

とらのもん

- 50歳からの膝の痛みのわかりやすい話
— 診断、治療、特に人工関節手術の現状について —
- 連携医療機関のご紹介 ～宮崎台駅前クリニック～
- 『7対1看護配置』を取得して思うこと



〈北アルプス・涸沢〉

基本理念：医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし
その時代時代になしうる最良の医療を提供すること

公開講座のお知らせ

『 50歳からの膝の痛みのわかりやすい話
— 診断、治療、特に人工関節手術の現状について — 』

整形外科部長 山本 精三

日時：10月25日(土) 14:00 - 15:30

場所：本院 本館3階 講堂(入場料無料)

※諸般の事情により、変更・延期・中止になる場合がございます。
お電話・ホームページ等で開催の有無をご確認下さい。



50歳からの膝の痛みのわかりやすい話

-診断、治療、特に人工関節手術の現状について-

整形外科部長 山本 精三

【はじめに】

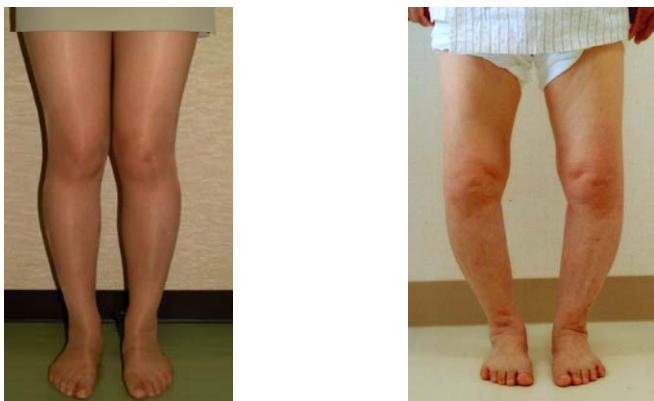
高齢化社会になり、膝や腰などの骨関節疾患の障害はただちに生活の質（QOL: quality of life）の低下に直結するものであり、骨関節の疾患の早期発見、治療は重要です。わかりやすく言い換えますと、年齢がすすむにつれ膝の痛みを訴えるひとは多くなっており、また膝関節痛は腰背部痛について頻度の多い訴えです。膝の痛みが長く続くと旅行など遠くへ出かけるのがおっくうになり、さらには自宅から外出しなくなるなど、徐々にねたきりに近い状態となります。

メタボリック症候群の予防で散歩などの運動がよく薦められますが、実際は膝痛のために運動ができなくなることは多いことです。そのため膝の痛みを予防あるいは治療することはとても重要なことです。

講座では膝の構造（しくみ）、機能（役割）についてわかりやすく説明し、膝の痛みをもたらす病気についてどのようなものがあるか、治療方法、とくに当院で症例が多くなっています人工関節手術についても説明します。

【膝の役割について】

膝という関節は下肢（あし）の運動のなかで、歩く、しゃがむ、正座といった動作で0（ゼロ）度から150度近くまでまがり、中心的役割を担っています。また膝は体重をささえるという重要な役割も担い、立っている姿勢では体重と同じ負荷が、平地歩行では体重の約1.5～2倍が、階段昇降では体重の約2～3倍の負荷がかかります。このように膝は下肢の運動の重要な働きをしています。そのため、「けが」も多く、さらに50歳以降では加齢にともなう変化といわれる膝痛も多くなります。



〈図1 膝（左）正常な膝（右）変形性膝関節症〉

山本 精三 S57年卒

〈専門分野〉

人工関節置換術（膝・股・肩・肘）
末梢神経外科（手根管症候群など）
手肘関節外科

〈所属学会等〉

日本整形外科学会
（専門医、リウマチ医、脊椎脊髄病医）
日本人工関節学会
日本リウマチ学会（専門医）
日本手の外科学会
日本骨粗鬆症学会（評議員）
関東整形災害外科学会



