

Social medical corporation HOKUTO

HOKUTO

SEVEN

人生100年時代を楽しく生きるために



膝の痛みの 無い明日へ。

「変形性膝関節症」の診断から治療、
リハビリまでを徹底解説。

Vol.135/2026.09

Contents

特集/膝の痛みの無い明日へ。

まちのお医者さん Vol.15

Medical Staff Column Vol.12

介護にまつわる「Q&A」第1回

あおぞらひろば通信

保健師コラム その10

北斗病院・北斗クリニックからのお知らせ

星のひろば通信

上士幌クリニック院長交代

人生100年時代を楽しく生きるために



膝の痛みの無い明日へ。

「変形性膝関節症」の診断から治療、リハビリまでを徹底解説。



北斗クリニック 院長
北斗病院 副院長
整形外科 主任部長
膝・股関節センター
センター長

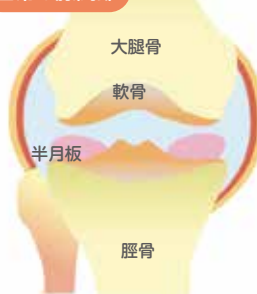
石田 直樹

人生100年時代とうたわれ、世界に冠たる長寿国となった日本ですが、その一方で、加齢に伴う運動機能障害は大きな社会問題といえます。膝を中心とした関節の痛みで、体動・歩行困難となり、介護問題が議論される昨今ですが、痛みを取り除き、健康寿命を伸ばすことが大切です。痛みのない明日をめざして、笑顔で楽しい毎日を過ごしていきましょう。

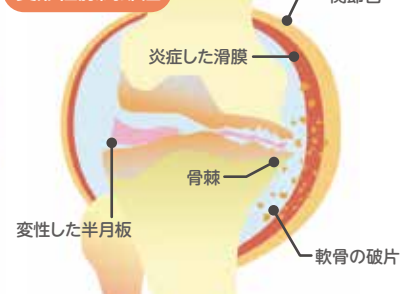
変形性膝関節症とは

加齢や外傷などにより、関節表面の軟骨がすり減っていく状態です。徐々に変形は増悪し、痛みも強くなり、膝関節が動きづらくなって歩行困難をきたします。痛みのある膝をかばい、反対側の膝や腰など周辺にも負担がかかって、さらに体動が困難となっていきます。現在国内には約3千万人の患者さんがいると推定されています。

正常な膝関節



変形性膝関節症



原因となりやすい人

発症の原因としては、①年齢、②肥満、③女性、④遺伝、⑤外傷などが考えられます。また、過度の運動・使い過ぎ(overuse)も原因といわれています。基本的な病態は加齢変性に伴うものです。体重増加により膝関節への負担は増し、ホルモンや遺伝の問題も関与してきます。

変形性膝関節症になりやすい主な要因

年齢

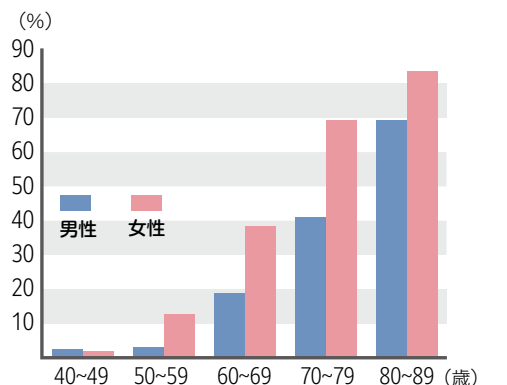
肥満

女性

遺伝

外傷

変形性膝関節症の年齢別・性別割合



出典: 古賀良生編集『変形性膝関節症—病態と保存療法』(南江堂 2008)

膝の痛みを予防するには

発症の原因である年齢、女性、遺伝は残念ながら予防はできません。しかし、肥満(体重増加)、外傷、過度の運動・使い過ぎ(overuse)は予防可能です。体重を管理し、外傷・使い過ぎに注意しつつ、関節負荷の軽減のためにも下肢筋力の増加・維持が大切です。毎日無理のない適度な運動を心がけましょう。



