

ホスピタル ニュース



社会医療法人
水と和会

水島中央病院

vol.135

2023.10



3年ぶりの看護展開催



みずちゅう☆子ども参観日
内視鏡体験の様子



火災避難訓練



QC 発表大会

特集

膝関節の病気

糖尿病看護認定看護師

ふれあいの小箱 アンケート報告

膝関節の病気

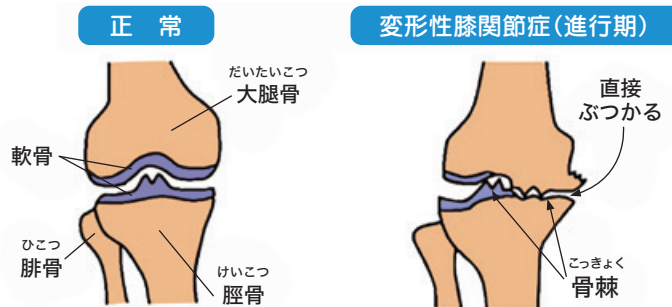
水和会 理事長
整形外科 部長 加原 尚明



Q.1 変形性膝関節症と大腿骨内顆骨壊死について教えてください。

中高年世代の膝の痛みを引き起こす病気として最も多いのは変形性膝関節症です。変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減っていくことで、膝の形が変形し、腫れや痛みが起きる病気です。変形性膝関節症には、加齢や筋肉の衰え、肥満などによって関節軟骨がすり減る「一次性」によるものと、骨折や半月板損傷などのケガ、関節リウマチや大腿骨内顆骨壊死など病気が原因と

なる「二次性」のものが 있습니다。一次性の場合は、60 歳くらいから症状が出始める方が多いのですが、二次性の場合は、原因となるケガや病気があるため、一次性よりも若い年代で症状が出る場合があります。変形性膝関節症の初期段階（初発症状）では、動き始めや歩き始め、立ち上がる時に痛みが出ることがあります。変形性膝関節症は年齢とともにどんどん進行していく病気ですが、早期に受診することで進行を予防することが期待できます。痛みがあるということは、身体に何らかの異常が起きている証拠ですから、痛みを我慢し過ぎず症状が軽いうちに整形外科でその原因をしっかりと確かめることが大切です。



次に、大腿骨内顆骨壊死も、膝の痛みの原因としてよく見られる病気です。大腿骨内顆骨壊死は、明確な原因はまだよく分かっていません。ただ、最近では、関節軟骨のすり減り、骨折、半月板や靭帯損傷などによって、膝関節への荷重が偏り、部分的にストレスがかかっているところに骨粗しょう症などがあると、脆弱性の骨折を起こし、それが引き金となって壊死するのではないかとされています。60 代、70 代以降の方に多く発症する印象があり、急に強い痛みが起こり、特に、夜寝ている時にも強い痛みを感じる特徴があります。初期の段階ではレントゲン検査では異常が見られないことが多く、MRI 検査が必要になる場合もあります。



大腿骨内顆骨壊死

Q.2 手術以外の治療法について教えてください。

変形性膝関節症と診断されると、一般的には、保存療法から始まります。膝の痛みが強い場合や関節に水が溜まっている場合は、短期的にステロイド薬の関節内注射を行うことがあります。しかし、漫然と使い続けてしまうと副作用の心配があるため、ヒアルロン酸注射や湿布薬、消炎鎮痛薬の服用で痛みの改善を図ります。

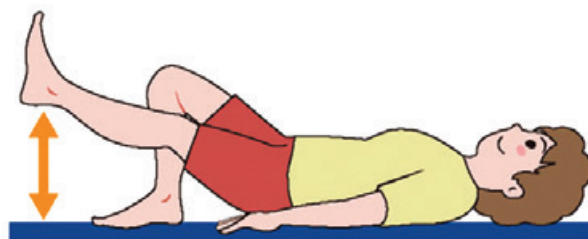
このような薬物療法とともに、膝への偏った負担を軽減するために、荷重軸を外側（もしくは内側）にずらす足底板（そくていばん）の使用や、膝をしっかり支えるために金属支柱付きのサポーターの使用など装具による治療が行われることもあります。



