

外来診療表

(平成30年7月1日現在)

診療科	受付時間	月		火		水		木		金		
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	新患 8:00~11:30	1	坂本 (李) (大学医師)		熊谷 島田 (大学医師)	島田 (大学医師)	上田 (第1,3週)	伊藤 (大学医師)	細田 平野 (大学医師)		根元 勝山 (大学医師)	
		2	李 (大学医師)		熊谷 水谷	熊谷	熊谷		細田 平野 (大学医師)		根元 勝山 (大学医師)	
		3	瀧澤		瀧澤		水谷		瀧澤		曾我井	
	再来 7:30~11:30	4	碓井		碓井		碓井		坂本		山口 中野 (大学医師)	
		5	江口 (大学医師)	青藤(調)	青藤(調)		青藤(調)		青藤(調)		川上 掛村	
		6	猫村 川上 (第2,4週)		川上		坂本		川上		掛村	
小児科	新患 8:00~11:30	1	石田		石田	田島 (小児科) (第3週)	石田	石田	石田	濱田 (小児科) (第4週) 受付 時間外にて 午後2時~4時	石田	ワクチン
		2		乳児検診			大学医師					
	再来 7:30~11:30	3	氷見		氷見	*ワクチン			氷見	ワクチン	氷見	
外科	新患 8:00~11:30	1	新患外来	坂本		篠原	篠原 (第1,3週)	西森		篠原	篠原 (第1,3週)	篠原
		2	須ノ内 (小児科)	黒田 (小児科)		渡邊 (大学医師)		須ノ内 (小児科)	須ノ内 (小児科)	太田		
	再来 7:30~11:30	3	篠原 (第1,3週)	須ノ内 (小児科)				加野		鯨岡		
整形外科	新患 8:00~10:30	1	石川	佐々木		奥山 (第1,3週)	奥山 (第1,3週)	中川		大田		
		2	葛城	交代制		大前		向井 (大学医師) 整形外科の 予約受付は ありません		交代制		
	再来 7:30~10:30	3	交代制			交代制		交代制				
		4										
脳神経外科	新患 8:00~11:30	1	田中		田中	田中 (第1,3週) 16歳以上 午後1時~2時	田中				田中	
	再来 7:30~11:30	2	小野			小野		小野				
皮膚科	新患 8:00~11:30	1	木村		木村			木村		木村		
泌尿器科	新患 8:00~10:30	1	山本 (大学医師)		坂本 (大学医師)		杉浦 (大学医師)		佐塚 (大学医師)		安藤 (大学医師)	
	再来 7:30~10:30											
産婦人科	新患 8:00~11:30	1	木下	木下	木下	手術	木下		木下	木下	木下	手術
	再来 7:30~11:30	2	水谷	水谷	水谷					水谷		
眼科	新患 8:00~10:30	1	柳原	手術	特殊治療	手術	柳原	斜視 弱視	特殊治療	特殊治療	柳原	術前検査
	再来 7:30~10:30	2	荷堂				荷堂				荷堂	
耳鼻咽喉科	新患 8:00~11:30	1	外池 (大学医師)				花澤 (大学医師)	大学医師 (第4週) (特殊外来) 予約のみ			茶藨 (大学医師)	
	再来 7:30~11:30											
歯科口腔外科	新患 8:00~11:30	1	金沢	外来手術	金沢	外来手術	金沢	外来手術	金沢	手術	金沢	外来手術
	再来 7:30~11:30	2	永塚 (大学医師)		岡		宮本 (大学医師)		笠松 (大学医師)		喜田 (大学医師)	

注 1 診療は基本的に午前9時から開始いたします。
 2 は予約診療のみです。
 3 休診日は、土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)になります。
 4 休診日や受付時間は都合により変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。
 5 完全予約制(心臓血管外科、脳神経内科、緩和ケア、痛みの外来(整形外科))の初診予約窓口 北棟2階 地域医療連携室
 6 完全予約制(和漢診療)の初診予約窓口 北棟1階 予約センター
 7 小児科の*ワクチンについては、毎月第2週火曜日(10月・1月は第3週火曜日)は行いません。



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター
 広報編集委員会
<http://www.sanmu-mc.jp/>

内容目次

- ・ 中年の膝の痛み
-変形性膝関節症-
- ・ インフォメーション
- ・ 外来診療表



中年の膝の痛み -変形性膝関節症-

中年の膝の痛みの原因の多くが、変形性膝関節症と言われる疾患です。膝の上の骨と下の骨がこすれ合う表面を覆う軟骨(関節軟骨)が徐々にすり減ってくるために起こる、加齢性の変性疾患です。超高齢社会の日本において、約2500万人がレントゲン上の膝関節変化を有し、また約800万人が変形性膝関節症由来の痛みを生じていると言われています。

進行すると痛みや歩行障害のため生活機能が低下し介護が必要な状態になってしまう、あるいはそのようになるリスクの高い疾患であり、進行しないための予防法と治療法が非常に大事です。

