

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

# ほくと7

seven

102  
VOL.

2022.1

<http://www.hokuto7.or.jp>

友だち



LINE

募集中

社会医療法人 北斗

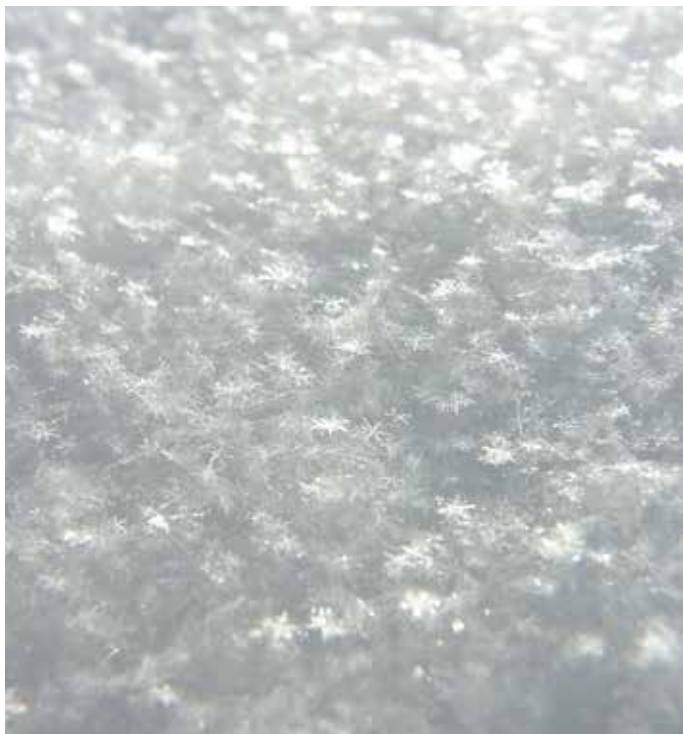
[特集]

人生100年時代に向けて知っておこう!

## 変形性膝関節症



# 園芸療法12ヵ月 35



十勝自立支援センター  
介護老人保健施設 かけはし 園芸療法士 剣持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。  
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)  
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



## contents

- 02 園芸療法12ヵ月  
Doctor's News & Column
- 03 特集 変形性膝関節症
- 06 がんの集学的治療
- 07 専門家が教える 健康レシピ
- 08 オンライン診療のお知らせ

### 1月「大寒のころ」

冬至を過ぎて少しずつ日が長くなりましたが、寒さの底は冬至からひと月ほど先の大寒のころです。以前は氷点下25℃を下回るような厳しい寒さがあったようですが、このころは帯広では1年のうちの最低気温が氷点下20℃前後の年が多いようです。一面の雪景色で植物は育ちませんので、この時期に外で咲く花はありませんが、特に冷え込んだ日にだけ観ることのできる花があります。それは氷でできた花です。

適度に湿度のある雪の日、積もった雪を見てみると、結晶がそのまま残っていることがあります。この辺りで暮らしていれば、手袋やコートに付いた雪の結晶を目にしたことのある方は多いでしょう。その美しさから「雪の華」と呼ばれたり、その形から「六つの花(むつのはな)」と呼ばれたりすることもあるようです。また、雪の結晶だけでなく、窓ガラスに美しい模様が現れる「窓霜(まどしも)」、木々の枝に白い花がびっしりと咲いたような「樹氷」など、とびきり寒い日にだけ出会うことのできる美しい造形もあります。

雪に埋もれて一面真っ白になった庭を見ながら、まだ暖房器具の発達していなかったころのことなどを入所されている方からお聞きするのもこの時期ならではのひとときです。

## 1 Doctor's News & Column

### 食事は健康の源です

帯広の皆さまはじめまして。今年度より北斗病院の耳鼻咽喉科として勤務している久保田瑛進と申します。

皆さまは毎日きちんと三食食べているでしょうか。特に昼ご飯は忙しい方も多く簡単に済ませてしまう方も多いと思います。北斗病院には職員用の食堂があり、コロナ禍以前は患者さまにも利用していただき賑わっていました。



レストランプラザのスタッフと

病院の食堂は毎日私たちの健康を考えたおいしい食事を提供してくださっており、忙しい日も元気もらっています。1日も早くコロナが収束して皆さまにも食べていただける日が

来ることを願っています。

さて、耳鼻咽喉科で扱う病気はアレルギー性鼻炎や鼻血、難聴といった皆さまもなじみのある疾患から、頭頸部がん(歌手のつんくみさんがかかった喉頭がんも耳鼻咽喉科の病気です)や神経の病気など、多岐にわたっています。鎖骨から上、脳みそより下の健康でお

