

サンホスピタル Sun Hospital

ISHII MEDICAL Corp. Public Relation Committee since 2006

Vol. 75
2024 Summer



毎号さまざまな病気やけがについて
みなさまと学んでいく「医療特集」。
今回は、「ひざの痛みとその治療法」
についてご紹介します。

医療特集

ひざの痛みと その治療法について



整形外科医

磐田 振一郎 (いわた しんいちろう)

日本整形外科学会 整形外科専門医
日本再生医療学会 再生医療認定医

はじめに

ひざが痛いと感じている人って
どのくらいいるかご存知ですか？
約1000万人といわれます。65
歳以上の方だと3人に1人が痛い
と感じているという報告もありま
す。たくさん困っている方がい
らっしゃることもあり、その対応
に対してもいろいろな方法があり
ます。治療院ではひざの痛みに対
しての施術、靴屋さんではひざに
いい靴やインソール、テレビCM
ではサプリメントやサポーター、
整形外科ではお薬や場合によって
は注射、最近では再生医療といっ
た新しい方法も。生活の中でのダ
イエット（減量）や筋力アップと
いった工夫まで含めれば、何をや
るべきなのか困っちゃう程だと思
います。本当は手術すれば改善す
る状態なのに、いつまでもシッ
プで我慢していたり、効かない注射
をいつまでも漫然と打っていた
り、うまく自分に合う治療法を見
いだせていないケースもよくある
と感じます。そこで、ひざの痛み
に対しての考え方について私見と
はなりますが、述べてみようと思
います。

痛みを感じたらすべきこと

なぜ痛いか？という原因に応じて治療法が変わる場合があります。そこで、一度は整形外科で画像検査（X線、場合によりMRI）を受けて確認した方が良いでしょう。X線は骨だけが写る検査なので、ひざの半月板、靱帯、軟骨といった骨以外の組織の問題はMRIじゃないとはつきりしないです。

ではどんな場合にMRIを撮るべきか？ひざの曲げ伸ばしでひっかかりがある、痛みを伴う音がある、グラつき感、不安定な感じがある、足がつけないくらいの激痛がある、といった場合に適応になってくると考えます。

どんな治療法を選ぶべきか？

まず治療法の選択の前に知っておいていただきたいことが2つあります。

①検査の結果（検査上のひざのダメージの程度）と痛みの程度が比例しないケースがある

この理由は、画像だけではわからない原因（例えば炎症）があるためと考えます。その大前提の下、治療法は痛みの程度で考えるべきだと思

います。具体的には、画像ですごく悪くても痛みが少なくて困っていない方は軽い治療法で、検査ではあまり悪くなさそうでも痛みが強くて困っている方にはしっかりとしたフォローを、ということです。

②治療は大きくわけると2種類になります。

手術で対処する場合か、しない場合は、手術しないで対処する場合に、ダメージのあるところを治す、というのではなく、①で述べたようにダメージがあっても症状が少なく、というケースはあるので、その状態を目指して痛みだけでもやわらげられないか、を考えるものです。一方でダメージの根本が治らなければ改善しない、というケースもあるので、その場合には手術を考えるべきだと思えます。

症状別 おすすめの治療法

症状別におすすめの治療法を記載します。

(1) 押して痛みを感じる場所がある場合

腱や筋肉の問題であることが多いです。シップや電気治療、ストレッチなどが良いと思います。

(2) 立ち上がる時、階段を下る時など、体重がかかると痛い場合

軟骨の問題の可能性が高い。シップやサポーター、サプリメント（構造は改善しないが、症状は治まるケースがあるので試すなら1か月程度）、治療院での施術などを試してみる。ただ、一つのアプローチは2か月程度試してみて効果を感じないようであれば他の方法に切り替えるべきだと思います。個人的には体重のかかり方を変化させるインソール（靴の中に入れる中敷き）を使う治療法が、まだダメージが軽い場合には有効だと思っています。そして整形外科では上記の方法で効果が見られない場合には、関節の潤滑を良くするヒアルロン酸の注射や、炎症を強烈に止めるステロイドの注射を検討します。

