

北千葉整形外科たより

vol.7

2022年1月



北千葉整形外科 稲毛クリニック

— ご挨拶 —

新年明けましておめでとうございます。この広報誌をお読みいただいている皆様は、2022年を笑顔で迎えていらっしゃいますでしょうか？ 昨年も日本のみならず全世界が新型コロナウイルス、中でも感染力の高いデルタ株の蔓延に翻弄されました。前年に引き続き多くの人々の笑顔が、数々の公私の行事や大会の開催中止や延期により失われました。そのような状況の中、感染制御の切り札として開発された新型コロナワクチンは、当初の国内導入こそ大きく遅れを取りましたが、国民全体の危機意識と当院を含めた多くの医療関係者の努力により、迅速に広く接種を受けていただくことができました。接種後進国であった我が国は、執筆時点（2021/11/23）で全国のコロナワクチン2回接種率76.54%と世界のトップクラスに躍り出ています。一定の効果が期待できるワクチンの普及は皆様方の笑顔を取り戻す一つの手段です。速やかに実施できたことは大変喜ばしいことです。本格的な冬の時期になってきていますが、皆様方の努力の結果、以前の社会生活を取り戻してきています。手洗い、換気の徹底、3密の回避を念頭に、ぜひ外へ出ましょう。陽の光を浴びて活動することが生命体としての活力の源です。以前活動していた中断したこと、興味を抱いているのに時節柄控えていること、今年は感染対策を万全にして行動に移してみてもいいでしょうか。

我々北千葉整形外科スタッフ一同は、整形外科領域の病気・ケガに伴い来院した皆様の失われた笑顔を取り戻すだけでなく、今あるその笑顔を失わないために、予防医学にも積極的に取り組んでおります。今年は皆様の3回目のワクチン追加接種も控えております。できうる限り地域の皆様の健康のために頑張っております。

ご心配ご不明な点などございましたら遠慮なくお声がけください。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2022年1月 北千葉整形外科 稲毛クリニック 副院長 蓮江 文男

Contents

- ・ご挨拶（稲毛クリニック 蓮江 文男）
- ・変形性膝関節症について
- ・変形性膝関節症の運動療法について
- ・当院スタッフの院外活動報告
- ・各施設医師外来表

法人の理念

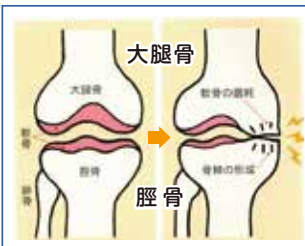
医療を通じた社会貢献

1. 変形性膝関節症とは？

変形性膝関節症とは、**関節軟骨がすり減ること**により、大腿骨と脛骨を結ぶ脛骨大腿関節や膝蓋骨と大腿骨を結ぶ膝蓋大腿関節に変形が生じる疾患です。

原因は関節軟骨の老化・外傷・肥満などが考えられ、加齢によるものでは関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り、変形します。

脛骨大腿関節



正常

異常

膝蓋大腿関節



正常

異常

2. 特徴的な症状

主な症状は膝の痛みと水がたまり腫れることです。特に変形は内反変形（O脚）が多いと言われています。時期によって痛みも変わります。



O脚変形

【初期】 立ち上がり、歩き始めなど動作の開始時に痛む

【中期】 正座や階段昇降で痛む
(特に荷重の負荷がかかる
階段下りでより痛みがある)

【末期】 変形が目立ち、膝が伸びず歩行が困難となる



初期



中期



末期

3. 変形性膝関節症の診断

- 変形性膝関節症の診断はX線（レントゲン）撮影をして診断します。
必要によりMRI検査などの追加検査も行います。
- 問診や診察、触診で膝関節内側の圧痛、関節の動きの制限、腫れや変形などを調べます。

レントゲン画像（変形性膝関節症の分類）



0 (正常)

I (前期)

II (初期)

III (進行期)

IV (末期)

