

広報

No.71

県立三好病院

今月の特集：変形性膝関節症後編



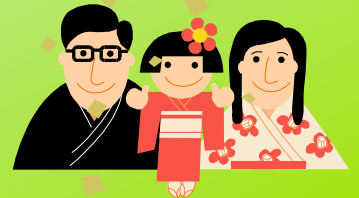
加心

新年明けましておめでとうございます。
昨年三好病院でも医師不足が現実のものとなり、何度かマスクミにも取り上げられました。現在、病院では表面上は落ち着きを取り戻し、何とか新年を迎えることができます。しかし、問題は解決されたわけではなく今年も更に重荷になってくるものと思われま。社会全体が不況の波にさらされ、先行きに見通しが立たない状況が続いております。医師が不足している三好病院も例外ではありません。今年3月から産科医療のうち分娩ができなくなりますが、三好病院が今の医療の質・量ともに維持できるかどうか、今年、十分な医師確保ができるかどうかにかかっています。現在、徳島県病院事業第二次経営健全化計画を策定中ですが、この計画では、当院は社会的要請や医療・保健環境の特性に応じる地域中核病院として、急性期医療や救急医療等の政策医療に重点的に取り組むこととしております。さて、明るい兆しとして三好市・東みよし町の住民代表の方々により「三好病院を応援する会」を発足して頂き、応援メッセージが多数届けられており、厚くお礼を申し上げます。本年は、4月から電子カルテを全面稼働する予定であり、よりよく運用して、業務の効率化・患者サービス・医療の質と安全性の向上に努め、地域の皆様に支えられた病院として急性期医療を維持し、安全・安心な医療を提供し続けたいと思っています。今年も、ご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

徳島県立三好病院長 余喜多 史郎

— 県立病院事業基本理念 —

県民に支えられた病院として 県民医療の最後の砦となる

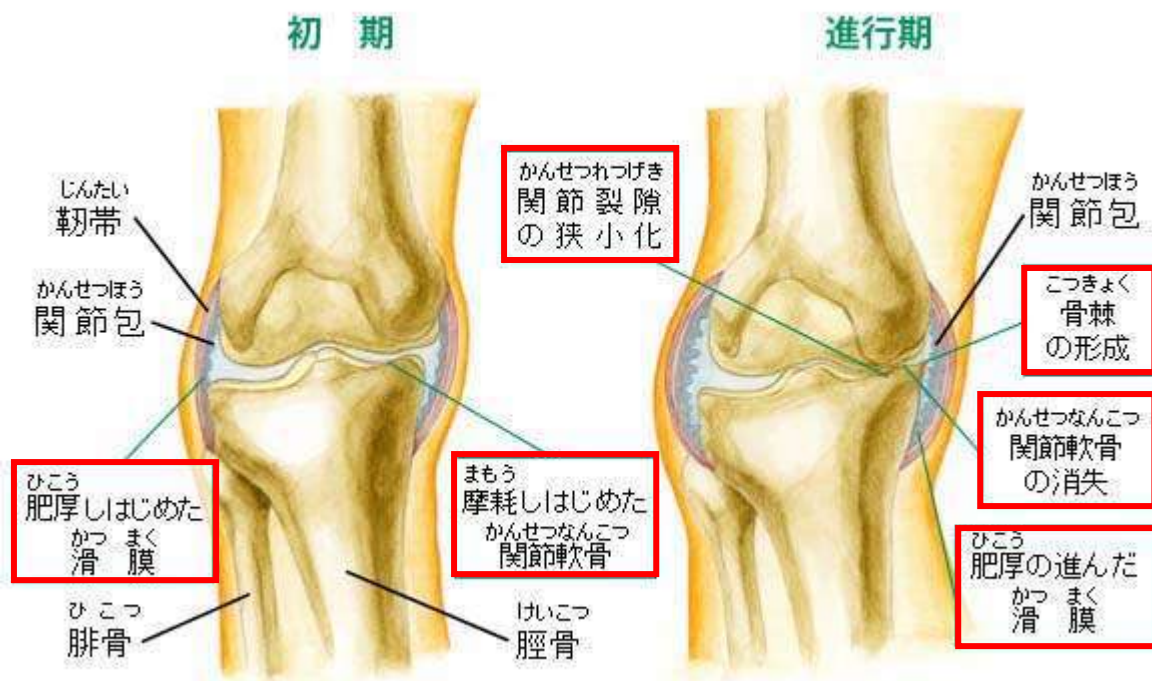


《変形性膝関節症について・後編》

整形外科 宮城 亮

前編（広報 No.70）では、変形性膝関節症がどのような病気か・どんな症状が出るのかを述べました。後編では、変形性膝関節症の検査・診断・治療について述べてみたいと思います。