(3) 体重をかけていなくても、ひざの角度や動かし方で痛い場合

半月板損傷を疑います。ただ、この場合でも(2)と同様の治療法をトライすべきです。

(4) これらの治療法を色々やってみたら効果が無い場合

手術を検討すべきです。この場合、整形外科の中でもひざを専門にするドクターを選ぶべきだと思います。

す。（手術以外の場合には、専門じゃなくても十分対応可能です。）どんな手術をすべきかについては、その方のダメージの場所、ご年齢などにもよります。

(5) 番外編 再生医療

手術の前に再生医療という選択肢もあります。厚生労働省の特別な認可が必要なので、どこでも出来るわけではないということ。ドクターも詳しくない人はたくさんいるので、その道に詳しいドクターに聞かないとご自身に適応があるのかどうかわからないままになる可能性もあり、その点は注意が必要です。

さいごに

どんな治療法も万能ではありません。よくご自身で納得されて治療を受けることが大切だと思います。整形外科での治療の場合、特に手術や再生医療は専門性が高いので、専門のドクターとの相談が必要だと思いますが、ドクターとの信頼関係がもっとも重要だと考えるので、話をしてみても信頼できる！と思うドクターを受診することが何よりも大事だと思います。

多忙な平日をお過ごしの方の女性の方へ

2024年
10月20日

日

日曜日に

乳がん検査を

受けられる日です

10月20日(日)に乳がん検査が受診できます

J.M.S（ジャパン・マンモグラフィ・サンデー）は子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に検診を受けに行きにくい女性の方、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定 NPO 法人 J-POSH が協力して毎年 10 月第 3 日曜日に乳がん検診を受診できる環境づくりへの取り組みです。

当院ではこの活動に参加し、2024 年 10 月 20 日（日）に乳がん検診を受診することができます。

今まで乳がん検診を行ったことがない方、最近忙しくて行っていない方、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。

ご受診方法 ※ 事前予約制となっております

受付時間：9：00～11：00

検査費用：① 伊勢崎市または玉村町の乳腺・甲状腺がん個別検診

検査内容：マンモグラフィ

受診券持参の方 1,000 円

視触診

無料受診券持参の方 無料

② 自費検診 3,300 円

予 約：0270-23-8526（直通）

検査についてのお問い合わせ：0270-21-3111

2023 年度 手術実績報告

当院では整形外科・外科・形成外科・眼科において、様々な疾患に対して手術を行っております。
2023 年 4 月～ 2024 年 3 月に中央手術室で行われた手術件数を掲載いたします。

整形外科			
背 椎	腰部脊柱管狭窄症	29	
	腰椎椎間板ヘルニア	29	
	腰椎すべり症	20	
	腰椎破裂骨折	10	
	頸椎症性脊髄症	8	
	腰椎圧迫骨折	6	
	頸椎椎間板ヘルニア	2	
	頸椎不安定症	1	
	脊椎腫瘍	1	
	胸椎椎間板ヘルニア	1	
変形性腰椎症	1		
上 肢	前腕骨骨折	95	
	上腕骨骨折	52	
	ばね指	43	
	鎖骨骨折	18	
	手部骨折	9	
	肘関節骨折	8	
	マレット指	2	
	手根管症候群	2	
	化膿性腱鞘炎	2	
	狭窄性腱鞘炎	1	
	肘部管症候群	1	
	肩鎖関節脱臼	1	
	橈骨茎状突起腱鞘炎	1	
下 肢	大腿骨骨折	239	
	下腿骨骨折	92	
	変形性膝関節症	71	
	半月板損傷	27	
	変形性股関節症	24	
	膝蓋骨骨折	15	
	足部骨折	11	
	膝靱帯損傷	11	
	大腿骨壊死	3	
	膝蓋靱帯断裂	3	
	アキレス腱断裂	2	
	大腿骨人工骨頭置換術後	2	
	膝蓋骨脱臼	2	
	下肢糖尿病性皮膚潰瘍	1	
	大腿骨偽関節	1	
	人工股関節脱臼	1	
	化膿性関節炎・膝関節	1	
	膝蓋大腿関節症	1	
人工関節周囲骨折	1		
そ の 他	筋膜腫瘍	3	
	ガングリオン	3	
	伏針・残留	2	
	蜂巣炎	2	
	術後創部感染	2	
	軟部腫瘍	1	
	術後感染症	1	
	皮下腫瘍	1	
	異物残留	1	
	皮膚癌	1	
	バージャー病	1	
	筋肉内異物	1	
	合計		870

