石井クリニックだより

第85号

医療法人 葦の会
石井クリニック
発行責任者 野口英雄
編集責任者 佐藤潤香
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL(048)555-3519

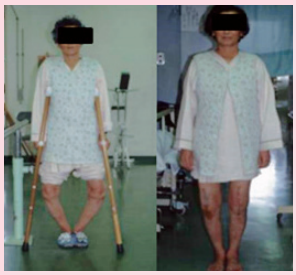
特集

変形性膝関節症について、石井先生に伺いました。

変形性膝関節症の症状としては初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、正座や階段の昇降が困難となり（中期）、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。

原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因（遺伝子）も関与しています。また骨折、靭帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。

加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、遣い過ぎによりすり減り、関節が変形します。



手術前　→　手術後

FAQ-① 変形性膝関節症になりやすい人の特徴はありますか？

現在あるコンセンサスは、肥満の中高年女性がリスクファクターとなっています。

FAQ-② 膝に水が溜まったら抜いた方が良いですか？（癖になるのか心配…）

〝水＝水腫〟があることで、関節内圧が上がります。結果、膝を曲げにくい、膝関節痛があるといった愁訴がある場合には、穿刺をした方が良いでしょう。あくまでも日常生活動作に制限を感じた場合です。よく〝水を抜くと癖になる〟という方が居られますが、冷静に考えればそんなことはありません。あくまでも〝水腫を繰り返す〟原因があります。その原因に対してしっかりアプローチすることが大切です。

FAQ-③ 気温や季節の変化は症状と関係はありますか？

こういった外的要因は、膝関節痛増悪の一つの因子になることは間違いないです。お腹を冷やすと〝腹痛〟が起こるのと一緒です。

FAQ-④ 市販のサプリメント（グルコサミンやコンドロイチン等）の効果は期待できますか？

何を期待して服用するか？です。軟骨再生を期待して飲むのであれば、医学的には意味がありません。軟骨には血管が存在せずにその成分は軟骨そのものに辿り着けません。CMでのコメントでは、いかにも効きそうですが、百歩譲れば、そのサプリメントに含まれる鎮痛効果が影響している可能性があります。日本

の厚生労働省はコロナ治療薬（ワクチンも含め）同様、医学的にその根拠が明らかになれば、薬価収載してくれる筈です。本疾患に対する高額な再生医療も同様です。その効果に科学的な裏付けがないので、自分で（自費で）余裕のある方は試して下さい、ということだと、私は解釈しています。

FAQ-⑤ 注射による治療で「ヒアルロン酸」を打つようですが、その効果と、何回打てば良いのか気になります。

軟骨への栄養補給（刷り込み効果）と僅かな鎮痛効果を期待しております。まず、5回を目安にその効果を判定するというのが基本使用法です。加えて、昨年5月からヒアルロン酸に鎮痛薬を結合させた新薬が使用可能になりました。当院でもヒアルロン酸単体での鎮痛効果が思わしくない患者さんに使用を始めております。

FAQ-⑥ 変形性膝関節症と診断された場合、日常どのように気をつけたら良いですか？

すり減った軟骨が、戻って来るわけではありません。顔に出来た皺が戻らないように。前向きな考え方として、減った分の代償として膝関節周囲筋の強化と膝関節の柔軟性の向上が必要になります。その為の適切な診断と正しいリハビリテーションが必須です。即ち、適度な運動と前述したリスクファクターである肥満対策です。

FAQ-⑦ サポーターが薬局等で売られていますが、した方が良いですか？

サポーターは保温の効果（腹巻同様）と安定感の向上（関節自身が保有する角度を同定するセンサーに皮膚が参加するようになる）が期待で来ます。あくまでも〝安定感〟であって、〝安定性〟ではありません。

FAQ-⑧ 手術が必要な場合を教えてください。またその場合、どのような手術で入院期間はどのくらいです？

膝関節痛に伴い日常生活が制限される（運動量の減少）場合に限られます。つまり、痛みのために行きたい旅行を我慢することが多くなった、好きなゴルフに行けなくなった、などです。内科的な治療（薬物療法やリハビリ加療）で頑張れる間は、その適応はありません。痛みの悪循環（痛い⇩動かない⇩筋肉量・骨量の減少⇩転びやすくなる⇩骨折⇩寝たきり状態）は避けたいものです。当院では、人工関節手術をメインに行っています。手術時間は約1時間、術翌日から歩行開始となります。入院期間は患者さんの回復次第で、1～4週間です。術後は除痛の好循環（痛みからの解放⇩動き易くなる⇩筋量・骨量の増加⇩転び難くなる⇩骨折予防⇩健康寿命の延伸）が期待できます。これまでも当院での手術を行った患者さんの協力を得て、術後の骨密度の増加や血管年齢の改善を明らかにして来ました。

FAQ-⑨ 両膝が痛いです。一度に両方手術できますか？

両側同時手術は、可能です。但し、当院では、疼痛の強い方を先に片側ずつ行います。自覚的に満足して頂き、納得した上で反対側を行います。これまでも両側実施した２００名近い患者さんを解析すると1年以内の方が半数、2年以降の方が半分です。手術間隔の最長の方は13年開けた方も居ました。リハビリ科との研究からも上手く手術側に荷重移動が出来ると反対側の負担が減り、疼痛の緩和から時間稼ぎが出来ることも証明しています。