症状と病期分類

椅子から立ち上がる時、しゃがんだ時、階段の上り下りの時などに痛みを感じ始めることが多いです。また、炎症を起こして、いわゆる“水がたまる”腫張をきたすことがあります。痛みが持続すると、伸ばしたり曲げたりすることが困難となる可動域制限をきたします。長期化すれば筋力も低下し、歩行が困難となっていきます。



変形性膝関節症の病期分類 (Kellgren-Lawrence分類)

加齢変性に伴うものであり、徐々に変形が増悪していきます。主に内側の軟骨がすり減り、関節の隙間が消失していき、軟骨の下の方骨も変形し、ゴツゴツ(骨棘といいます)していき、O脚(がに股)になっていきます。病態にあわせて以下のように病期分類されています。

グレード0



正常な状態。関節に異常はみられず、症状はありません。

グレード1



ごく小さな骨のトゲ(骨棘)がでる可能性がある状態で、自覚症状はほとんどありません。

グレード2



初期の状態。明確な骨棘と、軽度な関節のすき間の狭小化が見られます。動き始めや階段の昇降時に痛みが出ます。

グレード3



進行期。関節のすき間がはつきり狭くなり、中等度の骨変形が起きます。歩行時も痛みが続く、正座が難しくなります。

グレード4



末期の状態。関節のすき間が消失し、著しい変形や骨同士の接触が生じます。安静時や夜間も強い痛みがあり、歩行が困難になります。

検査方法

基本となる検査はレントゲン検査です。さらに詳細確認が必要な場合はMRI・CT撮影を行います。炎症反応の確認には血液検査、関節穿刺液検査も行います。なかなか症状が緩和しない場合には関節鏡検査を行い、合わせて治療することもあります。



正常な状態(上)と、進行期(左:グレード4)のレントゲン画像。



次のページからは変形性膝関節症の治療法などについて解説します。



人生100年時代を楽しく生きるために 膝の痛みの無い明日へ。

「変形性膝関節症」の診断から治療、リハビリまでを徹底解説。



変形性膝関節症の治療

【保存的治療…手術をしないで治療する方法】

薬物療法、関節内注射、リハビリテーション、装具療法を交えて、生活指導も重視して治療し、経過をみていきます。

【手術的治療…病態・病期に応じて対処】

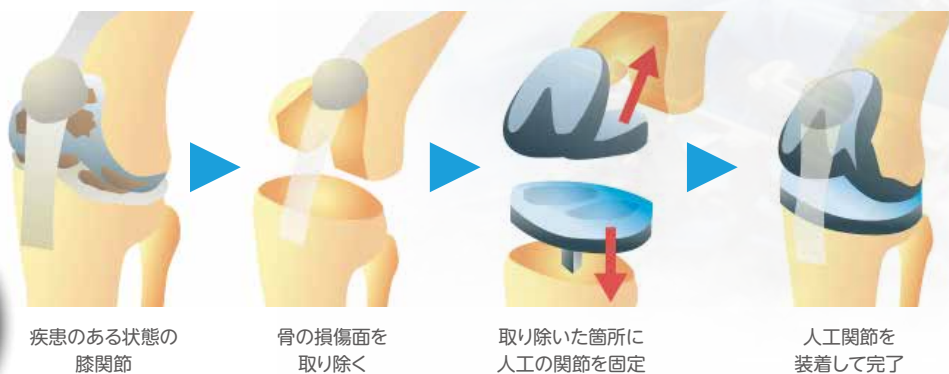
保存的治療を行っても難渋している場合や根本的な治療を目指す場合など、手術の適応がある患者さんに考慮します。

●関節鏡視下手術 ●膝周囲骨切り術 ●人工関節置換術 他



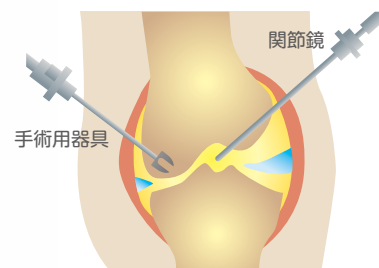
人工膝関節置換術

病期分類グレード4の状態に対する基本的な適応です。膝の変形が著明で、ひどい虫歯をイメージしていただくとわかりやすいでしょう。虫歯の表面を削って、差し歯に入れ替えるような手術です。ガタガタになった関節の表面を削り、金属に置き換え、金属間にプラスチックのクッションをはめ込み、なめらかな関節をつくります。