※この表は病名に対して
行われた手術件数です。
また、外来手術室における
実績は含まれていません。

外科		
ヘルニア	鼠径ヘルニア	17
	臍ヘルニア	1
乳腺	乳房腫瘍	1
	乳腺腫瘍	1
イレウス	イレウス	1
痔核	痔核	1
合計		22

形成外科		
顔 面	頬骨骨折	5
	鼻骨骨折	3
腫 瘍	軟部腫瘍	11
	皮膚腫瘍	7
	皮下腫瘍	6
	皮膚癌	3
	外陰悪性腫瘍	2
	ボーエン病	2
	血管腫	1
	粉瘤	1
	皮下腫瘤	1
	脂肪腫	1
そ の 他	下肢糖尿病性皮膚潰瘍	4
	毛巣洞	1
	外陰部壊死性筋膜炎	1
	手骨髄炎	1
合計		50

眼科		
白内障	白内障	50
合計		50

第19回

整形外科専門医 / 認定スポーツ医
石井病院 非常勤医師**奥田 鉄人**
Tetsuhito OKUDA整形外科専門医 / 再生医療認定医
石井病院 非常勤医師**磐田 振一郎**
Shinichiro IWATA

医療講演会

医療法人石井会 石井病院

プログラム

座長：石井 有希夫（医療法人石井会 理事長）

第1部）講師 奥田 鉄人

「腰痛の正しい診断と治療について」

- ① ほとんどの腰痛は誤診されている
- ② どんどん増える腰部脊柱管狭窄症

第2部）講師 磐田 振一郎

「ひざの注射が効かなくなったらどうするの？」

- ① 再生医療の実際
- ② 人工関節手術（最新のロボット手術を含めて）
- ③ その他、ひざの痛い方への耳より情報

日時・会場

2024 / 7.13^土@メガネのイタガキ文化ホール伊勢崎
（旧 伊勢崎市民文化会館） 伊勢崎市昭和町 3918

2階 大会議室 | 定員 130名

13:30 開場 ▶ 14:00 開演 ~15:30 迄

参加費無料

要事前申込

▶▶ お申し込みをされた方には、講演会の参加証をお送りいたします ◀◀

参加希望の方は「氏名・年齢・性別・電話番号・住所」を記載の上、はがき・FAXにて下記の宛先までお申込みください。石井病院総合受付・電話・専用フォームからお申し込み可能です。

〒372-0001 伊勢崎市波志江町 1152 医療法人石井会 石井病院内 講演会事務局 担当：齋藤・羽鳥
TEL：0270-21-3111 / FAX：0270-21-3002

後援 上毛新聞社

専用フォームからも
参加申込が可能です

60代から始める足腰の筋トレで筋力低下をストップ！

体を動かす筋肉の量は40歳代から徐々に低下し、60歳代には全盛期の約70%台まで低下すると言われています。意外なことに、筋力低下を起こしやすいのは女性よりも男性。上半身よりも下半身に起こりやすい傾向にあります。今回は高齢者に見られる筋力低下と、足腰の筋力アップについてご紹介します。

第1回

足のむくみ・転倒を防ぐポイントは「ふくらはぎ」の筋力

- ① 固定された椅子や壁などに両手を添えて支えにする
- ② かかとを上げ下げしながらつま先立ちを繰り返す
- ③ つま先立ちを10～20回行ったらひとやすみ
足の力・疲れ具合に応じて追加で1～2セット行う

〈注意点〉

- ・つま先や足首に痛みがある場合は、トレーニングを休む。
または回数やセット数を調整する。
- ・不安定な場合はかかとを高く上げすぎないようにする。
バランスに注意しながら行う。



参考) 園田茂：総説 不動・廃用症候群, The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine 2015; 52: 4-5; pp265-271

医療講演会のお知らせ

第19回医療講演会のご案内

コロナ禍を経て5年ぶりの医療講演会を開催いたします。

「第19回医療講演会」

日時：令和6年7月13日(土)

13:30 開場 / 14:00 開演～15:30 迄

場所：メガネのイタガキ文化ホール伊勢崎

2階大会議室 (伊勢崎市昭和町3918)

本講演会は事前申し込みにより参加が可能です。

詳細は右ページをご確認ください。

※定員130名。お早めにお申し込みください。



クールビズを実施しています

お知らせ

6月1日～9月30日の期間でクールビズを実施しています

当院では環境への取り組みの一環として
クールビズを実施しております。

実施期間中(6月1日～9月30日)は
原則ノージャケット・ノーネクタイでの
勤務を奨励しております。

ご来院いただいた皆様におかれましては
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



ご意見・ご感想をお寄せください

編集後記

早くも夏の陽気となりましたね。皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。また、広報誌や当院に対するご意見・苦情などがございましたら遠慮なく職員に声をお掛けください。(※今回号の“診療実績報告”は次回76号へ持ち越しとさせていただきます。)

ご意見箱の設置場所

- ・1階 正面受付前
- ・2階 ナースステーション前
- ・2階 食堂ラウンジ
- ・3階 ナースステーション前
- ・3階 食堂ラウンジ

理念

社会に貢献し、信頼される医療を提供する。

基本方針

- ・私たちは、一般急性期医療を主体とした
早期離床・早期社会復帰を目指したチーム医療を実践します。
- ・私たちは、患者様の権利を守り医療安全の確保に尽力します。
- ・私たちは、自己研鑽に励み知識と技術の向上に努めます。

患者様の権利

私たちは、患者様の権利を尊重した医療を行います。

1. 患者様は、最善の医療と看護を安全かつ平等に受ける権利を持っています。
2. 患者様は、人権を尊重されプライバシーを保護される権利を持っています。
3. 患者様は、医療内容についての説明と情報提供を求める権利を持っています。
4. 患者様は、自らの意思に基づいて治療を選択する権利を持っています。
5. 患者様は、セカンドオピニオンを求める権利を持っています。



電車でお越しになる方

- JR伊勢崎駅から車で5分
- JR上越新幹線 本庄早稲田駅から車で40分
- JR本庄駅から車で30分

お車でお越しになる方

- 関越自動車道 本庄・児玉ICから車で40分
- 関越自動車道 高崎ICから車で30分
- 北関東自動車道 駒形ICから車で10分
- 北関東自動車道 伊勢崎ICから車で15分



▲石井病院ホームページ

【診療科目】

内科、呼吸器科、消化器科、循環器科、リウマチ科、外科
肛門科、形成外科、整形外科、皮膚科、アレルギー科
麻酔科(ペインクリニック)、眼科、リハビリテーション科

【受付時間】 平日 8:30～12:00 / 13:00～17:00
土曜 8:30～12:00
日曜 8:30～11:00

【休診日】 祝日 / 国民の休日(日曜を除く)

【病床数】 188床
(急性期126床 / 回復期43床 / 地域包括ケア19床)

【救急体制】 救急告示医療機関
病院輪番制 第二次救急医療体制

【関連施設】 医療法人石井会 石井皮フ科
医療法人石井会 渋川伊香保分院
医療法人石井会 敷島の森 おなかのクリニック
医療法人石井会 マリー訪問看護ステーション



医療法人 石井会 石井病院

〒372-0001

群馬県伊勢崎市波志江町1152

TEL: 0270-21-3111(代表)

URL: <https://www.ishii.or.jp/>