足底板

Q.3 運動をすることで、変形性膝関節症の膝の痛みは改善しますか？

保存療法で特に大切なのは、運動療法です。太ももの大腿四頭筋をしっかり鍛え、さらに下肢（股関節から足先まで）全体の筋力も鍛えることで、膝の痛みの改善が期待できます。具体的には、仰向けに寝て、片方の足を立て、反対足の膝を伸ばしたまま、立てた膝と同じ高さになるくらいまで上げて、ゆっくりと下ろします。



また、イスに座り、足くびをそらし、膝をゆっくり伸ばします。5～10秒伸ばしたまま止めておきます。さらにイスに座った状態で少しだけ腰を浮かし、5～10秒くらいその状態を保ちます。これらの方法だとあまり膝に負担がかからず大腿四頭筋が鍛えられます。

さらに、筋力強化とともに重要なのが、体重コントロールです。有酸素運動としてお勧めはウォーキングです。しかし、膝が痛くて歩くのが辛い場合は、プールの中を歩く水中ウォーキングであれば膝への負担が少ないです。



Q.4 どのような状態になったら手術が必要ですか？

手術を受けるタイミングは、普段の生活の困り具合で決めると良いと思います。既に、痛みや膝関節の変形が強く、生活する上で困っているようであれば手術を受ける時期です。と言っても、なかなか手術を受ける決断がつかないことも多いと思います。ただ、患者さんの中には、80歳くらいを越えて膝の痛みがかなり強くても、手術を受ける気力がなくなってしまい、「もっと早く手術を受けておけば良かった」と後悔される方が少なくありません。また、高齢になると、筋力もだんだん落ちてくるので、手術後のリハビリに時間がかかり、日常生活に戻るのに時間がかかってしまいます。いずれ手術を受けたほうが良い状態なら、タイミングを逃さないことがご自身のためになると思います。

Q.5 手術療法について教えてください。

膝の痛みの原因が、半月板の傷みや軟骨のささくれ、腫れた滑膜などの場合、内視鏡を使った手術で改善を図ることがあります。さらに変形が進んでしまった場合は、骨（こつ）切り術や人工膝関節置換術を検討することになります。骨切り術は、膝関節の骨の一部を切り取り、偏った荷重軸を改善する手術です。それに対して、人工膝関節置換術は、傷んだ関節を人工物に置き換える手術で、膝関節の内側だけというように一部だけ人工関節に置き換える「部分置換術」と、膝関節全体を置き換える「全置換術」があります。