関節鏡視下手術

内視鏡(関節鏡)を用いて、関節内の処置を行います。数ミリの小切開2-3カ所より処置します。半月板・軟骨の処置を中心に行い、関節の温存を重視します。





診察から治療、 リハビリ～ 退院までの流れ(例)

1

診察と検査

診察と検査を行い病気の進行状態を確認。治療の方向を相談しながら決めていきます。



2

治療

病気の状態によって、保存または外科治療が行われます。人工股関節置換術の手術に要する時間は約2時間、全身麻酔または腰椎麻酔で行われます。



3

術後

手術の翌日からは、ベッド上での足首の運動や、太ももの筋肉に力を入れるリハビリを開始。その後は車椅子に乗る訓練も行います。



4

リハビリ

術後約2週間で十勝リハビリテーションセンターに転院します。充実した設備と豊富なスタッフのもとで、自宅復帰に向けた訓練を行います。



5

退院

一般的には術後3～4週間が退院の目安となります。退院後は通院または自宅での自主的なリハビリも継続して行われます。



※上記の例はあくまでも一例です。症状や治療方法、年齢、性別等の要因で異なる場合があります。

痛みのない明日へ

加齢に伴う老化現象は残念ながら避けて通ることはできません。人生100年時代とうたわれる現在において、必ずむかえる問題に対して、十分に理解し、対応・予防していくことが望まれます。楽しく、幸せな未来を思い描いて、「痛みのない明日へ」。一歩ずつすすめていきましょう。



北斗クリニック/膝・股関節センター

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	—	●	—
午後	—	—	●	●	● 第2・4のみ診察	—

【受付時間】

- 月・火/8:30～11:30
- 水・金/8:30～11:30、12:00～16:30
- 木/12:00～16:30

【診療時間】

- 月・火/9:00～12:00
- 水/10:30～12:00、14:00～17:00
- 木/14:00～17:00
- 金/9:00～12:00、14:00～17:00

【再来患者様 電話予約対応時間】

- 月～金 14:00～17:00 電話/0155-67-0970



膝・股関節
センター HP



疾患の説明から治療法、リハビリまでを解説した動画も好評配信中!



原因・予防・保存的と手術的治療について



手術説明、術後の生活・目標・リハビリ・注意事項・合併症



まちのお医者さん Vol.15



木村医院

内科・呼吸器クリニック

KIMURA RESPIRATORY CLINIC

地域の皆さまの、身近な拠り所として

院長 木村 祐之 先生

木村医院は、幕別町札内で地域の皆さまに寄り添う内科・呼吸器クリニックです。風邪や発熱、生活習慣病など、日常のさまざまな体調不良に対し、誠実な診療を心がけています。症状だけを見るのではなく、必要に応じてCTや呼吸機能検査などを行い、CT画像については放射線科医による読影も取り入れながら、症状の原因を丁寧に探り、一人ひとりに適した治療を考えていきます。

また、専門である呼吸器疾患にも力を入れており、長引く咳や息苦しさ、喘息、COPDなど、呼吸器症状で悩む方の拠り所となれるクリニックを目指しています。地域の皆さまが「まずは木村医院に相談してみよう」と思っただけの、身近で頼れる存在でありたいと考えています。



CT・レントゲン検査室



全自動遺伝子解析装置
BioFire® SpotFire®システム

【院長経歴】

聖マリアンナ医科大学卒
聖マリアンナ医科大学病院助教
聖マリアンナ医科大学病院
呼吸器外科非常勤講師(現在)

【取得認定医／専門医】

医学博士(呼吸器外科)
呼吸器外科専門医(日本呼吸器外科学会)
外科専門医(日本外科学会)
臨床研修指導医



木村医院 内科・呼吸器クリニック

中川郡幕別町札内中央町386 TEL0155-66-4688

診療科目/呼吸器内科・一般内科・検診・予防接種



WEB SITE



WEB予約

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	—	●	●	—

受付時間:午前/11:45まで 午後/16:45まで 休診日:水曜日・土曜日午後、日曜日、祝日



「とったものは詳しく調べます」って どんなことする?～病理検査とは～

胃の内視鏡検査を受けたことがある人は、60代では男女ともに7割を超えています(※)。「粘膜が荒れているから」「できものがあるから」という理由で、「少しつまんで検査に出します」と言われたことはありませんか?これは「病理検査」という、顕微鏡で細胞を細かく観察する大切な精密検査です。

※オリンパス株式会社「胃・大腸がん検診と内視鏡検査に関する意識調査白書2024」より

病理検査は
どのように
進む?

