

令和5年12月診療予定表

診療時間(午前:9:00~12:00 午後:15:00~18:00) ※予告なく変更となる場合があります。

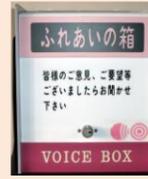
日	曜日	午前診				午後診			糖尿病	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	小児科		
1	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
2	土	前田純	馮		岩井	隈元				穴田
3	日	休診(日直 穴田)								穴田
4	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
5	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
6	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井		多田羅
7	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井		次田
8	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
9	土	前田純	鈴木啓		岩井	浅野				桑原
10	日	休診(日直 桑原)								阪梨
11	月	前田純	池田		岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
12	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
13	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井		多田羅
14	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井		次田
15	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
16	土	前田純	鈴木啓		岩井	鈴木啓				桑原
17	日	休診(日直 桑原)								高田
18	月	前田純			岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
19	火	前田純	今戸	佐尾山	岩井	佐尾山	今戸	岩井		今戸
20	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井		多田羅
21	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井		高田
22	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
23	土	前田純	馮		岩井	浅野				穴田
24	日	当番医(内科:穴田・小児科:岩井艶)				当番医(内科:穴田・小児科:岩井朝)				穴田
25	月	前田純	池田		岩井	前田純	多田羅	岩井		竹崎
26	火	前田純	今戸		岩井		今戸	岩井		今戸
27	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆/前田純	多田羅	岩井		多田羅
28	木	佐尾山	多田羅		岩井	佐尾山	隈元	岩井		高田
29	金	前田隆/前田純	多田羅	佐尾山	岩井	佐尾山		岩井		鈴木啓
30	土	前田純	馮		岩井	休診(日直)				
31	日	休診(日直 次田)								

※多田羅Dr.6・13・20・27日の午後診は 16:00~18:00 4・11・18・25日の午後診は 15:00~17:00

※糖尿外来は 9:00~12:00 の診療になります。

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純	呼吸器内科	前田隆史
	消化器外科	今戸涼資	呼吸器外科	佐尾山信夫 池田敏裕
		隈元謙介 鈴木啓文	泌尿器科	多田羅潔
		浅野栄介 馮東萍	糖尿外来	鈴木一永
			小児科	岩井朝幸 岩井艶子

当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



善通寺 前田病院

広報 純心便り

2023年
12月
第188号

トピックス

- 今月の一言………理事長
- インフルエンザ予防接種
- 変形性膝関節症について
- 皮膚科・形成外科 診療のお知らせ

「純心会理念」
信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します



理事長 前田純

今月の一言

皆さんこんにちは。十二月に入り、めつきり寒くなってまいりました。今年はやつとコロナ禍が明けたということ、各所で久しぶりの忘年会やクリスマスイベント、年末イベントなどが予定されている様です。ようやくコロナ前の賑やかな年末が戻ってきたかな、と思います。

我々純心会でも、各施設のクリスマス会や忘年会など、いろいろイベントがあり、慌ただしくなりますが、コロナ禍を経て、このようないイベントで利用者さんやご家族に楽しんで頂けたり、みんなで集まって楽しい時間を過ごせる、という事が本当に有難いことだと感じております。

しかし、我々がいつもの年末が戻って来たと喜んでいる一方で、世界では安心してクリスマスや新年を迎えられない人たちがたくさんいます。イスラエルのガザ地区ではハマスと軍の戦闘により1万人以上が死亡、180

万人もの人たちが避難を強いられているそうです。ウクライナとロシアの戦争も膠着状態となっており、終わる気配は無さそうです。

この原稿を書いていて、ふと思いついた歌があるので紹介させて下さい。さだまさしさの「遙かなるクリスマス」という歌です。遠い国で戦争が起きていて、たくさんの方が不幸になっている。それを知っているながら見えて見ぬふりをして、自分は平和な国で平穏な幸せを享受している、その後ろめたさや、戦いで苦しんでいる人たちのために自分には何もできない無力感、何よりも、少しでも世の中から戦争が無くなって欲しい、という強い思いを、さだまさしさらしい痛烈で優しい歌詞で歌っています。最近ではYou Tubeなどでも無料で視聴できますので、興味がある方は是非聞いてみて頂けたらと思います。

