

ご自由にお持ち帰り下さい

心のふれあいを大切に



広報誌スワン

南部病院・スワンクリニック

Swan



2021年7～9月 夏号



～地域に信頼される
病院を目指して～

【ニコウキスゲとワタスゲ】 撮影…小原院長

～膝のお話～ 変形性膝関節症とは

膝が痛くても年のせいだからと放置していませんか？
早めに膝の状態を把握することで治療の選択肢が広がります。
高齢者の方に多い「変形性膝関節症」の病気や治療について、
ご紹介します。



整形外科 小笠原和人

こんな症状ありませんか？

- 立ち上がる時、痛くなる
- 階段を降りるのが怖い
- 寝返りのときに膝が痛い
- 歩行中に膝が痛む
- 足が曲がってきた

当てはまる項目がある場合は、
変形性膝関節症の可能性があります

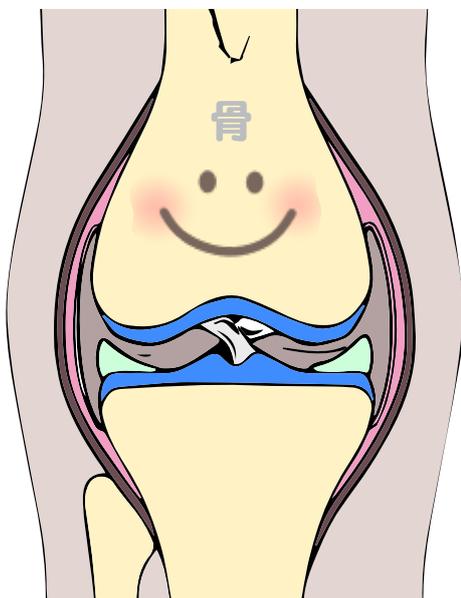


草取り中に…

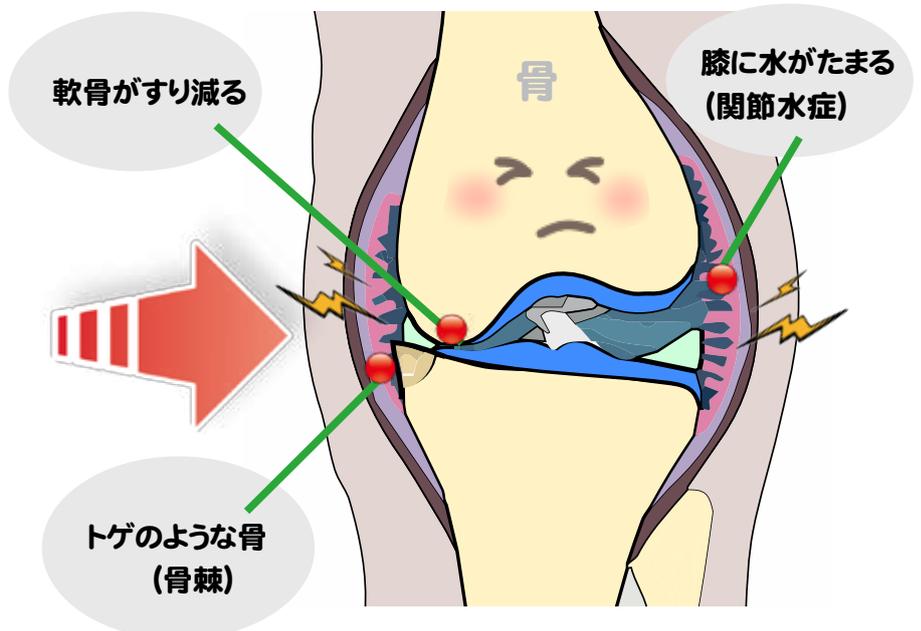


家の階段でも…

膝関節の軟骨がすり減り、
関節炎や変形を生じて痛みが起こる病気です



1 正常な膝関節



変形性膝関節症

●症状と進み方

初期

- ・歩き始め、立ち上がりで痛む
- ・階段昇降が辛い（特に降りるとき）

中期

- ・歩くときの痛み
- ・寝返りでも痛む
- ・足が太くなってきた
- ・曲がってきた



末期

- ・歩行困難
- ・ぐらぐらする



●診断方法は？

問診、視診、触診、レントゲン写真から診断します。



●なりやすい人は？



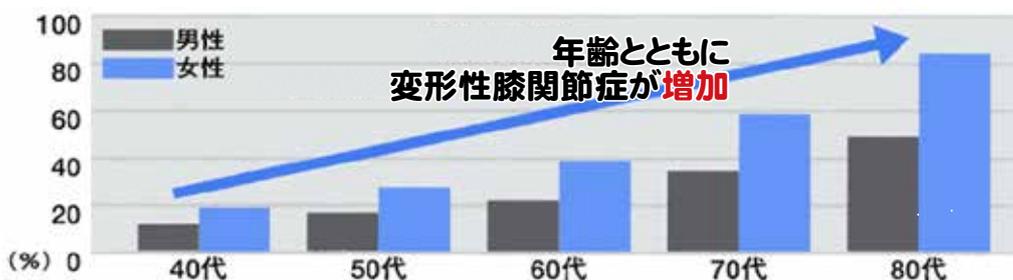
●他にこんな検査をすることがあります

