



かわびたる

2019
11月
NOVEMBER

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

特集「変形性膝関節症の治療」

【整形外科部長 吉岡 太郎】

探検隊が行く

【地域医療連携課】

地域連携施設紹介

【張内科クリニック】

【中村橋駅前内科クリニック】



お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

医師事務作業補助者 16名誕生

2018年下期より、医師事務作業補助者研修がはじまり、1期6名でしたが、この度、2期目16名が誕生しました。



around杉並健康ライフ2019開催

日程 11月10日(日) 参加費 無料

会場 阿佐谷地域区民センター3F(阿佐谷南1-4-17)

セミナー 10:45~11:45

『オトナのがん教育』

講師 東京大学医学部付属病院 放射線科 准教授 中川 恵一氏

セミナー 13:00~14:15

『災害時に病院はどうなる?皆はどうする?』

講師 平成立石病院 副院長 救急科部長 大桃 丈知氏

セミナー 15:00~16:00

『座談会』

講師 杉並区医師会・杉並保健所・河北総合病院・河北透析クリニック

河北健康教室(全て参加無料)



テーマ 『第68回 薦の会 糖尿病と運動療法』

日時 11月9日(土) 15:00~16:30

会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂

講師 河北総合病院 糖尿病・内分泌代謝内科科長 秋山 義隆 / 他

テーマ 『頭痛・めまい・痺れについて』

日時 11月30日(土) 10:00~11:30

会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂

講師 河北総合病院 神経内科副部長 荒木 学 / 他

テーマ 『生活習慣病をもっと知ろう!』

日時 12月3日(火) 14:00~15:40

会場 河北総合病院 西館地下1F 講堂

講師 河北ファミリークリニック 院長 一戸 由美子 / 他

診療についてのご案内

年末年始(12月30日~1月3日)は救急外来のみとなります。

編集後記

秋の気配が感じられるようになりました。いたるところでイベントが催されていますね。河北総合病院として、桃井はらっぱ公園で開催される「すぎなみフェスタ2019」には毎年協賛しています。11月3日は、当院の救急救命士が河北救急車をご案内いたします。11月10日は、当財団の大イベント「around杉並健康ライフ2019」を開催いたします。皆さまのお越しをお待ちしております。

河北総合病院

検索

▼ご意見をお寄せください

広報課 ☎ kouhou@kawakita.or.jp

Webサイト



Facebook



採用サイト



郵便はがき

166 8790

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団

広報課「かわびたる」編集 行

当財団からイベント、セミナー情報をご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。

https://kawakita.or.jp

お名前: _____
ご住所: 〒 _____

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。

☎ kawaken@kawakita.or.jp 「件名:セミナー情報希望」

『変形性膝関節症の治療』

高齢者の2人に1人は変形性膝関節症といわれており、40歳を過ぎてから徐々に膝の痛みを訴える方が多くなってきます。一般に男性より女性に多く、O脚や肥満がリスクファクターといわれています。変形性膝関節症の90%以上が内反型（O脚）で、レントゲン画像による所見より4段階に分類され、その程度に応じた治療法を選択します。一般に変形性膝関節症は、臨床上用いられている代表的な分類方法にKellgren & Lawrence分類（以下、KL分類）がありgrade 1～2では運動療法、grade 2～3では薬物治療や関節内注射、grade 3～4では手術治療が推奨されています。しかし当院では運動療法はすべてのgradeで必要であると考えており、手術治療も保存治療に抵抗性のあるgrade2～4まで、年齢・活動度に応じたいくつかの方法があります。

運動療法は主に膝を伸ばす大腿四頭筋訓練とO脚を防止する股関節内転筋訓練が重要です。歩行時にはいわゆるガニ股にならないよう、骨盤をうまく使って歩くことが大切です。

膝に水が溜まって痛みがでることがあり、関節穿刺をして水を抜けば一時症状は軽減しますが、水が溜まる原因を取り除かなければまた水が溜まります。よく膝の水を抜くと「くせになる」という人がいますが、それは原因が取り除かれていないからです。その原因は無理をして膝に負担をかけたことによる一時的な炎症、膝の半月板や軟骨損傷で関節内に段

