

整形外科医に聞く

第三整形外科部長 **みね はやと**
峯 隼人



痛みのない、歩きやすい膝(ひざ)を目指して



膝は、肩・腰と並んで年齢とともに最も痛みが出やすい部位の1つです。大きなケガをしたことがない健康な方でも、加齢とともにひざはんげつばん膝半月板のすり切れや軟骨のすり減りが起こるため、中高年以降で膝の痛みが出るが多くなりますへんげいせいひざかんせつしょう(変形性膝関節症)。

変形性膝関節症が進行すると、軟骨はどんどんすり減ってしまい、そのうえ、かし下肢全体の変形(多くはオーO脚変形)も進行します。O脚が悪化すると、見た目の変化や歩き方の変化にとどまらず、膝の痛みも増悪するため、立つ、座る、歩くといった普通普通の生活への支障が大きくなるのです。

軽症の場合は、まずは保存的治療(運動療法、リハビリ、装具療法、関節内注射など)を行います。保存的治療で改善しない場合は、手術治療かんせつきょう(関節鏡手術や骨切り術)を行うことができます。

一方で、重度の変形があり、歩行に支障をきたしている場合は、じんこうひざかんせつちかんじゆつ人工膝関節置換術の適応となります。これは、人工の膝関節を入れて下肢をまっすぐに戻し、歩行時の痛みを和らげて歩きやすくするための手術です。日本では現在、年間約10万件の人工膝関節の手術が行われていますが、高齢者人口の増加に伴い、手術は今後ますます増えると予想されています。



ひと昔前の人工関節は長期耐久性に不安がありましたが、コンピュータ支援手術などの医療技術の進歩と人工関節自体の改良によって、以前よりも正確で安全な手術と、安定した長期成績を患者さんに提供できるようになっています。特に、当科では術後の痛みの軽減に力を入れており、各種鎮痛療法を効果的に取り入れることで、患者さんの苦痛をできるだけ少なくし、早期リハビリ、早期回復を目指しています。

膝の痛みの治療は、患者さん個々によって千差万別です。患者さんの状態やご希望にあわせて、最適な治療を目指しています。膝の痛みでお困りの方は、いつでもご相談ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ(URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>)

にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280 (病院代表)

E-mail chiiki2@toyamah.johas.go.jp



▶バックナンバーはこちらの

QRコードからも確認できます。

転ばず元気に楽しく、健康な暮らしをめざして♪

5A 病棟師長

なかみなと まきこ
中湊 磨貴子

厚生労働省が発表した2019年度データでは、日本人の平均寿命は男性が81.41年、女性が87.45年で「健康寿命」との差は男性8.7年、女性12.07年となっています。「健康寿命」は、健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間であり、多くの方が10年前後、何らかの制限がある中で暮らすことを示しています。

この「健康寿命」を縮める要素は様々ありますが、その中でも高齢者が寝たきりになるきっかけの一つに「転倒」があり、高齢者は若者と比べて骨折しやすく、重症になりやすいので注意が必要です。

高齢になると筋力やバランス能力が低下し、日常生活の中でも転倒しやすくなります。特に転んだ拍子に変な手のつき方をしたり、尻餅をついた際に背骨や足の骨折が起こりやすいです。元気に楽しく生活するために、少しの注意と体づくりを心掛けてみませんか？

【高齢者が転倒しやすい場面】

- ・立ち上がる時や歩き出す時、止まる時に体のバランスを崩してしまう
- ・後ろから声をかけられ、振り返ろうとしてバランスを崩してしまう
- ・床の段差や荷物につまづいてしまう



【予防と対策】

- ・適度な運動をして、筋力とバランスを維持しましょう
- ・滑り止め付きの靴下や靴を履くようにしましょう
- ・自宅に手すりを付ける、段差を減らす、床に物を置かないなど、転倒しにくい環境を作りましょう



急な運動や無理な運動は、逆にケガや転倒の原因になることがあります。体に負担が少なく、毎日簡単に続けられるような体操などから始めてみるのがお勧めです。

富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：11月1日～11月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「パーキンソン病について知ろう」（出演者）脳神経内科部長 久保 雅寛



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>

中央放射線部の紹介

中央放射線部長

あんどう よしひろ
安藤 嘉宏

今回は、富山労災病院が保有している放射線装置を紹介します。放射線による検査は、患者さんが放射線を受ける（被ばくする）こととなります。少しでも放射線による被ばくを減らすため、装置の整備や検査の工夫を行っています。

① 一般撮影装置…3台

こちらはご存じのとおり胸部、腹部、怪我等でレントゲン撮影に使用する装置です。

最新のデジタル撮影装置で、前の装置に比べると使用するX線量が少なく、高画質なX線写真が撮影できるので患者さんの被ばくがとてま少なくなりました。

② MR装置…1台（図1）

この装置は海外メーカー製の高性能装置を導入しています。最良の画像を短時間で検査できるよう、様々な工夫を凝らし検査にあたっています。

③ CT装置…2台（図2）

1台は、全国32か所ある労災病院の中でも保有する施設の少ない国産メーカーの高性能装置です。広い範囲を短時間で撮影する事が可能な装置で、患者さんの息止めが短くて済み負担が少なくなります。また、新しいソフトウェアにより高画質のまま被ばくの低減も実現しています。

もう1台は、主に放射線治療の計画に使用していますが、一般診療に使用可能な高性能な装置です。

④ 乳房撮影装置…1台（図3）

撮影は女性技師が担当しています。撮影技術や接遇も患者さんに寄り添えるよう努めていますので、安心して受診してください。

これらの装置の他、多数の検査機器を保有しています。どの装置も精通した技師が操作運用しています。病院は緊張する場所だと思いますが、放射線部はリラックスして検査を受けられるようスタッフ一同心がけております。