1. 組織をつまむ



内視鏡の先端からピンセットのような器具を出し、2mmほどのごく小さな組織を採取します。



病理遺伝子診断科
主任
五十地 朋美

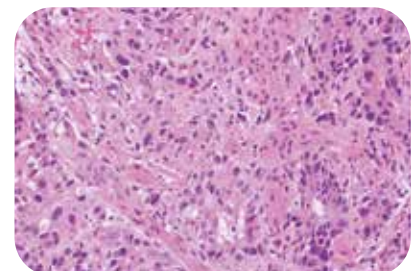
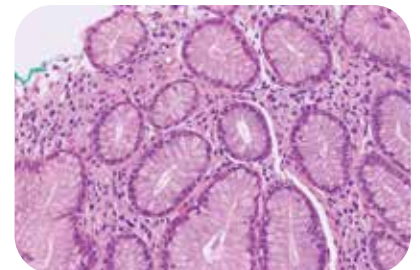
2. ろうで固める



採取した組織を特殊な液体で処理し、扱いやすいように「ろうそくのろう」で固めます。



染色後の細胞の顕微鏡写真



正常な胃の粘膜(上)と、胃がんの粘膜(下)。正常な細胞は組織の形がはっきりとわかり、きれいに並んでいますが、胃がんの粘膜細胞は、形がくずれバラバラになっています。

3. 薄く切る



専用の装置を使い、髪の毛の太さのおよそ20分の1(4マイクロメートル)という驚くほどの薄さにスライスします。



4. 色を染めて観察する

細胞を見やすくするために特殊な液で染め、病気の診断を専門とする「病理医」という医師が顕微鏡で観察して良性か悪性かを診断します。



検査の結果は、後日、あなたの担当医から分かりやすく説明します。

内視鏡検査を受ける皆様へのお願い

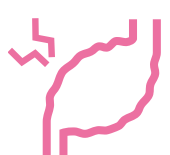
絶食の指示を必ず守りましょう

胃の中に食べたものが残っていると、粘膜が隠れてしまい正しい観察や検査ができません。



除菌や治療後の「再検査」の指示を守りましょう

胃が強く荒れていると、がんとの見分けが顕微鏡でもつかないことがあります。隠れたがんを確実にを見つけるためにも、まずは炎症をしっかりと治してからもう一度内視鏡検査を受けましょう。





介護老人保健施設 かけはしのスタッフがわかりやすく解説

介護にまつわる「Q&A」

第1回

ご自身はもちろん、ご家族や大切なパートナーに、介護の必要が出てきた時。保険や介護サービスをスムーズに受けるために、ぜひ知っておいていただきたいことがあります。公的な介護保険制度のしくみや、受けられるサービスの内容などを、Q&A形式でわかりやすくご説明します。

Q1

介護保険を利用しサービスをうけたいのですが、どのような種類がありますか？

A1

介護保険の認定がついた場合、大きく2種類の使い方があります。



使い方①～在宅生活で介護サービスを利用する

“在宅”(サービス付き高齢者向け住宅、住宅型有料老人ホーム入居者含む)で生活するにあたり、介護サービスを利用することができます。『訪問系サービス』『通所系サービス』『泊まり系サービス』『福祉用具貸与・購入』『住宅改修』等があります。



①訪問系

訪問介護、訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリテーション等

②通所系

通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション(デイケア)

③福祉用具の利用

福祉用具レンタル、福祉用具購入

(主にトイレ、入浴等で利用する衛生商品)

④住宅改修(1軒について上限20万円分まで)

住宅の段差撤去、扉交換、手すり設置等の改修費用。

使い方②～介護付きの施設に入所する

“施設”とは、介護が必要となり、ご自宅での生活が難しく、医療処置等がなく体調が安定されている方の生活の場となります。種類は特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院、介護付き有料老人ホーム等があります。

