



2022.1

vol.47



特集

なんだか最近、膝が痛い

その膝痛、我慢していませんか？

スタッフを通して知る
三朝温泉病院の「今」

在宅リハビリセンター
三朝温泉病院管理者
中井 孝志

misasa's NEWS

- クラウドファンディングへの支援をお願いします！
- みささサンサンバスの運行開始 他

この味が好き！

きのこの炊き込みご飯

膝その痛

なんだか最近 ひざ小僧が痛い すねぼんさんが痛い 膝が痛い!

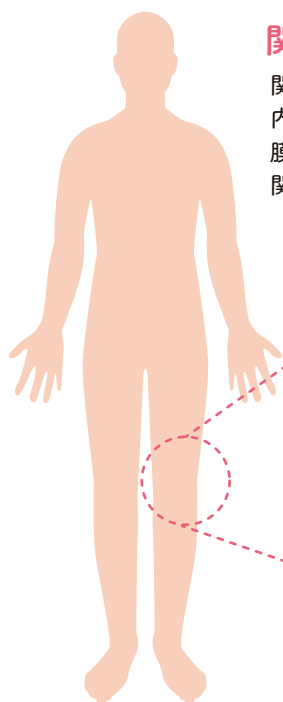
我慢していませんか?

整形外科医が解説!

膝のお話
Episode1

膝関節の構造

膝関節は人体でもっとも大きな関節であり、大腿骨と脛骨の間の大腿脛骨関節、および大腿骨と膝蓋骨の間の膝蓋大腿関節に関節面をもちます。大腿脛骨関節はさらに内側と外側に分かれており、膝関節の安定性のほとんどを靭帯を中心とした軟部支持機構に頼っています。



関節包 (かんせつほう)

関節を覆う袋です。
内部に軟骨を保護する滑膜、関節の潤滑油になる関節液などがあります。

骨

- 大腿骨 (だいたいこつ)
- 膝蓋骨 (しつがいこつ)
- 脛骨 (けいこつ)

靭帯 (じんたい)

骨と骨を結びつけ、膝がずれるのを防ぎます。
内外側側副靭帯、前後十字靭帯などがあります。

関節軟骨 (かんせつなんこつ)

骨の表面を覆い、直接体重を支えます。
(コラーゲン、コンドロイチンなどで構成されています)

半月板 (はんげつばん)

内外側にあり、膝にかかる衝撃を吸収します。

膝のお話
Episode2

主な膝の疾患

へんけいせいひざかんせつしょう
変形性膝関節症

はんげつばんそんしょう
半月板損傷

かんせつえん
関節炎 (関節リウマチ、痛風など)

だいたいこつかぶえし
大腿骨顆部壊死

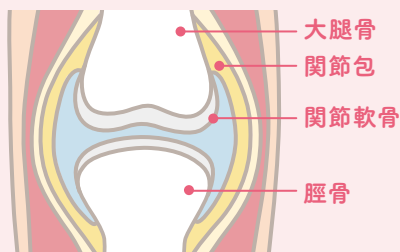
中でもシニア世代の膝の痛みの多くは **変形性膝関節症** です。

当院でも
約**1,900人**の方が
外来通院中です!

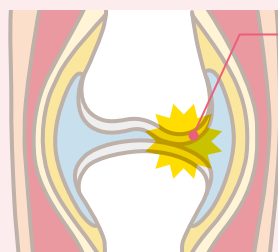


変形性膝関節症について

変形性膝関節症は膝関節の軟骨がすり減り、関節の炎症や変形を生じて痛みが起こる病気です。



正常な膝関節



変形性膝関節症

軟骨がすり減り、間隔が狭くなり
進行すると骨が直接ぶつかります。

症 状

初期: 歩き始めの痛み
中期: 日常的な痛みに加え、
腫れや可動域制限
末期: 変形して、日常生活
に支障をきたす

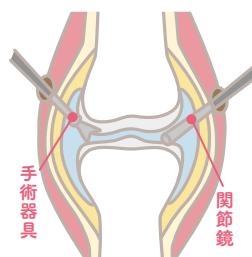


保存治療

- 薬物療法: 外用薬(湿布や軟膏)、内服薬(消炎鎮痛薬)
関節内注射(ヒアルロン酸)
- 理学療法: 物理・運動療法
- 装 具: 杖、サポーター

このような治療でも治らない場合は手術治療も検討します。関節鏡(内視鏡)手術、高位脛骨骨切り術(骨を切って変形を矯正する)、人工膝関節置換術などがあります。

手 術



関節鏡手術



骨切り術



人工膝関節置換術

膝に関する素朴な疑問を先生が解決！

センセイ あのね

OK?