図1



図2



図3

＜健康診断の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約（電話等）を受け付けています＞

待ち時間が少なく、スムーズに受診できます。特にお仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室（下記）にご連絡ください。

電話 0765-22-1354（平日9:00～16:00）

FAX 0120-935-631

当院では24時間救急患者様の受け入れを行っております。症状を自覚した時は、我慢をせず、速やかな受診をお勧めします。

発熱等の症状のある方は、まずは電話で連絡をお願いいたします。

電話 0765-22-1280（病院代表）

富山ろうさい病院外来診療のご案内

(専門診療別に表示しています。)

令和4年11月1日現在

変更箇所：青字

受付時間		一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)						
診療時間		8時30分～12時					専門外来・備考	
階	科	専門診療	月	火	水	木	金	
2階	内科	初診	川崎	八木	菓子井	久保	湊山	『睡眠時無呼吸症候群外来』 水橋 (火)9時30分～11時30分 要予約 『禁煙外来』 休診 『肝臓外来』 村石 (水)13時30分～15時 村石 (金)13時30分～15時 『脳神経内科』 渋谷 (月)13時30分～16時 『血液内科』 丸山 (月)13時30分～17時 和田 (木)13時～17時
		糖尿病・内分泌	村上	松越	村上	石木	稲川	
		消化器内科	八木	高取	金/高取	八木	金	
		呼吸器内科	水橋 (感染症)	川崎	水橋 (感染症)	川崎		
		腎臓・高血圧	絹野		波部	絹野		
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保	
		腫瘍内科	菓子井				菓子井	
		リウマチ・膠原病		津田	津田		小野瀬	
		血液内科	丸山(PM)			和田(PM)		
		循環器内科	福田	桑原	藤井	藤井・片岡	桑原	
人工透析室	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	絹野/波部	杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分		
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	角谷	角谷	経田	『乳腺外科』 要予約
		消化器外科	角谷	野島	庄司	経田	庄司	
		乳腺外科	野島	野島	経田	経田	庄司	
		呼吸器外科		嶋田				9時～17時
	整形外科	初診	山上	峯	山上	山上	峯	<完全予約紹介制> 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。 『脊椎外来』 関 (月)10時～11時30分 『スポーツ整形外科外来』 今田 11月4日(金)13時～16時 11月25日(金)13時～16時 『関節外来』 平岩 第3金曜日のみ休診
		脊椎	関					
		関節	峯		伊藤		平岩	
	リウマチ		平野		平野		『関節外来』 平岩 第3金曜日のみ休診	
	形成外科		篠川				初診の方は9時～の診察となります。	
脳外科	1診	得田	朴	朴	得田	(大学)	初診は11時まで 『物忘れ外来』 休診 『しびれの外来』 (火)・(水)午前 要予約	
	2診		得田		朴	得田		
2階		皮膚科	初道					
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	新倉/木村	担当医	木村	担当医	石浦/木村	『尿路結石外来』 (月)午前
		癌・腹腔鏡手術	新倉/木村	木村	新倉	新倉	新倉	『排尿障害外来』 (金)午前
		排尿障害	石浦	石浦	石浦	木村	石浦/木村	『尿路結石破碎センター』 (月)～(金)午前
2階	婦人科	初診	中野	中野	山之内	山之内	中野	『助産師外来』 (木)・(金)13時30分～16時 『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～16時 『妊婦健診』 (金)午後
		再診	中野/山之内	中野	山之内	山之内	中野/山之内	
		婦人科検診	中野		内山	山之内	山之内	
	眼科	小澤					8月17日より完全予約紹介制になりました。 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。	
1階		耳鼻咽喉科		中西		近藤	北川	9時30分～12時
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	山上	山上	峯	
		8時30分～10時	朴	得田	得田	得田	朴	
1階		麻酔科	森・河田					
2階		メンタルヘルス外来(精神科)					小林	9時～12時 要紹介予約
	健診部	健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/内山	長谷部/内山	長谷部	長谷部	『脳ドック専門』 (月)～(木)午前 ※水曜日以外は書面对応
		脳ドック専門	(木谷)	(木谷)	木谷	(木谷)		
	アスベスト疾患センター	水橋					12時30分～ 要予約	
1階		核医学診断センター	村守					
	放射線科	治療		高松				14時～ 要予約
		読影	荒井/松本	荒井	荒井	荒井	荒井	
	がん相談支援センター セカンドオピニオン	角谷					要予約	

◎受診される方へ…各科、初めてのの方は初診の担当医が診察し、必要に応じ、専門診療の担当医へご紹介いたします。
基本午後は予約診療となります。また、手術や救急対応により、担当医や診療時間が変更となる場合がありますので予めご了承願います。

◎簡易診察室による「発熱外来」のお知らせ
発熱等の症状で受診される場合、簡易診察室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)

TEL番号	(0765)22-1280(病院代表) ※アスベスト疾患センター直通は廃止しました。	(0765)22-1354(地域医療連携室・入退院支援センター直通) ※令和4年3月末を以て、PET検査は終了しました。
FAX番号	(0765)22-5475 (病院代表)	(0765)22-5859 (医事課専用)
	0120-935-631 (地域医療連携室・入退院支援センター)	
～11月の休診～	(内科)久保 4・7日 金 16日 水橋 21・28・30日 村上 21日 絹野 24・28日 (外科)角谷 14・16・28日 庄司 18・21日 野島 28・29日 (整形外科)峯 4・11日 平岩 4日 (眼科)小澤 21・22日 (リハビリテーション科)峯 4・11日	