【膝痛をきたす主な疾患（病気）】

(1)変形性膝関節症

成人あるいは高齢の膝関節の病気でもっとも多いのは変形性膝関節症です。よく加齢現象と言われることの多いものですが、痛みのないひとも含め、単純レントゲン写真では高齢女性の3分の2に症状がみられるといわれています。

(2)関節リウマチ

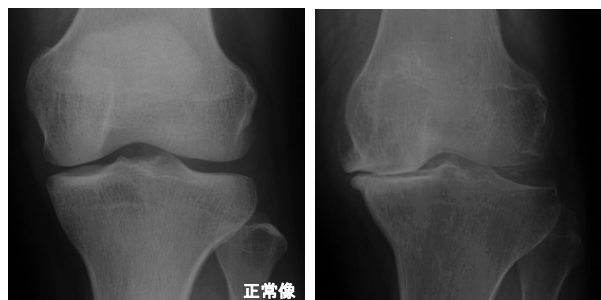
関節リウマチという病気も膝の痛みをおこすことが多い病気です。典型的には膝だけでなく、手のこわばり感が左右両方にでてくるのが特徴です。

(3)偽痛風

偽痛風は変形性膝関節症よりもさらに高齢の方で多く、突然の強い疼痛が膝に出現します。関節液の貯留、単純レントゲン写真では半月板の石灰化、血液検査で炎症反応がみられますが、消炎鎮痛剤の内服により1週間程度で軽快します。

(4)化膿性膝関節炎、結核性関節炎などの感染症

頻度はまれですが依然としてこれらの感染症は膝にもあります。特に結核性膝関節炎は高齢者に発生しています。



〈図2 単純レントゲン写真（左）正常（右）変形性膝関節症〉

【診断のためどのような検査を行うか】

高齢の方に多い変形性膝関節症を例に述べます。まず、問診、視診、触診で診断の目安をつけ、単純レントゲン写真（膝3方向）を撮影します。関節リウマチ、偽痛風、感染性関節炎などを鑑別するため血液検査をおこなうこともあります。また単純レントゲン写真ではわからない軟骨や半月板の状態を観察するためにMRIを撮影することもあります。

視診により特徴的な内反膝のある場合には変形性膝関節症が考えられます（図1）。荷重時の単純レントゲン写真で関節裂隙（骨と骨の間のすきま）の狭小化あるいは消失、骨棘形成（いわゆる骨のトゲ）、軟骨下骨の骨硬化（単純レントゲン写真で白くなる）が特徴です（図2）。最近では病初期の変化をとらえるためにMRI撮影をおこない、関節内の靭帯の損傷程度、軟骨と半月板の変性がみられることもあります（図3）。ただし、まだ一般的ではありません（図3）。



〈図3 MRI撮影〉

【治療について】

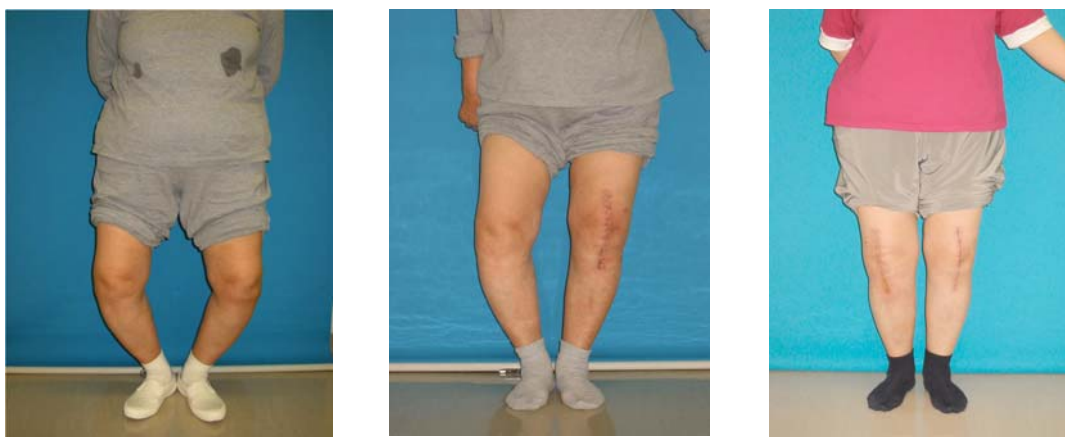
変形性膝関節症の治療は保存的治療が中心であり、筋力強化を中心とした運動療法、足底板などの装具療法、関節内注射にもちいるヒアルロン酸、湿布外用剤、非ステロイド性消炎鎮痛剤などの薬物療法、肥満の改善（カロリー制限）をおこなう栄養指導、禁煙指導などをおこないます。しかし高齢者ではすでに病気が進行していることが多く、手術となることが多いです。手術には関節鏡によるデブリードマン（関節の動きがスムーズになるようにする）、内反を矯正する骨きり術、人工関節置換術（図4・5）などがあります。現在、最も痛みを確実に軽減できるのは人工関節置換術です。