- ・血液検査…関節リウマチや痛風等による関節痛と鑑別できます。
- ・MRI…軟骨や半月板、靭帯、滑膜の詳しい状態がわかります。

●年齢とともに増加する変形性膝関節症

40歳代から徐々に増え始め、60歳代の女性の約40%、70歳代の女性の約70%がこの病気にかかっているとされています。

【変形性膝関節症の男女別・年齢別割合】（資料：変形性膝関節症に対する疫学調査）



変形性膝関節症

膝の治療にはどのような種類があるの？

治療方法としては、大きく分けて保存療法と手術療法の2種類があります。変形性膝関節症の9割以上の方が保存療法での治療が可能です。保存療法には症状の進行に応じて、内服、外用薬、注射などでの治療があります。

●保存療法

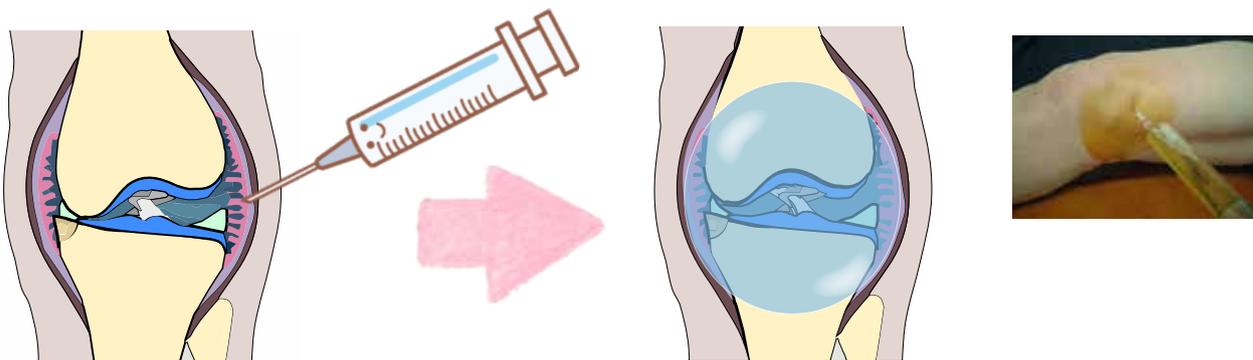
外用薬・内服薬 炎症を抑える塗り薬や湿布や、消炎鎮痛薬の飲み薬を使います



関節内注射

・関節内注射は、ステロイド注射とヒアルロン酸注射があります。ステロイド注射は抗炎症と鎮痛作用があり痛みの強い時に打ちます。ヒアルロン酸は膝関節の潤滑を目的とし、週に1回・5回を目処に投与し、その後は必要に応じて施行します。即効性のステロイドに対し、ヒアルロン酸注射は長期的効果があります。

・軟骨の成分であるヒアルロン酸を関節内に注入することによって、**膝の痛み、炎症を和らげ、関節の動きを滑らかにし、軟骨損傷を抑制します**



リハビリ 温熱療法…患部を温めて血流をよくする事で痛みを軽減します。
運動療法…適度に動かす事で、筋力を増強させて関節への負担を減らし、進行をゆるやかにします。

装具療法 足底板、サポーター



外側を高く、内側を低くして膝への体重のかかり方をやわらげ、痛みを軽減させます。(O脚の場合)