困りごとがある際は、ぜひ私たち耳鼻科に相談してみてください。

耳鼻科医としてはまだまだ若輩者ですが、優しく丁寧な診療をどんなときでも忘れない上司の先生方を見習い、十勝の皆さまの健康に少しでもお役に立てるよう精進していきたいと思います。

耳鼻咽喉科 久保田瑛進  
Kubota Akinobu

北海道函館市出身。妻・娘・息子の4人暮らし。最近道の駅スタンプラリーの一環で足寄の道の駅にて松山千春さんに会ってきました。かっこよかったです。





人生100年時代に向けて  
知っておこう！

## 『変形性膝関節症』

我が国での患者数は約3千万人で全人口の25%にも及ぶと推定される変形性膝関節症は、40歳代より散見され加齢とともに増加し、80歳代では男性の70%、女性の80%以上が罹患すると言われています。そんな身近な関節症について整形外科の石田先生にお話を伺いました。

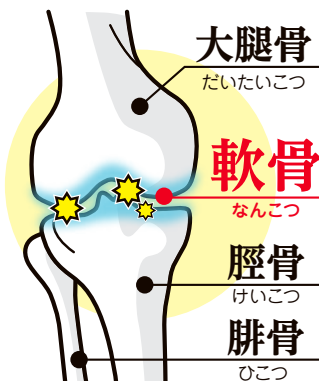


変形性膝関節症とはどのような病気でしょうか？

加齢や外傷などによって、膝の軟骨が徐々にすり減り、骨が変形して、痛みにより歩行制限をきたしていく病気です。

膝関節表面のクッションである軟骨や半月板がすり減り、大腿骨と脛骨（下腿の骨）がぶつかって、痛みを生じます。肥満は、足腰にかかる負担が増加し、膝の痛みを助長します。炎症を起こすと水がたまって、膝が腫れることもあります。痛みが持続すると関節の動きも制限され、膝が十分に伸びない、曲げられない、正座ができないなどの動作ができません。

### 膝の構造

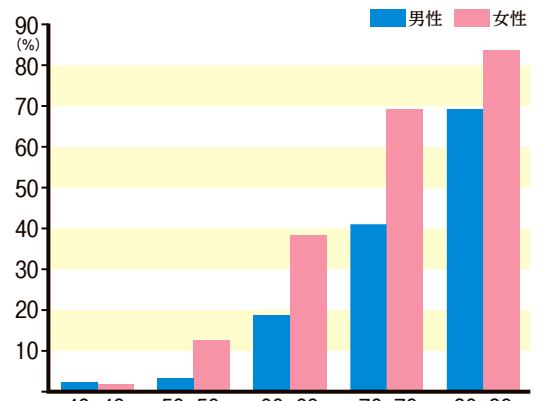


大腿骨と脛骨がぶつかり痛みが発生

人生100年時代と言われるようになった現在、健康寿命を延ばす上でも、膝関節の痛みを予防し、自分の力で歩くことは非常に大切です。症状を呈したら、早期発見、早期治療が重要です。

くなっていきます。そして、徐々に筋力が低下し、歩行も困難になっていきます。

### 変形性膝関節症の年齢別・性別割合



診断と治療方法について教えてください

いつ頃から、どのような時に、どこが痛いのか、けがをしたことはないかなど、しっかりと問診し、レントゲン写真を撮り、確認して診断します。必要であればCTやMRIなどの検査も追加します。

### ●治療について

病態に応じて行います。初期から中等度の場合、まずは薬物療法や運動療法などの保存的治療を行います。薬物療



整形外科主任部長  
関節センターセンター長  
石田直樹  
北斗病院副院長

平成10年釧路労災病院、平成14年帯広厚生病院を経て平成20年より北斗病院勤務、現在に至る。日本整形外科学会 専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本整形外科学会認定リウマチ医



**YouTube**

Hokuto hospital YouTube channel  
石田先生の動画をぜひご覧ください



法としては鎮痛薬、湿布・軟膏などの外用薬、そして関節内注射を併用することもあります。運動療法は膝周囲、特に大腿四頭筋の筋力訓練が有効で、日常生活に取り入れていただきます。また、理学療法士がマンツーマンで指導する、通院でのリハビリ治療もおすすめします。運動・体操の具体的な方法や日常動作における注意点なども指導しています。長期的には体重管理（肥満の予防・改善）も極めて重要です。保存的治療でも改善せず、痛みが持続する場合や、末期の場合に手術的治療を考慮していきます。

