



Letter

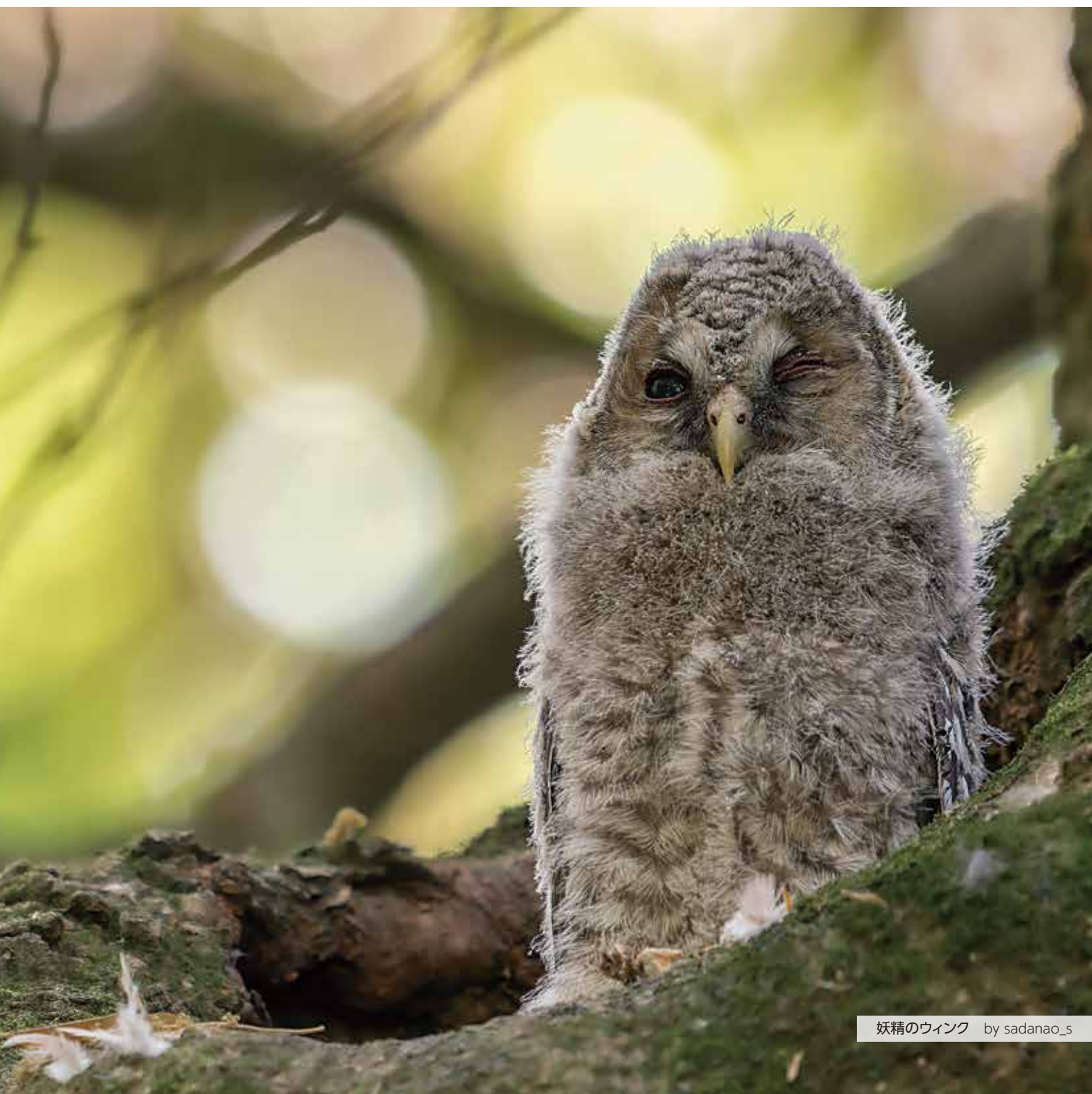
vol.52
2026

7



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



特集

人生 100 年時代の関節ケア

～ 当院整形外科の治療 ～

人生 100 年時代、健やかに過ごすためには、いつまでも自分の足で歩き続けられることが大切です。そのためには、関節の異常を早めに見つけ、適切な治療を受けることが重要です。