特別養護老人ホーム

- 要介護3～5
- 終身入所可能

介護老人保健施設

- 要介護1～5
- リハビリ目的等の一時入所
- 終身入所は不可
- ※ただし例外あり

介護医療院

- 要介護1～5
- 終身入院可能
- 一定程度の医療処置がある場合も相談可能

介護付き有料老人ホーム

- 要支援1～2、要介護1～5
- 終身入所可能 ※条件あり

認知症対応型生活介護(グループホーム)

- 要支援2、要介護1～5
- 終身入所可能 ※条件あり
- ※認知症の診断が必要

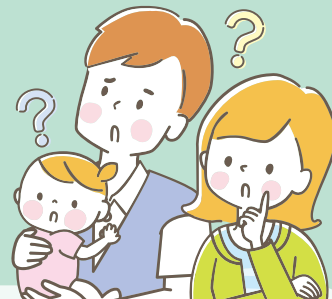


利用には様々な種類や条件がありますが、詳細はケアマネジャーとご相談ください。

Q2 介護サービスの利用は、誰に相談すればいい?

A2

お住まいの地域を管轄している
地域包括支援センターが窓口となります。



相談のポイント



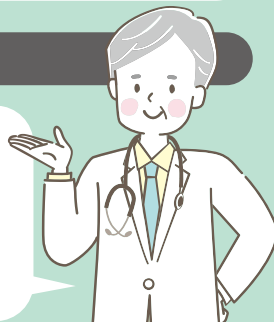
- 帯広市内は帯広市社会福祉協議会、帯広けいせい苑、帯広至心寮、愛仁園の4センターがあります。お住まいの地域の管轄がわからなくても、どちらかに連絡すると管轄の地域包括支援センターにつながる事ができます。
- 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー事務所）でも相談可能です。
- 相談窓口や連絡先がわからない場合は、帯広市役所介護高齢福祉課でも案内をしてもらう事ができます。
- また、入院中の方は、医療機関に在籍している医療ソーシャルワーカー（MSW）に相談する事も可能です。（※ MSW は在籍している医療機関と在籍がない医療機関があります）

その後の流れ～申請について



介護認定を受ける場合、介護認定申請を行う流れとなります。介護認定申請は申請用紙を役所に提出します。相談機関の案内に従ってください。申請後、認定調査を受け、介護認定となります。

介護認定は、認定調査票と、かかりつけ医の意見書で介護度が審査されます。そのため、申請時にかかりつけの医療機関、医師名の記載が必要になります。



介護に関するご相談は

居宅介護支援事業所
ふあ〜すと

帯広市稲田町基線2番地1
Tel 0155-67-5040

介護老人保健施設かけはし1階
Fax 0155-48-4184



地域交流サロン ほくと地域交流スペース あおぞらひろば通信

令和8年
11/1(日)

あおぞら秋まつり&マルシェ 開催決定!

沖縄の風を感じるエイサーやハワイの空気に浸るフラダンス、子供たちによるジャグリングの披露、射的やスーパーボールすくいなどの縁日イベント、味覚を刺激するキッチンカーや多数の出店、ワークショップ、シール交換など、楽しいイベントが盛りだくさん。入場は無料です。詳しくはお電話、またはこちらの2次元コードをご確認ください。



ギャラリー
案内

8月20日～9月28日 谷 悦子 趣味の線画展

10月1日～11月9日 第4回 炭谷 京子 油絵個展

ギャラリーで作品を展示しませんか?お気軽に下記までお問い合わせください。

レンタルスペースのご案内

セミナールーム、多目的ホールをレンタル出来ます。会議や打ち合わせ、茶話会など様々な使い方が可能です。お問い合わせ、申し込みは下記まで。



ほくと地域交流スペース あおぞらひろば 0155-67-8911 営業時間:午前10時～午後5時(火曜・水曜を除く毎日営業)

9月は「健康増進普及月間」です

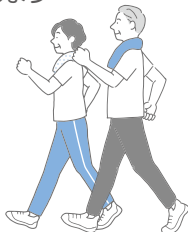
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。一人ひとりが主体的な健康づくりを見直す大切な期間と位置づけられています。健康寿命を延ばし、生涯にわたり健やかに過ごすためには、「運動・食事・休養・禁煙」の4つの柱が不可欠です。まずは、ご自身の毎日の生活を振り返ってみましょう。



