

# いっくしみ

P2 特集 中高年のひざの痛み

P5 病院からのお知らせ

P6 末梢血管病変検査機器のご紹介

P8 医師紹介

P9 ちょっとトレーニング

P10 職場紹介

P11 栄養科おすすめレシピ

ご自由にお持ち  
下さい

TAKE  
FREE



# 中高年のひざの痛み

## 新たな治療「再生医療」を開始

### 変形性膝関節症とは

中高年の女性をはじめとして、多くの方が膝（ひざ）の痛みを悩んでいます。膝関節の痛みの原因はさまざまですが、中高年では変形性膝関節

症によるものが大多数を占めています。加齢現象として発生する一次

性が多く、まれに若い時のケガによる二次性のもも認めます。年齢とともに少しずつ膝関節の軟骨がすり減り、しだいに骨が変形していく病

### 健常人と変形性膝関節症のレントゲン



30代の男性

70代の女性

節症によるものが大多数を占めています。加齢現象として発生する一次性が多く、まれに若い時のケガによる二次性のもも認めます。年齢とともに少しずつ膝関節の軟骨がすり減り、しだいに骨が変形していく病気です。女性の発症率が男性の2〜3倍と高く、女性では50歳代から、男性では60歳代から発症することが多くなり、男女とも歳を重ねるごとに発症率は増加します。初期の症状は体を動かし始めた時に感じる鈍い痛み、違和感、こわばりなどです。中期では正座や階段の上り下りがしづらくなるだけでなく、休んでいる時にも痛みが続く場合があります。また炎症により「膝に水がたまった」状態になることもあります。さらに進行すると関節変形と痛みで日常生活が困難になってしまいます。

### 新型コロナウイルス感染症の影響

変形性膝関節症の症状の中で一番の問題は痛みです。痛みが続くと歩行することが少なくなり、筋力低下や肥満を生じます。するとますます膝に負担がかかり痛みが強くなるといふ悪循環に陥っている患者さんが多くみられます。最近ではコロナ禍による自粛生活が続く、活動量の低下や運動不足が肥満や筋力低下の原因となり、新たに膝関節痛を生じている患者さんや以前からの痛みが増強している患者さんが増加しています。

### 痛みと病期にあわせた治療法

疼痛が強い場合や症状が1週間以上継続する場合は整形外科を受診することを勧めます。問診の後に

### 近年注目される「再生医療」

人には傷ついたなら治そうとする自然治癒力が備わっています。患者さん自身の細胞を用いてこの回復能力をさらに高め、組織や臓器の修復を目指すのが再生医療です。バイオセラピーとも呼ばれ、ご自身の細胞や血液成分などを利用する治療方法です。整形外科の再生医療は近年PRP (Platelet Rich Plasma: 多血小板血漿) 療法が行われており、米国大リーグで活躍する日本人選手も行い注目を集めました。PRP療法は血液中の血小板を遠心分離機で凝集し、血小板が豊富に含まれた成分を用いた治療法で、血小板の機能を活用した再生医療です。この再生医療は保存療法と手術療法の間を問わず第三の治療選択肢として長野県内でも実施されています。

### ※1 APS療法とは

PRP療法を応用し、膝関節などの関節疾患に特化したのがAPS療法です。APSとは自己タンパク質溶液の略称で、患者さんご自身の血液から炎症を抑える良いタンパク質と軟骨の健康を守る成長因子を高濃度抽出したものです。APSは血液からPRPを分離し、さらに遠心分離と特殊加工を加えることで、関節症の痛みにも有効な成分を高濃度に抽出するため次世代PRPとも言われます。患者さん自身の血液を用いて治療するので、薬物による副作用や手術による体の負担や合併症が少ない事が利点です。また手技も比較的簡単であるため、入院の必要がなく日帰りでの治療が可能です。一方で再生医療は他の治療法と比較して、臨床試験の実績が少なく有効性や持続期間など統計学的結果は検討段階です。そのため、日本では治療計画を国に届け、施設基準を満たした

