

あおぞら

2015 vol.160 8月号

医療法人社団七仁会 田園調布中央病院

広報誌

特集

変形性膝関節症



氏名
手塚 正一
役職
整形外科部長
専門領域
一般整形

TOPICS 土用の丑の日

第26回 公開医療講座のご案内

診療科目

内科 (一般・リウマチ・膠原病・呼吸器・消化器)
外科 (一般・消化器・呼吸器外科・肛門 内視鏡外科)
整形外科 (一般・骨折・各関節痛・ひざ・骨粗鬆症)
眼科 (一般・白内障・網膜剥離・緑内障)
泌尿器科・循環器内科・皮膚科・疼痛外来・乳腺外科
形成外科・脳神経外科
予防接種(肺炎球菌・インフルエンザ・MR・麻疹・風疹・
破傷風・おたふく風邪・肝炎)※対象 15 歳以上
ウエルネス外来(要予約)※自由診療

受付時間

【午前】8:00~12:00 【午後】8:00~16:30

診療開始

【午前】9:00~ 【午後】14:00~

◆診療科により受付・診察時間が異なる場合がございます。詳細につきましてはお電話、受付までお問い合わせ下さい。

面会時間

11:00~20:00

(面会時間は他の患者さまにご迷惑のかからないようお守り下さい。)

医療法人社団七仁会田園調布中央病院

〒145-0071 東京都大田区田園調布 2-43-1 TEL:03(3721)7121

発行:田園調布中央病院 広報委員会



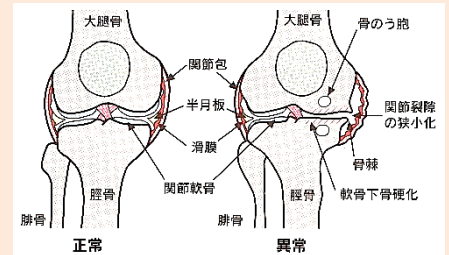
症状

初期は、膝の違和感、立ち上がりや歩き始めの痛み、長時間の歩行などにより痛みが出現します。休めば痛みがとれます。
 変形が進行するにつれて、膝の動きが制限され、正座や階段昇降が困難になります。末期になると、O脚やX脚変形がおこり、膝を伸ばすことが出来なくなり、歩行も困難になります。
 また、炎症が強い時期には関節内に関節液がたまることがあります。



原因

加齢に伴う関節軟骨の老化や、骨折、靭帯損傷、半月板損傷などの外傷によるもの、肥満、素因(遺伝子)などが考えられます。女性に多く、年齢とともに増加していきます。



診断

歩行状態、膝の変形、可動域制限、関節の圧痛などを診察します。
 X線検査で、関節の狭小化、骨の増殖(骨棘)を確認し診断します。
 他の疾患と鑑別するために関節液の検査、血液検査を行う場合もあります。
 必要によりMRI, CT検査も行います。



《関節液検査》

治療

1 保存療法

a 理学療法

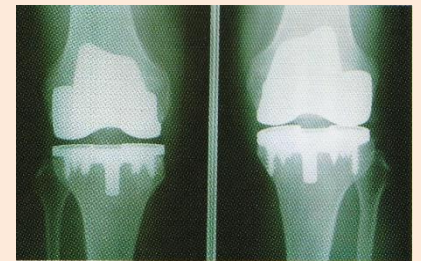
大腿四頭筋、膝周囲の筋力トレーニングを行い膝関節の安定性を良くします。

b 薬物療法

外用薬、内服薬(消炎鎮痛剤)の投与や、関節内にヒアルロン酸注射を行います。

2 手術療法

保存的に痛みが改善せず、重度の変形がある場合には、人工膝関節置換術を行います。



《人工膝関節》

変形性膝関節症は早期治療をすることにより、進行を遅らせることが出来るので、症状が出現したら、専門医を受診し、適切な治療を受けましょう。





8月に入り、毎日蒸し暑い日が続いていますね。食欲も減退しやすい時期ですが、栄養価の高い食品を食べて、乗り越えたいものです。今回は、土用の丑の日についてお話ししたいと思います。



元々土用というのは、中国より伝わる陰陽五行説に基づくものです。この世のあらゆるものを木火土金水の5種に分類し当てはめたもので、季節なら春は木、夏は火、秋は金、冬は水に振り分け、残りの土は各季節の終わりの約18日間を割り当てます。この期間を土用といい、年4回巡ってきます。丑の日は、十二支を1日ずつ順に割り振ったもので、12日で一巡し、土用の期間に巡ってきた丑の日を「土用の丑の日」と呼んでいるのです。