差ができたこと、痛風や関節リウマチなどの炎症性疾患・細菌感染などによる急性・慢性炎症が考えられます。

膝関節内注射でよくおこなわれているヒアルロン酸注入は、関節の潤滑をよくして、痛みを軽減することが目的です。KL分類 grade1～3まででは有効ですが、grade4では関節の軟骨が消失しているため注射の意味がありません。Grade2、3でも注射しても痛みが引かないこともしばしばあり、その場合は治療をstep upすることが必要になります。

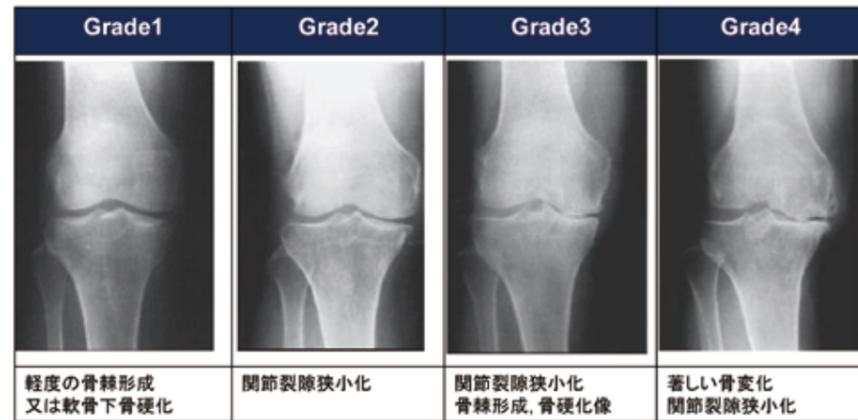
内服薬や湿布などの薬物治療についてもいわゆる痛み止めだけでなく、痛みそのものをターゲットにした治療もありますが、変形の進行を抑えることはできません。

手術治療として、半月板や一部の軟骨損傷による痛みであれば関節鏡視下手術が有効な場合があります。

変形性膝関節症の治療

- 運動療法
- 薬物治療
- 関節内注射
- 手術治療
 - 関節鏡視下手術
 - 高位脛骨骨切り術
 - 人工関節置換術

変形性膝関節症 Kellgren & Lawrence分類



出典: Kellgren JH, Lawrence JS: Radiological assessment of osteo-arthritis. Ann Rheum Dis, 1957; 16:494～502.



高位脛骨骨切り術 (HTO)

人工膝関節単顆置換術 (UKA)

人工膝関節全置換術 (TKA)

す。ただし、広範囲に損傷している場合は関節鏡視下手術の効果はありません。

保存治療の効果がないKL分類 grade2～3で70歳未満の方には高位脛骨骨切り術（HTO）が有効です。膝関節の下で脛骨近位部を骨切りし、骨切り部分を拡げ、その隙間に骨移植をして金属のプレートで固定します。こうしてO脚を矯正します。膝関節をそのまま温存してO脚を改善できるため、変形がそれほど高度ではない比較的若年者には非常に有用であり、その後の変形の進行を防止する効果も期待できます。

KL分類 grade4で保存治療でも痛みが改善しない場合は人工関節置換術をおこなうことが一般的です。ただし同じgrade4でも65～70歳以上の方で膝の変形が内側に局限し、前十字靭帯が傷んでいない方には単顆置換型の人工膝関節置換術（UKA）が有効です。膝の内側に部分的に人工関節を入れる手術で外側の関節面や前十字靭帯を温存できることから、より自然な膝関節にすることが可能です。術後の回復は早く、術翌日より歩行訓練をおこない、術後1週間～10日で退院可能です。