### 人工関節手術の3つの進歩

この20年間で人工関節手術に3つの進歩がありました。一つは人工関節部品の素材の進歩です。30年ほど前、人工関節の耐用年数は20年程度であり、その後は部品交換のために再手術が必要と考えられていました。しかしセラミックやポリエチレンなどの素材の改良によって現在では耐用年数が大幅に向上しています。

二つ目は体に負担の少ない手術の進歩です。以前は半日がかりの手術でしたが、現在は1時間以内での手術も可能となりました。麻酔も下半身麻酔を基準とし、無痛分娩で使用

する硬膜外麻酔を術後の痛みに対して行っています。また筋肉の切開を最小限とし、また組織修復を行いながら術後早期に回復が得られるように努めています。



第5回「患者の会」の様子

三つ目はコンピューターを使用しより精度の高い手術が可能となりました。ナビゲーション手術と呼ばれ、



# 中高年のひざの痛み

(3Pからの続き)

施設でのみ実施が可能であり、保険適応ではなく自費診療となっています。当院では2021年5月より再生医療を提供することが可能となりました。

## 適切な運動を、生涯にわたって




人工関節手術はこの20年で大きな進歩を遂げました。しかしコンピューターを用いて100%計画通りの手術が行われても、手術は万能ではありません。術後の運動療法(リハビリ)がとても大切です。また膝関節痛に対して新たな再生医療が行われるようになってきましたが、一度の再生医療で生涯完治が見込まれるものではありません。疼痛が改善した後の運動療法が、再発予防に大切です。

運動療法は以下の三つを行うことが重要です。①ストレッチ②筋力強化(筋トレ)③有酸素運動です。膝関節痛が無い場合は三つを同時にやっていくことが最善ですが、疼痛が強く治療中の期間や手術後のリハビリではその時点で適切な運動を組み合わせる必要があります。

## 患者さんの血液からPRPを分離し、さらに遠心分離と特殊加工を加えAPSを作製



## 【運動療法で取り組む三つの運動】

 <b>① ストレッチ</b>	 <b>② 筋力強化(筋トレ)</b>	 <b>③ 有酸素運動</b>
関節は動かさずにいると固まってしまいます。それを防ぐため、筋肉を柔軟に保つことが大切です。	膝関節の安定に大切な大腿四頭筋をはじめ、全身の筋肉をバランス良く強化しましょう。	散歩や水中歩行、軽いジョギング、自転車こぎなど、20~30分間継続しましょう。

「人生100年時代」といわれます。ご自身の関節とは一生のお付き合いです。膝関節痛に対する治療の選択は以前より増えてきました。痛みと病期に応じた治療が大切ですが、どの治療も運動療法を並行して行ってください。

## どの治療も運動療法を並行して行うことが大切です

保存治療+運動療法

再生治療+運動療法

手術治療+リハビリ

そして痛みがなくなっても運動は継続することが良いと思います。やりすぎや無理は禁物ですが、適切に体を動かしながら心身とも健康な生活をおくっていきましょう。

整形外科部長  
人工関節・リハビリテーションセンター長  
**鈴木 健太郎**  
(すずき けんたろう)

日本整形外科学会 整形外科専門医  
日本スポーツ協会公認スポーツドクター  
日本医師会認定健康スポーツ医

# 病院からのお知らせ

## インフルエンザ予防接種のご案内

本年度はワクチン入荷量が例年より遅れておりますので、**完全予約制(優先接種)**といたします。

### ◎実施日時

◆予防接種のみの方  
11月10日(水)・11月17日(水)・11月24日(水)  
12月3日(金)・12月6日(月)・12月9日(木)  
時間 15時~16時

◆外来診察時に一緒に予防接種を希望される方  
各科外来窓口にご相談ください **(完全予約制)**  
なお、症状により受診科で接種できない場合があります。

実施期間 11月8日(月)~1月15日(土)

### ◎予約期間

◆10月11日(月)~終了日未定  
(ワクチンの入荷状況により)(日・祝日を除く)