膝や股関節の痛みを我慢し続けると、歩行が困難になり、日常生活にも大きな影響を及ぼすことがあります。「年齢のせいだから」とあきらめず、痛みや歩きづらさなど気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

◆診断と治療

まずは問診と身体診察を行い、痛みの部位や程度、関節の動き、日常生活への影響などを詳しく確認します。必要に応じてレントゲン、CT、MRI などの画像検査を行い、関節の変形や痛みの原因となる異常を総合的に評価します。

治療は、患者さん一人ひとりの症状や関節の状態、年齢、生活スタイルなどを考慮しながら最適な方法をご提案します。保存療法で改善が難しい場合には、人工関節置換術などの手術を検討します。人工関節置換術は、傷んだ関節を人工関節に置き換えることで、痛みの軽減と歩行機能の改善を目指す治療です。

当院では、より精度の高い人工関節手術を目指し、最新のロボット支援手術システムを導入しています。

「ロボット手術」と聞くと、ロボットが自動で手術を行うイメージを持たれる方もいらっしゃるかもしれませんが、実際に手術を行うのは経験豊富な整形外科医であり、ロボットは医師の手術を高精度にサポートするシステムです。

術前に立てた手術計画に基づいて骨を削る範囲や人工関節を設置する位置を正確に再現できるため、より精度の高い手術につながります。

手術後は、できるだけ早く日常生活に戻るよう、手術翌日から本格的なリハビリを開始します。

まずは立ち上がる練習（立位訓練）から始め、体調や痛みの状態を確認しながら歩行訓練へと進

みます。歩き始めは転倒を防ぐため、リハビリスタッフが付き添い、安全を確認しながら歩行練習を行います。

その後は歩行器を使用して病棟内を自分で歩く練習を行い、歩行が安定してきたら杖を使った歩行へと段階的に進めていきます。退院前には、日常生活を安心して送れるよう、階段の昇り降りや屋外での歩行練習も行います。

入院期間は患者さんの回復状況にもよりますが、一般的には 10 日～2 週間程度です。退院後も定期的に外来で診察を行い、回復状況を確認しながらサポートいたしますので、安心して治療を受けていただけます。



整形外科 部長
小林 大悟

◆当院整形外科の主な診療内容

総合東京病院整形外科では、膝・股関節をはじめ、肩、手、足など、運動器のさまざまな疾患に対応しています。

- 肩の痛み・肩が上がらない
- 股関節の痛み・歩きづらさ
- 膝関節の痛み・歩きづらさ
- 手指の痛みや腫れ
- 外反母趾・足関節の痛み

「できるだけ早く仕事に復帰したい」「退院後の生活に不安がある」といったご相談にも対応しています。医師をはじめ、看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーなど多職種が連携し、患者さんにご家族が安心して治療に臨めるようサポートいたします。

整形外科のページはこちら→

- 外来のご案内
- ▶一般の方：0570-00-3387（外来予約ダイヤル）
 - ▶医療機関の方：03-3387-5444（地域連携室）



■ 骨盤底筋体操教室 (女性のためのからだケア教室)

様々な女性特有のトラブルについて学び、日々のケア方法をお伝えします。

楽しく体を動かしながらリフレッシュしましょう。

■ 7月・8月の開催予定

7月18日 (土)・23日 (木)・27 (月)

8月13日 (木)・19日 (水)・25日 (火)・31日 (月)

▶申し込み・問合せ先：リハビリテーション科

070-3073-4891

▶受講料：1,100 円 (税込) ※当日前払い



■ 郵便局員が広めたラジオ体操

夏休みといえば「ラジオ体操」。実はその歴史は古く、1928 (昭和 3) 年に当時の通信省 (現在の日本郵政グループ) が、国民の健康増進のために制定したのが始まりです。

その後、ラジオの普及とともに全国に広がりましたが、「ラジオではふりつけが伝わらない」という問題がありました。そこで、正しい動きを全国の郵便局員が自ら練習

し、地域の人々へ広めていったそうです。子どもの頃に親しんだお馴染みの体操。第一・第二合わせて約7分間ですが、26 種類もの動きが凝縮されているプログラムです。気温高まる7月、エアコンの効いた涼しい室内で「大人の新習慣」として始めてみませんか？