人工膝関節置換術

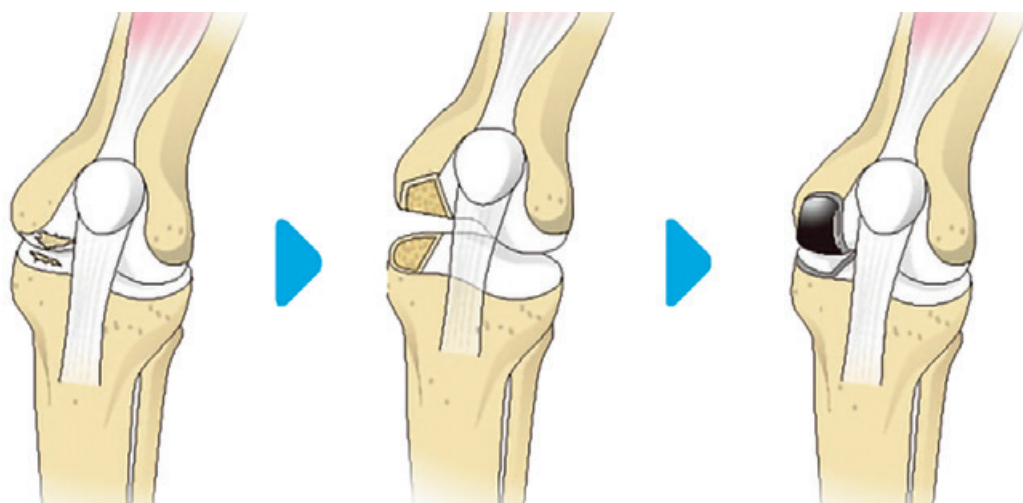


骨切り術

Q.6 「部分置換術」とはどのような手術ですか？

部分置換術とは、例えば、大腿骨内顆骨壊死のように、膝関節の内側だけが壊死していて、靱帯などは傷んでいない場合、関節の内側部分だけ人工関節に置き換える手術です。変形性膝関節症の場合も、軟骨の摩耗や変形が内側だけに限定され、靱帯などに問題がなければ部分置換術が向いています。

特に、部分置換術の場合は、全置換に比べて靱帯など残せる組織が多いので、手術後、自分の膝のように感じるという方の声を多く聞きます。さらに、全置換術に比べて、手術時に筋肉を切る割合が少ないので手術後の痛みの度合いも小さく、膝の曲がりも手術前の状態を取り戻す方が多く、日常生活への復帰も早いことが多いと感じています。



人工膝関節部分置換術の流れ

Q.7 人工膝関節の性能は進歩しているのでしょうか？

人工膝関節そのものは、特に使用されるポリエチレンを中心に品質がかなり向上しています。加えて、「簡易ナビゲーションシステム」という、患者さんに合わせて、より精度の高い状態で人工関節を設置できる手術支援システムが普及するなど、手術・手技についても向上しています。こうした技術の進歩によって、部分置換術、全置換術ともに、耐用年数が15年、20年と言われるくらい向上しており、60歳くらいで人工関節を選択する方も増えてきている印象があります。

最後に、膝の痛みに悩んでいる方へ。

膝に痛みを感じたら、まずは整形外科を受診して、原因をしっかりと確かめることが大切です。ご自分の膝がどういう状態にあるのかを知っておくことは、生活の質を守る上で重要なことだと思います。変形性膝関節症と診断されても、ほとんどの方は保存的な治療になります。専門家の指導を受けて、膝に良い食事や運動習慣を身に付けるということをやってみてください。それを持続しても痛みが辛く、日常生活に支障があるようなら手術という選択肢があります。なるべく手術は先延ばしにしたいという患者さんの気持ちは分かりますが、それによってリハビリが辛くなったり、もっと早く受ければと後悔してしまったりすることがありますので、ご自分にとって良い治療を適切なタイミングで受けていただきたいと思います。

糖尿病看護認定看護師

内科系外来師長 石井 正子



認定看護師ってどんな看護師？



特定の看護分野における熟練した看護技術及び知識を用いて、あらゆる場で看護を必要とする対象に、水準の高い看護を実践できると認められた看護師です。日本看護協会が「認定看護分野」ごとに認定しています。認定看護師制度改正にともない認定看護分野は21分野から19分野へ再編され、2021年度からは特定行為研修を修了した認定看護師が誕生しています。

糖尿病看護認定看護師の特化技術として

- 血糖パターンマネジメント

セルフモニタリングで得られた血糖値を患者さんの生活や療養状況と照らし合わせてコントロールに役立てられるように支援します。

- フットケア

糖尿病足病変予防の教育の他、糖尿病神経障害や血流障害のある方、セルフケアを行うことが難しい方に対してセルフケアの支援を行います。

- 糖尿病ケアシステム

個別・集団での支援体制を構築し、対象に応じて糖尿病の発症や進展予防に多職種で取り組みます。

認定看護師として現在取り組んでいること

フットケア・療養指導



糖尿病教室



院内・外研修講師



今後の取り組みとして

糖尿病をもつ患者さんのお困りごとに対し、些細なことでも相談できる看護外来を開設したいと考えています。より身近な地域に密着した認定看護師として、皆様のお役に立てればと思います。