KL分類 grade4でさらに変形の高度な方は人工膝関節全置換術（TKA）が適応となります。TKAでも変形の程度により、後十字靭帯を温存するCR型と後十字靭帯を切離し代用するPS型があります。当院では少しでも本来の組織を温存するため後十字靭帯を切離さないCR型を選択することが多いですが、膝があまり曲がらない拘縮の強い場合はPS型を選択します。TKAはCR型もPS型も術翌日より膝の可動域訓練を開始し、翌々日には起立訓練をおこないます。

術後2週間程度で退院を目標とします。

人工関節置換術を受けた場合、術後の痛みに不安を感じる方も多いようです。当院ではなるべく小さな皮膚切開で、過度な靭帯剥離をおこなわず、膝本来の機能をなるべく残すような手術をおこなっており、術中の膝関節内カクテル注射、術後の鎮痛管理の進歩で、術後の痛みは従来と比べて格段に軽減できています。

膝の痛みに対する治療は保存治療から手術治療まで、患者さんの年齢、変形の程度、ライフスタイルなどによりそれぞれオーダーメイドです。気になる方は、一度ご相談ください。

整形外科部長
吉岡 太郎医師

日本整形外科学会専門医
日本リウマチ学会指導医
日本リウマチ財団登録医
日本整形外科学会脊椎脊髄病医
日本整形外科学会運動器
リハビリテーション医

探検隊が行く

地域医療連携課

地域医療連携課では、地域住民の皆さんが河北総合病院におかかになる際に、適切で速やかに受診いただけるようお手伝いをする部門です。また地域の医療機関の先生方に当院の診療内容をより良くご理解いただくため、定期的な訪問をおこない緊密な連携づくりに努めています。

河北総合病院は地域医療支援病院であるため、紹介患者さんに対する医療提供、医療機器の共同利用などの実施を通じて、かかりつけ医などを支援し、効率的な医療提供体制の構築を図っております。地域医療支援病院の承認を受けるためには下記の要件に適合することです。

- ・紹介率65%を上回りかつ逆紹介率が40%を上回ること
- ・同利用するための体制が整備されていること
- ・救急医療を提供する能力を有すること
- ・地域の医療従事者に対する研修をおこなわせる能力を有すること
- ・200床以上の病床を有すること
- ・集中治療室等の必要整備を有すること
- ・集中治療室等の必置施設の構造設備が厚生労働省令で定める要件に適合すること



当院が、長い間杉並区の地で医療提供が継続できるのは、地域住民の皆さま、診療所の先生方のお力添えがあってのものです。当院では、ご紹介いただく件数もさることながら、逆紹介の件数についても特に力を入れております。ぜひとも地域の先生方との**病病連携**（各病院間で連携を取り、患者さんに応じた適切医療を受けられるようにすること）、**病診連携**（病院とクリニックが連携を取り患者さんに応じた適切医療を受けられるようにすること）を更に進めていければと考えております。

地域医療連携課は、地域連携部門、患者予約部門、訪問部門で構成された部署です。

地域連携部門は、地域の診療所の先生方から患者さんの紹介をいただき、入院、外来、検査等の患者さんの日



程調整が主な業務です。現在、ご紹介いただく際のお電話に、お待たせすることなく確実な対応がおこなえるよう職員を増員し、体制強化に努めています。

患者予約部門は、2019年4月より紹介状をお持ちの患者さん専用の「患者予約センター」を開設し、患者さんがご自身で後日の予約を取得できる仕組みを構築しました。開設した目的は、診療所の先生方の負担軽減に寄与すると共に、患者さんご自身の希望日時での予約取得が可能となり利便性向上にも寄与できればと考えました。

患者予約センター 03-3339-5322
 （紹介状をお持ちの方のみ）
 受付時間：月～土（12:00～16:00）※祝日除く

訪問部門は、訪問職員7名体制（他部署兼務者あり）で、杉並区、中野区、練馬区などを中心に地域の診療所の先生方や介護事業所などへ当院の情報発信する機会をいただくと共に、当院への要望、ご意見等をうかがう活動を毎日おこなっております。加えて、各医療機関の連携会などへ出席し、地域の先生方と当院を繋ぐ役割として、病病連携、病診連携の中核的な役割を担っております。