**Q** 手術について教えてください

手術的治療は病態に合わせて、主に3つの術式が行われています。

● 軽度から中等度

痛みの原因が半月板や軟骨が主と

なる場合に、関節鏡視下手術を行います。1cm弱の小皮切から関節用の内視鏡を用いて関節内を処置します。損傷した半月板を削ったり、縫合したり、軟骨の破片を削ったり、軟骨の再生を促すなどの処置を行います。

● 中等度から末期

内側の痛みが著明で、骨質がしっかりしている症例（40歳から60歳くらい）に対しては、自分の骨を温存する脛骨骨切り術を行います。脛骨の内側の関節面より2〜3cmの部位を切って、内側を開き、下肢全体の形を軽度のX脚になるように脛骨の形を変える手術です。これによって、変形した内側の患部にかかっていた荷重の負荷（荷重軸）が外側に移動されることで痛みを取り除きます。

● 末期

そして、末期の高齢者に対しては人工膝関節置換術を行います。高齢者の増加と医療技術の進歩により、我が国だけで1年間に8万件以上も行われています。

大腿骨・脛骨の軟骨が摩耗・欠損し、軟骨下骨が露出してガタガタになった関節表面（荷重部）を削って、



新しい人工関節に置換する手術です。素材は基本的に金属で、軟骨の代わりにプラスチックのクッションが間に介在します。

手術創（傷）は、当初は20〜30cmと非常に長かったですが、技術の進歩とともに短くなり、現在では体格によりませんが、10〜13cm程度と半分程度になっていきます。また、高齢で活動性は低いけれども、とにかく内側（ときに外側）の痛みをなんとかして欲しいという場合、内側（ときに外側）のみを置換する手術方法もあります。からだに対する侵襲や出血も少なく、有用な手術です。

**Q** 人工関節置換術後、歩けるようになりますまでどれくらいかかりますか？

へんけいせい 変形性 <sup>ひざ</sup> 膝 <sup>かんせつしょう</sup> 関節症



理学療法士によるリハビリ

手術後はリハビリが非常に大切です。手術翌日より、理学療法士が病態を評価し、目標を設定し、患者さん個々に応じたスケジュールをたてていきます。まずは自分で車椅子に移動でき、トイレなどの身の回りのことをできるように練習します。合わせて、歩行練習も行っていく、最初は平行棒でのつかまり歩き、歩行器歩行杖歩行と徐々にステップアップしていきます。杖歩行が安定すればフリー歩行となります。手術前の歩行状態、筋力にもよりますが、2週間で安定した杖歩行を目標としています。個人差があり、かなり早期よりスイスイとフリー歩行可能な患者さんもあります。基本的に手術される患者さん



人工膝関節置換術の様子

は、反対側の膝や腰椎も変性しており、合わせてリハビリを行っていく必要があります。当院では、順調に経過すれば、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、自宅退院に向けて、膝周りの筋力訓練や歩行訓練を行い、日常生活に則した動作訓練も行っていきます。十分にリハビリを行い、運動の方法や生活動作のノウハウを習得していただくことをおすすめします。手術前は、膝の痛みのために、旅行に行けず、好きなスポーツができず残念な思いをされていたと思います。ぜひ、手術を行い、術後のリハビリに励んでいただき、充実した人生を楽しんでいただければと思います。



左膝手術後

左膝人工関節置換術後2週間。杖なし独歩可能

※画像は見やすいように背景を削除してあります



左膝手術前

著明な内反変形（O脚）、両手に杖を持ち、なんとかゆっくり歩行していた

70代女性／両膝末期変形性関節症、右膝手術済

Q

今後の展望はいかがでしょうか？

医学の進歩により、各分野で再生医療といわれる治療が研究され、新たな治療法として脚光を浴びつつあります。変形性膝関節症の治療でも、将来的に軟骨や半月板の再生が可能になると思われますが、まだ研究段階であり、実用化は未定です。

そんな中、APS療法というバイオセラピーが普及しつつあります。バイオセラピーとは自分や他人の細胞や血液由来の成分を使い、病気の治療や傷んだ組織の修復を行う新しい治療法です。自分の血液を採取し、血液内に含まれる抗炎症性物質を抽出して、関節内に注射する治療です。これにより、痛みのもとをおさえ関節内の環境を整える方法です。

保存的治療が無効な場合に、もう少し手術をせよになんとかしたい、今は家庭や仕事の都合で長期入院はできないので、外来治療であと2〜3年なんとかならないか、などのような場合に非常に有用と思われる。

今回は、APS療法について詳しくお話したいと思います。

3月発行の広報誌に掲載予定です。お楽しみに！



前回この紙面で紹介させていただきましたのは、膵がんの患者さんでしたが、十勝地区はこの疾患が多い印象です。今回も同様に、私が出会いました膵がんの患者さんの経過を紹介させていただきます。