NG?

Q1

冷やしたほうがいい？
温めたほうがいい？

急に痛みが出たり、熱を持っている場合は冷やしましょう。痛みが長引いている場合は温めましょう。

Q2

サプリメントは効くの？

グルコサミン、コンドロイチンが痛みの軽減、軟骨の保護に役立つといわれていますが、効果の有無を示すデータはありません。他の薬を飲まれている場合には影響が出るものもありますのでかかりつけ医に相談してみましょう。



Q3

膝のパキパキ大丈夫？

膝を曲げ伸ばした時に音がするのは、関節のなかに異常があるかもしれませんが、長引くときは受診しましょう。



こんな症状は注意！

- 痛み、腫れ
- 曲げ伸ばしの制限

Q4

水を抜くと、くせになる？

関節に水(関節液)がたまるのは、関節に炎症が生じているためです。水を抜いてもまたたまるのは、水を抜いたためではなく、関節の炎症が続いているためです。



該当項目に
check!

膝の健康チェック

⚠ 1つでも該当項目があれば、我慢せずに早めに受診しましょう！

- | | |
|--|--|
| ☐ 膝の痛みや違和感を感じる事が多くなった | ☐ 膝を曲げ伸ばしするとき、パキパキなどの音がある |
| ☐ 正座しにくくなってきた | ☐ 膝がまっすぐ伸びにくくなった |
| ☐ 膝が腫れている | ☐ 変形が目立つようになった |

スタッフを通して知る 三朝温泉病院の『今』



在宅リハビリセンター
三朝温泉病院管理者

な かい たかし
中井 孝志

生活の場でのリハビリだからこそ、生活に 寄り添った目標設定と目標管理がみえてくる

令和3年6月より介護保険制度下の要介護状態、または要支援状態にある方に対し適切な訪問リハビリテーションを提供することを目的とした在宅リハビリセンターを開設しました。

— 中井さんが訪問リハビリテーションを目指そうと思ったきっかけや動機は何ですか？

当院の回復期リハビリテーション病棟は平成15年に立ち上がっており、徐々にその役割を増していきました。退院前訪問の回数も増えていき、患者さんの自宅に出向き住宅改修などをさせていただく中で、これまで機能改善ばかりに着目してリハビリをしていましたが、退院後の生活に目が向くようになり訪問リハビリに興味が出てきました。平成27年に訪問看護リハビリステーションの開設が決まり、ぜひやってみたいと思い志願しました。

— 訪問看護リハビリステーションでの役割と在宅リハビリセンターの違いを教えてください

当院ではこれまで訪問看護リハビリステーションから訪問リハビリを提供していましたが、制度上は訪問リハビリではなく、「訪問看護の一環として、看護職員の代わりにリハビリテーションを中心とした訪問看護を提供する」という位置づけでした。在宅リハビリセンターでは理学療法士として訪問リハビリを提供できるようになりました。

— 院内のリハビリテーションとは異なる、訪問リハビリテーションの醍醐味や魅力、やりがいについて教えてください。

病院でも自宅での生活を想定したリハビリを行っています。実際に生活していくと生活に直面した新たな課題が発見されることが多いです。訪問リハビリは自宅に戻ってから起こる様々な生活課題を解決することから始まります。長い入院生活を経て我が家に帰り、安心した空間でその人らしく安全に生活を送っていただく、そのための練習や工夫などの支援を行うことができることにやりがいを感じています。また、直面した課題にリアルタイムに対応でき、生活を共にするご家族も含め生活に寄り添ったリハビリの展開が出来るのが訪問リハビリテーションの醍醐味だと思います。