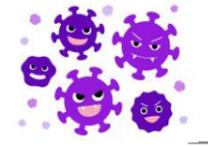
少しとりとめの無い内容になってしまいましたが、来年は今年よりも少しでも平和な世界になれば良いな、という事を祈って、今月のひと言にさせていただきます。

寒暖差も激しいですし、インフルエンザも流行っています。皆さま体調にお気をつけて、良いお年をお迎えください。

自己負担金無料対象者

善通寺市に住民登録のある

- ・60歳以上65歳未満の者であって、身体障害者手帳1級に該当する者(同市以外の方は住民登録のある保健課で予診票を取得し健康保険証と合わせてご持参ください)
- ・生活保護世帯
- ・市民税非課税世帯



その他の者

- インフルエンザウイルス**
- ・同市65歳以上の者----- 1,000円
 - ・同市成人(19歳~64歳まで) 3,600円
 - ・同市内の子供-----1回目 2,200円(助成額2,000円)
(※生後6ヶ月~13歳未満) 2回目 2,200円(助成額2,000円)
 - ・同市内の子供-----1回のみ 2,200円(助成額2,000円)
(※13歳~年度末年齢18歳まで)
 - ・同市外の子供-----1回目 3,600円
2回目 3,600円

▶実施期間(休診日は除く)R5年10月1日~R6年3月31日

十一月になっても夏日が続いておりましたが、雨が降る度に寒さが増し、あつという間に秋を素通りし冬がやってきました。

まだまだコロナウイルス感染者はいませんが、それよりもインフルエンザウイルスが猛威をふるってあります。十月に入ってから小中学校の学級閉鎖が相次ぎ、未だ継続している状況です。早めに予防接種をして、ご自身やご家族を守りましょう。



インフルエンザ予防接種をして抗体ができるまで2週間程度かかると言われています。



変形性膝関節症とは

変形性膝関節症について



検査と診断

一般的にX線検査とMRI検査を行い、変形性膝関節症の診断を行います。

【X線検査】

膝の痛みで受診された方に対しては、まずX線検査を実施します。

X線検査では、骨の変形や足のアライメント（骨の配列）の状態、関節の隙間が狭くなっているかをみていきます。

また、X線検査では広範囲を撮影できるので、O脚やX脚の有無やその程度を確認することも可能です。

【MRI検査】

X線検査の所見と患者の痛みの訴えとが一致しない場合には、早期変形性膝関節症（X線検査では判別できない変化が軟骨や半月板に生じている病態）の可能性もあるので、MRI検査でさらに詳しくみていきます。

また、X線検査では変形性膝関節症の所見がほとんどないにもかかわらず強い痛みを訴えている場合には、変形性膝関節症以外の病気が隠れている可能性があるため、積極的にMRI検査を行います。



症状

【初期症状】

起床後、体を動かし始めたときに膝のこわばりを感じます。

起き上がったたり、歩き出そうとしたりすると、なんとなく膝がこわばる、重くて動かしにくい、はつきりわからないような鈍い痛みを感じるなどの自覚症状が現れます。

しかし、しばらくからだを動かすと自然と治まるため、あまり気にならない場合が多いようです。

【中期症状】

しばらく休んでいたら治まっていた膝の痛みが、なかなか消えなくなり、正座や深くしゃがみこむ動作、階段の上り下りなどが、膝の痛みがたつらくて困難になります。

関節内部の炎症が進むため、膝が腫れて熱感も生じ、膝の変形が目立つようになります。

【末期症状】

関節軟骨がほとんどなくなり、骨同士が直接ぶつかるようになります。そのためこれまでの症状がすべて悪化し、普通に歩いたり、座ったり、しゃがんだりするのも困難になります。

病気やケガなどの明らかな原因のない一次変形性膝関節症と、先天異常、代謝性疾患、外傷（膝の骨折や靭帯・半月板の損傷）後など原因が明らかな二次変形性膝関節症があります。

多くは、年齢とともに膝関節に負担がかかり軟骨がすり減る一次性であり、主として次のものがあります。

【加齢】

加齢とともに軟骨がすり減ると滑らかな動きが阻害されるため、炎症が起こって痛みが生じてしまいます。磨耗した軟骨は再生しないため、早い段階で進行を食い止めることが大切です。