**症例2**  
**手術切除不能膵がん**  
**60歳代男性(お元気な方)**

2020年末より継続する心窩部痛を主訴として2021年の初めに当院消化器内科を受診されました。精査の結果、膵鉤部がんと診断。腫瘍は広く大血管への浸潤が見られたため根治手術切除不能がんと診断されました。

2月より標準的な化学療法を開始されました。計8コースを施行後、6月になり私の所に紹

**抗がん剤で衰弱してしまう前に集学的治療に取り組みることが大切**

介となりました。腫瘍は原発巣のところに限局しており、遠隔転移もなくかつお元気な方であり、集学的治療の非常に良い適応となる状態でした。

7月初めにPET-CTを施行しその後すぐに原発巣を中心にトモセラピーにて放射線治療を開始しました。同時併用で高気圧酸素療法を開始し、週1回の電磁波温熱療法も施行。化学療法に関しては放射線治療を施行中、7月末よりweekly GEMを併用開始。放射線治療は7月12日〜8月20日までで55Gy/25回を完遂されました。高気圧酸素療法も計25回施行しました。治療中に食欲不振や悪心などの症状を認めましたが、大きな問題なく完遂できました。

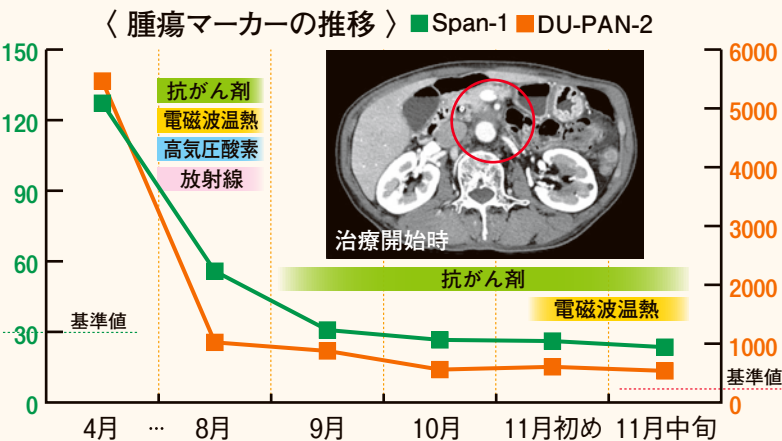
その後9月初めにこの患者さんは病気とは関係ないところで個人的なアクシデントに遭われたため、しばらく電磁波温熱療法が併用できませんでした。抗がん剤をnab-PAC+GEMに変更し薬剤のみ施行再開。

11月半ばより電磁波温熱療法を化学療法に併用再開となりま

した。現在隔週治療で電磁波温熱療法と化学療法を併用治療されています。11月末までで電磁波温熱療法は計8回を施行、終了しています。

これまでの治療経過は以上ですが、治療開始時のCT画像を提示し腫瘍マーカーの推移をグラフで示します。

画像上は原発巣が主要な動脈を大きく囲んでいました。また



腫瘍マーカーは2種類ともに著明に低下してきています。現在特にがん起因する症状などなく、栄養状態・経過とも良好です。

これまで私が治療を行ってきけることは、集学的治療に取り組みのであればできるだけ早くから行うことが大切であるということなのです。

北斗公式SNSから私のコラムを見ることが可能ですので、こちらも是非ご参照ください。



**まずはご相談ください**  
**セカンドオピニオン外来**

セカンドオピニオン外来にて、適応の可否を判断させていただきます。詳しくは患者サポートセンター地域医療連携室までお問い合わせください。

**☎0155-47-3093**

(受付)月曜～金曜:10時～12時、14時～16時30分  
土曜:10時～12時

# 旬 な 食材



時々  
ミルク&チーズ

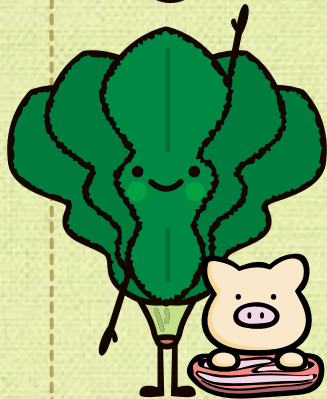


●ちぢみほうれん草について／ちぢみほうれん草とは、品種ではなく、冬季に露地栽培をしているほうれん草のことを指します。冬場の寒さに耐えながら育つため、普通のほうれん草よりも甘みとうま味が強く、アクが少ないのが特徴です。ちぢみほうれん草の旬は12～2月頃で、流通時期が短く、栽培量も少ないです。店頭でみかけたら、是非購入して頂きたいと思います。