運動

日常的に身体を適度に動かしていますか？

- 自分の歩数を確認して目標を決めましょう
- 座っている時間が長くなりすぎないように注意して身体を動かしましょう



食事

栄養バランスのとれた食事を心がけていますか？

- 1日の食事で主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせましょう
- 炭酸飲料や甘いジュースからお茶やお水に変えましょう



休養

心と体を休める質の良い睡眠をとれていますか？

- 睡眠時間を十分に確保しましょう
- 睡眠で休養がとれている感覚を得ましょう



禁煙

喫煙する方はこちら！

- ニコチンパッチ、ニコチンガム、禁煙外来を利用しましょう
- 加熱式タバコもやめましょう



健康づくりに「遅すぎる」ということはありません。日々の小さな積み重ねが大切です。無理なく続けられる取り組みを「今日から」始めてみませんか。

(厚生労働省「今日からはじめられる健康アクション!」より)

北斗病院・北斗クリニックからのお知らせ

外来におけるマスク着用ルールが変更になりました

外来受診の方

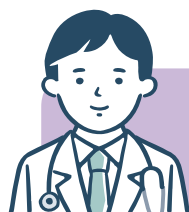
付き添いの方

着けても
OK



外来でのマスク着用は個人の判断とします。

着けなくても
OK



ただし、以下の場合はマスクの着用をお願いします。
発熱や咳、のどの痛みのある方

感染症が流行している時期には、予告なくマスク着用をお願いする場合があります。

入院患者さん・ご面会の方へ

病院内では引き続き「マスクの着用」をお願いします。高齢者や免疫力の低下など重症化リスクの高い患者様が入院されており、患者様を感染から守るためにご協力をお願いします。

感染症対策のご理解とご協力をお願いします。



上士幌クリニック 院長交代のお知らせ

令和8年8月1日付で上士幌クリニックの院長が 小泉医師から赤津医師に変更となりました。



赤津 智也 院長

社会医療法人 北斗 上士幌クリニック

河東郡上士幌町字上士幌東3線240番73 TEL 01564-2-2010

社会医療法人 北斗が運営する上士幌クリニックにおいて、令和8年8月1日付で院長が交代いたしました。前院長の小泉洋一が退任し、新たに名誉院長に就任。その後任として赤津智也が新院長に就任いたしました。今後は新体制のもと、これまで以上に上士幌町および近隣地域の皆様に寄り添い、地域医療の発展と健康づくりに貢献してまいります。

略歴

- ・平成6年 岩手医科大学 卒業
- ・平成19年 北斗病院循環器内科 着任
- ・令和4年 上士幌クリニック 副院長就任
老健かみしほろ 施設長就任

専門医

- 日本内科学会認定内科医・認定内科専門医
- 日本循環器学会認定循環器専門医
- 日本救急医学学会救急専門医



星の ひろば 通信

夏から秋、収穫に感謝し 味覚を堪能する季節の到来。

星の庭の草花たちがすくすくと育ち、秋を彩る菊の仲間たちが一足早く咲き始めました。9月の上旬には12日に開催された星の庭まつりに向けて、法人内では各セクションが計画や準備に追われていました。そんな中、影の立役者として庭を支えてくださっているのが、ガーデナーズクラブのボランティアの皆様です。おまつり当日に綺麗な庭をご覧いただくため、日々こまめな除草やお手入れに汗を流してくださいました。星の庭まつり当日は、ガーデナーズクラブの皆様による「花束づくり」のワークショップを実施。参加された方々は星の庭で大切に育てられた色とりどりの花々を使い、自分だけの花束を作る特別な時間をお楽しみいただきました。また、これからの星の庭は、秋の果樹が実りを迎え、鮮やかな紅葉に包まれる季節を迎えます。お近くにお越しの際は、ぜひ豊かな秋を感じられる星の庭へお気軽にお立ち寄りください。



目指せ秋の収穫!

星の庭まつり出店!

4畳半 チャレンジ!