— 今後の展望や抱負をお願いします

現在の訪問リハビリスタッフは専従・兼務合わせて理学療法士5名、作業療法士2名、言語聴覚士1名とまだまだ小規模ではありますが、地域包括ケアシステムの一翼を担えることに各スタッフがやりがいと責任を持ち、地域に少しでも貢献できるように今後も努力を重ねていきたいと思っています。

平成17年4月三朝温泉病院入職。回復期リハビリテーション病棟に10年間勤務し実務経験を積む。平成27年3月「訪問看護リハビリステーション三朝温泉病院」の立ち上げ時からのメンバー。令和3年6月在宅リハビリセンター開設。同管理者として就任。

在宅リハビリセンターにおける 訪問リハビリテーションとは

在宅生活において日常生活の自立と社会参加を目的として提供されるサービスです。病院やリハビリテーション施設への通院が困難な場合、退院・退所後の日常生活に不安がある場合など、主治医により訪問リハビリの必要性が認められた場合にサービスを受けることができます。

訪問リハビリテーション の主な内容

- 歩行、寝がえり、起き上がり、立ち上がりなどの基本動作練習
- 食事、排泄、着替えなどの生活動作練習
- 福祉用具の活用方法
- 住宅改修アドバイス
- 社会参加に向けた実践的練習
- ご家族への介助方法指導など

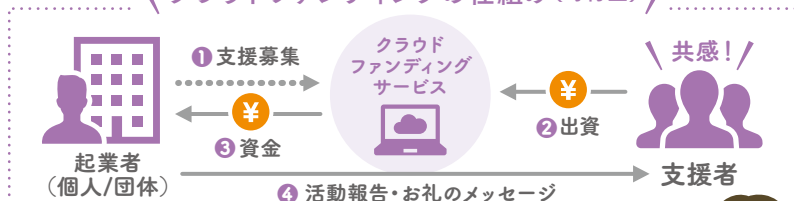


● クラウドファンディングへの支援をお願いします！

クラウドファンディング(crowdfunding)とは、群衆(crowd)と資金調達(funding)を組み合わせた造語で、インターネットを通して自分の活動や夢を発信することで、想いに共感した人や活動を応援したいと思ってくれる人から資金を募るしくみです。

当院の魅力と言えばやはり「温泉」。しかし経年により各施設とも老朽化が進み改修を望む声が多く寄せられるようになりました。そこで、患者さんにゆっくり気持ちよく療養していただくため、患者風呂と運動浴プールにクラウドファンディングを活用して改修します。目標金額は500万円。目標金額に達しない場合は改修をすることができません。皆様のご支援をお待ちしております。

クラウドファンディングの仕組み(寄付型) /



目標金額 **500万円**
締め切り **2022年1月31日**
◀ 詳細はこちらのQRコードから

皆様のご支援
よろしくお願いします



運動浴プール床面



患者風呂



● みささサンサンバスの運行開始

三朝町ではバス利用者の利便性を高めるため、町内路線バスの一部見直しが行われました。これに伴い、10月1日より三朝町役場から本泉の吉水医院を経由し三徳川の南側を通り、レスポワール、終点の三朝温泉病院を結ぶ線が新設されました。料金は片道100円で三朝温泉病院の正面玄関前で乗り降りできます。病院受診に利用される方は玄関前で乗降なので大変便利です。当院発着便は1日2便です。バスのナンバーは33(サンサン)です。是非ご利用ください。



三朝町役場 → 三朝温泉病院			三朝温泉病院 → 三朝町役場		
バス停	1便	2便	バス停	1便	2便
三朝町役場	9:00	10:00	三朝温泉病院	9:10	10:10
三朝温泉病院	9:09	10:09	三朝町役場	9:19	10:19

● MRIを更新しました！

この度、MRI装置を更新しました。以前の装置と比べ高画質で、精度の高い検査が可能となりました。また、撮影時間を知らせるオートボイスを搭載し、患者さんによりリラックスして検査を受けていただけるようになりました。壁紙も一新！患者さんの検査に対する不安や閉塞感を少しでも緩和できればと、壁紙を明るくしました。壁紙に負けないくらいの明るいスタッフが検査を担当します。当院のドックにはMRI検査の入った「腰椎ドック、脊柱ドック、脳ドック」があります。是非ご利用ください。