1. 変形性膝関節症の検査と診断



上記 のような症状の有無をレントゲンで診断します。

《レントゲンでの所見》

- 関節のすき間（軟骨の厚みになります）が減っている又は消失している
- 余計な骨の引っ張り（骨棘といいます）が出ている
- 関節周囲の骨が白く硬い感じに見える

慢性的な膝の痛みを生じる他の病気は、まず関節リウマチが挙げられますが、血液検査やレントゲンの見え方で、比較的容易に区別できます。

2. 変形性膝関節症の治療は？

治療法としては大きく保存的治療と外科的治療の2つに分かれます。

■ 保存的治療 ■

- 安静
- 消炎鎮痛剤・外用剤
- 温熱療法、低周波治療
- ヒアルロン酸の関節内注射
- 足底板・各種サポータや膝装具の使用
- 大腿四頭筋訓練

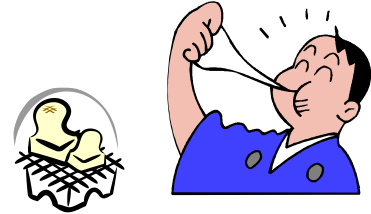
■ 外科手術 ■

- 関節鏡・・・滑膜切除・半月板切除・遊離体摘出・骨棘切除など
- その他・・・矯正骨切り術、人工関節置換術

3. 痛みが治まったら日常生活の工夫を！

変形性膝関節症の治療は、病院へ通院することだけではありません。医師の指導に従って治療を行って痛みが治まってきたら日常生活を見直し、膝への負担をできるだけ軽くする工夫をすることが大切です。

- ①肥満を避ける
- ②正座・長時間歩行・階段昇降など膝への負担がかかるような動作はできるだけ避ける。
- ③痛みが強いなら杖を使用する。
- ④冷やさない。（よく暖める）
- ⑤大腿四頭筋訓練を行う。

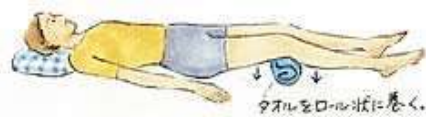


4. 大腿四頭筋訓練について

膝関節を支え運動するために重要な働きをしているのは、太ももの前にある大腿四頭筋という筋肉です。筋力トレーニングでは、ここを強化することが中心になります。以下の運動は、**5秒ほど力を入れた後に元の位置へ戻す**ことを繰り返します。繰り返す回数は、**20回**くらいをめどにします。

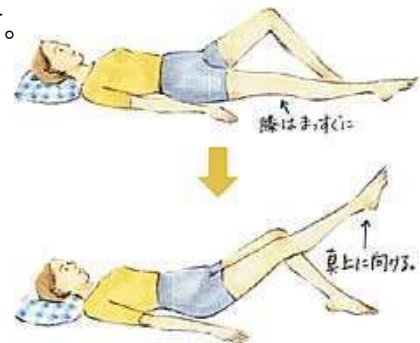
■ タオルを使った運動

仰向けに寝て、タオルをロール状に巻いたものを膝の下に置きます。膝の裏側でタオルを押さえるように力を入れることを、左右交互に行います。



■ 脚を上げる運動

仰向けに寝て、片方の脚を立てます。反対の脚の膝を伸ばしたままで、立てた膝と同じ高さになるまで上げ、この位置を保持します。



5. 膝の水について

よくある疑問① 膝の水は抜いたほうがいいの？

水がたまると膝が腫れて曲げ伸ばしがしにくくなり、炎症も治りにくくなります。たまっている水の量が多い場合は抜く必要があります。

よくある疑問② 水を抜くと癖になるのでは？

水は抜くからたまるとはなく、膝の炎症が持続しているからたまるとは。治療をして炎症が治れば水もたまらなくなります。

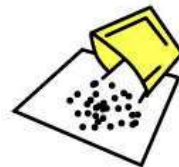
《 最後に 》

治療は、人それぞれ、症状によっても違います。
主治医に相談し適切な治療を受けましょう。



薬のことをもっと知ろう

—第2回—



◆◆◆薬の飲み合わせについて◆◆◆



薬を水以外の
飲み物で飲んで
も大丈夫です
か？

できるだけ水かぬるま湯で飲むようにしてください。
薬の中には、水以外の飲み物と一緒に飲むと薬の作用
が変わるものもあります！わからない場合は薬剤師に
相談してください。



薬の中には2種類以上の薬を一緒に飲んだ場合、お互いに影響しあって、薬の効き目が強くなったり弱くなったりすることがあります。これを薬の「飲み合わせ」とか「相互作用」と呼んでいます。同じように、牛乳やお茶などと飲むと効き目が強くなったり弱くなったりする薬もあります。これも、相互作用の一種です。

薬が効き難くなる例として、牛乳とある種の抗菌剤（ニューキノロン系合成抗菌剤、テトラサイクリン系抗生物質）が挙げられます。これは牛乳の中の鉄分と抗菌剤がくっつくことにより薬の吸収が悪くなるからです。

またお酒と薬はとても相性が悪く、他の飲み物以上に一緒に飲むと薬の作用が強く出過ぎたり、逆に弱くなったりすることがあります。場合によっては命に関わるような悪い影響が出ることもあります。**お酒と薬は一緒に飲んではいけません!**

正しい薬の飲み方

- ①コップ一杯くらいの水かぬるま湯で飲むようにします。水の量が少ないと、飲んだ薬が喉や食道の途中にくっついて止まってしまい、薬がうまく胃の中に入っていかなかったり、くっついた部分が腫れたり痛くなったりすることもあります。
- ②寝たままで薬を飲んだりすると、同じように薬が喉や食道で止まってしまうこともあります。病気で寝ていても、**薬を飲むときは上半身を起こして飲む**ようにしましょう。

《食べ物と相互作用する薬の例》

- グレープフルーツジュースと一部の高血圧の薬
 - 納豆とワルファリン（血液を固まりにくくする薬）など
- また、薬を正しく飲むために右に示すようなマークがあります。



広報県立三好病院への
ご意見・ご要望をぜひ
お寄せください。

THANK
YOU!



発行 徳島県立三好病院 広報委員会
〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ 815-2
TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910
HP <http://www.tph.gr.jp/~miyoshi/>