

らいいふ

2019.10 No.83



写真提供/紅葉を湖面に映して(オンネトー) 白石セツ子 様

- わかりやすい医学教室(整形外科)
「変形性膝関節症」について
- もっと知りたい
「臨床病理科の業務紹介」
- 栄養管理科からの食にまつわるコラム
「食物繊維の多い旬の食材で寒さ対策」
- ホスピタメール

—— 医療法人 王子総合病院理念 ——
「私たちは、みなさまの健康、医療、
介護を信頼と愛情で支えます。」

王子総合病院理念
みなさまの人格を尊重し、安全で最善の
医療を提供します。

- 基本方針
1. みなさまの意思(自己決定権)を尊重した、安全で信頼される医療の提供に努めます。
 2. 地域基幹病院として、職員の研鑽に努め、人間愛に満ちた高度な総合的医療の提供に努めます。
 3. 地域住民や医療機関との連携を緊密にし、地域の医療、福祉、保健の向上に努めます。

ホームページ
<http://www.ojihosp.or.jp/>

特集

「変形性膝関節症」

について

整形外科 亀田敏明



亀田医師

変形性膝関節症とは？

膝関節は、大腿骨(太ももの骨)、脛骨(すねの骨)、膝蓋骨(お皿)という3つの骨から成り立っています。それぞれの骨は軟骨に覆われており、関節内に潤滑油として存在する関節液や、大腿骨と脛骨の間にあつて

体重を分散するクッションの役割をする半月板とともに、関節が滑らかに動くことを可能にしています。

軟骨と半月板は、長年使用しているとすり減って傷んできます。軟骨が傷むと徐々に骨の形も変形してO脚が進み、変形性膝関節症と呼ばれる状態になります。関節の滑らかな動きが障害されるため炎症を起こし、痛みが生じます。また、変形のために関節の動きが悪くなります。痛みが長引くと体が痛みを記憶してしまうため、炎症が治まっても痛みが続くようになります。そして痛みと関節の変形や動きの悪

さにより、活動的な生活を送ることができなくなり生活の質が落ちてしまいます。

保存治療

手術をせずに症状を改善させる治療を保存治療と言います。保存治療の基本は、減量と運動です。膝関節は体重がかかりますので、肥満傾向の人には減量が特に重要です。運動は、痛みがひどくならない範囲での歩行や水中歩行といった全身運動や、膝周りの筋力トレーニングやストレッチが効果的です。それに加えて、炎症を抑える痛み止めや体が記憶してしまった痛みを抑えるための抗うつ薬を用いた薬物療法、湿布や塗布剤の外用、ヒアルロン酸の関節内注射、膝にかかる体重のバランスを変える靴の中敷きや膝を安定させるサポーターといった装具療法を行います。

コンドロイチン、グルコサミンなどのサプリメントは、体に吸収されるのはほんの少量で、関節内に届くのは1/1000程度と言われており、痛みも変形の進行も抑えられません。

手術治療

保存治療で十分な改善が得られ



ない場合には手術を行います。手術治療には関節を温存する骨切り術と関節を人工物に取り換える人工関節置換術があります。以前は関節鏡も行われていましたが、効果がないことが分かったため半月板が引つかかるなどの特殊な場合を除いて行いません。

骨切り術は、脛骨を関節の下で切つて骨の角度を変え、金属の板で



固定します。そうすることで、これまで膝の内側にかかつていた体重を膝の外側にかかるようにして内側の痛みを改善します。高齢の方は骨粗鬆症を合併している場合も多く、骨のつきが悪いことが考えられるため、手術の適応には慎重な判断が必要です。しかし、人工関節と違って膝の内側だけが悪くスポーツを行いたい比較的若い方にとっては非常に有用な手術となります。

◆

人工膝関節置換術には、悪くなっている部分だけを取り換える単顆置換術と、すべてを取り換える全置換術があります。単顆置換術は変形の矯正はあまりできませんが、膝の大部分は自分の関節が残るため違和感が少なく、特に満足度の高い

手術です。ただ、全置換術よりは負荷に弱いため、膝関節の変形が少なく激しい運動をしない高齢の方が対象となります。



人工膝関節全置換術は、その名の通り膝関節の全体を人工関節に取り換える手術です。そのため、高度に変形した膝でも対応可能です。ただ、人工関節の構造上正座をできるまでに膝を曲げることは難しく、和式の生活は困難となります。しかし、旅行に行ったり、ゴルフや卓球といったスポーツをしたりすることは十分に可能ですので、生活の質の改善が期待できます。