今月のSMILEさん

河北医療財団を支える
スタッフを紹介

看護部 河北総合病院 分院外来

野崎 房代

入職日：2012年9月入職
 東海大学 健康科学部
 2003年3月卒業
 2014年糖尿病看護認定
 2015年日本糖尿病療養指導士
 2018年特定行為研修「血糖コントロールに関わる薬剤薬と関連」終了
 趣味：旅行



Q お仕事の内容を教えてください

糖尿病を抱えながらその人らしく日常生活を送るにはどうすれば良いのか、患者さんと一緒に考えさせていただいています。スタッフから入院されている患者さんの相談を受けたり、糖尿病療養外来、フットケア外来をおこなっています。

Q 当院を選んだ理由について教えてください

前職では循環器クリニックで療養指導をしていました。総合病院とは違い、クリニックでは患者さんの生活を間近に感じることができました。糖尿病の患者さんが多く、糖尿病を専門に学びたいと考え探していた時に、当院を紹介されました。「地域に根差した病院」というところに惹かれ入職しました。

Q どんな時に仕事のやりがいを感じますか？

患者さんから糖尿病と向き合おうとする姿勢を引き出したとき、個々の患者さんに合った療養方法を一緒に考えおこない、検査データが良くなったとき、患者さんの負担が軽くなったとき、患者さんと良くなったことを一緒に喜べたときにやりがいを感じます。

Q 当院でどんなことを学びましたか？

糖尿病患者さんを通じて、多職種の方と関わります。なんでも相談できる環境や、考え方の違いなど知ることができるのは、本当にありがたいと思います。昼食を取りながら、「あの患者さん」とミニカンファレンスが開催できたりしています。

Q 今後の目標

現時点で糖尿病の看護外来をしているのは私だけになりますが、特定行為研修修了者や糖尿病療養指導士が活躍できるように組織づくりをしていきたいです。



地域医療連携課

小田野 理恵

入職日：2018年9月入職
 お茶の水医療秘書歯科助手専門学校
 1998年3月卒業
 1997年医療事務検定試験合格
 趣味：飼っているチワワの散歩



Q お仕事の内容を教えてください

地域医療連携課では、主に地域の医師から依頼がきた診察・検査・入院受入調整、患者さんの診療情報提供依頼・取り寄せなどをおこなっております。主に12時～16時の時間帯は、「患者予約センター」で紹介状をお持ちの患者さん専用の窓口として、直接患者さんの声を聞きながら診療予約・調整をおこなっています。

Q 当院を選んだ理由について教えてください

前職では、「外来クラーク」として一般内科の受付業務をおこなっていました。患者さんとのコミュニケーションを大切にしながら、いかにスムーズに診察・検査がおこなえるよう、ご案内や医師との連携を取りながら受付をしていましたが、地域医療との関わり方など他分野での知識を増やし、高め、学びたいと思い当院を選びました。

Q どんな時に仕事のやりがいを感じますか？

患者予約センターにて、紹介状をお持ちになった患者さんからの電話対応をさせていただいていますが、患者さんから症状を良く聞き、診療希望日や適切な診療科のご案内と予約取得がスムーズに対応できたときには、やりがいを感じます。

Q 当院でどんなことを学びましたか？

「地域医療連携課」とは、どのような業務をおこなうところなのか右も左も分からない私でしたが、入職して1年が経ちました。地域医療連携課の皆さんに一つひとつ丁寧に業務を教えてください、支えられながら地域の医療機関との連携をとれるようになり、患者さんの診療・検査予約・転院先の調整など連絡窓口として大切な業務であることを学びました。