【筋肉の衰え】

足を支えている筋肉が衰えると、体重を支える部分が不安定になり、膝関節への負担が大きくなります。膝が痛いからといって動かさないと、ますます筋肉が衰えて、さらに痛むという悪循環に陥ってしまいます。

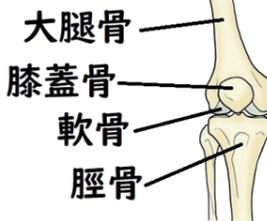
【肥満】

体重が増えると、それだけ膝への負担が大きくなります。中高年になると、運動不足や食べ過ぎで内臓脂肪がつきやすく、体重が増加しやすいので注意が必要です。

原因

膝関節は、大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）、膝蓋骨（膝のお皿）で構成されており、これらの骨が接する部分の表面は軟骨で覆われています。

軟骨には膝関節の動きを滑らかにしたり、膝を動かす際の衝撃を和らげたりする役目があります。



変形性膝関節症とは、体重や加齢などの影響から膝の軟骨がすり減り、膝に強い痛みを生じるようになる病気です。

女性に発生することが多く、加齢、肥満、外傷なども変形性膝関節症の発症に關与していると考えられています。

膝は体重負担が大きくかかる部位であり、変形性膝関節症の発症を防ぐためには体重を増やさないようにコントロールすることが重要です。

さらに、膝周囲の筋力をしっかりと保持することも、膝への負担を軽減させるためには有効だと考えられています。

また、病状が進行すると歩行が困難になることもあり、そのような場合には手術が検討されます。

治療

変形性膝関節症の治療法には大きく分けて、手術をせずに運動や薬で症状を緩和させる保存療法と手術療法の2種類があります。

【保存療法】

○運動療法
運動療法は、変形性膝関節症をはじめとする膝痛の改善に効果的です。

ウォーキングなどの有酸素運動や簡単な筋トレ、ストレッチなどを取り入れて、運動習慣を身につけましょう。ただし、**運動療法のやりすぎはよくありません**。激しい運動は、症状を悪化させる場合があるため注意が必要です。

『膝の筋肉のトレーニング』

- ①背もたれのある椅子に深く腰掛けます
- ②片足をゆっくり水平まで持ち上げます
- ③5秒間キープします
- ④ゆっくりと元に戻します

『膝の動きをよくするトレーニング』

- ①足を伸ばして座り、踵の下にタオルを置きます
- ②踵をゆっくりとお尻に近づけて、できるだけ膝を曲げます
- ③踵をゆっくりお尻から遠ざけて、できるだけ膝を伸ばします



○薬物療法

膝が腫れているときや変形の少ない初期の段階では、薬物を用いて炎症と痛みを抑える薬物療法も行われます。

『外用薬』

塗り薬として用いるクリームや軟膏、貼り薬として用いる湿布があり、これらは経皮的に吸収され、炎症を起こしている局所で腫れや痛みを抑える作用があります。

『内服薬』

膝の痛みが激しい場合は、比較的短時間で効果が出やすい内服薬を使用しますが、長期間使用すると副作用の心配があるため、痛みが軽くなってきたら塗り薬や湿布に切り替えるのが一般的です。

『関節内注射』

膝の関節内にヒアルロン酸を注射する方法です。ヒアルロン酸はもともと膝の関節液に多く含まれており、関節の滑りを滑らかにしたり、関節の衝撃を和らげたりする役割があります。

【手術療法】

保存療法を2〜3ヵ月続けても効果がなく、さらに膝の痛みや変形が悪化している場合は、手術療法を行います。

代表的な変形性膝関節症の手術療法には、『関節鏡視下手術』『高位脛骨骨切り術』『人工膝関節置換術』の3つの方法があります。

皮膚科 形成外科 診療のお知らせ



こんな悩みはありませんか？

水虫 巻爪 ホクロ いぼ おでき

体のかゆみ 皮膚のトラブル 多汗症 癬痕 ケロイド など



皮膚科医・形成外科医が**予約診療**または**訪問診療**を行っています。

ご希望の方は外来看護師にご相談下さい。

善通寺前田病院 TEL 0877-63-3131 外来まで