### ◎予約受付時間

◆総合受付 9時~17時(月~土曜日・祝日を除く)  
◆電話 14時~17時(月~金曜日・祝日を除く)

### ◎接種対象者(優先して予約可能な方)

当院に定期的に通院されている患者さんで以下に該当される方

- ◆65歳以上
- ◆13歳~64歳の方で、市町村発行の予診票をお持ちの方
- ◆13歳~64歳の方で、以下に示す病気や状態にあり、主治医が接種を認める場合
  - ・慢性呼吸器疾患(気管支喘息やCOPDなど)
  - ・慢性心疾患(高血圧単独を除く)
  - ・腎不全進行期、肝硬変
  - ・糖尿病(投薬中)
  - ・神経筋疾患(運動麻痺、呼吸障害等)
  - ・免疫抑制状態(治療中の悪性腫瘍やステロイド治療など)
  - ・重症心身障害者

### ◎接種費用

◆65歳以上は市町村による(市町村発行の予診票を持参して下さい)  
◆13歳以上64歳まで 4800円

### ◎注意事項

他の予防接種を受けた場合には、ワクチンの種類によって一定期間接種間隔をあける必要があります。新型コロナウイルスの場合、13日以上の間隔をあける必要があります。接種日程には十分ご注意ください。

※10月26日時点の情報です。  
ワクチンの入荷状況によって、実施日時の追加もしくは早期終了する場合、また接種対象が増える場合があります。その際は、ホームページ・院内掲示等でご案内いたします。

## 11月14日は、世界糖尿病デー

11月8日(月)~11月14日(日)の全国糖尿病週間にあわせて、左記イベントを開催いたします。

### ◎ブルーライトアップ

日時: 11月8日(月)~11月14日(日)  
16時半~22時  
場所: 飯田病院正面玄関(最上部にシンボルマークである「ブルーサークル」を設置します)

### ◎啓発ポスターの展示

期間: 11月8日(月)~11月26日(金)  
場所: 飯田病院泌尿器科外来前 壁面ギャラリ

### ◎糖尿病教室のスライド動画公開中

今年度、泌尿器科外来前壁面ギャラリーに展示したスライドパネルをもとに作成したスライド動画を公開中

「2021年度糖尿病教室スライド動画」はこちらから



ブルーライトアップ昨年の様子▶

## 【 適 応 】

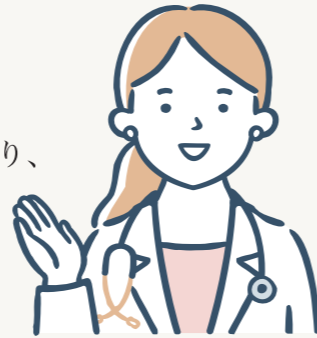
- ・重症下肢虚血(CLI)のアセスメント
- ・血管内治療、下肢バイパス術の血流評価
- ・難治性潰瘍の治癒予測、下肢切断レベルの判定
- ・薬物療法による微小循環血流改善の評価
- ・LDLアフェレンスによる微小循環血流改善の評価
- ・末梢動脈疾患(PAD)のスクリーニング
- ・バスキュラーアクセス作製肢の機能評価

## 【 SPP検査の流れ 】

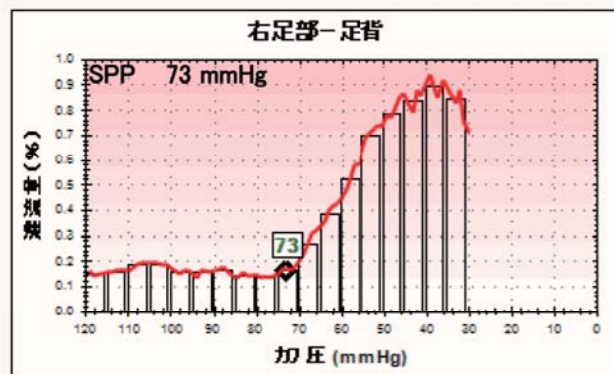
1 患者さんに四肢を心臓と同じ位の高さにして、楽な状態で仰向けに寝てもらいます。

