

02 | 医学ひとくちコラム 変形性膝関節症について

06 | 穀菜果食レシピ セロリのきんぴら

2025 春 / VOL. 92

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

変形性膝関節症について

Ⅰ. 変形性膝関節症とは

変形性膝関節症は、膝関節局所への過剰な力学的負荷を背景に軟骨がすり減って骨が変形したり関節炎を起こしたりする病気です。加齢や肥満、半月板や靭帯の損傷などが原因で、中高年層に多く発症します。多くは内反変形（O脚）になっていきます。日本では約2500万人以上の方が変形性膝関節症に悩んでいると言われていきます。主な症状としては動作時の痛みがあります。特に動作のし始めに痛みが出ることも多いです。時に夜間痛を生じることもあります。

Ⅱ. 早期診断・早期治療

変形性膝関節症は早期診断、早期治療が大切です。症状がなくても少しずつ変化が進んでいる場合（early stage OA）には是非進行防止のためのエクササイズ

や生活習慣の見直しを行っていただきたいと思います。単純レントゲン写真にて変形性膝関節症を指摘された場合には既存のガイドラインに沿った内容で治療を進めていきます。

Ⅲ. 保存治療

治療の原則は保存治療となりますが、患者さま自身が変形性膝関節症に対する理解を深めることが非常に大切です。保存治療には

- ① 運動器リハビリテーション
 - ② 薬物療法（内服・外用）
 - ③ 関節内のヒアルロン酸注射
 - ④ 装具療法など
- があります。

どういった内服薬を処方するかは消化管出血リスク、狭



 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)
☎ 03-5335-6401

+健診センター
☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+歯科
☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

+お知らせ
月～木 9:30～16:00
金 9:30～14:00

●医療社会相談窓口

☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室

☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター

+訪問看護ステーション
☎ 03-3220-0550 (直通)

+訪問介護ステーション
☎ 03-3392-6360 (直通)

+指定居宅介護支援事業所
☎ 03-3220-0547 (直通)

心症や心筋梗塞などの心血管イベントリスク、腎機能障害の有無などを考慮して決めていきます。時には作用機序の違う痛み止めを複数組み合わせることで処方することもあります。外用剤（湿布や塗り薬）は痛みや機能改善効果が得られる中で重篤な合併症が起こりにくいのが利点です。関節内のヒアルロン酸注射は局所にかかる過剰な応力集中を分散できるといわれています。通常、痛みを感じると、痛みが過剰にならないように下行性疼痛抑制系という痛みを感じにくくさせる脳からの指令が働きますが、痛みが続いている期間が長くなるとこの働きがうまく機能しなくなるため、この機能を元通りにする薬剤を

使用することも重要になってきます。

保存治療で症状が改善すればよいのですが、改善しない場合やすでに関節のすきま（骨と骨の間のすきま）が狭くなってしまっている場合には手術を選択することもあります。

変形性膝関節症の手術については次号でお伝えいたします。外来では「人工膝関節置換術」についてのリーフレットをご用意しております。こちらもご覧ください。



整形外科医師
さいとう よしひこ
齋藤 良彦

東京衛生アドベンチスト 病院便り

接遇キャンペーン

2024年度の病院目標の一つである「患者さまへの接遇の向上」取り組みをご紹介します。毎月接遇キャンペーンの担当部署を決め、その部署は自分たちで接遇標語を選んで、1か月間、接遇強化に努めます。同時に、写真にあるようにポスターや旗などで周りにアピールして、否が応でも接遇を意識せざるを得ないようにするという仕組みです(笑)。月末には、次の担当部署へ接遇の旗の引継ぎ式を行います。

キャンペーンを実施した部署に感想を聞いてみると、「より丁寧な対応を意識するようになった」「笑顔を褒められた」「相手も挨拶を返してくれた」「この1か月だけでなく継続して意識していきたい」等の声が寄せられました。

患者サービス・接遇委員会

辻しょうこ
様子

2024年度 患者さまへの接遇の向上



- ① 出身地：石川県
- ② 趣味：映画鑑賞、読書、スポーツ
- ③ 小学校の時得意だった科目：算数
- ④ 医師になったきっかけ：
昔から生き物や医学に興味があり、医師を目指しました。
- ⑤ 患者さまへの一言：
痛みの軽減と機能回復を目指し、適切な治療法を提供してまいります。

新任常勤医師の紹介



さいとう よしひこ
整形外科医師 齋藤 良彦

院内レポート

2024年10月よりスポーツリハビリテーションを専門とする整形外科医の齋藤良彦医師が赴任しました。これに伴い、スポーツ外傷を抱える患者さまの受診や手術が増加し、当院の医療提供の幅がさらに広がっております。これまで当院のリハビリテーション科では主に高齢の方を対象としたリハビリを中心に行ってまいりました。そのため、10代や20代の若年層の患者さまを担当する機会が少なく、対応に戸惑う場面もありました。特に、これまで経験の少なかった半月板損傷術後や前十字靭帯再建術後といった症例に対しては、怪我の種類や重症度、手術の内容に応じて適切な注意点や管理方法が異なります。そのため、安全で効果的なリハビリテーションを提供するには、医師や他の医療職との密接な連携が不可欠です。整形外科医との情報共有を徹底するとともに、リハビリテーション科内および他部署と協力して勉強会を積極的に開催し、スタッフの知識と技術の向上に努めています。これらの取り組みにより、安全性を確保しつつ、質の高いケアを患者さまに提供することを目指しています。新たな患者層の受け入れは、スタッフにとって刺激的で成長の機会でもあります。今後多職種間の連携を強化し、患者さまの早期退院や社会復帰を全力で支援してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



リハビリテーション科 科長
うえだ まこと
上田 誠

意外なおいしさ！シャキシャキ

セロリのきんぴら

セロリは独特の風味が有り苦手な方も多いと思います。この香りは、アビオイルなどの精油成分でリラックスクス効果があるとされています。生食のイメージが強く葉の処理にも困る方も多いのでは？ この葉の部分には生体内でビタミンAの働きをするβ-カロテンが多く含まれています。また、食物繊維やカリウム、カルシウムなどのミネラル、ビタミンB1、B2などのビタミン類も多く含まれ、疲労回復や抗酸化作用が期待できます。加熱することによって香りが和らぎ食べやすくなるので、セロリの栄養を丸ごと摂取するべく食卓の1品に加えてみませんか？

管理栄養士 大磯 恵子

肉もお魚も使わない
ヘルシー料理



穀菜果食レシピ

材料 4人分

セロリ … 240g
油揚げ … 2枚
油 … 小さじ2
顆粒昆布だし … 3g
砂糖 … 小さじ2
醤油 … 大さじ3/4



【栄養価】1人分
エネルギー：93kcal
たんぱく質：4.0g
脂質：7.2g
炭水化物：1.1g
塩分：0.7g

- 1 セロリは筋を取り、3ミリ幅くらいの斜め切りにする。葉はざく切りにしておく。
- 2 油揚げは細めの短冊切りにする。
- 3 フライパンに油を入れ、セロリの茎、油揚げを入れ炒める。
- 4 火が通ったら、セロリの葉を入れさっと炒め、昆布だし、砂糖、醤油で味付けする。

天使

主の使いはその周りに陣を敷き、主を畏れる人を守り助けてくださった。

詩篇34篇8節（新共同訳）

チャプレン ノート

永田 英子

「天使」というと「森永」マークを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。中世の宗教画でギリシャ神話のキューピッド（愛らしい幼児）と混同されて描かれるようになったからかもしれません。

一方、聖書を読んでもみると、「天使」とはその名のごとく、神の使いであり、愛らしいというより力強い存在です。「天使」は神に頼る人々に現れ、神の計画を伝え、力付け、防壁のように守り助けます。ある日、スリヤの大軍に包囲され、預言者エリシャと孤

立したと思った召使はあわてます。ところがエリシャはもっと多くの味方が居ると言い、召使の目が開かれるように神に祈ります。神が召使の目を開くと、おびたしい天使の軍勢が見えました（列王記下6章）。

聖書によると、天使はこのような特別な人々だけでなく、現在を生きる普通の人である私たちをも助けようと待ち構えている味方です（ヘブル1章14節）。キーワードは神を畏れる、つまり、弱くても神に頼るといふことのようなのです。

転倒予防教室

- *対象年齢 60歳後半～
- *定員 各5名
- 費用：1,100円(税込)



*内容・日程

- ・測定 5/29、6/12(木)
14:00～15:00
身体測定・体力測定・運動機能測定の実施
- ・運動 6/5、6/19(木)
14:00～15:00
主に椅子を使用した筋力アップ・運動機能アップ体操・自宅トレーニングのための指導

- 運動前後に看護師による血圧測定等のバイタルチェックをします

*お問い合わせ・申込

健康教育科 03-3392-6151(代表)
平日 11:00～17:00
(金曜日 14:00まで)
または kenkokyoiku@tokyoeisei.com

NEW START 講話&料理教室

- *日時 6/30(月)
14:00～15:00

費用：1,100円(税込)
内容：ベジタリアン食の健康増進に対する効果についてのミニ講話、その調理法を学ぶ。試食・おみやげ付。

- *お問合せ・申込 健康教育科

今年も健康祭を**5月11日(日)**に予定しております

詳しくは院内の
ポスター、ちらし、
HPをご覧ください

X (旧Twitter)



YouTube



HPリニューアル
しました！
ぜひご覧ください

facebook



Instagram



病院HP



看護部ブログ



採用サイト