【最近のトピックから】

単なる老化のひとつと考えられていた変形性関節症においても遺伝子的異常がみつかってきております。講座では、理化学研究所、東京大学、三重大学、国立相模原病院、東京通信病院、東京都老人医療センターとの共同研究により発見した変形性関節症の疾患感受性遺伝子についても触れます。



〈図4 人工関節置換術（左2つ）術前（右2つ）術後〉



〈図5 人工関節手術立位写真（左）術前（中）左膝術後（右）両膝術後〉



〈院長あいさつ〉

当院は川崎市宮前区、東急田園都市線宮崎台駅より徒歩2分にある血液透析を中心とした、血液透析・内科・外科・消化器科のクリニックです。

私は、昭和54年東京大学医学部卒業後、三井記念病院外科で研修、その後東大医学研究所、北多摩病院、東京医科大学八王子医療センター等で、消化器外科と腎移植、透析医療に従事しました。

この度、縁あって当クリニックの院長をさせていただくことになりました。私たちは、安全・安心をキーワードに、加えて快適な透析医療を提供できるように常にこころがけております。透析施設としては、ごちんまりとしていますが、その分、きめ細かな治療が行えると考えています。10月からは準夜透析を開始いたします。加えて、多少制約はありますが、透析の方だけではなく消化器疾患等の一般の診療、老人健診、インフルエンザワクチンの接種にも出来る限り対応いたします。

また、虎の門病院分院をはじめとする地域中核病院と病診連携体制をとっており、高度な地域医療を提供しております。

最新の設備と温かい心で患者さんに安心の医療を提供できるよう日々取り組んでおります。ご質問お問い合わせ等ございましたら、お気軽にご相談ください。

院長 出川 寿一 (てがわひさかず)

●略歴

東京大学医学部卒業
三井記念病院外科
東京大学医学研究所
北多摩病院
東京医科大学八王子医療センター
宮崎台駅前クリニック院長



●専門科目

透析・消化器外科・腎移植

●所属学会

日本外科学会 専門医
日本消化器外科学会 専門医、指導医
日本透析医学会 専門医、指導医
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 専門医

●診療科

透析内科・透析外科・内科・外科・消化器内科

●設備

人工透析室 X線撮影装置 腹部・頸部超音波診断装置
上部消化管内視鏡検査装置

●透析スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~13:00	○	○	○	○	○	○	—
13:00~19:00	○	—	○	—	○	—	—
17:00~22:00	○	—	○	—	○	—	—