2 測定部位にセンサーを当て、カフをしっかり巻き、測定を始めます。  
 その際、測定部位にカフから圧力が加えられます。  
 会話を含め患者さんの動きは不正確な結果を導いたり、結果が出なかったり、  
 検査タイムアウトの原因になるので注意してください。

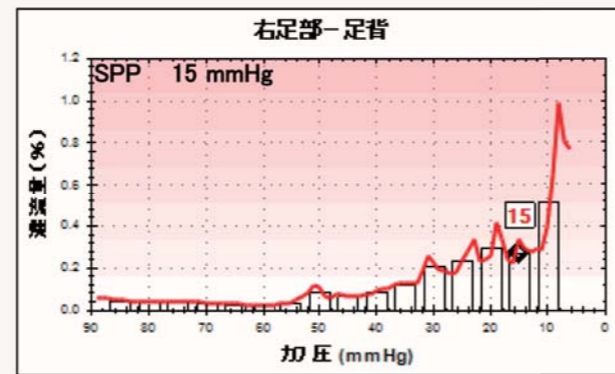
3 1箇所5分程度で終了します。



現在、SPP < 30 mmHg の場合は重症下肢虚血、SPP ≥ 40 mmHg であれば潰瘍治癒の可能性が高いと考えられております。



▲正常



▲下肢虚血がある方

血流を評価する簡易的な検査としては他に、上腕と足首の血圧の比を見るABIの検査がありますがSPPはカフを巻ける場所であれば任意の部位の検査が可能である点や血管の石灰化の影響を受けない点がABIと異なります。

当院ではフットケア外来、内科外来、透析室、病棟等様々な場所で使用されています。

# 末梢血管病変検査機器のご紹介

—皮膚組織灌流圧測定装置 (PAD4000)

シリーズ5

血流障害が起こりやすい患者さんに対して、下肢虚血の重症度評価は治療を行う上で重要になります。その評価に使われている機器の一つを紹介いたします

## 皮膚組織灌流圧測定装置 (PAD4000)



▲皮膚組織灌流圧 (SPP) 測定装置PAD4000

皮膚組織灌流圧(以下SPPと略す)は、皮膚のレベルの灌流圧を意味し、皮膚のレベルの微小循環の指標で、レーザードプラーを用いてどの程度の圧で皮膚表面から1-2mm程度の深さにある毛細血管が灌流しているかを示しています。

末梢血管領域において、下肢虚血の重症度評価は治療する上で重要であり、SPPはその重症度を評価する検査法の1つです。

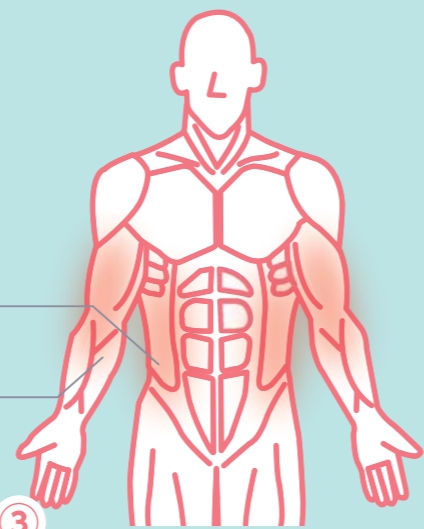
測定したい箇所にレーザーセンサーを設置し、カフを上から巻きます。  
 カフ圧を上げ、一旦血流を遮断してから徐々にカフ圧を減少させて皮膚の微小循環が0.1%を超える点をSPP値としています。



(SPP:Skin Perfusion Pressure の略)