段階	骨棘	関節のすきま
0	なし	あり
I	あり	あり
II	あり	あり (50%以上あり)
III	あり	あり (50%未満)
IV	あり	なし

4. 変形性膝関節症の治療

保存療法

日常生活での工夫（杖を使用し関節への負担を減らす、正座を避ける、体重によっては減量をする）

◆薬物療法：外用薬（湿布や軟膏）、内服薬（消炎鎮痛薬）、関節内注射（ヒアルロン酸など）

◆理学療法：関節可動域訓練、筋力強化など ※次ページに運動療法の内容を掲載しております。

◆物理療法：温熱・寒冷・超音波など

手術療法

保存療法で痛みが改善しない場合には、年齢・痛みに応じて手術を考慮する場合があります。

当院では3名の医師が
変形性膝関節症の手術を
行なっています。



高瀬 完



村松 佑太



鈴木 誠之



人工膝関節



骨切り術



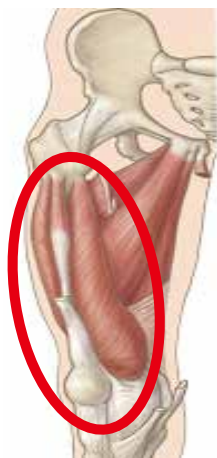
単顆置換術

5. 変形性膝関節症の運動療法

変形性膝関節症による膝痛改善のためには、膝を支える筋肉（特に大腿四頭筋）を鍛えることが大切と言われています。

大腿四頭筋

大腿四頭筋は歩くときや階段を降りるときなどに作用し、膝への負担を減らす役割があります。



① 膝下にタオルを置き、膝をリラックスし、背筋を伸ばします。



②③ 足首をを起こして膝裏でタオルを5秒潰します。

（踵が浮かないようにし、息は止めないようにしましょう。）



上から見た図

④ 膝とつま先の向きは揃え、お皿が太ももの方へ動くのを確かめながら行います。

※ 痛みが出るようであれば中止してください。

当院スタッフの院外活動報告

当院では、千葉県内のスポーツ大会が安心、安全に開催されるよう、救護活動やコンディショニング活動などのスポーツ支援活動を行なっております。今回は、10月に千葉市にて開催された「2021千葉シティトライアスロン大会」にて、当院のトレーナーと理学療法士が救護活動を行いましたので報告します。

2021年10月10日（日）に開催された「2021千葉シティトライアスロン大会」に救護スタッフとして参加しました。

本大会は台風や、新型コロナウイルスの影響で2019年、2020年と2年連続で中止となっており、第3回で初開催となりました。初心者からトライアスロン経験者まで、幅広い競技レベル、年齢の選手859名が参加されました。

コロナ禍での開催ということで、選手、大会関係者は開催2週間前から体調管理を行い、事前に抗原検査を行った上で参加となりました。当日までの準備としては、心肺蘇生法の勉強会や、各配置場所で想定されるケースをシミュレーションし、実技練習を行ってきました。運営スタッフの方にもご協力頂き、大会当日の想定について直接お話を伺いながら準備を進めることができました。

私たちは、スイム、バイク、ラン、救護所の計8ヶ所に配置され、熱中症による体調不良、擦過傷・外傷への処置、救急搬送などの対応をしました。

本大会は次年度以降も開催される予定です。今年度の反省を活かし、安心、安全な大会運営のサポートをこれからも行なって参ります。



当院では、院外活動時にもコロナ感染対策をしっかりとこなっております。

今後も沢山のご依頼をお待ちしております。ご希望の方は当院スタッフにお声掛けください。

外来表

2022年1月現在

稲毛クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	小 泉	小 泉	高瀬(膝・骨粗)	金(脊椎)	小泉(骨粗)	小泉or金or 池田or森永or 村松or原田or 常泉
	2診	鎌田(脊椎)	杉岡(肩)	伊藤(脊椎)	国司(手)	村松(膝)	
PM	1診	蓮江(脊椎)	鈴木(外傷)	小 泉	蓮江(脊椎)	萩原(脊椎)	
	2診	宮坂(股)or落合(肩)	高 瀬	寺門(脊椎)	篠原(スポーツ)	国司(手)	

美浜クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	篠 原	篠 原	篠 原	萩原(脊椎)	萩原(脊椎)	萩原or蓮江or 篠原or国司or 高橋or鈴木
	2診	萩原(脊椎)	伊藤(脊椎)	鈴 木	篠原(小児)	鈴 木	
	3診	稲毛(骨粗)	国司(手)	宮城(膝)or宮坂(股)	千葉大	土屋(スポーツ)	
PM	1診	萩原(脊椎)	小 泉	篠原(スポーツ)	金(脊椎)	高瀬(膝)	萩原or鈴木or 篠原or高瀬or 国司or村上or 付岡or山崎or木下
	2診	篠原(スポーツ)	蓮江(脊椎)	村上(脊椎)	国司(手)	金(脊椎)	
	3診	寺門(脊椎)	山崎(肩)	濱里(RA)or田原(膝)	稲毛(脊椎)or千葉大	村松(スポーツ)	

幕張クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	金(脊椎)	福 田	(脊椎)	蓮江(脊椎)	金(脊椎)	寺門or金or 蓮江or萩原or 高瀬or村松or 国司or鈴木
	2診	蓮江(脊椎)	高瀬(膝)	(脊椎)	寺門(脊椎)	高瀬(膝)	
	3診	村松(膝)	蓮江(脊椎)	国司(手)		鳥飼(脊椎)	
	4診		鈴木(外傷)	小泉(小児)			
PM	1診	金(脊椎)	寺門(脊椎)	(脊椎)	萩原(脊椎)	小泉(小児)	寺門or金or 蓮江or萩原or 高瀬or村松or 国司or鈴木or 金山or木島or 藤田
	2診	土屋(スポーツ)	篠原(足小児)	村松(スポーツ)	土屋(スポーツ)	土屋(スポーツ)	
	3診	落合or橋本(肩)	国司(手)	高 瀬	萩原茂(股)	鈴木(外傷)	
	4診			濱里(RA)or豊根(脊椎)	中川(足)		

※学会等により変更があることがあります。詳細は各院にお問い合わせ下さい。

アクセス



稲毛クリニック

〒263-0051 千葉市稲毛区園生町 166-1
TEL:043-207-6600 FAX:043-207-6611

美浜クリニック

〒261-0005 千葉市美浜区稲毛海岸 3-1-43
TEL:043-216-3300 FAX:043-216-3301

幕張クリニック

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町 1-7689-1
TEL:043-350-1100 FAX:043-350-1101

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	○	○	○	×
PM	○	○	○	○	○	△	×

【診療時間】AM9:00~12:00 PM15:00~18:30
(土曜日PMは14:00~17:00)

<http://www.kic-ssc.com>

北千葉整形外科 で 検索