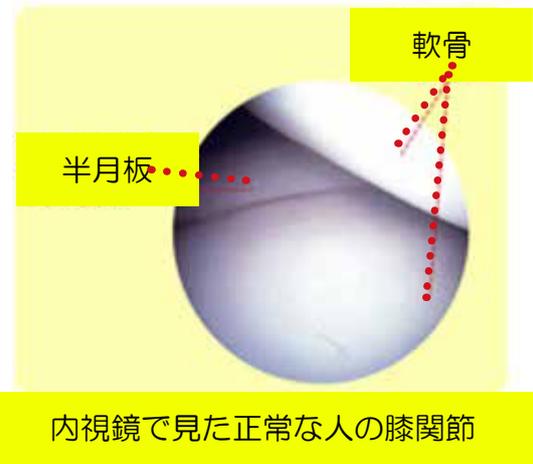
膝を固定する事で、関節の動きを助けたり、無理な動きを防ぐ事ができます。立ったり歩いたり、階段の上り下りなどの時に、膝の痛みを軽減することができます。

●手術療法

内視鏡的手術（関節鏡視下手術）

膝の中に細いカメラを入れて、関節内を直接観察し、悪くなった軟骨、半月板、滑膜の処理を行います。

〈適応〉 ①関節にしょっちゅう水がたまる、ひっかかる
②注射では効果がない



人工膝関節置換術

変形し、悪くなった膝関節の表面を薄く削り、金属などでできた人工物に置き換える1時間程度の手術です。

〈適応〉 重度の変形性膝関節症、軽度でも他の治療が効果がなく、歩行困難な場合。



手術前



手術後

【手術の場合】（症状により多少の違いはありますが）

- ・入院は約3週間
- ・手術後2日目から車いすに移る
- ・手術後3日目から歩行練習開始
- ・早い場合1週間くらいで1本杖、または杖なしで歩ける方も多いです

皆さんは手術と聞くと身構えてしまうかもしれませんが。ですが膝が痛くて仕事が出来ない、旅行にも行けない、時には日常生活もままならなくなり、車いす生活や寝たきりになってしまうこともあります。体は元気なのに膝が痛いだけで寝たきりになってしまうのは人生においてとてももったいないことだと思いませんか。

当院では年間約40～50件の人工膝関節置換術を行っております。手術前に患者さんから「痛みは軽くなるけれどふつうに歩けなくなるんですね？」といった質問をされることがありますがそんなことはありません。杖やシルバーカーを使わないと歩けなかった患者さんが何も使わずに歩けるようになるだけでなく、畑仕事や山登り、パークゴルフやダンスまでできるようになる方もいます。患者さんの満足度は非常に高い手術です。

90歳になっても100歳になっても自分の足で歩き、自分のことは何でも自分でやれる、そして趣味をもって生活の質を高めることができるのは幸せなことだと思います。膝の痛みでお悩みの方、怖がらずに一度ご相談ください。

クリニカルクラークシップ について

当院は弘前大学医学部と臨床実習に関する協定を締結しており、学生を受け入れる教育施設となっております。今年3月～6月まで4名受け入れました。患者様には臨床実習の趣旨についてご理解、ご協力いただきましてありがとうございました。

クリニカルクラークシップ（臨床実習）とは…。

学生が医療チームの一員として診療に参加し、指導医の監督の下に、医師に必要な知識・思考法・技能等の基本的な部分をはじめ、患者様から多くのことを学び、医療人としての心構えも養われます。



1 蝦名 宰先生

振り返ってみると、南部病院の皆様と患者さんに支えて頂いた1ヶ月間だったと感じています。外来や手術では小笠原和人先生と三浦先生の指導のもと、様々な手技を経験させてもらいました。病棟では看護師さんに採血指導をして頂いたことが思い出深いです。

