



たま病院ニュースレター

TAMA Hospital News Letter 2020



人生100年時代の、ひざの痛みと変形性膝関節症

整形外科 副部長 大沼 弘幸

変形性膝関節症は痛みのないときから始まっている！

日本人の変形性膝関節症は潜在的な患者を含めて3,000万人います。筋肉量の低下に骨のもろさと繰り返される動作によって、骨の変形と関節のクッションである軟骨が擦り減ることが原因です。それにより炎症が生じ、痛みが生じます。痛みには良くなったり悪くなったり波があり、我慢できない症状になったときには関節破壊してしまっています。一度擦り減った軟骨や変形した骨は元には戻りません。

次の症状が当てはまったら要注意！セルフチェックしてみましょう。

- ① 膝が腫れる
- ② 動きはじめに痛みがある（例：立ち上がる時の痛み）
- ③ 夜間痛がある
- ④ しゃがめない（和式トイレなど）・曲げられない・伸ばせないなど・・・。

歩けなくなる前に自己メンテナンス／リハビリテーションを！

人は、膝の痛みをかばって歩けなくなり、徐々に体力を失い、無理して歩けば転倒し骨折することも、ゆくゆくは歩く気力さえも失い寝たきりになってしまいます。年齢に関わらず、普段から関節をいたわることが肝心です。歩けなくなるほどの痛みが出てからでは、膝を動かさなくなり運動療法などのリハビリテーションができなくなることがあります。歩けなくなる前に自己メンテナンス／リハビリテーションを始めることが大切です。虫歯にならないように歯磨きをすることと同じ考えです。

人生100年時代、100歳過ぎても寝たきりにならないために！

何歳になっても自分の脚で歩きたいものです。通常X線（図1. 左）では、大したことはない診断されてしまうことがありますが、X線の撮影方法で荷重時やストレス撮影など（図1. 中央）の検査をすることで、軟骨が擦り減っていることが分かります。この場合は、MRI検査（図2）と関節鏡（図3）により軟骨と半月板に異常が見つかり、骨切り術で人工関節置換術を免れた例です。

諦めてはいけない関節破壊の膝！

関節破壊が進行してしまった人も、諦めてはいけません。40年以上前から人工膝関節置換術は行われ、痛みとアライメントの改善だけでなく、人工関節の耐久性や曲げ伸ばし、歩行機能は非常に良くなってきています。

図1：同一患者のX線



- （左）正常に見える膝
（中央）負荷により内側関節裂隙が狭小化した膝
（右）荷重分散した骨切り術後

図2：MRI



荷重ストレスにより摩耗し消失した内側半月板と変性した軟骨下骨

図3：関節鏡所見



剥離した軟骨（中央）と断裂した半月板（左）

膝に問題を抱えている方は、ぜひ一度受診してみてください。

部門紹介

整形外科



整形外科って美容整形外科とどう違うの？って質問されることがありますが、質問する人はこれまで整形外科にお世話になることがなかったのでしょうか。われわれ整形外科は、主に頭部を除いた骨折や関節脱臼、打撲・捻挫といった外傷の治療を行っています。その他に多い症状は腰痛、下肢のしびれ、腕が上がらない肩の痛み、骨粗鬆症も診ています。X線、CT、MRIや超音波などの画像所見と症状や発症の原因と過程が診断のポイントになります。

骨折などの緊急の症例は、日中は地域連携室を通して一般外来で、夜間は救急災害医療センターにて整形外科の当直医が対応しています。

手・膝・脊椎においては、専門性の高い外来を行っています。手は松下（副院長）、脊椎は石森、黒屋、友近、膝は大沼が担当しています。現在の診療体制は、加納、花田の2名を加え7名体制で、木曜日を除く月曜日から金曜日まで朝から手術をしています。

手術後は理学療法士の指導の下、リハビリテーションをします。ある程度の期間が過ぎるとリハビリテーション病院、もしくは紹介医の診療所との連携を密にし、創傷処置や理学療法を継続しています。

血液内科診療を拡大いたしました

血液内科は白血病・悪性リンパ腫・多発性骨髄腫・骨髄異形成症候群などのいわゆる“血液がん”、特発性血小板減少性紫斑病や再生不良性貧血、自己免疫性溶血性貧血などの免疫異常による血液を造ることの障害などを主に治療するとともに、血球数異常、リンパ節腫脹、肝脾腫、不明熱、出血傾向などの鑑別を行い、適切な治療、あるいは適切な診療科への紹介を行う科です。

血液内科は人員が少ないこともあり、多くの病院で常設することが難しく、当院でもこれまでは2週に1回木曜のみの血液内科非常勤医師による外来のみで、残念ながら地域のニーズに十分応えられずにおりましたが、2020年6月から血液内科常勤1名を置き、毎週月・木曜日午後と水・金曜日午前の外来に加えて、血液内科入院病床10床を設置致しました。これにより軽症から入院が必要な重症の患者さんまですべての血液疾患患者さんの受け入れが可能になりました。

的確な診断のもと最適な治療を患者さんに提供できる血液内科と自信を持っております。地域のニーズに十分応えられる血液内科を作り上げて参りますのでどうぞ宜しくお願い申し上げます。