手術療法は、どの手術にも長短があります。それぞれの手術の特徴を理解したうえで、患者さんにとってどの手術がいいかを判断して、もっともよい手術を選ぶこととなります。

最後に

膝が悪くても生命にかかわることとは少なく、不便ながらも生活していくことは可能です。しかし、膝が悪いと自由に動くことができなくなり、質の高い生活を送ることは難しくなります。膝の悪い患者さんの

生活の質を高めるお手伝いをさせていたきたいと考えています。膝のことでお困りの方は、是非整形外科でご相談ください。



お知らせ

『らいふ』に掲載されたわかりやすい医学教室は、王子総合病院のホームページで見ることができます。

臨床病理科の業務紹介

臨床検査科

堀井 恒哉

も
っ
と

知
り
た
い

病理検査(病理診断)は、患者さんの体より採取された病変の

組織や細胞を顕微鏡で観察し、「がん」などの病気を診断する検査です。当院の臨床病理科は、病理診断を行う常勤病理医1名、大学や他の医療機関からの非常勤病理医6名と病理診断に必要な標本を作製する臨床検査技師5名(うち細胞検査士4名)から構成されております。

病理検査には主に組織診断、手術中の迅速診断、細胞診断、病理解剖などの業務があります。

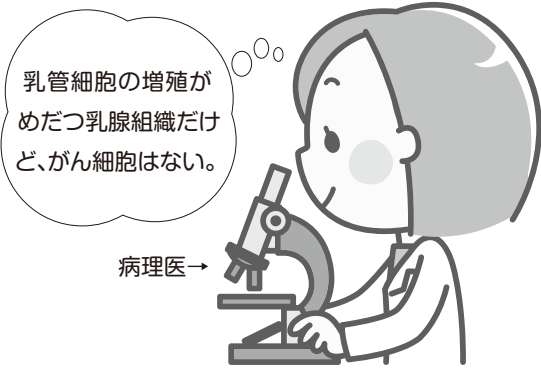


組織診断

検体の種類により「生検」と「手術材料」の組織診断があります。

「生検」とは治療方針を決めるために、胃・大腸や肺の内視鏡検査を行った際に病変の一部をつまみ採ったり、皮膚などにできものができたときにその一部をメスなどで切りとったりして、病変の一部の組織を標本にします。この検査を「生検」といい、その診断を生検組織診断とよびます。

「手術材料」では摘出された臓器・組織は、病理医が肉眼で病変の部位、大きさ、性状、広がりを確認し、診断に必要な部分を必要な数だけ切りとります。臨床検査技師がこの臓器・組織の顕微



病理医→

病理医による組織診断

鏡標本をつくりまします。この標本を、病理医が顕微鏡で観察して、どのような病変がどれくらい進行しているか、手術でとりきれたのか、追加治療が必要かどうか、がんの場合、タチの悪さや転移の有無など、治療方針決定に役立つ情報を臨床医に提供します。



手術中の迅速診断
(術中迅速診断)

胃や大腸など内視鏡で到達できる部位、皮膚や乳房など針を刺したり切開を加えたりすることで病変に到達できる部位では、手術前に生検を行って病理診断します。しかし、病変が体の深い部分にあるために生検が難しい場合、手術前に病理診断ができず、「術中迅速診断」を行います。



通常の顕微鏡標本の作製には数日から数週間かかりますが、術中迅速診断では、時間を短縮するために、組織材料を凍結させ標本を作製します。手術中に採取された病変組織から20分程度で病理診断が行われます。診断結果は執刀医に連絡され、手術方針が決定されます。病変がとりされたかどうかの確認のため、手術によってとりだされた臓器・組織の断端を調べたり、がんの転移が疑われる部分を調べて手術で切除する範囲を決めたりするときにも、術中迅速診断は役立ちます。



**術中迅速診断の
標本作製**

●細胞診断

肺がんや膀胱がんでは、痰や尿の中にかん細胞が混じることがあります。痰や尿を顕微鏡で調べてがん細胞があるかどうかを判断するのが細胞診断(細胞診)です。子宮がん検診では、子宮頸部から細胞をこすりとり調べてみます。



のどや乳房などにしこりがあると、細い針を刺して吸引し、とれた細胞の中にかん細胞があるかどうかを調べる場合もあります。

日本臨床細胞学会が認定した細胞検査士という資格を持つ臨床検査技師が異常な細胞を拾い上げ、病理医あるいは細胞診専門医(医師)が最終診断します。



**病理医と細胞検査士
による細胞診断**

●病理解剖

ご遺族の承諾のもとに病死された患者さんのご遺体を解剖させていただくのが「病理解剖」です。今後の医療に活かすため、生前の診断は正しかったのか、どのくらい病気が進行していたのか、適切な治療がなされていたのか、