岡山大学病院
高齢者総合医療センター長
あしだ こうぞう
芦田 耕三

岡山大学寄付講座の活動について

岡山大学寄付講座開設から6年 そして3期目の更新へ

三朝地域医療支援寄付講座は、三朝医療センター病院に伴い鳥取県中部地域での診療の継続を主たる目的とし、鳥取県中部医師会の寄付により平成28年1月1日に設立されました。

構成メンバーは、岡山大学内科系医局から半年交代で派遣される医師(現在大村大輔 医師)と芦田の二人で、2期6年間、三朝温泉病院にて診療しています。また、鉱泥湿布療法等の温泉療法も、医療センターより設備を移設し、継続して活用しています。

一般的に寄付講座とは、民間企業や行政組織などが教育研究の振興、発展のための資金を大学へ寄付し、大学がそれらを活用し研究活動を行うものです。教育機関との密な連携により、次世代の人材育成、研究の加速、社会的ニーズの把握などや地域医療の発展に役立てることを目的としています。

講座は、三朝温泉病院に設置されていますが、病院のある三朝町・鳥取県中部地区は高齢化率が比較的高く、診療の中心は高齢者医療となります。我々の講座では三朝医療センター時代(当時の医学部での対応する講座は長寿社会医学講座)より取り組んできた高齢者医療を継続しつつ、我が国の喫緊の課題であるフレ

イル・サルコペニア・介護予防対策を意識し、三朝温泉病院の皆様の協力のもと、院内でのフレイル・サルコペニアの評価法の確立、外来患者などの現状の把握、更に地域住民に対しての市民公開講座・健康教室開催などに取り組んでまいりました。(第二期は新型コロナウイルス感染症の蔓延により教室の開催はあまりできませんでした)

この度、寄付講座設置から2期6年が経過し、令和4年1月からの契約更新にあたり、今までの経緯・今後の方向性を示し、推進していくために寄付講座の名称を「三朝地域医療支援寄付講座」から「高齢者総合医療講座」に変更いたしました。

引き続き地域医療・高齢者医療に貢献できればと考えております。今後ともご指導ご鞭撻の程何卒よろしくお願いいたします。

芦田センター長(右)と▶
令和3年7月～12月まで
岡山大学寄付講座赴任
の井口先生(左)



この味が好き!

患者さんに人気の給食レシピです♪

当院のおススメ給食メニューをご紹介します。
栄養バランスのとれた食事をご家庭でも!



今回の
テーマ

食物繊維を摂って肥満・膝痛予防! きのこの炊き込みご飯



■ 材料 (3~4人分)

米	2合	酒	小さじ1.5
鶏肉	40g	薄口醤油	小さじ2
しめじ	100g(1パック)	みりん	小さじ2
まいたけ	1パック	塩	0.4g(少々)
人参	1/5本		

※お好みで茹でたグリーンピース、三つ葉などの青味を添えて彩りに

■ 作り方

1. 鶏肉は一口大にそぎ切りにする。しめじ、まいたけは小房に分け、にんじんは細切りにする。
2. 米を研いで炊飯器に入れ、④の調味料を加える。水を2合の目盛りまで注ぎ、混ぜ合わせ、①の具材をのせて炊く。
3. 炊きあがったら、軽く混ぜ、好みの青味を飾る。

MEMO

体重管理で膝の負担を軽減

膝に痛みが出る原因の1つに、肥満があります。適正体重を保つことは、膝への負担を減らすことになり、膝痛予防にもつながります。肥満改善には、食べ過ぎに注意し、1日3食バランスよく食べることが大切です。

今回ご紹介したきのこ類は食物繊維を含み、低エネルギーでボリュームアップできる食材です。食物繊維の多い食材を食べると、自然とかむ回数が増え早食い防止になり、その結果食べ過ぎも防ぐことができます。さらに、食物繊維は腸内細菌のエサとして腸内環境を整え、便秘の予防・減量にプラスの効果があります。

食物繊維には
身体にとって嬉しい
効果がたくさん!



