

02 | 医学ひとくちコラム 変形性膝関節症の手術について

06 | 穀菜果食レシピ 冷や奴

2025 夏 / VOL. 93

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

前号の医学ひとくちコラムにてお伝えした「変形性膝関節症」ですが、今回は手術療法について説明いたします。

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(○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人が多いです。時に夜間痛を生じることもあります。

早期診断、早期治療が大切となり、運動器リハビリテーションや薬物療法(内服・外



用)での治療を開始しますが、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)が狭くなってしまう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は以下の方法があります。

関節鏡視下手術(半月板手術・靭帯再建手術・マイクロフラクチャー・ドリリングなど)

関節鏡視下手術ではバサバサになった半月板をトリミングして縫い合わせたり、毛羽だった軟骨を整えたりして疼痛や機能の改善を図ります。靭帯の不安定性が著しい場合には靭帯再建術を考慮することもあります。マイクロフラクチャーやドリリングという

 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 050-1724-4885

【予約専用 AI 電話】

+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 【ハニワイヤー】

+お知らせ
病院・教会通りクリニックの
予約電話番号が変わりました

●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)

のは軟骨がすり減った骨の表面に小さい穴を開けて出血させ、骨髄細胞を関節面に誘導して治癒を促す手術です。

骨切り術 (AKO)

骨切り術はO脚やX脚などの変形に対し、骨を切つてアライメントを矯正します。骨がくつつくの時間に時間を要しますが、自分の骨を温存できることがメリットです。

人工膝関節置換 (TKA)

全人工膝関節置換術、UKA.. 単関節型人工膝関節置換術)

人工膝関節置換術には2種類あります。

①全人工膝関節置換術

(TKA) : 膝関節全体に変形が及んでいる場合

②単関節型人工膝関節置換術

(UKA) : 膝の内側のみ、

あるいは外側のみが変形している場合は傷んでいる部分だけ人工関節に置き換える

人工関節置換術を行ってもゴルフ、水泳、卓球、ダンス、山登りなどのスポーツを楽しむことができます。

変形性膝関節症の手術は変形や痛み の程度、年齢、スポーツ活動の有無、日常生活の活動度など、様々なことを考慮して術式を選択します。どの手術法にもメリット、デメリットがありますので手術の選択についてもお気軽にご相談ください。



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

手術室師長

いしかわ ゆうじ
石川 雄二

見えないところで
頑張っています

当院の職員の約半数を占める看護職。いつも穏やかに患者さまに接することを心掛けていますが、プロフェッショナルな一歩を目指し、様々な研修も日々行っています。

看護部の理念「病院の理念・基本方針に基づき、安全で質の高いケアをていねいに心を込めて提供します」の元で、院内教育や業務改善、また感染管理やリスクマネジメント等の各種委員会、新人研修や認知症研修、日ごろの研究を発表する看護研究発表会も行っています。

そのような日々の研修で切磋琢磨している看護部ですが、その土台は三育学院大学看護学部



です。歴史をたどると、東京衛生アドベンチスト病院の開院1929年その半年前に看護婦養成学校が開かれています。そして97年の歳月を経て、現在の病院の北側の敷地で三育学院



大学看護学部
また看護学専
攻大学院（修
士課程）に発
展しています。
将来の看護師
を目指す看護

学部を毎年募集しておりますので、ぜひご紹介ください。そのような東京衛生アドベンチスト病院の日常の活動を紹介します。見えないうち看護部の日常をぜひご覧ください。



Instagram



看護部ブログ

- ① 出身地：千葉県
- ② 趣味：読書（推理もの、歴史もの）
- ③ 小学校の時得意だった科目：社会（歴史）
- ④ 医師になったきっかけ：
元々人間の体の仕組みには興味があり、かつ社会の役に立ちたいと考え医者道を志しました。
- ⑤ 患者さまへの一言：
少しでも皆さまの不安を取り除ければと考えております。

新任常勤医師の紹介



ゆかわ あきひろ
内科医師 湯川 明浩

院内レポート

医師、看護師、栄養士、理学療法士、看護助手、チャプレンなどの職種のスタッフが集まり、手話クラブの活動が2024年12月より始まりました。

手話クラブを作った経緯と活動内容は？

ろう者の友人と話す中で、聴覚障害者が病院でのコミュニケーションの難しさを感じていると知りました。自分の症状を十分に説明できなかつたり、スタッフの説明を誤って受け取ることも少なくないようです。病院に手話を使えるスタッフがいて安心することなので、少しでも地域の聴覚障害者が安心して足を運べる病院になればと手話クラブを始めることにしました。ろう者の方を講師に招き、指文字や挨拶、病院で仕える手話表現などを学んでいます。