おわりに

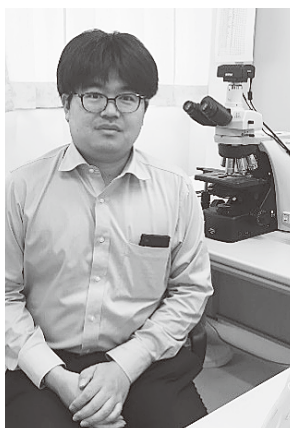
治療の効果はどれくらいあったのか、死因は何か、といったことを判断します。解剖は病理医が行い、臨床検査技師は介助、および標本作製にあたります。

臨床病理科について簡単に紹介しました。病理検査はみなさん

にあまり馴染みのない検査かもしれませんが、病気を診断するために必要な検査です。最近では、遺伝子学的手法を用いた検査も行われており、遺伝子レベルの情報をもとに有効な治療法が提供されています。このように医療の中で極めて重要な役割を担う部門となっています。

常勤病理医の紹介

2019年4月に常勤病理医が赴任いたしました。病理医は全国的にも数が少なく、苫小牧市および東胆振・日高地域で病理医が常駐している施設は当院のみです。病院に病理医がいることは、より良質の医療を提供することにつながります。



常勤病理医

木内隆之医師

2012年 北海道大学卒

資格

・厚生労働省認定

死体解剖医

・日本病理学会認定

病理専門医

・日本臨床細胞学会認定

細胞診専門医

患者さんと直接お会いする機会は少ないですが、様々な形で患者さんの健康維持や病気の治療などの支えとなれるよう日々努めております。

がんサロンいずみ会のお知らせ

『がん患者交流サロンいずみ会』は
がん患者さんとご家族の集う場所です。

対話を通し、不安や悩みを緩和する場所
患者・ご家族同士が、親睦を図る場所
がん医療に関する情報交換が出来る場所
がん医療に対する情報交換や、同じ境遇の方々との対話
を通し、よりよく過ごすきっかけを見つけませんか。

時間▶ 13:30～15:00
★13:30～14:00 ミニレクチャー
★14:00～15:00 おしゃべり会
場所▶ 王子総合病院
がん相談支援センター
参加費▶ 無料
※直接会場にお越しください。

問い合わせは
電話**0144-32-8111**(内線661・662)
がん相談支援センター(担当:深田、東倉)

開催日	ミニ講座と交流会を組み合わせ開催
11月12日(火)	がんと食事 ～食べる楽しみ・喜びの見つけ方～
12月10日(火)	医療用麻薬は怖くない! ～がん治療における痛み止めの知識～
1月14日(火)	感染予防について

「がん相談支援センター」 「がん看護相談」をご活用ください

当院はがん拠点病院として、がんに関する情報提供、相談を行っています。
センターでは、がん医療に詳しい認定看護師や生活全般の相談ができる
ソーシャルワーカーが相談員として対応しています。相談方法は面接、電話
を問いません。

患者さまやご家族のほか、地域の方々はどなたでも無料でご相談できます
ので、ぜひご利用ください。

がん相談支援センター(月～金)

相談時間▶8:30～16:50

電話:0144-32-8111(内線661・662)

がん看護相談(月～金)

エントランスホール6番窓口

相談時間▶10:00～11:30
13:30～14:30

栄養管理科からの



「食物繊維の多い
旬の食材で寒さ対策」

管理栄養士 岩本 匡古

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋。
様々な秋があります。

夏よりも気温が下がり水分補給の回数は減っていま
せんか？

夏に補給していた水分が急に不足すると便秘の症状
が出現することも多くなります。

便秘改善に効果的な栄養成分に食物繊維がありま
す。腸内環境を整えて胃腸を元気にする食物繊維が豊
富に含まれる食材には、秋に旬を迎える夏を乗り越え
た芋類やきのこ類、野菜の収穫量が減る冬まで保存で
きる根菜類があります。食物繊維は水に溶けるか否か
で水溶性と不溶性に分類されます。果物、海藻、こん
にやくなどに含まれる水溶性食物繊維の主な働きは食
後血糖値の急激な上昇を抑え、体外への「レスステール
排出を促進します。また、きのこやごぼうなどに含まれ
る不溶性食物繊維の主な働きは大腸内で水分を吸収
し、便の力さを増やします。

食物繊維の成人の1日の目
標準量は男性20g、女性17gで
平均摂取量は3～5g不足し
ていると言われており、きのこ
1パック(約3g)やごぼう1
本(約5g)を摂取することで
不足分を補うことができます。
きのこ汁や金平ごぼうなど食
物繊維の多い料理を積極的に
取り入れて、寒さに負けない体
を作りましょう。