拝啓、読者のみなさまへ ~ 中部医師会長からのメッセージ ~



コロナ時代の医療

鳥取県中部医師会 会長 松田 隆

世界に猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症の治療も日々刻々進歩しています。災害はいつやってくるか予測できないことが多いですが、人類は多くの感染症を克服してきました。かつての結核やインフルエンザのように、有効なワクチンも開発され、コントロールできる感染症になっていくものと思われます。それまでは、手洗いとマスク着用による新しい生活様式の中で、感染リスクを減らしていくことが求められます。

当院も温泉資源を活用し、安心・安全で良質な医療提供のもと、社会のニーズと医学の進歩に対応したウィズコロナ・アフターコロナ時代の病院のあり方を模索していかなければなりません。幸い、3密(密閉・密集・密接)回避によって、コロナ感染拡大も落ち着きをみせています。今、人との接触を減らすことが求められていますが、心のつながり=患者さんとの絆は、しっかりと密にしていかなければ、十分な治療効果も得られません。マスクで、笑顔を十分届けることはできないかもしれませんが、眼力を十分発揮して、今こそ心の絆を強めていきたいものです。「コロナ」は、ギリシャ語で「王冠」を表すそうですが、今年、東京オリンピックで日本が獲得した金メダルのように、温泉力と眼力と病院力で、患者さんにとってニューノーマルなそして、「王冠」を乗り越えて金メダルの医療提供を進めていければと思っています。



学会発表

学会発表／講演／誌上発表

令和3年7月～12月

演 題	学 会 名	年月日	開催地	演 者
地域在住中高齢者における運動機能と骨および筋肉由来バイオマーカーの関連	第41回日本骨形態計測学会	7月3日	東京(録画)	森脇健太、松本浩実、萩野 浩
腰椎椎間板ヘルニアに対する椎間板内酵素注入療法の治療経験	第75回山陰整形外科集談会	7月3日	米子市	深田 悟、森尾泰夫、森脇健太 福嶋寛子、藤原正通、石井博之
当院のインシデントレポートの事例報告	第2回山陰なかよし勉強会	9月4日	WEB	島本 勇
当院における骨粗鬆症外来受診者の転倒に関連する因子の検討	第23回日本骨粗鬆症学会	10月8日	WEB	伊藤 隼
地域の交流と育成を目的とした「山陰なかよし勉強会」の活動報告	第37回日本診療放射線技師学術大会	11月14日	東京	増田 大、小山 亮、金山秀和 岩田直樹、中松裕輔
五歳児健診フットケアに携わって	第20回鳥取県理学療法士学会	11月14日	米子市	別所大樹