今では夏の土用だけが注目されていますが、土用は各季節の中でも、暑さや寒さの厳しい時期とされており、丑の『う』のつく食べ物を食べると夏負けしない、という風習があったとされています。鰻以外にも、瓜、梅干し、うどん、馬肉、牛肉等を食する習慣もあったようです。鰻を食べる風習についての由来には諸説ありますが、江戸時代に平賀源内が発案したという説が最もよく知られています。商売がうまく行かない鰻屋が、夏に売れない鰻を何とか売るため源内の所に相談に行ったところ、源内に「本日丑の日」と書いて店先に貼ることを勧められたそうです。すると、その鰻屋は大変繁盛し、他の鰻屋もそれを真似するようになり、土用の丑の日に鰻を食べる風習が定着したといわれています。

実際に、鰻にはビタミンA・B群が豊富に含まれており、夏バテ、食欲減退防止の効果が期待できます。また、血中のコレステロール値を抑制し、動脈硬化などの生活習慣病の予防に關与するDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含んでいます。

鰻の他にも、うどん(易消化)、胡瓜・西瓜(利尿作用)、梅干し(疲れを取るクエン酸が豊富)等、どれも夏の暑い時期にはぴったりの食材となっています。今年の土用の丑の日には、このような食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。

★レシピ紹介★ 当院の行事食 冷やし梅うどん

(1人前分量)

- うどん 1玉
- えび 1尾
- 卵 1/2個
- 小松菜 30g
- 大葉 1/2枚
- 長葱 10g
- 梅干し 1個
- だし汁 100ml
- 麺つゆ 15g
- 練り梅 3g

- ①えびは殻をむいて背わたを取り、茹でておく
- ②卵はゆで卵にする
- ③小松菜は茹で、水気を絞り、約3cm長さに切る
- ④大葉は千切り、長葱は小口切りにする
- ⑤だし汁に梅干しを入れ、沸騰しないように弱火にかける
- ⑥だし汁が温まったら梅干しを取り出し、麺つゆと練り梅を加え、荒熱をとり冷蔵庫で冷やす
- ⑦うどんを茹で、冷水でよく冷やす
- ⑧器にうどん、えび、ゆで卵、小松菜、梅干し、大葉、長葱を盛り付け、冷やしたつゆをかける



皆さんも一度作ってみてくださいね!

『ソーシャルワーカーの
しごと～入院から退院まで
～』の地域医療公開講座を開
催します

病気やけがなどにより入院
生活を送る患者様の中には、
入院費の問題、退院後の社会
復帰など、経済的にも精神的
にもさまざまな不安を抱えて
いる方がいらっしゃいます。
今回は、専門的な知識をもつ
ソーシャルワーカーより入院
から退院までのケアについて
講演いたします。

TMG Toda
Medica Group

田園調布中央病院 公開医療講座 第26回 2015

ソーシャルワーカーのしごと
～入院から退院まで～

平成27年8月25日(火)

10:00～11:00 参加無料

講師

田園調布中央病院

医療ソーシャルワーカー 鈴木 千咲子

会場 野村証券 田園調布支店 ラウンジ

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011(代表)

定員 20名

※タカライザー東急スクエアガーデンサイトさんの隣に田園調布支店通のエレベーターがございますのでご利用ください。

お申込み・お問い合わせ

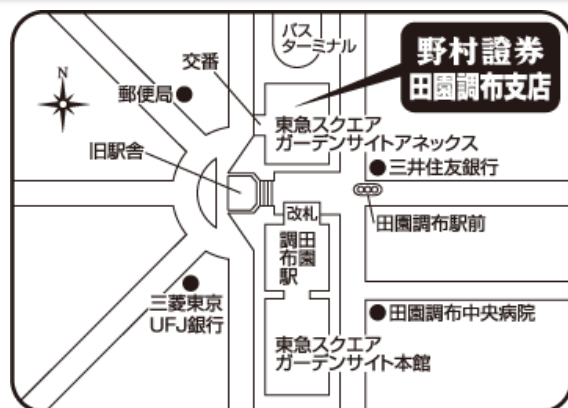
☎03-3721-7121 (代表)

田園調布中央病院 総務課 中井

電話受付時間：平日 9:00～11:00

土曜日 9:00～12:00

※当日撮影した写真は、当施設ホームページを通じて
掲載いたしますので、あらかじめご了承ください。



皮膚科診療の ご案内



8月より皮膚科、火曜日の診療が増えました。

火曜日：午前・午後（1日診療）

水曜日：午前

金曜日：午後

アトピー性皮膚炎・水虫・円形性脱毛症・男性型脱毛症・湿疹群・熱傷・巻き爪 等でお困りの方、そして 美白クリーム（ハイドロキノン / レチノイン酸）を用いた美白療法をご希望の方は、当院皮膚科にて受け付けております。