# 気になる二の腕を 引き締めながら、 くびれも作れる サイドプッシュアップ

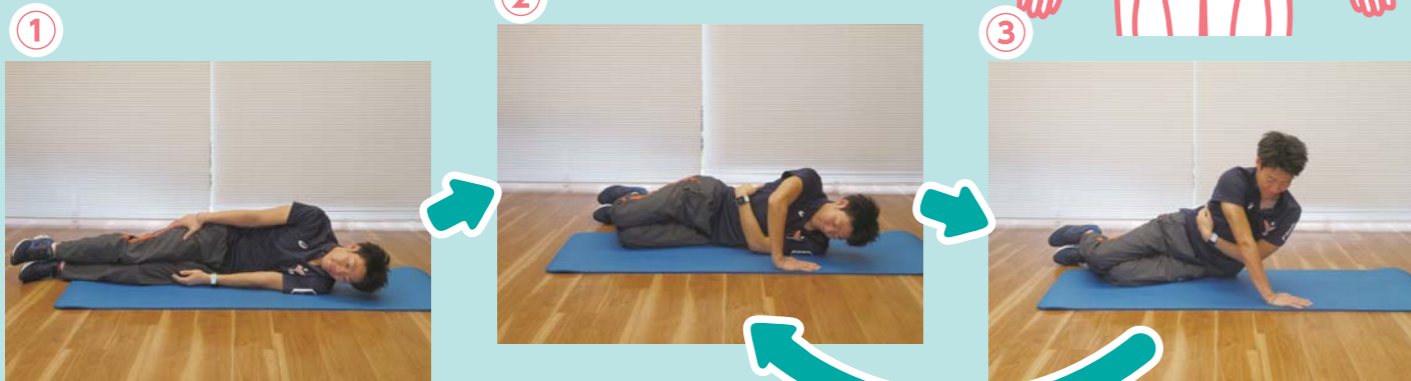


**効果**

二の腕シェイプアップ  
おなかのくびれ

**鍛えられる筋肉**

腹斜筋 (横の腹筋)  
上腕三頭筋 (三の腕)



**やり方**

- ① 横向きに寝る。
- ② 足は軽く曲げてバランスがとれるように腕は下側の手を腹部へ、上側の手を顔の前に置く (指先を頭の方に向ける)。
- ③ 手の平で地面を押してひじが伸びきるまで上げる。  
肩を打ち付けないようにゆっくり戻す。

・ひじを伸ばしきる  
・ゆっくり戻す で1回  
10回×3セット

**注意**

肩や反動を使わず、腕で身体を持ち上げましょう。  
ひじが伸びきるまで上げることで、腹斜筋にも力が入ります。

**フィットネスクラブ丘の上**

健康運動指導士が、各種健康教室・情報発信を通して皆さんの健康をサポートします。また、健康教室の講師依頼も承ります。ご相談ください。

☎0265-49-3080 担当:中野・筒井

このトレーニング  
動画はこちら!



