

ご自由にお持ち帰り下さい

なごみのわ 和みの輪



春江病院広報誌

Vol.25

平成27年2月

医療法人 博俊会 春江病院

2 p. 病気のお話「膝の痛み」

整形外科 松本直幸医師

3 p. 膝のリハビリ体操紹介

新任医師紹介

4 p. おすすめレシピ

通所リハビリカルミア春江
利用者様の作品紹介



通所リハビリカルミア春江利用者様の作品です(干支の羊)

病気のお話

「膝の痛み」



整形外科 松本直幸 医師

みなさんこんにちは。春江病院整形外科の松本です。
平成25年10月から勤務しております。日常診療において比較的多い膝の痛みについて紹介したいと思います。

膝の痛みには交通事故や転倒などの外傷による急激なものと慢性的な痛みとがありますが、今回は慢性的な膝の痛みの中でも特に中高年の女性に多い変形性膝関節症についてお話したいと思います。

変形性膝関節症とは膝の軟骨の磨り減った状態のことです。主な症状は膝の痛みと膝に水がたまり、腫れてくることです。初期には立ち上がり時や歩き始めに膝が痛みます。中期になると歩くと膝が痛み、正座や階段の昇り降りが困難となります。末期になると変形が目立ち、膝が真っすぐ伸びず、歩行も困難となります。変形性膝関節症は一般的には女性になりやすく、O脚や肥満の人にも膝に負担がかかりやすく、なりやすいと考えられています。変形性膝関節症の診断にはレントゲンが有用です。正常な膝のレントゲンでは骨と骨の間の隙間が保たれていますが、変形性膝関節症の方のレントゲンでは骨と骨の間が狭くなり、骨の棘（出っ張り）ができてきます。

治療についてですが、まずは膝の炎症を抑える効果のある湿布や飲み薬を服用します。また、二週間に一度く

らの頻度で磨り減った軟骨を補うヒアルロン酸の注射をします。関節内注射は膝の痛みを和らげて、関節の動きをよくする効果があります。リハビリや装具も有効です。膝に電気をあてたり、膝を温めたりします。以上のような保存的治療を行っても痛みがひどくなる場合は手術を行います。

手術にはいくつかの方法がありますが、症状が強く変形の進んだ方の場合には磨り減った軟骨を切除し、人工の膝関節を作ります。次に本疾患の予防のために日常生活でできることは、大腿四頭筋という膝の周りの筋肉を鍛えたり、肥満を予防したりすることです。自宅でできる運動としては、仰向けに寝て片側の膝を約90°に曲げたままもう一方の脚を上げ、ゆっくりと降ろす運動があります。また、椅子に座って脚を伸ばしたり、横向きで膝を伸ばしたまま股を開いたりするような運動がありますが、詳細はリハビリの先生にお任せします。（次ページ参照）

以上、膝の痛みについて紹介させていただきました。膝が痛くて困っている方は気軽に当院を受診してください。



初期

立ち上がり、歩きはじめに膝が痛む（休めば痛みがとれる）



中期

歩くと膝が痛み、正座、階段の昇降が困難（動作が不自由）



末期

変形が目立ち、膝がピンと伸びず、歩行も困難（日常生活が不自由）

膝のリハビリ体操

膝の痛みには、太ももや膝の周りの筋肉を鍛えて膝関節を支える力を強くすることが大切となります。これは、変形性膝関節症を予防したり進行を遅らせたりもします。今回は膝への負担を少なくするために、寝てする体操を紹介します。運動はゆっくり、無理せずに行いましょう。

足上げ体操



仰向けに寝て、片膝を立てます。伸ばした足を上げ、10秒数えてから足を下します。

足の横上げ体操



横向きに寝て、下の足を少し曲げます。上の足を上げ、10秒数えてから足を下します。

足の後ろ上げ体操



うつぶせに寝ます。片方の足を上げ、10秒数えてから足を下します。(骨盤の下にクッションを入れて高くするとやり易くなります。)

まくら挟み体操



仰向けに寝ます。両膝を立てて膝の間にまくらを挟みます。両膝でまくらを押しつぶすように力を入れ、10秒数えてから力をぬきます。

※両足それぞれで10~20回行いましょう。午前、午後で1回ずつ行うとよいです。

新任医師
紹介
よろしく
お願いします

神経内科

はやし ひろつぐ
林 浩嗣 先生

神経内科の林浩嗣と申します。頭痛、しびれ、めまいから、脳卒中、認知症、パーキンソン病、けいれんまで守備範囲の広い診療科です。きっと皆様のお役に立てると思います。よろしくお願いたします。

神経内科

きしたに とおる
岸谷 融 先生

福井大学神経内科所属の岸谷融と申します。京都府出身です。神経内科一般を担当させていただきます。神経内科における様々な症状と一緒に考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願申し上げます。

神経内科

しらふじ のりみち
白藤 法道 先生

神経内科の白藤法道です。福井に戻ってきて9年が経ちました。毎日医療に従事しておりますが、まだまだわからないことが多くあると感じております。これからも地元に残って日々頑張っていこうと思っておりますのでよろしくお願致します。

春江病院栄養科
おすすめレシピ

ピリ辛もちの ベーコン巻き

PIRIKARAMOTI NO BE-KONMAKI

お正月に余ったお餅を使って、リメイク料理はいかがですか?!(^~)!



(1人分)
エネルギー
195kcal

たんぱく質 4.7g
脂 質 9.0g
炭水化物 一g

材 料 (20切れ分)

- ・切り餅 4個
(600wレンジで1分ほど加熱し十字に4等分にカット)
- ・ベーコン 6~8枚
- ・シソの葉 8枚
(半分のカット・レタス1枚を適度にカットして使ってもOK)
- ・コチュジャン 適量
- *辛いものが苦手な方はなくてもOK

作り方

- ① ベーコンにコチュジャンを薄く塗り、上にシソと餅を乗せて巻く。
- ② 巻き終わりから竹串をさして1本に3~4個つける。
- ③ フッ素加工のフライパンなら油はひかずに中火で蓋をして焼く。

餅を手で押して柔らかい
ようなら出来上がり☆シ

通所リハビリカルミア春江利用者様の作品紹介 (表紙写真も含まます。)



facebook

フェイスブック



公式 facebook

病院の行事や予定などを配信しています。興味のある方はご覧下さい。



ホームページの
QRコードです。

基本理念：地域医療の担い手として住民に信頼される病院を目指します。

編集・発行所 医療法人 博俊会 春江病院 広報・サービス委員会 病院広報誌編集委員会
〒919-0414 福井県坂井市春江町江留下屋敷62-5
TEL 0776-51-0029 FAX 0776-51-6163 URL <http://www.harue-hp.org/>