



南東北グループ
医療法人財団 健真会
総合東京病院広報誌



医療連携支援センター
地域連携室
TEL: 03-3387-5444

編集・発行 / 総合東京病院
印刷 / 石井電算印刷株式会社

Letter 2022.7
vol.4

特集 | 気になる膝の悩み ～変形性膝関節症～

膝痛を主訴として整形外科を受診する患者は腰痛と並び最も多いと言われています。その原因は多くありますが、外傷では靭帯損傷・半月板損傷・骨折など、関節炎では変形性膝関節症・関節リウマチ・痛風・化膿性関節炎などがあります。その中でも変形性膝関節症は最も頻度が高く、40歳以上の5人に1人が罹患するとされています。

◆変形性膝関節症とは？

関節軟骨が変性（老化）し、すり減り、関節が変形する病気です。原因として外傷によるものは頻度が少なく、加齢、肥満、内反変形（O脚）、素因（遺伝子）、重労働などの負荷の増大などが関与しています。

症状は歩き始めの痛み（特に内側）、階段昇降が痛い、正座ができない、関節に水がたまるなどですが、進行すると内反変形（O脚）が進行し、膝が完全に伸びなくなり、歩行も困難になります。

◆診断

診断は前述した症状とレントゲン検査で容易にできます。

レントゲンでは関節軟骨が摩耗するため関節の隙間がなくなって内反変形（O脚）を呈します。関節周囲の骨が角張ってとげのようになります（骨棘形成）。



O脚変形



正常



変形性膝関節症

—— X線（レントゲン）写真 ——
立体で撮影すると、変形がより明らかになる

※公益社団法人日本整形外科学会HPより

◆治療法

治療方法は保存療法と手術療法に分けられます。

保存療法には内服、湿布、ヒアルロン酸の関節内注射などがありますが、最も重要なのは大腿四頭筋の強化と肥満の防止です。

手術療法では初期には関節鏡手術、60歳以下で変形が軽度の場合は骨切り術、進行した場合は人工関節置

換の適応となります。近年では人工関節の耐用年数が30年以上と言われるようになり、60歳以下の若年者にも行われるようになりました。当院でも人工関節置換を積極的に実施しています。



下肢関節整形外科部長
齋藤 修医師



関節鏡手術



骨切り術



人工関節置換術

※公益社団法人日本整形外科学会HPより

◆変形性膝関節症の予防は？

肥満の防止と大腿四頭筋の強化が最も重要です。症状が出てから開始するのではなく、内反変形や膝に過度の負荷のかかる方は今すぐにでも予防に取り組みましょう。

■進行度別症状

初期	立ち上がった時や歩き始めた時に膝が痛むが、休むと痛みが治まる
中期	正座、階段の昇降が難しい
末期	膝の変形（O脚に変形）が目立ち、膝を伸ばすことができず歩行も困難

■ご予約はこちら

一般の方：0570-00-3387（予約・相談ダイヤル）
医療機関の方：03-3387-5444（地域連携室）

ホームページは
こちら↓



イ・チ・オ・シ
街のドクター

太田整形外科



太田 信夫 院長

30年以上にわたって中野区白鷺の地で整形外科の看板を掲げ、地域の皆さんの診療を行ってきました。スポーツが好きで学生時代はボート部に所属し、現在はテニスに励んでいます。スポーツドクターの資格を持ち、部活動に励む学生を医療の面からサポートしています。

診療時は患者さんやその家族とのコミュニケーションを大事にしています。患者さんの身体の状態をお伺いしながらどのような治療を行っていくか丁寧に説明します。

総合東京病院には、患者さんのCTやMRIの撮影を依頼することが多く、放射線診断科の杉崎先生の綿密な読影結果にはとても助かっています。引き続き、連携を密に取っていきたいと考えています。



太田整形外科
〒165-0035
東京都中野区白鷺3-15-10
下井草駅より徒歩6分
TEL: 03-3310-5216

ホームページは
こちら↓



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	休	●
15:00~18:00	●	●	●	●	休	▲
土曜日午後は17:00まで						
休診日：金曜、日曜、祝日						

今月のキラリストッフ紹介



R棟1階売店グリーン
小山 清羽

はじめまして。エヌジェイアイ売店グリーンに勤務しております小山です。

今、力を入れて頑張っていることは、お客様とのコミュニケーションです。R棟1階売店には外来や通所の患者様が主にご来店になるので、お買い物のお手伝いが必要なお客様に進んでお声がけをしております。コロナ生活が続きマスクで顔が見えないので、お客様が何を求めているのかを見極めるのが大変ですが、アイコンタクトと笑顔でフォローしております。

プライベートではヨガを楽しみ仕事の活力にしております。小さなご要望でも耳を傾けてまいりますので何でも言っていただけると嬉しいです。スタッフ一同心からご来店をお待ちしております。



常連の患者さんと

動画ちゃんねる

「ドクター塚原の心臓病ティーサロン」公開中!

ドクター塚原の心臓病ティーサロン「歯と睡眠が大事!? 心臓外科の緊急手術を回避する秘訣」を公開しました。心臓病と歯、睡眠の意外な関係について語ります。コンパクトにまとまっていますのでぜひご覧ください。



■講師：
心臓血管外科 砂田将俊 医師、
副院長・循環器センター長 塚原玲子 医師

配信動画は
こちら→



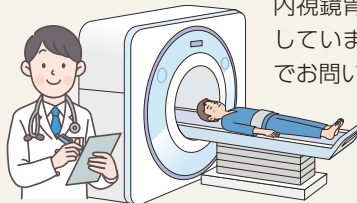
TOPICS

7月12日は人間ドックの日

日本人間ドック学会により7月12日は人間ドックの日として制定されました。年に一度は人間ドックを受けて健康状態をチェックしましょう! 当院では



内視鏡胃がん検診や心臓ドックなども実施しています。詳しくは予防医学センターまでお問い合わせください。



予防医学センター
03-3387-5462

WEB予約はこちら→



編集後記

先日筑波山登拝の折、素晴らしい「雲海」に出会うことができました。空の彼方まで果てなく続く雲海の絶景さは息をのむほどでした。断崖に腰かけて雲海を眺めていると、日々の悩み事や不安なでき事なんて、どうでも良くなりまた頑張ろうと明日への活力が湧きました。霊山登山サイコー! by きなこ 