講 演

令和3年7月～12月

演 題	講演会名	講演日	講演場所	講演者
フレイルについて	北谷地区健康教室	7月2日	倉吉市	別所大樹
介護技術講習(生活支援技術)	介護労働講習会	7月6日、20日、 9月21日、10月18日	鳥取市	山根隆治
肥満・糖尿病患者の生活習慣と生き方への応援 メッセージ～運動療法～	日本肥満学会 第18回肥満症サマースミナー 多職種による肥満症の予防・治療	7月10日	WEB	山口洋司
高次脳機能障害 介護現場で知っておきたいこと・出来る取り組み	鳥取県社会福祉協議会 社会福祉従事者向け研修	7月19日	WEB	井尾政美
炎症性腸疾患 最近の話題を中心に	鳥取県中部医師会8月定例会	8月4日	中部医師会館	井口俊博
高次脳機能障害と自動車運転支援	鳥取県作業療法士会 運転と作業療法委員会 研修会	9月19日	WEB	中村貴紀
介護予防体操	倉吉市灘手地区世話人交流会	10月6日	倉吉市	高見浩和
糖尿病が重症化しないために運動を治療に役立てる	日常診療における糖尿病臨床講座	10月14日	中部医師会館	竹田晴彦
知って納得! 血糖と腎臓の関係	糖尿病性腎症重症化講演会	10月15日	大栄健康増進センター	竹田晴彦
骨粗しょう症を知って骨折予防	北栄町いきいき健康講座(穂波自治会)	10月15日	北栄町	米原早紀
コロナ禍の中でも健康を守る運動と食事	三朝町食生活改善推進事業「糖尿病予防学習会」	10月20日	三朝町総合文化ホール	山口洋司、森 倫子、福市有香
私の関節リウマチ診療の実際	中外製薬株式会社社内研修会	10月22日	米子市	森尾泰夫
骨粗しょう症を知って骨折予防	北栄町いきいき健康講座(国坂自治会)	10月29日	北栄町	伊藤 隼
人生100年時代における骨粗鬆症治療	鳥取県臨床整形外科医会	10月30日	米子市	森脇健太
腰痛との上手なつきあい方	北栄町いきいき健康講座	11月6日	北栄町	山根隆治
介護技術研修「施設におけるリスク管理」	ケアサポート講習会	11月11、18、25日	八頭町	山根隆治
身体の痛みと上手に付き合ひましょう	健康セミナー	11月14日	湯梨浜町	山根隆治
五歳児の足と靴の選び方	三朝町五歳児健診	11月16日	三朝町	別所大樹
認知症患者のアセスメント	清水病院 看護部教育委員会研修	11月19日	清水病院	上本朋香
職場の腰痛健診と腰痛予防について	第3回鳥取県医師会産業医研修会	11月28日	倉吉市	森尾泰夫
血管の若さを保つ生活習慣	北栄町令和3年度血圧講演会	12月8日	北条農村環境改善センター	石坂千恵、山根隆治、福市有香
糖尿病患者の心理・行動、患者教育、糖尿病のフットケア	鳥取県糖尿病療養指導士試験受験資格取得のための講習会	12月19日	倉吉未来中心	森 倫子
介護・介助技術	居宅介護支援事業所ふくもり職員研修	12月23日	倉吉市	山根隆治
三朝町いきいき元気サロン (健康増進に関する各種テーマ)	三朝町いきいき元気サロン	5月11日～10月26日	三朝町	岩本祐輝、青木一樹、白藤健輔、 別所大樹、米原聖人、長野篤志、 松本 生、加藤瑞希、中村貴紀

外来診察案内 受付時間 (内) 8:30～11:00 (整) 8:30～10:30 外来予約専用TEL 0858-43-2476 [受付 平日12:00～17:00]

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一診	竹田	塩	光延	松田(午前) 大村(午後)	塩
	二診	松田	高田(10時～)	竹田(午前)	福本	—
	三診	芦田	大村(午前) 芦田(午後)	芦田(午前)	芦田(午後)	藤井(11時～)※注1
リハビリテーション科		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
整形外科・ リウマチ科 ※注3	一診	森尾	深田	森尾	石井	深田
	二診	石井	藤原	藤原	森脇	リウマチ外来
	三診	福嶋	—	福嶋	—	森脇(午前)
	神経内科診察室	—	—	—	—	骨粗しょう症外来(14～16時)
神経内科	一診	—	—	—	—	瀧川(午前)※注2
ドック		—	—	人間ドック(塩)	人間ドック(竹田) 腰痛ドック(藤原)	脳ドック(瀧川)

※注1 睡眠時無呼吸・呼吸器外来

※注2 現在、神経内科の診察は再診の方のみとなっており、初診の受付は行なっていません。

※注3 令和3年10月1日より整形外科の受付時間は8:30～10:30に変更いたしました。

令和4年1月1日～



公益社団法人 鳥取県中部医師会立

病院理念

安全、安心で良質な医療を提供し、常に地域から信頼される病院

〒682-0197 鳥取県東伯郡三朝町山田690 TEL: (0858)43-1321 FAX: (0858)43-2732
E-mail: ishikai@hosp.misasa.tottori.jp URL: http://www.hosp.misasa.tottori.jp/

三朝温泉病院

公式Facebookページ



日常の出来事から診療
に関するお知らせまで、
随時更新しています。

Instagramは@misasahosp