主な症状は膝の痛みですが、初期には膝周囲のだるさや鈍重感、こわばり等の自覚があり、進行するとしゃがむ、起立するなどの荷重動作時の痛み、自発痛、夜間の痛みが加わります。歩き方も、初期は歩く時に痛い方の足を接地する時、痛みを避けるように歩くような歩行になり、進行すると歩行時に膝関節が左右に動揺する横ぶれが出現します。

治療ですが、原因からすっきり治してしまう方法は今のところありません。しかし、適切な治療を行えば痛みはとれ、進行もせずずっと平穏な日常生活を送れる可能性はあります。それには病院の治療とともに、自宅での生活の仕方、適切な運動、体重管理、食事や自分で行う対処法が大変大事です。

(次ページへ続く)

中でも、体重コントロールと膝を伸ばす際に使う大腿の前にある大腿四頭筋を鍛える運動療法は効果が高く、様々な研究からも医学的な根拠があるとされています。

体重ですが、ボディマス指数 (BMI) と言う、体重(kg)÷身長(m)²が 25 を超えれば発症リスクが約 3 倍高まり、逆に減量は発症、進行を 2~3 割減少させると言われています。

(計算が難しい場合、身長(mm)-体重(kg)が 100 以上となるようにすれば大丈夫です)。

運動療法ですが、自宅でできる簡便な方法として 2 つあります。

(1)大腿四頭筋セッティング

座った状態で片側ずつ行います。膝裏に約 10cm の枕を置き、膝関節を軽度屈曲します。踵を床から浮かせないようにしつつ膝で枕を床に押しつけて 10 秒間保持します。この動作を 10 回繰り返します(足関節を背屈すると大腿四頭筋が使いやすいです)。

(2)下肢挙上訓練

長座位もしくは椅子坐位で片側ずつ行う。足を膝屈曲から伸展方向に持ち上げ、5 秒間保持し、次に足を降ろして 5 秒間休息し再び持ち上げます。この動作を 10 回繰り返します。この際、股関節周囲の筋肉も同時に増大し、膝関節を安定することができます。

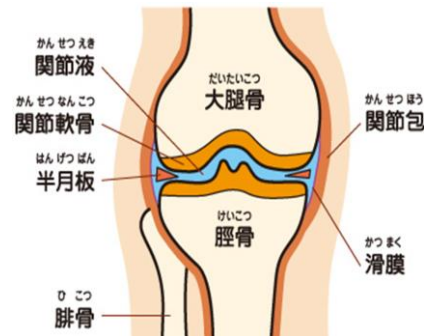
ただし、これらの運動療法や体重コントロールを行い、かつ投薬を行っても痛みが改善しない場合もあります。その際は患者さんの希望があれば、手術での治療を行います。

以前は人工関節置換という自分の関節を人工物に置き換える手術がほとんどでしたが、最近では自分の関節を温存できる手術も検査結果次第では可能で、良好な治療成績が出ています。

最後に繰り返しとなりますが、変形性膝関節症は早期発見と早期治療が非常に大事です。

膝の痛みがなかなか取れない方は、是非整形外科の外来を受診してみてください。

整形外科 葛城 穰



インフォメーション

1. 休診について (6 月 27 日現在)

7月 2日 (月)	緩和内科	篠原医師休診
7月 2日 (月)	耳鼻咽喉科	中川医師に変更
7月 3日 (火)	皮膚科	休診
7月 4日 (水)	耳鼻咽喉科	休診
7月 6日 (金)	内科	掛村医師休診
7月 6日 (金)	内科	勝山医師休診
7月 9日 (月)	耳鼻咽喉科	米田医師に変更
7月 13日 (金)	内科	中野医師休診
7月 17日 (火)	内科	碓井医師休診
7月 17日 (火)	産婦人科	曾我井医師に変更
7月 18日 (水)	眼科	荷堂医師休診
7月 18日 (水)	眼科	予約のみ診察
7月 19日 (木)	外科	西森医師休診
7月 23日 (月)	皮膚科	休診
7月 23日 (月)	耳鼻咽喉科	黒川医師に変更
7月 25日 (水)	神経内科	伊藤医師休診
7月 25日 (水)	内科	水谷医師休診
7月 27日 (金)	産婦人科	水谷医師休診
7月 30日 (月)	整形外科	葛城医師休診
7月 30日 (月)	耳鼻咽喉科	黒川医師に変更

(変更する場合があります。休診等の最新情報は、北棟 1 階の

掲示板又はホームページをご確認下さい)

2. 救急外来について

救急外来で診察を希望される方は、直接来院される前に、必ずお電話で診察が受けられるかご確認下さい。入院中の患者様の診察など他の業務により、お断りする場合があります。お断りする場合やしばらくお待ち頂く場合もありますので、予めご了承下さい。ご協力とご理解をお願い致します。なお、当日の精算は出来ません。

お問い合わせ先

地方独立行政法人

さんむ医療センター 地域医療連携室

住所：〒289-1326 千葉県山武市成東 167 番地

TEL：0475 (82) 2521 FAX：0475 (82) 3354



HPへのQRコード