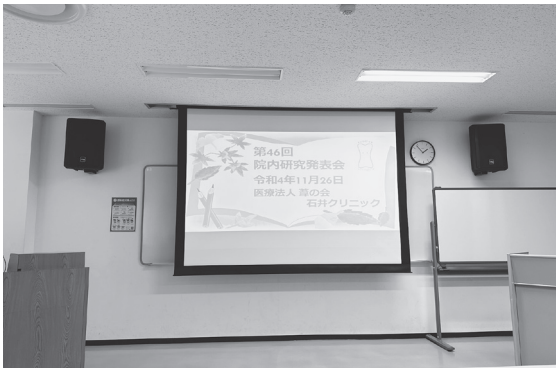
人物紹介 Profile

石井義則 先生

担当分野	整形外科全般
専門分野	膝関節・人工関節
認定医	日本人工関節学会認定医 日本整形外科学会専門医 運動器リハビリテーション医 スポーツ整形外科認定医 日本医師会認定産業医 埼玉県医師会学校医 身体障害者福祉法指定医

令和4年冬 院内研究発表会

リハビリ科　漆原



11月28日に石井クリニック近隣施設の「みらい」にて院内研究発表会が開催され、【当院における変形性膝関節症の動態　階段動作に着目して】をテーマに発表させていただきました。今回のテーマは令和1年から継続している研究であり、変形性膝関節症の人はどのような動作で痛みが続いてしまうのか?その人たちは動きにどのような特徴があるのか?を基に階段動作での傾向を調査しました。今回の研究で分かったことや発表後の質問から新たな課題が見つかりました。来院される患者さんが日常生活で抱える悩みや不安を少しでもより良い方向へ導けるように日々のリハビリの中で定期的な評価をし、どのような傾向があるかの調査を継続していく必要があると実感しました。

「準備8割本番2割」と言いますが、今回の発表に至るまで多くの人からのご指摘、アドバイスをいただきながら準備をしてきました。発表までの過程で自分自身の苦手とする時間の管理や自分本位で物事を進めないことなどの課題にも向き合う時間となり、成長するきっかけとなりました。

最後に今回の院内研究では、多くの人達の支えがあり発表を迎えることができたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

実習を終えて

看護課　小林

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

私事ではございますが、現在、准看護学校に通っており、11月の末に看護実習を終えました。看護実習では、整形外科の患者さんを受け持たせて頂くことが多く、仕事を通して学んだことを活かせる場面が多かったように感じます。また、輸血療法や褥瘡（床ずれ）の処置など、初めて目にするものも多く、とても勉強になる看護実習となりました。看護実習で学んだことを仕事でも活かしていきたいと思います。

実習は終わりましたが、休む暇はなく、2月には准看護師資格試験があります。学校では試験対策として、毎日テストを行っています。私は苦手な教科が何個かあるので、問題集を解き、間違えたところは教科書で調べ、理解できるように心がけています。資格試験が終わるまで、なかなか身体も心も休まりませんが、体調管理をしっかりとして、無事に資格が取得できるように頑張っていきたいです。みなさんも体調にはお気を付けください。

イルミネーション 2022-2023

医事課　横山

明けましておめでとうございます。年越しはどうお過ごしでしたか？今年も皆さんに沢山の幸せが訪れますように…

さて、毎年恒例である石井クリニックのイルミネーションが昨年11月より始まっています。

今年も、以前縁の下の力持ちという記事でご紹介した石川さんや共生サービスの方が取り付けを行って下さりました。お陰で色とりどりの光が石井クリニックを明るくしてくれています。

冬は星もよく見えるためより綺麗に見えますね。

余談ですが、イルミネーションの始まりも星と関係していて、「マルティン・ルター」が森で美しい星を見たことに感動しそれを再現しようと木の枝にろうそくを飾ったのがはじまりと言われています。他にも「エジソン」は自分の発明品を売るべく、研究所の周りを白熱電球で飾り付けしたという話もあるそうです。

今年も当院に来院した皆さんが少しでも明るい気持ちになっていただけると嬉しいです。

私は長崎のハウステンボスのイルミネーションを見に行くのが小さな夢です。笑

編集後記

皆さん明けましておめでとうございます。

今回の記事にある院内研究ですが、私も発表してきました。見た目に似合わず緊張するタイプの性格でして、朝は自宅近くの神社に神様少しだけ力をくださいとお祈りしてきました。

学生時代、部活動の顧問の先生に「こだわるのと、とらわれるのは別の物、成功したい、記録を出したいとこだわるのはいいけど、その気持ちにとらわれると本来のパフォーマンスができなくなる」という言葉を思い出しました。

皆さんは緊張したときどのようにして過ごしていますか？

是非教えて頂きたいです！

外来担当表

		月	火	水	木	金	土	日(9時~11時)
午前	8:30〜12:00	石井	野口	石井（変更有）	野口	野口	交代	交代
		佐藤	佐藤			佐藤		
		高橋	高橋		佐藤	高橋	交代	
午後	15:00〜18:00	野口	佐藤	石井（変更有）	野口	野口		
		高橋	高橋		高橋	佐藤		

☆**受付時間**　日曜は午前　9:00〜11:00となります。
☆**休診日**　土・日曜の午後／祝日
☆診療は手術により適宜変更することがあります。
　最新の情報はクリニックのホームページをご参照ください。

石井クリニック公式インスタグラム