また、リハビリ、放射線科、薬剤科、地域連携室、検査科等、他部門を見学させて頂き、各部門の業務を知ることができました。これは部門間の垣根が低い南部病院だからこそできる貴重な実習でした。そして実習を好意的に受け入れて下さる患者さんが多く、患者さんに育てて頂いたと感じています。南部病院での経験を、医師になってからも大切にしていきたいと思います。ありがとうございました。



エコーの様子



2 菊池 諒一先生

大学病院での実習と異なり、外来見学や手術見学だけでなく、メディカルスタッフの業務見学や訪問診療への同行等、充実した4週間を過ごすことができました。スワンクリニックの外来では、新患の患者さんの予診をとらせていただいた後に先生の診察に同席することで、自分の診察に不足していた部分を多々学びました。南部病院では、入院患者さんが退院されるまでにどのような職種が携わり、検査・治療・リハビリが進んでいくかを学ぶことで、疾患だけでなく患者さん自身にも焦点を合わせた横断的なものでした。そして実習全体を通して、南部地域での医療の必要性について強く実感できました。今回の実習で学んだことを忘れずに、視野の狭まらない医師になろうと思います。先生方、スタッフの皆さん、携わらせていただいた患者さんに、心から御礼申し上げます。本当にありがとうございました。



画像診断

クリニカルクラークシップ指導医 三浦先生より

今年度は3年ぶりに弘前大学から4人の医学生が実習に来てくれました。当院の実習は、地域医療における整形外科の役割を理解するとともに、見学だけではなく、実際に手を動かし、色々な手技を経験できるようにプログラムを作りました。さらに、職種間の垣根が低い当院の特徴をいかし、リハビリ、地域連携室、看護、薬局など病院内の様々な部署での実習をしてもらいました。これは、研修医になってからはなかなか出来ないことなので、非常に良い経験になったと思います。今後も学生の受け入れを継続していく予定なので、よりよい実習になるように、医学生の満足度が上がるように改善していきたいと思います。

最後になりますが、嫌な顔一つせずに学生実習に協力していただいた多くの患者様に感謝いたします。医学生にとって、実際に患者様を診察、診療することは、教科書だけでは学べない、かけがえのない経験となります。貴重な機会を提供していただき、本当にありがとうございました。



3 古館 大樹先生

この1か月間とても学びのある実習でした。外来では先生方はそれぞれの患者さんの症状に合わせて丁寧に説明されていました。また、エコーを用いながら痛みのある部位に正確で安全に注射する方法も教わりました。手術では先生方の隣で助手として入りましたが、一見整復の難しそうな骨折に対して先生がX線で透視しながらあっという間に正しい位置で固定しており、その手際の良さに大変驚きました。さらに、南部病院が昭和の時代からこの街で医療を提供してきた歴史についても伺い、来院される患者さんの様子を見ると地域の方々に信頼されている病院だということがよくわかりました。スタッフの方々、実習にご協力していただいた患者さんのおかげで大変充実した実習となりました。この経験を今後医師として働く上で生かしていきたいです。ありがとうございました。



手術実習



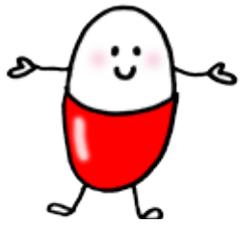
4 野村 太一先生

4週間大変お世話になりました。南部町での日々は毎日が刺激的で、忘れられない貴重な1ヶ月になりました。病院スタッフの方々、そして患者の皆様がとても実習しやすい雰囲気を作ってください、初日から落ち着いて実習に臨むことができました。この場を借りて感謝申し上げます。

南部町での実習で最も印象に残っているのは、病院スタッフの方々が職種の垣根を越え、抜群のチームワークで医療をされていたことです。そんなメンバーの一員として様々な医療に参加させていただき、地域を思うスタッフの方々の熱い気持ち、そして地域の方々の病院への厚い信頼を肌で感じ、これこそが地域医療の本質なのではないかと強く実感させられました。私も将来は地域の方々から信頼される医療ができるよう、南部町で学んだことを忘れずに精一杯頑張ります。



他部署研修（検査科）



【薬剤科便り】

おくすり



患者さんから多く寄せられるご質問にお答えします!



食間は食事中に飲めばいいの?