また、スキルアップを目指し「インスリン投与量の調整」が実施できる特定行為研修に参加したいと考えています。将来は、糖尿病看護認定看護師として病院・地域に貢献できるよう努めたいです。

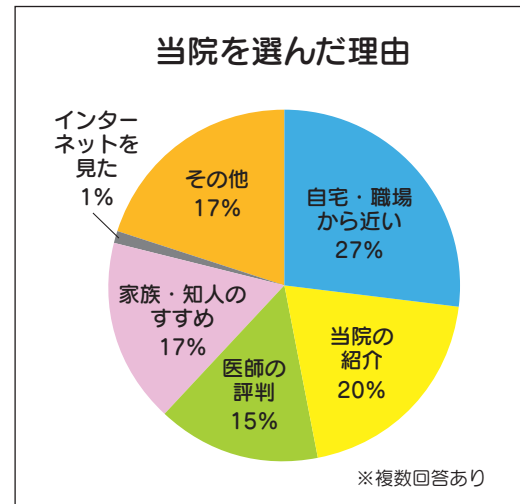
アンケート報告

企画広報室

令和4年度(4月1日～3月31日)、ふれあいの小箱(患者さん・ご家族の方から頂いたアンケート)の結果をご紹介します。アンケート総数は339件でした。皆様からのアンケート結果を今後の患者満足度向上のため、参考にさせていただきます。

性別	件数
男性	196件
女性	139件
記載なし(性別不明)	4件
合計	339件

年齢：全体	件数
0～14歳	15件
15～39歳	30件
40～64歳	117件
65～74歳	93件
75歳～	80件
記載なし(年齢不明)	4件
合計	339件



◆ 部署・施設の評価

1	医師の印象 (態度、親切さ、身だしなみ)	評価	件数	点数	得点
		4	304	1216	3.6
		3	134	402	
		2	26	52	
		1	2	2	
		0	0	0	

2	看護師の印象 (態度、親切さ、身だしなみ)	評価	件数	点数	得点
		4	301	1204	3.6
		3	146	438	
		2	19	38	
		1	2	2	
		0	0	0	

3	ナースエイド(介護士、看護助手)の印象(態度、親切さ、身だしなみ)	評価	件数	点数	得点
		4	263	1052	3.5
		3	160	480	
		2	28	56	
		1	0	0	
		0	0	0	

4	薬剤師の印象 (態度、親切さ、身だしなみ)	評価	件数	点数	得点
		4	238	952	3.5
		3	127	381	
		2	40	80	
		1	0	0	
		0	0	0	

5	リハビリ(療法士)の印象(態度、親切さ、身だしなみ)	評価	件数	点数	得点
		4	184	736	3.6
		3	85	255	
		2	18	36	
		1	2	2	
		0	0	0	

6	受付・会計の印象 (態度、親切さ、身だしなみ)	評価	件数	点数	得点
		4	214	856	3.3
		3	156	468	
		2	61	122	
		1	1	1	
		0	0	0	

7	入院支援室の印象 (態度、親切さ、身だしなみ)	評価	件数	点数	得点
		4	213	852	3.4
		3	135	405	
		2	46	92	
		1	0	0	
		0	0	0	

8	検査結果や治療の説明は分かりやすかったですか？	評価	件数	点数	得点
		4	233	932	3.4
		3	164	492	
		2	50	100	
		1	3	3	
		0	1	0	

9	退院時の説明や情報提供はいかがでしたか？	評価	件数	点数	得点
		4	216	864	3.3
		3	134	402	
		2	71	142	
		1	3	3	
		0	2	0	

10	病室の環境 (広さ、明るさ、清潔さ、臭い、温度等)	評価	件数	点数	得点
		4	189	756	3.2
		3	187	561	
		2	70	140	
		1	10	10	
		0	2	0	

