとMRIをどう使い分けているの?

それぞれに得意なところと不得意なところがあるため、疑われる疾患により使い分けます。時には他の検査と組み合わせ、補完し合うことにより診断を行います。臓器ごとにみると、肺や気管など空気を多く含む部位は、MRIでの評価は難しいため、呼吸器領域ではCT検査が中心となります。一方、整形外科領域の靭帯や半月板・軟骨・筋肉の炎症や損傷、骨挫傷や不全骨折などは、CTでは描出できないことが多く、MRI検査が主体となります。子宮・卵巣や前立腺・精巣などの生殖器領域も同様です。



# CT検査とMRI検査について

今回は、病気の発見や怪我の原因に必要な不可欠なCT装置やMRI装置のご紹介。「MRIやCTなど名前が聞いたことあるけど、実際どんな装置なんだろう?」「検査時間はどのくらいなのかな?」そんな疑問にお答えします!

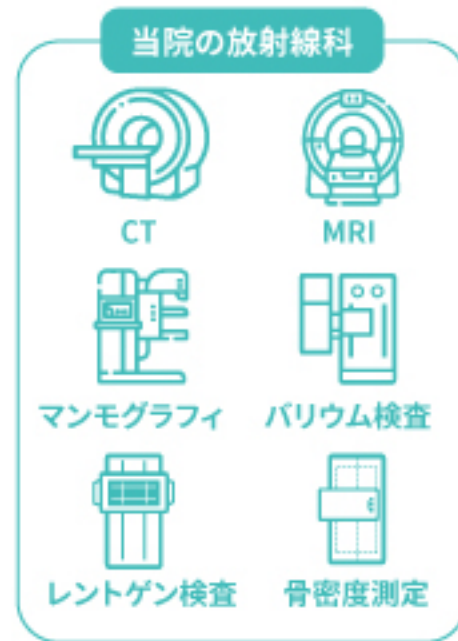


# 板倉病院 職場見学

職場紹介 vol.02

## 板倉病院 放射線科

「病気の治療や発見に欠かせない放射線」を専門に扱うスペシャリストとして地域医療を支えている放射線科。板倉病院で働くスタッフの仕事内容をご紹介します。



板倉病院の放射線科ってどんなところ？

「病気が見つかったらどうしよう...」「被曝量が心配...」  
『不安な気持ちに寄り添う検査』を心がけています

当院の放射線科には放射線技師10名、クラーク1名が在籍し、対応している検査は、CT、MRI、レントゲン、マンモグラフィ、胃バリウム検査、骨密度測定です。これらの機器を駆使し、現在の医療には欠かせない様々な画像情報を提供しています。

検査機器の品質管理も重要な業務であり、始業前点検、終業後点検を欠かさず行い、医療安全の担保と質の向上に日々努めています。

また、地域医療に貢献すべくオンライン検査予約システム(カルナコネク)を運用しており、近隣クリニックからの画像検査依頼にも対応しています。

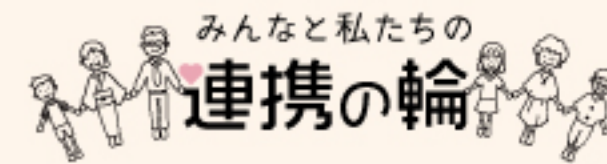
### 患者さまへのメッセージ

当院の放射線技師は、精度の高い検査を行うために、研修に参加するなどして検査技術が向上するよう取り組んでいます。

また、検査を行うだけではなく、スタッフ全員が患者さま目線で考え、検査を受ける際の肉体的・精神的な負担が少なくなるように対応することを心がけています。

レントゲン撮影時に体を動かしていただく際は、患部に負担が掛からないように工夫・サポートし、CTやMRIなど大きな装置で検査するときに不安を抱えるようなことがあれば、その気持ちに寄り添い、丁寧に説明してから検査に臨んでいただきます。

これからも、患者さまが安心して検査が受けられる環境を目指してまいりますので、不安に思うことなどあれば、気兼ねなくスタッフに声をかけてください。



## 地域連携室



『入退院支援看護師』って  
どんなことしているの？ 塚原 彩子

今回は入退院支援看護師「入院してこれまでできなくて」紹介します！  
入退院支援看護師は外来で入院が決まった時から退院を見据えて患者さまの在宅療養支援を行っています。  
患者さまご家族と退院後の生活についても考え、病院内のスタッフや地域の医療・介護関係者と連携し、安心して生活できる療養環境を整えるためのサポートをしています。