Q 今後の目標

まだまだ一人でおこなえる業務は少ないですが、地域における役割を理解し、地域や他部署の方々との連携を大切にしながら、診察・予約検査から転院調整など一つひとつ正確に覚え、すべての業務をおこなえることができるように頑張っていきたいです。



地域連携 施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

張内科クリニック [内科]

杉並区南荻窪1-21-5
03-3335-8870
https://www.changclinic.com/

診察受付時間/月、火、木、金 9:30~12:00 14:00~17:30 土 9:30~12:00 休診日:水、日、祝、祭、土の午後



院長 藤原 漢吉

■ 医師をめざしたきっかけ

私は在日韓国人2世として大阪で生まれました。高校生の時には、数学が好きで、大学は工学部に進学しようと思いましたが、母の強い反対を受けました。将来の就職を心配してのことでした。結局、志望を医学部に変更し、幸運にも進学する事ができましたが、医学部の講義には興味を持てず、毎日麻雀ばかりしている駄目な学生でした。しかしながら、大学を卒業して、実際に医師として仕事をしてみて、自分の行為で患者さんの病状が良くなり感謝されるということを経験すると、今までに味わったことのない深い充実感を感じ、それから一生懸命勉強するようになりました。

■ 地域医療において

大学を卒業後、一貫して大学病院に勤務していましたが、医学研究を遂行する能力に限界を感じ、47歳の時に、開業を決意し、平成17年に、荻窪に開院しました。患者さんにいやな思いをさせることなく、満足して帰っていただけるよう努力しなくてはと、当初から、受診された方を人間として尊重し礼節ある態度で接すると

いうことを心がけてきました。こちらからまず挨拶をする、敬語を用いて話をする、説明はわかりやすい言葉で簡潔におこなう、などというような常識的なことですが、すべての方にそうできるよう心がけます。コミュニケーションを円滑で信頼できるものにするのが、地域医療のなかで個人医院が期待される、住民の方々と基幹病院との間の緩衝材としての役割を果たすことの助けになると信じています。

■ メッセージ

私は平成30年に帰化をして、日本国籍を取得しました。日本で生まれて、日本語を話し、小学校から大学まで日本の学校に通いましたので、日本国籍を取得する事が自然な生き方だと思ったからです。それに伴い、名前がこれまでの張漢吉（かんきつ）から藤原漢吉（かんきち）に変わりました。姓の「藤原」は、小学生の時に使っていた通名で、名には「吉」という字が使用できないとのことで、「吉」に変えました。これから、さらに地域の一員として、診療に励んで参りたいと思いますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

中村橋駅前内科クリニック [内科、腎臓内科、アレルギー科、糖尿病・代謝内科]

練馬区中村北3-23-5 シュウカワグチビル 1F
03-5848-7830
https://nakamurabashi-naika.com/

診察受付時間/月、火、木、金 8:00~14:00 15:00~20:00 水 8:00~14:00 14:00~17:00 日 9:00~14:00 14:00~17:00 休診日:土、年末年始



院長 篠原 明成
総合内科専門医
高血圧専門医
腎臓専門医
動脈硬化専門医
宇宙航空医学認定医

■ 医師をめざしたきっかけ

私は小学生から大学生まで野球をしていました。けがで整形外科に通うことも多く、診察してくれた医師の姿に憧れを感じていました。当初は整形外科の医師をめざしていましたが、全般を診ることができる内科、特に全身の病気を繋ぐ腎臓の働きに魅力を感じ、腎臓内科を選択しました。初期研修医の時に、難病の患者さんの診療に携わりましたが、優秀な指導医の先生に「から教えていただいたことは今でも記憶に残っています。それから10年。私自身も指導する立場となりましたが、節目の年に独立しようと考え、今年4月に「中村橋駅前内科クリニック」を開業しました。