11	入院生活に必要な設備（TV、冷蔵庫等）	評価	件数	点数	得点
		4	178	712	3.2
		3	180	540	
		2	83	166	
		1	6	6	
		0	1	0	

12	トイレ・浴室・洗面所の環境（清潔さ、使いやすさ）	評価	件数	点数	得点
		4	174	696	3.1
		3	172	516	
		2	98	196	
		1	7	7	
		0	0	0	

13	院内のプライバシーに配慮されていると感じますか？	評価	件数	点数	得点
		4	164	656	3.1
		3	166	498	
		2	120	240	
		1	6	6	
		0	2	0	

14	食事内容（味付け、量、温度）いかがですか？	評価	件数	点数	得点
		4	124	496	2.8
		3	145	435	
		2	153	306	
		1	13	13	
		0	5	0	

15	治療について満足いただけましたか？	評価	件数	点数	得点
		4	226	904	3.4
		3	173	519	
		2	47	94	
		1	3	3	
		0	1	0	

16	当院を家族や知人に勧めますか？	評価	件数	点数	得点
		4	201	804	3.3
		3	164	492	
		2	68	136	
		1	6	6	
		0	2	0	

◆ 医療機関を選ぶ際の主なポイント（1人3票まで回答）

1 医師の印象	474 票	4 病室の環境	109 票	7 食事の内容	40 票
2 看護師の印象	390 票	5 入院設備	108 票	8 トイレ・浴室・洗面所の環境	33 票
3 診療の満足度	277 票	6 受付会計の印象	48 票	9 プライバシー	32 票

◆ ふれあいの小箱に寄せられたご要望とご感想

ご要望 病院は喫煙者にとって少し居心地が悪かった。でも敷地内で喫煙をしてしまい、ご迷惑をお掛けしました。

回答 病院の目的には、「病気の人々を煙草の害から守る」という大きな使命があります。受動喫煙も含め、健康によい影響を与えないものは出来るだけ防げるよう努力しているところであり、喫煙者の方々にもご理解をいただきたいと考えています。ご協力有難うございます。

ご要望 一人住まいで急な入院に対して、生活用品を準備するのが大変です。病院での貸し出しサービスをしてほしい。

回答 出入の専門業者より CS セット（衣類・タオル・日用品等）のレンタルをご紹介させていただきます。詳しくは、看護師におたずねください。

ご要望 病院に A T M を置いて欲しい。

回答 病院北側駐車場内に水島信用金庫の ATM がご利用いただけるようになりました。この ATM は、下記※の信用金庫・中国銀行・トマト銀行のキャッシュカードをご利用時「他行利用手数料」が無料*となるサービスです。ご利用に関しましては ATM コーナーの注意事項をお守りください。

営業時間 平日・土曜 8：00～20：00 日曜・祝日 8：45～17：00
 ※信用金庫（水島・玉島・おかやま・笠岡・吉備・備北・津山・備前日生）
 *手数料無料時間は、平日 8：45～18：00 です。営業時間内であっても手数料無料時間外の場合は手数料が掛かります。

お知らせ

マスク着用にご協力ください!

新型コロナウイルス感染症が
5類感染症となりマスクの着用が
緩和されていますが、当院では引き続き
来院される全ての方に院内での
不織布マスク着用をお願いしております。



交通アクセス



- タクシーでお越しの方 倉敷駅より約25分
- 水島臨海鉄道でお越しの方 倉敷市駅より常盤駅下車後
西へ徒歩10分



社会医療法人
水和会

水島中央病院

〒712-8064 岡山県倉敷市水島青葉町4番5号
TEL: 086-444-3311 (代) FAX: 086-446-0993
ホームページ: <https://suiwakai-mch.or.jp/>

診療時間

月～金曜日 8:30～11:30 / 14:00～17:00
土曜日 8:30～11:30 / 14:00～16:30
休診日 日曜日・祝祭日・年末年始・病院行事