「入院してこれまでできていたことが出来なくなってきた...」  
「今までのように生活できらるだろうか...」  
入院を機にそんな不安を抱える患者さまやご家族は多くいらっしゃいます。  
まずは相談していただき、一緒に考えていきたいと思っています！



『住み慣れた自宅に帰りたい』  
『家族と一緒に過ごす時間を持ちたい』  
そんな気持ちに寄り添います！



こんな困りごとの解決策を私たちがご提案いたします！



- ✓ 通院が大変になってきた
- ✓ 医療費が高額で支払いが大変
- ✓ 施設へ入れるか不安
- ✓ 介護保険のサービスではどんなことをしてもらえるの？

次回のテーマは

「実際の退院調整について  
～施設への退院について～」  
お楽しみに!!



# ロータスデイサービスセンター

板倉病院と同じ、弘仁会グループの事業所をご紹介します！

第2回目は、ロータスデイサービスセンターの松永さんにお話を伺いました。



**目標は利用者が『通いたくなる・行きたくなるデイサービス』**

ロータスデイサービスセンターは、2005年に開設し、20年目を迎えました。要支援・要介護の認定を受けた方を対象にサービスを提供しております。デイサービスは、リハビリ特化型のものや有償ボランティアができるもの等もありますが、利用目的の多くは、入浴やレスパイト、家族都合などが挙げられます。

ロータスデイサービスセンターでは、2023年5月より方針転換をおこない、通いたくなる、行きたくなるデイサービスを目指しています。

※注1「レスパイト」一時的に中断・休息・息抜きをすること。

**オススメポイント①**

【足温浴】  
特別天然記念物に指定されている人工の北投石を使い、水は使用していません。

これは、秋田玉川温泉と同じ効能があり、細胞を刺激し肉体を活性化させ、免疫力向上・老廃物の排出・新陳代謝の促進効果が得られます！

実際、利用者さまからも「夜間よく眠れるようになった」「トイレットの回数が減った」「足温浴をすると体の調子が良い」と好評をいただいております。



**オススメポイント②**

【庭園と畑】  
庭園を造り直し、畑も新たに作り直しました。ロータス保育園も併設されていますので、園児や職員と一緒に作業をおこない、季節ごとの花を菜しんだり、みんなで育てた野菜の成長を見守り、収穫を待ち望んでいます。

特に園児との交流は、皆さん自然と笑顔が溢れ、素敵な時間が流れています。

是非見学にお越しください。

医療法人弘仁会 ロータスデイサービスセンター

【住所】〒273-0047千葉県船橋市藤原5-23-2

【電話】047-439-7031(担当:松永)

1日のスケジュールなどの詳細はQRコードをご確認ください。



板倉病院と連携している医院のご紹介！

第2回目は、医療法人社団ベイオアシスふなばし朝比奈クリニックの院長 石角 太一郎先生

内科  
呼吸器内科

## 医療法人社団ベイオアシス ふなばし朝比奈クリニック



院長 石角 太一郎 先生

**Q** ふなばし朝比奈クリニックの紹介をお願いします

長年、地域の方々のかかりつけ医として根付いていたクリニックです。外傷も含め全身を診られるクリニックとして、地域の皆さんの診療をおこなっています。専門が呼吸器ですので、呼吸器疾患にも重点をおいて診療にあたっています。

**Q** 2023年に院長へ就任されて1年が経過されましたが、いかがですか

先程も話した通り、長年地元の方のかかりつけ医として存在していたクリニックを承継しましたので大変なこともありましたが、職員も全員20年以上の勤務歴で、患者さまからの信頼も厚く頼りになります。電子カルテの導入をはじめ診療面でもIT化を推し進めていますので、今後は更に地域の方のかかりつけ医としての機能を強化していきたいと考えています。