活動中での楽しみと今後の目標は？

手話は言語ですので、使ってこそ身につくものだと思います。参加者は初めは手話をジェスチャーの様な感覚で楽しんでいましたが、実際にろう者とコミュニケーションをとるにつれ、手話が言語であると体感していました。様々な発見をし、参加者が笑顔になる瞬間を見ることが私の楽しみです。今後もうろう者の声と共に、聴覚障害者も安心して医療が受けられるような地域に根差した病院を目指していきたいと考えています。



みなみ
看護師 マツモト 陽美

夏はさっぱり

冷や奴

暑い時には冷たくてさっぱりした物が欲しくなりますね。冷や奴が卓に登場する回数が多いのではないのでしょうか。豆腐と葉味だけでも美味しいですが、夏野菜のトマトとオクラを加え栄養価をアップしました。夏バテ対策や抗酸化作用が期待出来るビタミンCが含まれています。

またトマトのリコピンは有名ですね。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養が豊富です。タレも少し固めてジューレ風に、見た目も涼しげに仕上げました。たんぱく質、野菜のビタミン、ミネラルをしっかり食べて夏バテを防ぎましょう！

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

豆腐

(絹・木綿お好みで) … 2丁

トマト … 120g

オクラ … 8本

錦糸卵 … 卵1個分

乾燥わかめ … 2g

[A] タレ

(作りやすい分量 5人分)

水 … 50cc

粉寒天 … 小さじ1/3

砂糖 … 大さじ3

塩 … 小さじ1

酢 … 大さじ4

醤油 … 大さじ1

ごま油 … 小さじ1



[栄養価] 1人分

エネルギー: 188kcal

たんぱく質: 14.5g

脂質: 8.6g

炭水化物: 13.8g

食物繊維: 3.1g

塩分: 1.6g

- 1 タレを作る。鍋に水、粉寒天を入れ沸騰させ、火を止める。そこに砂糖、塩を入れ溶かす。粗熱を取り、他の材料を入れる。器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- 2 卵をボールに割り入れ、よくほぐし、薄焼き卵を作り織切りにする。
- 3 豆腐は水気を切っておく。わかめは水で戻す。
- 4 オクラは少量の塩で板ずりし、さっと茹で小口切りにする。トマトは囊の目切りにする。
- 5 器に豆腐、野菜を盛り、冷やし固めたタレをフォークで削りながら盛り付ける。

愛するということ

愛する者たち、互いに愛し合
いましょう。愛は神から出る
もので、愛する者は皆、神か
ら生まれ、神を知っているか
らです。

ヨハネの手紙一4章7節（新共同訳）

少し前に、ある企業が行っ
たアンケートで興味深いもの
がありました。「結婚」を漢
字一文字で表すなら？」とい
う問いかけです。年代別の結
果が紹介されていたのですが、
20代や30代は「愛」「幸」のよ
うな意味を持つ漢字が上位に
並びました。しかし40代や50
代になると「耐」「憎」「諦」の
ような漢字が上位に入って
くるのです。

その企業の分析によると、
40代、50代は子育てや介護、
職場での責任などが重なりや
すく、意識してお互いを労

姿勢が大切なのだそうです。

私はこのアンケートを見た
時、つくづく冒頭の聖書の言
葉は真実だと思いました。互
いに永遠の愛を誓い合った間
柄であったとしても、相手へ
の想いが状況や環境に大きく
左右されることがあるからで
す。愛は人の内側から自然に
生じるのではなく、神から与
えられるものです。

この愛の源である神に、今
日関わる方々に愛をもつて接
することができるように求め
たいと思います。

チャプレン ノート

東 清志

転倒予防教室

***日時** 測定日 10/30、11/13(木)
運動日 11/6、11/20(木)
14:00 ~ 15:00

費用：1,500円(税込)/回

***内容** 測定日：身体測定・体力測定・運動機能測定の実施／運動日：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

●両日とも運動後に保健師による血圧測定等のバイタルチェック

医師と 栄養士による減量講座

***日時** 秋季コース
9/8、9/22、10/6(月)
13:30 ~ 15:00

費用：15,000円(税込)

内容：食事・運動・行動修正療法・
ストレス管理・栄養士による食事
内容のチェックや指導

***お問合せ・申込** 健康教育科
健康教育科 03-3392-6151(代表)



健康講座受講料改定のお知らせ

10月1日より下記講座の受講料を改定させていただきますこととなりました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

子育て学級 1,100円 → 1,500円/回

転倒予防教室 1,100円 → 1,500円/回

NEWSTART 健康相談 1,100円 →
1,500円/30分

*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

一人では続かなかった
減量も仲間と一緒に
楽しく!

X(旧Twitter)



YouTube



facebook



Instagram



看護部 Instagram



病院 HP



看護部ブログ



採用サイト