現在、上記のクールで透析を行っています。

* 透析の患者さんに関しては、クリニックとご自宅間で送迎を行っておりますのでお問い合わせください。

* その他、一般診療等の時間帯についてはお問い合わせください。

* 一般外科: 9:00~12:00、15:00~17:30



〈スタッフのみなさん〉



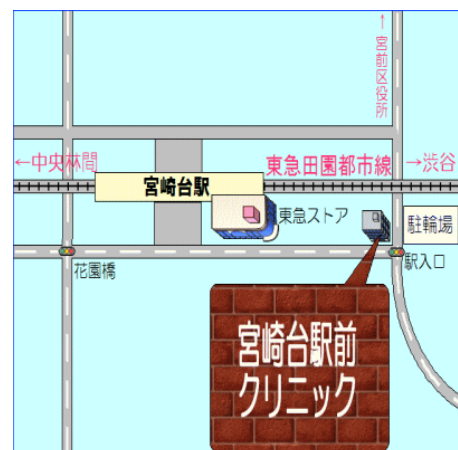
〈待合室〉



〈透析室〉



〈外観〉



TEL: 044-888-6600

FAX: 044-862-6551

〒216-0033 神奈川県川崎市宮前区宮崎2-10-1
花林ビル東館1階

<http://miyazakidai.ken-ei-kai.com>

『7対1看護配置』を取得して思うこと

看護教育部 真柄 予右子

2006年4月の診療報酬改定により、現行では一般病棟において、最高水準の看護配置として『7対1看護配置』が急性期医療の実態に即した手厚い看護を目的に新設され、当院看護部でも本院において今年の7月から7対1看護配置を取得しました。しかし、「看護師の争奪戦」という報道だけが注目され、本来の『7対1看護配置』の目的が患者・国民の皆さんに理解して頂けたのかという不安が残りました。冒頭にも述べた通り、「急性期医療の実態に即した手厚い看護」すなわち急性期の病棟（重症な患者さんや手術後の患者さんが入院する一般病棟）に看護師を増員し、看護の質を高めること、そして看護師自身の労働環境も改善するということが目的です。7対1看護配置が実現したことは患者さんとそのご家族により良いケアを提供したいと思い、実践し続けてきた看護師にとって看護が診療報酬の中で評価されたこととして大変喜ばしく、意義深いことだと受け止めています。

ご入院中の患者さん、そしてご入院された経験のある方はご存知だと思いますが、看護部ではプライマリ・ナーシングという「一人の患者さんを一人の看護師が一貫して受け持ち、責任を持って可能な限り患者さん一人一人のニーズに焦点を合わせた、より良い看護を提供する看護体制」を導入しています。プライマリ・ナーシングを通して看護師一人一人が、自律性を持って看護を実践し、可能な限り患者さんとそのご家族のニーズを満たすこと、さらに専門職として自分自身の成長へつなげることが可能になります。一方で7対1看護配置を取得したことは、今まで以上にプライマリ・ナーシングを充実させ、質の高い看護を提供しなければ患者・国民の皆さんに満足して頂けるものにはならないと気が引き締まる思いがしています。

看護師の強みは何よりも患者さんと接する機会が多く、またその時間も長いことです。しかし、医療制度改革に伴い平均在院日数は短縮し、患者さんと接する時間が短くなることは避けられません。だからこそこの7対1看護配置は有意義であり、看護師を増員したことで短い時間の中でも患者さんのニーズを把握し、看護を提供できると信じています。7対1取得に伴う看護師増員による当初の慌たしさは落ち着き、軌道に乗ってきたところです。看護師という専門職として自己啓発に勤しみ、誇りを持っていきいきと働き、より良い看護を提供していきたいと思っています。

下図に示すのは7対1看護配置を取っている当院のある病棟において、各勤務帯に一人の看護師が受け持つ患者さんの人数です。ただし看護業務量によって病棟ごとに若干異なります。

勤務帯配置	深夜勤務帯 (0:00~8:15)	日勤帯 (8:00~16:45)	準夜勤務帯 (16:00~0:15)
7対1の場合	 <p>受け持つ患者さんの人数は13人以内です。 (以前は20人以内でした)</p> 	 <p>受け持つ患者さんの人数は5人以内です。 (以前は7人以内でした)</p> 	 <p>受け持つ患者さんの人数は12人以内です。 (以前は20人以内でした)</p> 