**Q** 大変なことも多いと思いますが、リフレッシュ方法があれば教えてください

休みの日に子どもたちと遊ぶことです。よく家族でスキーに行くので、そういった家族との時間がリフレッシュになっています。



**Q** では最後に、患者さまに向けてメッセージをお願いします

現代は生活習慣病の方が多くいらっしゃいます。薬を増やせばいいというわけではなく、予防できることも沢山あります。栄養指導を受けて生活を改善して頂くことにより、患者さまの薬を減らしていくことにも力を入れていきます。当院は生活習慣病だけでなく、呼吸器や腹部の疾患を含めた全身管理を行うことができます。

喘息・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器症状はもちろんですが、ケガなどの外科診療にも対応可能です。

なにかあればお気軽にご来院ください。

【住所】〒273-0865 千葉県船橋市夏見4丁目1-34

【電話】047-422-7795

【診療科目】内科 外科 呼吸器内科 アレルギー科

診療時間や予防接種に関する詳細は、QRコードをご確認ください。





# 弘仁会インフォメーション

弘仁会で行われているイベントやお知らせの最新情報をお届けします。



## 子ども食堂 いたくらはんLABO

当院の中・長期ビジョンの一つとして、究極の地域医療「病院が地域をつくり、地域が病院をつくる」を掲げています。その一環として、数年前から社会問題となっている『ひとり親世帯の貧困や孤食』に少しでも役立ちたいと、2019年9月から子ども食堂『いたくらはんLABO』を始めています！

### 開催情報

**場所** 板倉病院 6階コンファレンスホール  
**日時** 第3土曜日12:30~なくなり次第終了  
**費用** 中学生まで無料  
子ども同伴者 300円、大人500円

6/15  
menu

6月のメニューはソースかつ丼・漬物・味噌汁・ゼリー In サイダー次回開催は7月20日(土)を予定しています。



### ■食材提供

【日本ビュアフード株式会社さま】お肉  
【有限会社櫻井青果さま】お野菜  
【NPO 法人フードバンクふなばしさま】お菓子  
ご協力してくださった皆さまありがとうございました。

## ボランティア募集中!

子ども食堂のボランティアスタッフを募集しています。

お問い合わせ  
047-431-2662 (代表)



## 医療法人弘仁会 学術集会

6月8日(土)第29回医療法人弘仁会学術集会を開催しました。

医療法人弘仁会は『地域の方々のセーフティネットとして時代の変化に対応し、医療機関・施設と連携して、患者さま及び利用者さまを中心とした健康増進・保健・医療・看護・介護・福祉・在宅のトータルヘルスケアを行う』ことを法人の理念として掲げております。

年に1度の学術集会は、法人全事業所・連携医療機関とともに、前年度の振り返りや各事業所の取り組みの発表、今年度の目標などを共有する場として継続して開催しています。

法人職員全体で知識を深め、同じ方向を向き究極の地域医療実現のために思いをひとつにする、法人として大切な一日です。



## 板倉病院 公式キャラクター誕生!!

板倉病院の公式キャラクターがついに誕生しました。その名も『いたくラッコ』

はじめまして

## いたくラッコ

です!



いたくラッコは、当院のスタッフと地域の皆さま、患者さま、そのご家族をつなぐコミュニケーションツールとして誕生しました。当院のモチーフでもある四葉のクローバーを身につけたいたくラッコは、皆さまの健康と幸せを願って活動します。いつまでも皆さまに愛され続けてもらえるように頑張ります!

## いたくラッコ Profile

名前	いたくラッコ
生息地	板倉病院
誕生日	4月28日(四つ葉の日)
好物	船橋の特産物ホンビノス貝
性格	いたずら好きなおちゃめな性格 人と話するのが好き



## お酒の飲み方教室を開催しました

~お酒との上手な付き合い方を知る2時間~

「お酒の飲み方教室」では、新京成線習志野駅近くの「酒のはしもと」代表の正木成幸さんが講師となり、「お酒との上手な付き合い方を知る2時間」をテーマに講座を開催しました。



### お酒の飲み方教室開催の背景

板倉病院はイベントを開催することで、病気になる前から地域の方々に板倉病院を知ってもらい、症状が重くなる前に気軽に相談してもらえる場所を目指しています。

これまでも子ども達が病院内の仕事体験する「いたくらメディカル体験」や「いたくらラテアート体験」、毎月開催している子ども食堂「いたくらはんLABO」などのイベントを開催してきました。

これからも地域のみなさまに根付いた地域医療を目指していきます。