■ 地域医療において

腎臓内科の専門医として、高血圧、糖尿

病、脂質異常症、痛風、腎機能障害といった慢性疾患を診察するのは当然のことですが、総合内科の専門医として、かぜや胃腸炎、花粉症、喘息、甲状腺疾患など一般内科の診療もおこなっています。皆さまに健康であって欲しいとの思いから、他院で受けた検査の相談や健康不安に対するアドバイスも実施していますので、気軽にご来院いただければと思います。

■ メッセージ

当院は、多くの方にご来院いただけるよう、駅前で、20時までの夜間、および日曜日・祝日も診療をおこなっています。普段、仕事でお忙しい方にも通いやすいクリニックです。ご不明な点やお困りの際はお問い合わせください。

リハビリ体操

膝痛の予防ストレッチ

監修:河北リハビリテーション部門 リハビリテーション担当部長 森山 広樹



加齢や運動不足に伴う膝痛は、筋力の衰えだけでなく、筋肉の柔軟性の衰えも関係しています。そのため、膝痛を緩和・予防するためには、筋力トレーニングだけでなく、ストレッチも重要になります。ストレッチにより、膝関節の柔軟性が高まり、膝の曲げ伸ばしがおこないやすくなったり、血流がよくなって痛みや疲れが取れやすくなったりします。毎日続けることで柔軟性も出てくるので、強い痛みや不快感を感じない程度に継続しておこなってみてください。

① 座位トレーニング 1

少し膝を曲げて、リラックスした状態で膝蓋骨（膝のお皿）を両手でやさしく触り、上下左右へゆっくりと動かしましょう。反対の膝も同様におこないましょう。



② 座位トレーニング 2

膝を伸ばし、大腿部を両手で下に押し付け、足首は上に反らします。アキレス腱と膝の後ろが伸びていることを意識しておこないましょう。反対の膝も同様におこないましょう。



③ 座位トレーニング 3

右足を組み、右手で椅子をつかみ、左手の腕とひじを使って右の膝を左側へ押しします。同時に腰と首は右へひねります。太ももの外側と腰が伸びていることを意識しましょう。反対の足も同様におこないましょう。



④ 立位トレーニング

左の膝を椅子の上に乗せ、左手で膝を折りたたむように曲げていきます。太ももの前面を伸ばした状態をキープします。反対の足も同様におこないましょう。必ず片手はどこかにつきまわりながら安全におこないましょう。



体操はそれぞれ10秒間×5回を目安におこないましょう。呼吸は止めずに、ゆっくりと。

①をおこなった後、②～④をおこなってください。※ ②～④の順番は問いません。

豆知識

かぜへの疑問

かぜ薬は咳、熱、鼻水などのかぜの症状を抑える薬であり、かぜを根本から治すわけではありません。バランスの良い食事や十分な睡眠など休養を取ることが回復への近道です。

かぜに抗生物質って効かないの？

かぜの原因の約9割がウイルスです。抗生物質は細菌に有効なお薬であり、ウイルスには効果がありません。よって、抗生物質はかぜには効果が期待できないのです。

かぜ薬を選ぶ基準は？

市販のかぜ薬は成分が5～6種類含まれる総合感冒薬が主であり、かぜの様々な症状に効きます。「1番辛い症状に合わせて」「眠くなる成分を含まない」などの特徴から自分に合ったお薬を選ぶのが良いでしょう。

かぜ薬と栄養ドリンクを一緒に飲んでも大丈夫？

市販のかぜ薬にはカフェインを含むものがあります。そして、栄養ドリンクにもカフェインを含むものがあるため、カフェインの過剰摂取にならないように注意が必要です。

監修:河北総合病院 薬剤部 桐生 菜穂

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力をお願いいたします。

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 性別(男・女)
- Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)
- Q3 お住まい
(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他:)
- Q4 もっともおもしろかった記事は何ですか?
(ページ:)
- Q5 今後、特集してほしい記事はありますか?
()
- Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか?
(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物:)
- Q7 河北健康教室に参加したことはありますか?
(はい・いいえ)
- Q8 当財団へご意見をお寄せください
()