【参考】「振り付けについて：NPO法人全国ラジオ体操連盟」
「＜図解＞ラジオ体操第一・立位：日本郵政グループ」

■ 1000年前の熱中症対策

夏の水分補給にかかせない「麦茶」。その歴史は非常に古く、なんと平安時代にはすでに飲まれていました。当時は「麦湯 (むぎゆ)」と呼ばれ、貴族や武将たちが夏に愛飲する格調高い飲み物だったそうです。江戸時代になると庶民の間にも広がり、夏の街角には「麦湯店」という今でいうカフェのような憩いの場が並びました。

大麦には体を冷やす作用があり、汗で失われるミネラルも豊富です。カフェインゼロで就寝前にも最適な麦茶は、1000年以上前から日本人の夏を支える熱中症対策の元祖。今年も賢く水分補給をしましょう。



【参考】「麦茶ができるまで：農林水産省」



感染対策室 看護師
龍原 磨衣子

◆ 今月のキラリストッフ紹介 ◆

わたしは2023年に予防医学課に入職し、現在は感染対策室に勤務をしています。日々、病院全体の感染状況の把握や院内への情報発信、流行状況に応じたワクチン接種の計画・実施、法定研修の運営など、感染対策に関わる業務を担当しています。上司や周囲の方々の支えのもと、これからも陰ながらではありますが、皆様のお役に立てるよう日々精進してまいります。

休日は、旦那と共通の趣味であるアーティスト「ずっと真夜中でいいのに。」のライブに参加したり、ライブを通じて出会った仲間達とボードゲームや食事を楽しんだりしています。仕事も趣味も大切にしながら、これからも前向きに頑張っていきたいと思います。何卒、よろしくお願いいたします。



ライブ仲間と乾杯



市民公開講座

申込不要
参加無料

会場 当院 B棟3F STR東京ホール

7月

7月14日(火)
14:00～

怖い脳卒中にならないために、なったらどうする

講師 脳神経外科 脳卒中センター長 森 健太郎 医師

7月18日(土)
14:00～

ダヴィンチによる大腸癌ロボット手術

講師 外科 小林 康伸 医師

8月

8月21日(金)
14:00～

認知症の最新治療と予防

講師 脳神経内科 認知症疾患研究センター長 羽生 春夫 医師

8月28日(金)
14:00～

地域の皆さまの「歩く」を守るために
～膝・股関節から全身の関節痛まで～

講師 整形外科 部長 小林 大悟 医師

会場 関区民ホール

会場が異なります

「総合力」で挑む脊椎手術 — 低侵襲な治療と総合病院の全身管理 —

講師 脳神経外科 脊椎圧迫骨折センター部長 北川 亮 医師

8月31日(月)
14:00～

(仮題)肥満症について

講師 糖尿病・代謝内科 宮下 加代子 医師

■お問い合わせ (月～土 9:00～17:00) 080-2191-6961

開催時間など、詳しくはホームページ・LINEにて随時更新いたします。

市民公開講座は都合により、講演内容・スケジュールが変更になる場合がありますので予めご了承ください。



公式ホームページ



LINE

PET-CTがんドック

○ 全身のがんを一度にチェック

こんな方に
おすすめです

- 50歳以上の方
- がんの家族歴のある方
- 喫煙などのハイリスク因子をお持ちの方

上記に該当する方は、そうでない方と比べてがんになるリスクが高い傾向にあります。
PET-CT検査で早期発見・早期治療につなげることが大切です。

■ご相談・ご予約 予防医学センター PET-CT担当 070-1341-5540

元気な毎日をいつまでも。PET-CTでがん早期発見!

ただいまキャンペーン実施中!

通常料金 110,000円

⇒88,000円(税込)



編集後記

長引く梅雨でスッキリしない天気が続きますが、夏はもうすぐそこ! 各地でお祭りや花火大会の準備が進み、街もソワソワし始めています。皆さまは今年の夏、何を乐しみますか? 私は豊玉の御神輿を担ぐ予定で今からワクワクしています(笑)。体調を整え、来る夏を全力で楽しみましょう! byさだなお