健康こぼれ話（10月）

煙草の話（10）健やかで豊かな生活のために：タバコを是非止めたいと思っている人、
タバコを止めてもいいと思っている人、タバコは止めたくないと思っている人へ

医療安全アドバイザー

シミュレーション・ラボセンター長 中西 成元

今年の正月からフランスではカフェ、レストランが禁煙になりました。ヨーロッパ諸国の中ではタバコに比較的寛容で、カフェで知識人がタバコをふかし語り合うイメージが定着しているフランスにおいても、時代の流れには逆らえませんでした。

タバコを吸っている人もその心情は様々です。ただタバコは悪いから止めた方がいい、と言うだけでは喫煙者を減らすことはできません。タバコには強い依存性があります。大部分の人は、自分の意思で吸っていると思っています（正しくは思わされています）。止めたいと思ってもなかなか止められないのが現実です。ましてや、止めたいと思っていない人を止めさせるのは容易なことではありません。

タバコを止めるには、まずタバコの真実をよく知り、自分で止めなければならぬと気付く必要があります。止めるための禁煙プログラムを利用し、他人のサポートを受けながら止めることがやはり近道です。止めることができなければ、いつの日かががんや心筋梗塞、脳卒中、胃潰瘍などになり、否が応でも止めざるを得ない状況に追い込まれます。筆者の経験では、タバコを吸っていたほとんどの人が、いざ病気になるともっと早くタバコを止めていればよかったと言います。そうなる前に是非止めることです。

まず、禁煙を始める日を決めて、止めると宣言してください。喫煙行動を手帳などに記録して下さい。また、苦しくなった時の対処法（深呼吸、水を飲む、何かを噛む、など）を予め用意しておきます。そして途中で失敗しても諦めないでください。結構難しいものですから、失敗しても自分は駄目だと思ふ必要はありません。上手くできたら自分を褒めるぐらいでちょうどいいです。さらに家族、友人、同僚、病院の禁煙外来などにサポートを受けることも考えて下さい。ニコチン依存性の高い人はニコチン代替療法、禁煙補助薬を用いることをお勧めします。禁煙達成率を約2倍高めることが明らかになっています。ニコチン代替療法では、最初にニコチンをニコチンガムやニコチンパッチといった薬剤の形で補給します。タバコが止められないのは、ニコチンに対する薬物依存

と、もうひとつ喫煙という習慣に対する心理行動依存が組み合わさっています。ニコチン代替療法はニコチンの離脱症状（禁断症状）を緩和することによって、まず喫煙という習慣から抜け出す方法なのです。しかるのちに、徐々に薬剤の量を減らしてニコチン依存から離脱します。ニコチンガムは禁煙後しばらくの間は吸いたくなかった時に使用し、ゆっくり噛みます（1日24個まで）。使用開始時の使用個数の目安は禁煙本数31本以上で9～12個、21本～30本で6～9個、20本以下で4～6個です。使用期間の目安は3ヶ月です。一方、新しい禁煙補助薬は脳のニコチンの働く部分に作用し喫煙の満足感を抑え禁煙に対する切望感を軽減します。この様にして禁煙が達成されると、

- ①性別、年齢、禁煙関連疾患の有無を問わず、すべての人々に大きなかつ迅速な健康改善をもたらします。
- ②禁煙者は喫煙継続者より長生きします。例えば50歳以前に禁煙した場合喫煙を続けた人に比べ、その後15年間死亡率が半減します。
- ③肺がんその他のがん、心臓発作、脳卒中、慢性肺疾患のリスクは減少します。
- ④妊娠前あるいは妊娠3～4ヶ月目までに妊婦が禁煙した場合、低体重児が生まれるリスクは非喫煙婦と同程度まで下がります。
- ⑤禁煙によってもたらされる体重増加や精神面への悪影響より、明らかに健康改善の効果の方が大きいと総括されています。