## 常夜鍋

(じょうやなべ)

旬のちぢみほうれん草を使って仕上げる



### 作り方

- 1 土鍋に水600cc、日本酒100cc、昆布を入れ、30分以上置いておく。
- 2 食材を切る。ちぢみほうれん草は根元を切り落とす、長ねぎは1cm厚の斜め切り、絹ごし豆腐は食べやすい大きさに、レモンはくし形切りに切り、万能葱は小口切りにする。大根は皮をむき、すりおろしてざるにあげ軽く汁気を切り一味唐辛子をかける。
- 3 器に減塩醤油を入れ、レモンを絞っておく。
- 4 ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

⑤④に食べる分だけ、具材を入れ、火が通ったら、③のたれ、好みの薬味で食べる。

栄養価  
1人分

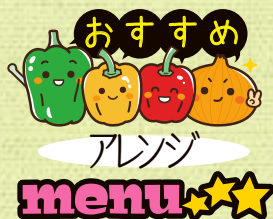
エネルギー	497cal
たんぱく質	38.3g
脂質	34.6g
炭水化物	15.2g
塩分	1.9g
食物繊維	7.6g

### 材料 (2人分)

- ちぢみほうれん草 200g
- 豚肩ロース …(しゃぶしゃぶ用)300g
- 長ねぎ ……………60g
- 絹ごし豆腐 ……………300g
- (だし汁)
- 水 ……………600cc
- 日本酒(料理酒NG)100cc
- 昆布(素干し10cm角) …1枚

### (たれ)

- \*ポン酢でも可
- レモン …… 適量
- 減塩醤油 … 適量
- (薬味)
- 大根おろし100g
- 一味唐辛子 適量
- 七味でもOK!!
- 万能葱 ……………3本程度



### 冷凍焼きおにぎりのだし茶漬け風

①冷凍焼きおにぎりを規定通り電子レンジで加熱し、器に入れる。②常夜鍋の汁を①に注ぐ。③好みの薬味(今回は万能葱)、白だしを入れて調整し、完成。注意:焼きおにぎりに味がついているため、白だしを入れすぎないようにする。他にもうどんやもちでもおいしく食べられます😊

ほうれん草は鉄やマグネシウム、亜鉛等のミネラル類とビタミンCや葉酸等のビタミンB群がバランス良く豊富に含まれているのが特徴です。この時期にしか食べることができない「ちぢみほうれん草」を使い、毎晩食べても飽きが来ないと言われている「常夜鍋」にしてみました。

栄養科 管理栄養士 小向 彩弓

# 睡眠時無呼吸症候群

CPAP治療の

# オンラインでの診療

**やっています!!**

北斗クリニックの耳鼻咽喉科では睡眠時無呼吸症候群の診療をオンラインでも行なっています。ご家族から指摘を受けている方、自分でも気になっている方、診断を受けた後はオンラインでお気軽に治療を始めてみませんか?

**注意!**

3カ月に2回は  
 自宅や  
**会社から**  
**スマホ等で**  
**診療可能!!**

北斗クリニック  
 までの  
**往復時間、**  
**待ち時間を**  
**省けます!!**

3カ月に1回は  
 北斗クリニック  
**耳鼻咽喉科**  
**での受診が**  
**必要です!**

Withコロナ、Afterコロナの時代、オンラインでの診療が始まっています。

CPAP治療とは鼻に装着したマスクから空気を送りこみ、無呼吸を予防する治療法です。原則、毎月来院して診察を受けなければなりません。オンラインでは、スマートフォンでの診察に加えて3カ月に1回の来院で良くなります。現在、オンラインでの診療を行なっているのはCPAP治療のみですが、これから、他の治療にも広がっていくことが期待されます。



耳鼻咽喉科・頭頸部外科 部長 坂東 伸幸

お気軽にお問い合わせください

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



- 関連施設
- 北斗病院.....(帯広市)
  - 北斗クリニック.....(帯広市)
  - 十勝リハビリテーションセンター.....(帯広市)
  - サービス付き高齢者向け住宅 あやとり.....(帯広市)
  - 十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし.....(帯広市)
  - ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら.....(帯広市)
  - 認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら.....(帯広市)
  - 上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ(上士幌町)
  - 新得クリニック.....(新得町)
  - 熊谷総合病院.....(埼玉県熊谷市)
  - HOKUTO画像診断センター.....(ロシア・ウラジオストク)
  - HOKUTOリハビリテーションセンター(ロシア・ウラジオストク)