診療科外来受診受付時間 <2019年10月現在>

※新患受付は各科 <午前>8:30~11:00 <午後>13:00~15:00

※再来機受付時間 <午前>7:00~11:30 <午後>12:15~15:00

※再診の受付時間は各科毎に異なりますのでご注意ください。

診療科	午 前	午 後
内 科	休 診	休 診
循環器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	水
消化器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	なし
呼吸器内科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月~金 (火曜・水曜日は予約患者のみ)
血液腫瘍内科	月~金	月~木
外 科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付 火、木 ※再診は11:00までの受付	月、水、金
心臓血管外科	月、水、金 ※再診は11:30までの受付	金(静脈瘤外来のみ)
脳神経外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月、火、木、金(新患・予約患者のみ) 水(新患のみ)
神経内科	月、水、金 (新患の方は、事前に電話にてご相談ください)	月、火、水(予約患者のみ)
整形外科	月~金 ※再診は11:00までの受付	月、木(スポーツ外来のみ)
小 児 科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月、金(火曜日は予約患者のみ) (火~木は一般外来休診です)
耳鼻咽喉科	月~金 ※再診は11:00までの受付	金(予約患者のみ)
泌尿器科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※新患は紹介状が必要です	火、木(予約患者のみ)
産 婦 人 科	月~金 ※再診は11:30までの受付 ※金曜日 産科受付 8:30~10:00	木 1カ月検診(産後検診)のみ
眼 科	月~金 ※再診は11:00までの受付 ※木曜午前は新患のみです	水(予約患者のみ)
皮 膚 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付 ※新患は紹介状が必要です	なし
麻 酔 科	月、水、金 ※再診は11:00までの受付	なし
放射線治療科	月~金 ※再診は11:30までの受付	月~金(予約患者のみ)
歯科・歯科口腔外科	月~金(予約患者のみ) ※再診は11:30までの受付	月~金(予約患者のみ)

ホスピタメ〜ル

敬老会

9/7(土)に「ケアライフ王子敬老会」を開催し、ご来賓として一区町内会より吉田会長様にお越しいただき、ご祝辞を賜りました。



職員余興では「学校」をテーマに演劇を行い、職員が教師や生徒に扮し「入学式」「美術」「体育」「化学」「卒業式」を笑いや真剣勝負を交えて授業が行われました。会場の利用者様やご家族様も父兄役として、問題に答えたり、応援をしたり、実験に驚いたり参加型の余興となりました。卒業式では「知床旅情」「故郷」を職員が演奏するエレク



トーン、シンセサイザー、

サクソ、ハーモニカの伴奏に合わせて会場のみなどで歌い、昔の学校生活を懐かしみながら楽しんでいただきました。

昼食にはお祝い善をご家族様と一緒に食べ、初秋のひと時をお過ごしいただきました。

災害訓練

10月5日(土)に総勢約400名が参加し災害訓練を行いました。町内会・苫小牧市消防本部・消防団・看護学生等多くの協力を得て実施することが出来ました。



災害拠点病院として16回目の訓練となりましたが、例年同様皆真剣に参加し効果的な訓練となりました。

予防健診のお知らせ

- 健診日：月曜から金曜日
- 時間：午前8時～12時頃まで

1. 一般健診 22,831円
2. 日帰り人間ドック 30,240円
3. 追加項目
 - ①乳がん検診 (2方向 5,657円・1方向 4,629円)
 - ②子宮がん検診 5,997円
 - ③PET-CT検診 94,629円
 - ④その他
4. その他

お気軽に
お問い合わせ下さい

申込み・問い合わせ先

健診センター：
☎0144-32-8111(代)
内線 295・296

表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真(人物が写っていないもの)
- カラー写真
- 原則として応募写真は返却いたしません。(返却ご希望の方はお申出下さい。)

応募方法

- 写真の裏にタイトル、住所、氏名、電話番号を記入願います。
- 提出先は「らいふ」事務局まで。
- 採用の方には「らいふ」郵送にて発表します。お写真下にお名前を掲載させて頂き、粗品を進呈いたします。

糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で開催します。
どなたでも参加できます。

参加費
無料

お気軽にご参加ください

- 開催日：2019年 11月21日(木)
12月19日(木)
2020年 1月16日(木)

- 時間：午前10時30分～
- 場所：王子総合病院 講堂(3階)
- 講師：医師、理学療法士、薬剤師
管理栄養士、看護師
歯科衛生士、臨床検査技師

※直接会場において下さい。
※講師の都合により開催中止の場合もありますので電話にてご確認ください。

問い合わせ先

療養支援室：☎0144-32-8111(代)内線660

「らいふ」の掲載内容についてご意見、ご要望がございましたら遠慮なく事務局までお申しつけ下さい。