その他、経済的にみても、医療費の面でも企業コストの点でも、禁煙の効果は大いなるものがあります。当院でもサポートをいたします。健康の最高の担い手はあなた自身です。

「安々と出でていざよふ月の雲」
芭蕉



ジュリエッタの家

元精神科部長 栗原 雅直

ヴェローナはシェークスピアの戯曲『ロメオとジュリエット』で有名な街である。14世紀の初め頃イタリアのほとんどの街では、教皇（法王）派と皇帝派に分かれて争っていた。ヴェローナの有力者モンテッキ家とカッペレッキ家もそうだった。だからロメオとジュリエッタの恋は、禁断ゆえにさらに激しく燃え上がったのであった。秘密に花嫁となったジュリエットに毒薬を飲ませて一時仮死状態にして、あとでお墓を掘り起こし駆け落ちする計画になった。しかし連絡不十分なため、ロメオは彼女が本当に死んだと誤解して棺の前で自殺し、蘇った彼女もまた花婿の死に絶望し死んでしまう。

そんなストーリーを地元の歴史家が『ジュリエッタ・エ・ロメオ』という作品にした。シェークスピアがそれを脚色し、舞台のヴェローナが有名になったのである。不思議にも、この地ではジュリエッタ・エ・ロメオとレディーファーストと呼ばれている。それは原題の順序に従ったものか、彼女の人気のせいかわからない。二人の名前を付けた可愛らしいホテルまであるが、ロマンチックなのはいいとして、泊り客が心中したら困らないだろうか。

ここは古代と中世とが入り混じったきれいな街である。ローマ時代に建てられた、世界で3番目に大きい闘技場（アリーナ）が、街の中心部にほぼ昔のままに残っている。今でも夏のシーズンになると、午後8時の開演を待つオペラ・ファンたちが長蛇の列で詰めかける。

この古代闘技場のすぐそばに中世の建物が立ち並んでいる。中心部には広場が二つあって、いつも何するとなく人びとがたむろしている。シニョーリア広場は為政者がさまざまな政令を布告するためのもので、今ではときどき野外音楽会が開かれる。広場の中心に、詩聖ダンテの彫像が頬に手を当てて気難しげに立っている。教皇派だった彼は死刑宣告をされて、一時この地に身を寄せたことがあった。

すぐ隣にはエルベ（ハーブ）広場がある。乾物雑貨などを売る庶民的マーケットである。パドヴァにも背中合わせに二つ広場があったが、官と民とをうまく使い分けるイタリアの知恵のように思われた。

このエルベ広場から東方向にカッペロ街を少し歩むと、アーチ型の門がある。それはこの街の一番人気ジュリエッタの家で、ヴェローナに

来たほとんどの旅人は、この家を訪れる。狭い中庭に入ると、いかにも彼女の家らしきただ住まいで、バルコニーの下には彫像が立っている。この像は小高い台座の上にあるため、旅行者がジュリエッタと一緒に写真に納まろうとすると、大樹にセミといった形で彼女にしがみつかねばならない。

ところでこの像は女子バレーの笑わぬエース栗原恵ちゃん（188cm）とかテニスのシャラポワ選手（190cm）位の長身なのである。滑り落ちないためには、どうしても彼女の胸のあたりを抱くことになる。中高年のおっさんたちは、やむを得まい、空想上の人物でしかも彫像だから許されるだろう、でも「モウケ」といった気持ちで、照れながら写真撮影される。彼女の右側のブラジャーが何となくテカテカ光るのは、旅人たちのためらいがちな愛撫によるものだろう。

この家の門を出ると、すぐ前に何でも10ユーロのショップがある。旅人たちは中世のロマンティズムから、たちまち現代のリアリズムに立ち返り、ノーブランドのブラウスなど買い求めてホテルへと急ぐのであった。