食事と食事の間に飲むのが食間です。

誤解されていることも多いのですが、食間とは、食事と食事の間のことであって、食事中に飲むお薬ではありません。目安は食事の2時間後。これは空腹時の胃の粘膜保護を目的としたり、食べものに影響されてお薬の吸収が減少して効果が弱くなってしまふのを防いだりするために食間の服用を指示されることがあります。



食前や食後に飲むのはどんなお薬?



胃の中の食べものの有無が決め手。

お薬を飲むタイミングとして指定されている食前、食間、食後。食前とは胃の中に食べものが入っていない、食事の1時間～30分前のこと。食事による症状を抑えるお薬、食後に吸収が悪くなるお薬、副作用が出やすくなるお薬などが多いです。食後とは胃の中に食べものが入っている時、食事の後の30分以内のこと。胃に負担をかけやすいお薬、食事と一緒に服用したほうがよく吸収されるお薬などが多いです。食事の影響を受けないお薬は、飲み忘れを防ぐために食後を指定する場合があります。



食事の時間が不規則でも食後を守ったほうがいい?



必ず医師や薬剤師にご相談ください。

糖尿病のお薬など、食事をしない場合には飲んではいけないお薬や、食後でないとなかなか効果が出ないお薬もあります。食事が不規則な場合は、等間隔の時間を決めて飲んだ方が効果的なこともあるので、まずは医師や薬剤師にご相談ください。



粉薬が苦手。どうしたらいいですか?



他の形状のお薬に変更できる場合があります。

まずは医師に申し出しましょう。同じ成分の錠剤やカプセル、シロップなど、粉薬以外の形状のお薬がないか確認します。また、オブラートやカプセルに入れて飲む方法もあります。漢方薬では、白湯に溶かして飲むことができる場合もあるので、お薬に合わせて薬剤師からご案内します。



頓服 (とんぷく) ってなに?



発作時や症状のひどい時にお薬を飲むことです。

頓服 (とんぷく) とは、食後などの決まった時間ではなく、発作が起こった時や症状がひどい時にお薬を飲むこと。お薬や症状によって1日に何回まで服用できるのか、次の服用までにどのくらい間隔を開ければいいのかが異なります。



勉強会発表の歩み

当院の勉強会は、昭和56年（1981年）より、自己研鑽はもとより、お互いの仕事内容の理解を深め、また、発表能力の向上を目的にはじめられ、今年の3月で丸40年、通算800回となりました。また、毎年優れた発表を表彰しています。

記 勉強会委員会



事務部 土川 淳子

「マスクをはずせる日を願って
「今、私達（自分）に出来ること」」



事務部 佐藤 恵子

「ホームページのご紹介
～リニューアル後 2年半の活動記録～」



看護部 山田 友希

「看護の基本は環境整備！！」

令和2年度の発表タイトル（抜粋）

- 病棟クランクの仕事を紹介します ● 痛みについて知ろう！
- 知っておこう！変形性膝関節症～患者様の声に応えるQ&A～
- 新型コロナウイルス感染症検査について ● 菌活のすすめ
- 野菜の力で免疫力アップ～ファイトケミカルを知ろう～
- 2020年夏 私 オンライン診療の補助始めました
- 関東圏と比較した八戸医療圏における地域医療の問題点

などなど…

自己研鑽や業務改善につながる
発表が多数ありました



勤務の都合等で勉強会に出席できない
スタッフのためと、密にならないように
するため、勉強会をビデオ撮影し、後日
数回放映したり、DVDで貸し出しする
などの工夫をしております。

令和3年度は15題の勉強会を予定しております
研鑽に励み、質の高い医療の提供が出来るよう努めてまいります

オンライン 面会のご案内

予約制
です



オンライン通信による面会を実施しておりますのでご利用ください。

面会時間

日 時：月・水・金曜日 14時00分～16時00分
通話時間：10分程度
対 象：ご親族3名まで

面会方法

①院内

ご家族の方に来院していただき、面会室から入院患者さまと、テレビ電話形式でご面会できます。必要な機器等は当院でご用意いたします。

②院外（ご自宅等）

スマートフォンやパソコン（カメラ・マイク付き）など使用して面会を行います。無料ビデオ通話アプリ『LINE（ライン）』を使用します。

申し込み方法

①電話 0179-34-3131

平日 9:00～17:00, 土曜 9:00～12:00（日曜・祝日除く）

②受付 スタッフまでお声がけください

③ホームページ「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

お見舞いメール



スマホやパソコンから…
当院のホームページの専用フォームに
メッセージや写真を入れて送信するだけです

入院中の患者様へ メッセージをお届けします

こちらもぜひ
ご利用ください。



お孫さんから



愛犬の写真を添えたり…



遠方にいるご家族より



旬の野菜をおいしく!