飯田病院附属仲ノ町診療所長  
長沼 邦明 (ながぬま くにあき)  
医学博士 (小児科学)  
日本小児科学会 専門医

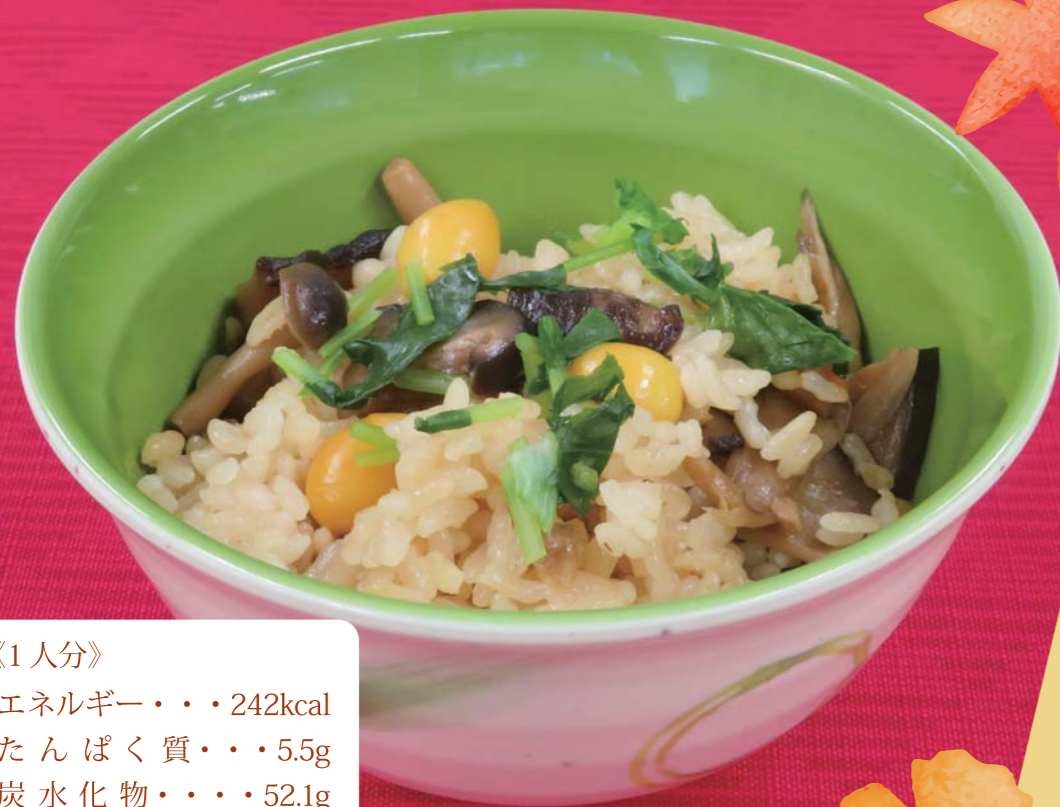
飯田病院附属仲ノ町診療所の長沼邦明と申します。出身は飯田市座光寺で、座光寺小学校、高陵中学校、飯田高校を卒業して、青森県にある弘前大学で6年間の医学部生活を過ごしました。弘前は、弘前城の桜や津軽富士とも呼ばれる岩木山が有名で、ご存じの方もいるかと思いますが。大学卒業後、すぐに郷里に戻り、信州大学医学部小児科の医局に入りました。信大病院やその他いくつかの病院勤務を経て、昭和63年に飯田市立病院小児科に赴任し、以来30年間勤務しました。赴任当時は、パルスオキシメーターが出てきた頃で、新生児人工呼吸器も普通に使われ始めた頃です。当時まだ長野県立こども病院はなく、重症の小児患者さんを地域病院の小児科病棟で治療するというのが一般的でした。それでも、手術などで助かる可能性のある病気は、県外の病院に搬送することも時々行われ始めて

いました。当時一緒に勤務していた上郷で開業されている矢野先生と、重症先天性心疾患の新生児を、矢野先生のレガシーに保育器ごと乗せて、東京女子医大まで搬送して行ったことを昨日の様に思い出します。たくさんの患者さんを見させていただき、元気になっていく子がほとんどですが、重い障害を残しながら日常生活を送ることもあったお子さんも少なからずいます。私は、患者さんが成人になっても、患者さんやそのご家族が希望される限り、小児科医でもずっと関わらせていただくといい立場をとっています。飯田市立病院を退職するころになると、成人になった患者さんを何人も診療している状況になっていました。この時期に、飯田病院で内科として訪問診療などの仕事をさせていただくお話しをいただきました。私としては願ってもないお話しで、今現在に至っています。

現在は、飯田病院が新たに建設したウェルネスタウン丘の上にある仲ノ町診療所が、主な仕事場です。午前は一般の内科外来、午後は主に訪問診療を行っています。現在、訪問診療は、最年少が7歳、最高齢は101歳の患者さんです。人工呼吸器管理の方は7人で、全員、重症心身障害の方です。今後、重症心身障害の方がさらに年齢を重ねると、主に介護をしている親御さんが高齢になって、介護ができなくなってきました。その時の行先が大きな問題です。このような問題にもかかわらずいく必要があると感じています。トップページの写真は趣味のガーデニングで咲いたバラです。冬の間、寒さに耐えて作業しますが、春どんなふうにかが楽しみです。場所は座光寺スマートインターの近くです。近くを通ったらお立ち寄りください。