（ジュリエッタ像と筆者）



（ジュリエッタの家）

『イタリア四季の旅II』（田之倉稔著・東京書籍）より

日帰り人間ドックが

インターネットで予約できます

◎ホームページ <http://www.toranomon-dock.jp/>

◎電話 03-3560-7777（平日11:00～16:30）

※オプション検査の追加等は、大変恐れ入りますがお電話にてお願いいたします。

また、国家公務員及びご契約団体の方は予約窓口が別になり、インターネットでの予約はできません。これまでと同様に各共済組合・各ご契約団体へお申込みください。

虎の門病院 附属
健康管理センター
画像診断センター

虎の門病院からのご案内

初診時より効果的な診察ができますよう、可能でしたら他病院からの紹介状をご持参ください。紹介状をお持ちにならない場合は初診時選定療養費(本院5,250円、分院3,150円)をお支払いいただきます。

本院診療受付時間(初診)	
内科	8:30 - 10:30
小児科	8:30 - 11:00
皮膚科	8:30 - 10:30
麻酔科	13:00-14:30(水以外)
外科	8:30 - 11:00
脳外科	月曜～金曜 8:30-11:00 月(第2・4)・金 13:00-14:30
整形外科	8:30 - 10:30
形成外科	8:30 - 10:30
産婦人科	8:30 - 11:00
泌尿器科	8:30 - 10:30
耳鼻咽喉科	8:30 - 10:30
眼科	8:30 - 10:30
歯科	8:30 - 10:30

虎の門病院 本院

〒105-8470 東京都港区虎ノ門2-2-2

TEL 03-3588-1111 (代)

地下鉄銀座線虎ノ門駅3番出口 徒歩5分

車でご来院の方：有料駐車場があります

(30分：300円 患者さん割引あり)

虎の門病院 分院

〒213-8587 川崎市高津区梶ヶ谷1-3-1

TEL 044-877-5111 (代)

田園都市線梶が谷駅より徒歩15分

宮崎台駅よりバス5分

(1時間に5～3本)

さいたま診療所

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2番1

さいたま新都心合同庁舎2号館1階

TEL 048-601-1347

JRさいたま新都心駅 徒歩5分

JR埼京線 北与野駅 徒歩8分

(診療科) 内科・精神科・歯科

平日AM 9:00～11:30 PM 1:30～4:00

分院診療受付時間(初診)		
	午前 8:30-10:30	午後 1:00-3:30
内科総合診療科 (一般内科)	○	○
内分泌代謝科	水・木・金	×
呼吸器科	金	水(第4×)
肝臓科	週による	週による
消化器科	×	水
神経内科	×	月
腎センター(内科)	月・火・水・木	月(第1×)・火・金
腎センター(外科)	月・火・金	×
精神科	×	月・火・水・木
循環器センター	×	水(第1)
外科	火・木(第2・4)	火・水・木・金
整形外科	○ ※月は午前10時～	×
皮膚科	×	火(第2・4) ※午後1時～2時
小児科	×	月・水・金
泌尿器科	×	木
歯科	○	○

予告なく変更することがありますので、診療前に電話等で各科の診療の有無を確認の上、ご来院ください。

人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院付属

健康管理センター・画像診断センター

直通) 03-3560-7777 (平日11:00～16:30)

※お問い合わせの電話を多数頂いており現在電話がかけにくくなっております。
大変申し訳ありませんがご了承下さい。

当院でセカンドオピニオンの

提供を受けたい方へ

他の病院におかかりの患者さんで、ご自分の病状や治療方針について現在おかかりの医師以外の意見をお求めの方へ対し、当院各科専門医(部長・医長クラス)による特別相談をお受けしております。(予約制)

(料金) 60分：42,000円(延長30分毎：21,000円)

本院医療連携部 03-3588-1111 内線4106

分院医療連携部 044-877-5111 内線5141