いよいよ夏本番となりました。夏バテや疲労を感じやすくなる季節ですが、しっかり栄養を摂って夏バテや夏風邪に負けず暑い夏をのり切りましょう!



オクラ

独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的。水溶性の食物繊維も含まれるので、消化、吸収の速度を抑え、急な血糖上昇を防ぐ働きもあります。



にんにく

辛み成分であるアリシンは強い殺菌力があり、免疫力を高め、がん予防、スタミナ補給の効果が期待されます。またアリシンには、疲労回復(アリシンがビタミンB1の吸収率をアップ)、血液サラサラ、風邪予防の効果もあります。



トマト

トマトには、ビタミンCやE、ミネラルのカリウムの他、リコピンやβ-カロテンなど、栄養豊富な野菜です。老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を予防する効果が期待されます。中でもリコピンの抗酸化作用は強力で、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。



ささみとオクラの中華風あえもの



【材料 4人分】

- オクラ …………… 20本
- トマト …………… 2コ
- とりささみ …………… 200g

〈ドレッシング〉

- ねぎ(みじん切り) …………… 10cm
- にんにく(みじん切り) …… 1かけ
- しょうが(みじん切り) …… 1かけ
- 酢 …………… 大さじ2
- オスターソース …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1
- こしょう …………… 少々

【作り方】

- ①オクラはがくの周りを薄く削り、塩を多めにふってもむ。熱湯で約10秒間ゆでて冷水にとり水気を切って2cmの長さに切る。
- ②トマトはへたをとり、皮を湯むきにし一口大に切る。
- ③ささみに酒大さじ1、塩を少々ふっておき、沸騰したお湯にいれたら鍋の火をとめ10分間そのままにしておく。お湯からとりあげ冷まし、粗熱がとれたら1.5cm幅に切る。
- ④ボウルにドレッシングの材料を入れてまぜ、1~3を加えてあえる。

お知らせ

オリンピック開催に伴い、2021年の祝日が移動します

7月22日…「海の日」
7月23日…「スポーツの日」
8月8日…「山の日」
となります。

改正前に作成されたカレンダーをお使いの場合、祝日が違う場合があります。診療日は次の通りとなりますので、お間違えのないようご注意ください。



7月19日（月）	通常診療
22日（木）	休診（海の日）
23日（金）	休診（スポーツの日）



10月11日（月）	通常診療
-----------	------



8月9日（月）	休診（山の日振替）
11日（水）	通常診療
13日（金）	午前診療（お盆のため）
14日（土）	休診（お盆のため）
15日（日）	休診（お盆及び休日のため）
16日（月）	通常診療

スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 0179-23-0805

〒039-0105 青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

スワンクリニック

自動受付機による受付時間

午前 7:30 ~ 11:00
午後 12:30 ~ 17:00

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	整形外科	○	○	○	休診	○	○
	外科・内科 9:00 ~ 11:00	○	○	○		○	○
	小児科・アレルギー科	○	○	○		○	休診
午後 14:00 ~ 17:00	整形外科	○小笠原	○三浦	休診	休診	休診	休診
	外科・内科	休診	休診	○		休診	
	小児科・アレルギー科	休診	予約のみ	休診		○	
	内科	○小向	○小向	休診		○三上 14:00 ~ 16:00	

南部病院 診療時間のご案内

※令和2年6月より、南部病院 土曜日午前診療再開しております



電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈52-2

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	内科	○	○	○	休診	○	○小向
	外科	○	○	○		○	
	整形外科	要予約	要予約	要予約		要予約	
午後 14:00 ~ 17:00	内科	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	○	休診	○	休診
	整形外科	検査・手術	要予約	手術		手術	

社会医療法人博進会

<https://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております