

ご自由にお持ち帰り下さい



南部病院・スワンクリニック

広報誌スワン

Swan

2026年4～6月

春号

～地域に信頼される
病院を目指して～



アレチハナガサでさえるセッカ



Contents

- ・膝の痛みをあきらめない
- ・物理療法の紹介
- ・予防接種とVPD
- ・専攻医の受入れについて
- ・新入職員のご紹介



膝の不安

膝の痛みをあきらめない

変形性膝関節症と治療

今号では、多くの方がお悩みの「変形性膝関節症」の治療の流れについてご紹介します。



正常な膝のしくみ

膝は、
大腿骨（太もも）・脛骨（すね）・
膝蓋骨（膝の皿）の3つの骨で
構成されています。



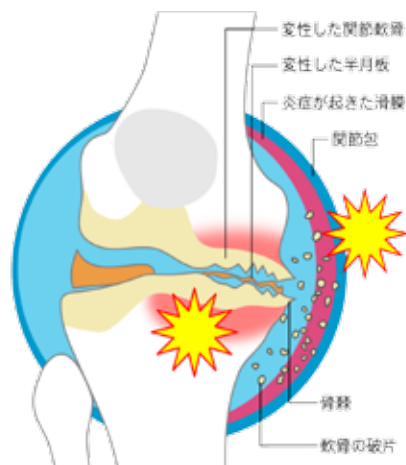
軟骨と半月板がクッションとなり、
靭帯が支えることで、
体重を支える
安定した仕組み
になっています。



変形性膝関節症とは

膝にある、軟骨や半月板がすり減って関節の炎症を起こし、痛みが出て来た状態を変形性膝関節症といいます。軟骨や半月板は骨の表面にあり、骨と骨との摩擦を軽くし、運動中の衝撃を吸収する役割をしています。

変形性膝関節症が進行すると、関節が変形して膝がO脚やX脚になってきます。



原因 加齢・外傷（骨折や靭帯のけが）・肥満・遺伝など

- 主な症状**
- ① 膝を曲げると痛い、立ち座りが痛い、階段の上り下りがつらい
 - ② 膝がまっすぐ伸びない、膝が曲がりづらい
 - ③ 膝がはれる
 - ④ 歩くときに膝がガクガクする



膝の痛み、あきらめていませんか？ 治療の進め方チャート



「変形性膝関節症」と診断された方の、一般的な治療の流れをご紹介します。

保存療法で痛みが取れない場合、手術を考える前に「ラジオ波治療」という選択肢があります。

STEP 1. これまでに膝の治療を受けたことはありますか？

「いいえ（初めて・最近痛くなった）」の方

まずは「保存療法」からスタートします。
飲み薬、湿布、ヒアルロン酸などの関節注射などで様子を見ます。

効果がある場合

そのまま治療を継続します。

痛みが強くなる・効果がない場合

次のステップ（STEP 2）へ。

「はい（すでに通院中）」の方

長期間、薬や注射を続けても痛みが引かない場合は、STEP 2の専門的な治療を検討します。

STEP 2 神経ブロック注射（痛みの原因を探る）

膝の痛みを感じる神経（上下内側膝神経）に麻酔薬を打ち、一時的に痛みを遮断します。



効果があった場合

STEP 3（ラジオ波治療）の適応となります。

効果がなかった場合

神経以外に痛みの原因がある可能性があるため、STEP 4（手術など）を検討します。

STEP 3 ラジオ波治療（手術をしない選択肢）

神経ブロック注射で一時的にでも痛みが和らいだ方は、この治療で長期間（1年～2年程度）の鎮痛効果が期待できます。



特徴：高周波の熱で神経の働きを抑えます。

メリット：手術に比べて体への負担が非常に少なく、
| 泊入院（日帰りも応相談）で治療できます。

STEP 4 手術療法（内視鏡、人工関節など）

ラジオ波治療でも改善が難しい場合や、関節の変形が著しく日常生活に大きな支障がある場合は、最終的な選択肢として手術を検討します。



内容：内視鏡、人工関節置換術など。

目的：痛みの根本原因を取り除き、歩行機能を回復させます。

【患者さんへのメッセージ】

「手術は怖いけれど、今の痛みは何とかしたい」と悩まれている方は多いです。
ラジオ波治療は、そんな方々のための「手術の前に行える新しい選択肢」です。

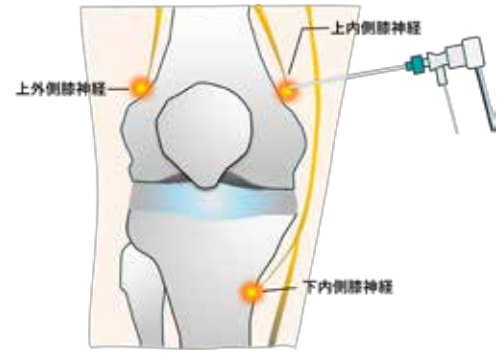
◆ 昨年より新しい治療法として導入し行っております。

PICK UP



ラジオ波治療（クーリーフ）とは？

痛みを感じる3つの神経に、coolief 疼痛管理用高周波システムという器械を用いて、高周波（ラジオ波）を流します。神経を部分的に焼灼し、痛みを落ち着かせる治療です。

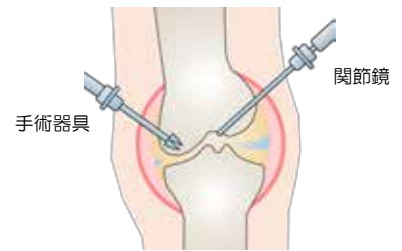


PICK UP



膝の内視鏡手術とは？

膝の内視鏡手術（関節鏡手術）は、簡単に言うと膝に小さな穴を開け、カメラを入れて中を映しながら行う手術のことです。

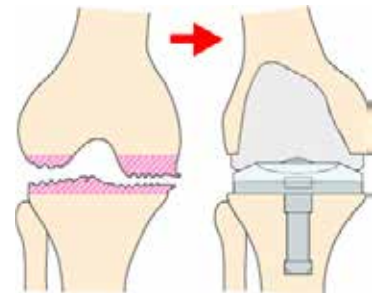


PICK UP



人工膝関節置換術とは？

傷んでしまった膝の表面の軟骨を切り取り、膝の変形を直し、人工物でできている人工関節をかぶせる手術のことです。イメージとしては虫歯の治療のように悪い所を削り、金歯をかぶせることを想像してもらえればよいと思います。



◆人工関節置換術に、「ナビゲーションシステム」を導入しております

このシステムは先進医療のひとつで、コンピュータ支援手術システムです。

赤外線を利用して治療する部位と、手術器具の位置関係を正確に計測し、リアルタイムにコンピュータ画面上に表示することで医師の手術をサポートします。これにより精度の高いより正確な手術が可能になります。



ラジオ波治療と手術との比較

	ラジオ波治療	関節鏡手術（膝）	人工関節置換術（膝）
麻酔	局所麻酔	全身麻酔または腰椎麻酔	全身麻酔
手術時間	約 20 分	約 30 分～ 1 時間	1 時間～ 1 時間 30 分
入院期間	1 泊 2 日	1 週間程度	約 1 カ月

診療科案内

整形外科

骨折や関節痛などの治療や人工関節置換術など、幅広い診療を行っています

腰痛、肩こり、関節痛（膝痛、五十肩、肘、手、手指関節、足関節等）、腕や足のしびれ、外傷一般（打撲、切創、骨折、脱臼、捻挫、交通外傷）、関節リウマチ、骨粗鬆症、スポーツ関連疾患、爪の悩み等の疾患に対し、診断（検査）、治療（投薬、神経ブロック、リハビリテーション、手術等）を行っています。

手術実績

主な手術は、骨折、人工膝関節置換術、そのほか関節の手術等行っております。

[年間手術件数（整形外科）]

整形外科手術	R5年度	R6年度	R7年度
大腿骨近位部骨折	28	21	23
人工関節置換術	46	63	48
上肢・下肢骨折	84	86	94
関節鏡	25	30	37
手（ばね指、手根管、腱縫合、デュピュイトラン、腫瘍等）	67	66	80
ラジオ波治療（クーリーフ）	—	(R7.3月～) 12	214
その他	101	93	83
合計	351	371	579



医師紹介



かずと
小笠原 和人

- ・医学博士
- ・日本整形外科学会専門医
- ・麻酔科標榜医
- ・日本整形外科学会認定
リウマチ医
- ・運動器リハビリテーション医
- ・認知症サポート医



三浦 一郎

- ・日本整形外科学会専門医
- ・日本整形外科学会
認定スポーツ医



あきもと
穂元 崇

- ・医学博士
- ・日本整形外科学会専門医
- ・日本整形外科学会認定リウマチ医
- ・日本プライマリ・ケア連合学会
認定医、認定指導医
- ・日本病院総合診療医学会
病院総合診療専門医、指導医

当院では、慢性的な膝の痛みに対して、
保存療法から手術まで幅広い選択肢をご提案しています。
長年抱えている膝の悩みを、ぜひご相談ください。

まずは、スワンクリニック整形外科へご来院下さい。

初診外来…スワンクリニック 手術・精密検査・入院等…南部病院 となります。

物理療法の紹介



皆さん、「物理療法」を知っていますか？



リハビリテーションの分野には、運動療法だけでなく「物理療法」と呼ばれる治療方法があります。

物理療法とは、温熱・電気・光・超音波などの物理的刺激を用いて痛みの軽減や身体機能の回復を促す治療です。



どんな特徴があるの？

身体への負担が比較的少ない治療であり、肩こりや腰痛、関節の痛み、筋肉のこわばりなどの症状に対して広く用いられています。血流を改善し筋肉の緊張を和らげることで、身体が回復しやすい状態を整える役割があります。



当院で行っている物理療法

温熱療法、電気刺激療法、牽引療法、水治療法になります。



どんな治療器があるの？

スワンクリニックには、7種類の治療器があります。

温熱療法

ホットパック

患部を温めて血流を促進し、筋肉の緊張をほぐして痛みを和らげます。
肩こりや腰痛などに効果的です。
治療は、楽な姿勢で行います。



電気療法

スーパーテクトロン、カインタイザー、ワディット、ハッピーライフ

低周波や干渉波などを用いて神経や筋肉を刺激し、疼痛緩和や筋肉の働きを改善します。痛い部位に、専用パッドを付けて治療します。



牽引療法

頸椎牽引・腰椎牽引器

専用のベルトで固定し、首や腰をゆっくりと引き伸ばします。椎間板や関節周囲の圧力を和らげることで、神経への圧迫の軽減や筋肉の緊張緩和、血行改善などの効果が期待できます。当院の腰椎牽引装置は座るだけで自動的にリクライニングし、理想的な姿勢での治療が可能です。



水治療法

バイブラバス (上肢・下肢)

浴槽の中で温水による温熱効果、色々なパターンの噴流によりマッサージ効果があります。浴槽の中で温まると筋肉もほぐれ、動かしにくくなった関節も動かしやすくなります。



よくある質問 (Q & A)

Q: 物理療法は痛みがありますか？

A: 多くの治療は、心地よい刺激や温かさを感じる程度で、強い痛みを伴うことはありません。患者さまの状態に合わせて強さの調整しながら行います。



物理療法は、予約不要。
診療時間内であればいつでも治療が出来ます。

スワンクリニックリハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30 ~ 11:00	8:30 ~ 11:00	8:30 ~ 11:00	休診	8:30 ~ 11:00	8:30 ~ 11:00	休診
午後	14:00 ~ 17:00	14:00 ~ 17:00	14:00 ~ 17:00		14:00 ~ 16:00	休診	

※休診日：木曜日・日曜日・祝祭日・土曜日の午後



治療は、医師の指示のもと「消炎鎮痛等処置」として保険診療の範囲内で行われます。治療の回数などは、症状に応じて調整可能なので、都合に合わせて来院して下さい。

痛みや身体の不調でお困りの方は、診察時に医師に相談下さい。

会話を大切にし、患者様の声に耳を傾け、満足のいく治療を心掛けています。



予防接種とVPDを知って お子さんを病気から守りましょう



小笠原 奈緒子医師
日本小児科学会専門医
日本アレルギー学会専門医

VPDとは Vaccine (ワクチン) Preventable (防げる) Diseases (病気) の頭文字をとったものでワクチンで防げる病気のことです。VPDにかかると重い後遺症を残したり命にかかわることがあります。実際はしかは発症すると1000人に1人は命を落とすといわれていますし、百日咳での死亡者の大半は1歳未満特に6か月未満の乳児です。また日本では毎年約1500人の方が結核で亡くなっています。世界には多くの感染症が存在していますが、その中でワクチンが開発されているVPDはごく少数です。ワクチンを受けることで、多くの場合その病気にかからないか、かかっても軽くすみます。お友達やご兄弟・ご高齢の家族などになってしまうことも少なくなります。ワクチンで防げる病気を予防して大切な命を守りましょう。

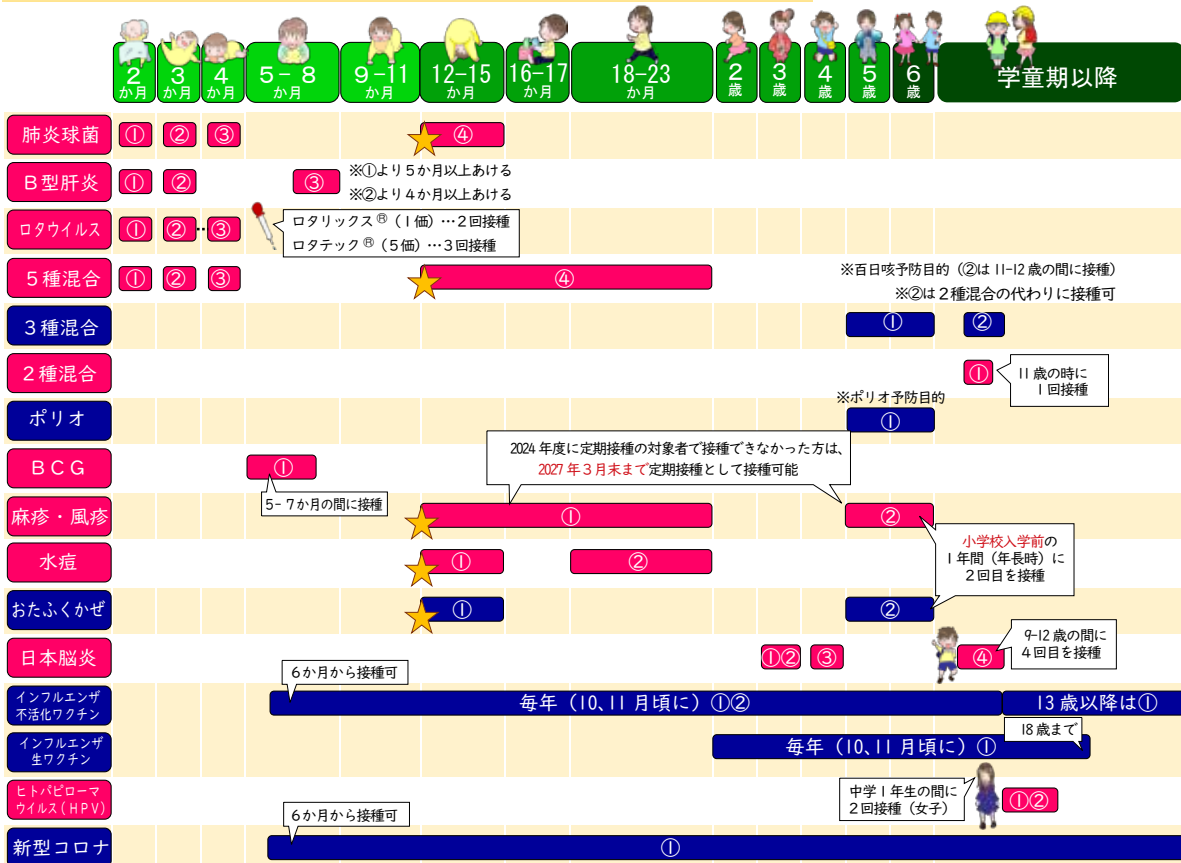
主なVPD

- 肺炎球菌感染症
- B型肝炎
- 麻疹
- ヒブ感染症
- ロタウイルス感染症
- 風疹
- 百日咳
- 結核
- おたふくかぜ
- ジフテリア
- インフルエンザ
- 水ぼうそう
- 破傷風
- 日本脳炎
- 髄膜炎菌感染症
- A型肝炎
- RSウイルス感染症
- ポリオ



【保護者用】日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

定期接種 任意接種 (2025年5月版)



★ 1歳になったら、出来るだけ早く接種しましょう

QRコードより
ご覧いただけます





ワクチンデビューは生後2か月のお誕生日



●肺炎球菌ワクチン 通常生後2、3、4か月と1歳時に合計4回接種します。

細菌性髄膜炎や敗血症・肺炎・急性中耳炎の原因となる肺炎球菌感染を予防します。以前は年間約200人の小児が肺炎球菌による細菌性髄膜炎に罹患していましたが、定期接種が開始された現在では大幅に減少しています。



●5種混合ワクチン

以下の5つの病気を予防するワクチンで、通常生後2、3、4か月と1歳時に合計4回接種します。

- 1) **ヒブ**：細菌性髄膜炎・敗血症・肺炎などを起こし、重篤な後遺症を残したり命を落とすことがあります。定期接種が開始される前には年間400～600人がヒブによる細菌性髄膜炎に罹患していましたが、現在ではほぼゼロになりました。
- 2) **百日咳**：乳児期早期に感染すると激しく長引く咳や、無呼吸から致命的になることもある病気です。
- 3) **ジフテリア**：激しい喉の痛み・呼吸困難・心筋炎などが起こります。
- 4) **破傷風**：口が開きにくくなりその後全身の痛み・筋肉の硬直・けいれん・呼吸困難となる病気です。
- 5) **ポリオ**：急性の麻痺が起こる病気です。発症すると特效薬や治療法はありません。

●B型肝炎ワクチン 通常生後2、3、7か月時に合計3回接種します。

B型肝炎ウイルスは急性肝炎・慢性肝炎・肝硬変・肝臓がんの原因となるウイルスです。主に輸血などの血液や、性的接触により感染しますが、唾液・涙・汗からも感染するため、保育園などの集団生活やスポーツでも感染することがあります。

●ロタウイルスワクチン

2回接種と3回接種の2種類があり、通常生後2、3(、4)か月時に合計2回もしくは3回経口接種します。胃腸炎の原因となるロタウイルスの感染を予防します。

●BCG 通常生後5か月時に1回接種します。

結核を予防するワクチンです。結核は日本では年間約1万人が発症し、1500人前後が亡くなっています。



1歳になったら**麻疹・風疹・水痘・おたふくかぜ**が接種できるようになります。おたふくかぜは任意接種で自費になりますが、おたふくかぜには多くの合併症があり、難聴・ウイルス性髄膜炎・睾丸炎や卵巣炎で不妊となることがあります。積極的に接種することをお勧めします。

VPDにかかると

子どもがVPDにかかると、クリニックや病院に通院や入院が必要になったり、保育所・幼稚園・学校などを一定期間休まなければならないこともあります。かかった本人だけではなく、家族の方々の日常生活にも影響を及ぼします。家族にも感染のリスクがありますし、看護のために仕事を休まなければならないこともあります。



また妊娠中の女性がVPDに感染すると赤ちゃんに重大な影響が出る可能性があります。

代表的なものに風疹があります。妊娠初期の女性がかかると、おなかの赤ちゃんも風疹に感染して、先天性風疹症候群と呼ばれる障害を起こすことがあります。主な症状は先天性心疾患・難聴・白内障で、心臓の壁に穴が開いていたり生まれつき耳が聞こえなかったり目が見えなかったりします。



時折 SNS やインターネットの情報などからワクチンに否定的な保護者の方もいらっしゃいます。

インターネットはとても便利ですがすべての情報が正確とは限らず根拠のない情報や意図的に作られた偽情報もあります。匿名の無責任な書き込みにあなたの大切なお子さんの健康を託さず、是非小児科医にご相談ください。



子宮頸がんワクチン まだ接種をためらっているのですか？



子宮頸がんとは、女性の子宮頸部にできるがんで、発生にはヒトパピローマウイルス（HPV）と呼ばれるウイルスが関わっています。

日本では毎年約11000人が子宮頸がんにかかり、1000人が治療により子宮を失い、2900人が亡くなっています。ちょうど結婚や出産を考える時期にこのような病気をするのはとても辛いことです。しかしこの病気には予防する方法があります。小学校6年～高校1年相当の女子は、公費により無料でHPVワクチンを接種することができます。

現在主流の9価ワクチン（シルガード9）は、子宮頸がんの原因の80～90%を防ぐことができます。この年齢を超えた場合には自費になりますが、3回接種で接種場所により合計8～10万円程度の費用がかかります。

2013年に定期接種としてHPVワクチンが開始されましたが、接種後に広い範囲の痛み・手足の動かしにくさ・不随意運動（体の一部が勝手に動いてしまうこと）等を中心とする多様な症状が起きたことが報告されて、その調査のため一時積極的勧奨が中止となりました。

しかし 専門家による大規模な調査研究により、同年代のHPVワクチン接種歴のない方においても、同様の症状を有する方が一定数存在しており、その発生率はワクチンの接種者と非接種者の間で差がないことが分かりました。HPVワクチンとの因果関係は証明されないとの結論が出され、2022年4月より積極的勧奨が再開されました。

子宮頸がんによって、若い女性が妊娠出産の機会を失ったり、親御さんや小さなお子さんに看取られるという悲しい事態を防ぐために 小学校6年生になったら早めの接種をお勧めします。



お知らせ

十和田市立中央病院「総合診療専門研修プログラム」 専攻医の受け入れについて

当院は、十和田市立中央病院の連携施設となっております。
この度、下記の期間で専攻医を受け入れることになりましたのでお知らせいたします。
指導医の監督のもと、患者さんの診療に従事いたします。
地域医療を支えていく人材育成は重要であり、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

研修期間 令和8年度

- ・ 4月1日（水）～9月30日（水）1名
- ・ 10月1日（木）～3月31日（水）1名

*専攻医とは…

2年間の初期臨床研修を終えた卒後3年目以降の医師が、特定の診療科で、「専門医」資格の取得を目指し、3～5年間の専門研修プログラムを受けている段階の医師です。旧制度では「後期研修医」と呼ばれており、指導医の監督下で専門的な診療技術を学びます。



- ①蝶々の位置が違う ②カウンターの上の診察券入れ ③女の人のぼたん ④男の人のぼたん ⑤花瓶の柄 ⑥窓ガラスの線 ⑦水槽の泡

答え



新しく仲間が加わりました
～新入職員紹介～



よろしくお願いいたします

※令和8年4月20日より下記の通りとなります

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 7:30 玄関開錠

自動受付機による受付時間

午前 8:00 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00



受付時間 8:30~11:00		月	火	水	木	金	土
午前	整形外科①	小笠原和人	小笠原和人	小笠原和人	休診	小笠原和人	小笠原和人
	整形外科②	三浦一朗	三浦一朗	三浦一朗		三浦一朗	三浦一朗
	整形外科③ 総合診療科	休診	10:00~ 穂元 崇	穂元 崇		10:00~ 穂元 崇	穂元 崇
	外科・内科	佐藤雅栄	休診	休診		休診	休診
	小児科 アレルギー科	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子	小笠原奈緒子		小笠原奈緒子	休診
受付時間 14:00~17:00		月	火	水	木	金	土
午後	整形外科	小笠原和人	三浦一朗 穂元 崇	休診	休診	休診	休診
	内科	16:00まで 小向良昌	16:00まで 小向良昌	内科・外科 佐藤雅栄		16:00まで 三上信久	
	小児科 アレルギー科	休診	予約のみ 小笠原奈緒子	休診		小笠原奈緒子	



南部病院 診療時間のご案内

電話 0179-34-3131

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 5 2-2

【内科】小原正和						
受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	休診
14:00 ~ 16:00	訪問診察	○	○		○	
16:00 ~ 17:00	○	○	○		○	

【内科】小向良昌						
受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 15:00	休診	休診	訪問診察		訪問診察	休診
15:00 ~ 17:00			○		○	休診

【外科・内科】佐藤雅栄						
受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	休診	○	○	休診	○	○
14:00 ~ 17:00	検査	訪問診察 検査	休診		手術	休診

【整形外科】小笠原和人、三浦一朗、穂元 崇						
受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	検査・予約	検査・予約	検査・予約	休診	検査・予約	検査・予約
14:00 ~ 17:00	予約外来 手術 (三浦一朗)	予約外来 手術 (小笠原和人)	手術		手術	休

【外科・内科】小笠原 博						
受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	○	○	○	休	○	休

社会医療法人博進会 <https://nanbu-hp.or.jp>



南部病院
ホームページ



スワンクリニック
ホームページ



Instagram