# 栄養科 おすすめ レシピ



《1人分》  
エネルギー・・・242kcal  
たんぱく質・・・5.5g  
炭水化物・・・52.1g  
食物繊維・・・2.1g  
食塩相当量・・・1.0g

## きのこ御飯

暑い夏が終わり、食欲の秋が到来しました。秋には新米、果物、きのこ、秋刀魚など、様々な食材が美味しい旬を迎えます。秋の味覚を楽しみましょう。

### 作り方

- ① にんじんは皮をむいて薄めのイチョウ切り、しめじは石づきを取り、ほぐしておきます。干椎茸は水であらかじめ戻して半分にして薄切り、まいたけは石づきがあれば取り除き、食べやすい大きさに裂いておきます。
- ② ①の野菜とぎんなんを調味料Bで汁気が無くなるまで煮詰めます。
- ③ 米は水洗いをし、軽く水を切ります。
- ④ ③の米へ、調味料Aと水を合わせて炊飯器の目盛まで入れ、炊飯します。
- ⑤ 炊きあがったら②の具を混ぜて軽く蒸らします。
- ⑥ みつばは1cm程度の食べやすい長さへ切ります。
- ⑦ 盛り付けの際にお好みでみつばをのせると香り良いきのこ御飯の完成!

### <ポイント>

- ・ さくら飯(味付御飯)を炊いたところに煮詰めた具を混ぜて味御飯を作るのが当院の調理方法です。
- ・ ご家庭では具と材料と一緒に炊き込んでも美味しく召し上がることができます。

### 材料

分量(4人分)

米	2カップ
だし昆布	適宜
酒	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1弱
にんじん	20g
しめじ	80g(1/4パック)
干椎茸	2~3個
まいたけ	1/4パック
ぎんなん(缶)	10粒程度
みりん	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1弱
かつおだし(粉)	1.2g
みつば	適宜

調理担当者より一言

調理師 伊坪

旬のきのこは沢山ありますので、どのきのこを使われても美味しく出来上がりますが、まいたけが入ると風味が出て、よりいっそう美味しくなります。ぎんなんやみつばで彩りを楽しみましょう。秋の味覚をお楽しみください。

## シリーズ 職場紹介



No. 30

## 患者案内



「病院の入り口」で働く職員は、来院された皆さまが安心、安全、不安なく過ごせるよう目を(耳を)配り対応しています。今回はそんな「入り口」で働く職員を紹介させていただきます。

### 〔案内係〕

来院された方を目的の場所へ案内したり、介助が必要な方の手助けをしたり、回転ドアの外に立ち、困っている方はいないか、常に目を配っています。患者さんへの挨拶は気持ちよく、回転ドアの出入りは安全に、特に子どもさんや身体が不自由な方には気を配る様になっています。また、自家用車から車椅子への乗換えは特に注意を払い安全第一のご案内を心掛けています。

### 〔検温係〕

院内感染防止策としてエントランスホールにて、全来院者に「体温測定」「手指消毒」「マスクの着用」をお願いしています。また、病院に入って直ぐという場所でもあり、ご用件をお聞きし必要な場所への案内も行っています。その際、病棟へ入られる方、

発熱や感冒症状がある方は速やかに担当看護師に繋げ、感染対策に努めています。また、皆さんが使われた基本カードを入れるファイルのアルコール消毒等も行っています。病院にいられた方が早く感染対策にご協力頂けるようにと心掛けながら努めています。

### 〔電話交換〕

電話交換室は回転ドアの横、時間外受付の中にあります。常時2名で患者さんから業者さん(中には怪しいと思われる業者さんも)まで様々な電話対応をしています。電話対応の他にも、郵便物の配布や発送、切手販売、宅配便の取り扱い、院内放送等も交換室で行っています。1日800件の電話があり、常時対応に追われていますが、なるべくお待たせしないよう、また正確に希望先へ電話をお繋ぎするよう心掛けながら交換業務を行っています。電話交換は「顔」の見える仕事ではありませんが、見えなくても「笑顔で対応」しています。