シーズン3

畜大コラボ企画「4畳半チャレンジ!」もいよいよ大詰め!収穫したあずきはスイーツにして星の庭まつりで提供。多くの方々に味わっていただきました。ポップコーンはこの後収穫し乾燥させたあと、入所者のみなさまと一緒に調理試食をおこなう予定です。今後は、4畳半チャレンジの1つパイオネスト(鳥の巣状のコンポスト)で作っている堆肥を土に混ぜ、来年の農作物の準備に入っていきます。次号ではこの1年の努力を総集編としてご報告する予定です。

8月下旬の畑の生育状況

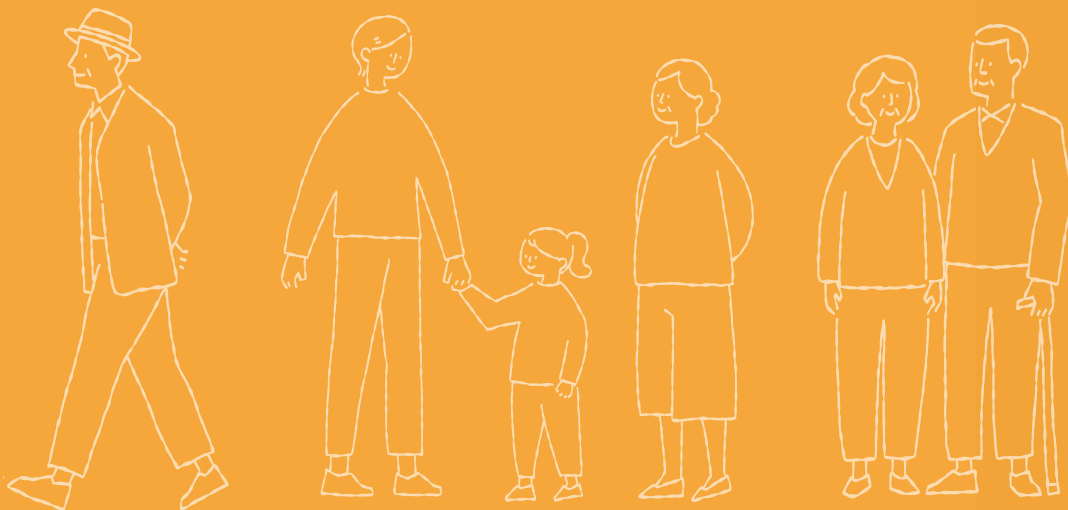


ご意見を募集しています

当法人の広報や情報発信(広報誌やホームページ等での情報発信)について、ご意見や要望等を募集しております。皆様から寄せられた声は、今後の広報活動の参考とさせていただきます。



ご意見・ご要望
入力フォームは
こちらから



膝の痛みの無い明日へ。

人工股関節置換術のすべて

人工膝関節置換術後の
リハビリテーション
～生活の質を高めるために



講師

十勝リハビリテーションセンター
理学療法科 主任
千原 慎也



講師

北斗クリニック 院長
北斗病院 副院長
整形外科 主任部長
膝・股関節センターセンター長

石田 直樹



市民公開講座

入場
無料

どなたでも参加できます！ ただし事前のお申し込みが必要です

日程

令和8年10月31日(土)

時間

13:30～15:00

会場

北海道ホテル

帯広市西7条南19丁目1番地

主催

北斗病院・北斗クリニック・
十勝リハビリテーションセンター

申込
方法

お電話でのお申し込み

北斗病院コールセンター
Tel 0155-48-8000 (代)

WEBでのお申し込み

北斗病院のホームページ
からお申し込みください。



会場とWEB上にて
ハイブリッド開催します！

詳しくは北斗病院の
ホームページをご覧ください。



Social medical corporation HOKUTO

HOKUTO
SEVEN

Vol.135/2026.09
2026年9月15日発行

発行：社会医療法人 北斗
発行人：橋本 郁郎
編集長：セリバノフ アレクサンドル



〒080-0833 帯広市稲田町基線7番地5
TEL 0155-48-8000 FAX 0155-49-2121

関連施設 北斗病院/北斗クリニック/十勝リハビリテーションセンター/サービス付き高齢者向け住宅 あやとり/十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし/ほくと自立支援ホーム カンタキあおぞら/認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら/上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ/広尾町国民健康保険病院/末広呼吸器・内科クリニック(旭川市)/永山内科・呼吸器内科クリニック(旭川市)/介護付有料老人ホーム ノーステラス緑ヶ丘/介護付有料老人ホーム ノーステラス札幌西町/介護付有料老人ホーム ノーステラス環状東(札幌市)/HOKUTO 画像診断センター(ロシア・ウラジオストク)