# 飯田病院 外来診療表

2021年11月現在

		月	火	水	木	金	土	
内科	①	高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司		福岡 秀樹 (第1・3週) 高木 隆助 (第2・4週) 竹内 和航 (第1・3週) 横田 大介 (第2・4週)	午後受付は 13時~16時
	②	前澤 浩	原 重樹	佐々木 成人	福岡 秀樹	後藤 由也		
	③	横田 大介	横田 大介	唐澤 光治	唐澤 光治	横田 大介		
	④	千葉 隆一	竹内 和航	渡部 秀雄	千葉 隆一	渡部 秀雄		
	⑤	竹内 和航	福岡 秀樹	川田 伊織 (信州大学)	山路 研二	山路 研二		
	⑥	原 栄志	佐々木 成人	品川 尚志	原 栄志	佐々木 成人		
	⑦	馬場 智子	市川 智英		荒木 寛司	品川 尚志		
	午後	原 重樹	渡部 秀雄 長沼 邦明	福岡 秀樹	佐々木 成人	唐澤 光治 後藤 由也		
神経内科		高木 隆助	高木 隆助	高木 隆助	大原 慎司	関島 良樹 (信州大学) 後藤 由也	信州大学より 交替制	午後受付は 13時~16時
ふるえ・ふらつき 外来	午後					大原 慎司		完全予約制
泌尿器科	①	梅田 俊一	深澤 瑞也 (山梨大学)	梅田 俊一			神家満 学 梅本 幸裕 (隔週)	午後休診 木・金曜休診 火・土曜: 電話連絡必要
	②							
外科	①		田中 穂積		田中 穂積	田中 穂積		午後休診 月・土曜休診 水曜完全予約制
	②		森田 誠市		森田 誠市	森田 誠市		
	③		藤本 武利	柴田 祐充子	藤本 武利	後藤 博志		
	④		後藤 博志		後藤 博志			
フットケア 外来	午後		竹内 和航 馬場 智子	竹内 和航 馬場 智子				完全予約制
整形外科	①	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎		鈴木 健太郎	田中 厚誌 (信州大学)	午後受付は 13時~16時 土: 不定期 電話連絡必要
	②	矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		矢嶋 秀明		
	③	小林 北斗		小林 北斗		小林 北斗		
	午後		小林 貴幸		小林 貴幸	小林 貴幸		
人工関節 外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				午後受付は 13時~16時
	午後		小林 貴幸		小林 貴幸	小林 貴幸		
再生医療外来	午前	鈴木 健太郎		鈴木 健太郎				
精神科	①	小幡 興一 (信州大学)		松田 あずさ (15時まで)	神庭 靖子		土曜休診	
	②	原田 喜比古	木下 守 (15時まで)	南風原 泰	原田 喜比古	南風原 泰		
	③	松本 武典	杉浦 琢	高橋 和史 (信州大学)	松本 武典	清水 海沙希 (信州大学)		
	④			神庭 重信	神庭 重信			
眼科		浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子	浅井 裕子 中澤 哲治	浅井 裕子 中澤 哲治	中澤 哲治	交替制	
耳鼻咽喉科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	水曜午後・金曜休診 平日午後・水・土曜予約制
アレルギー科		堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊	堀口 茂俊		堀口 茂俊	完全予約制
補聴器外来	午後		堀口 茂俊					完全予約制
もの忘れ 外来	神経内科		○高木 隆助	○大原 慎司	○前澤 浩			完全予約制 ○: 午後のみ
	精神科	交替制	交替制			交替制		

※内科・神経内科(午前診療分)、泌尿器科、外科、整形外科・人工関節外来(午前診療分)、眼科、耳鼻咽喉科は予約を除き、午前11:00までの受付となります。 ※土曜日午後は全科休診です。

