

# あしたば

No. 41

TAKE  
FREE

ー 巻頭ページー

## 膝の痛みに 新たな治療を



### 【あしたばとは】

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉が出てくることから、その名がつけました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。



## 変形性膝関節症の治療

膝が痛く受診した場合、最初に行われる治療は痛み止めやヒアルロン酸注射などの「保存療法」です。膝の変形が進行し、保存療法での痛みが取れなくなった場合に、次に「手術」という選択肢があります。ラジオ波治療は簡単に言うと、「保存療法」と「手術療法」の間にある新たな選択肢となる治療法です。

変形性膝関節症の進行度

軽

重

### 保存療法

お薬を使わない非薬物療法とお薬を使う薬物療法の2つからなります。至適な管理には、この2つの併用が必要です。

### 薬物療法

鎮痛薬やヒアルロン酸関節内注射といったお薬を使う治療です。



### 非薬物療法

運動療法（リハビリテーション）です。その他に減量、装具、温熱療法などもあります。また、歩行補助具は膝の痛みを低減するとされています。



### ラジオ波治療

従来の保存療法（薬物療法や非薬物療法）で痛みが治まらない場合に考えられる治療法の一つで、ラジオ波による熱で膝の痛みをおさえる方法です。



超音波エコーで観察しながら、皮膚を通して電極針を膝の痛みを伝える神経に当て、ラジオ波という電流を通電させ、針の周囲に熱を発生させ、熱によって神経を長期間に遮断する方法です。



### 手術療法

人工膝関節置換術などのような手術による治療方法です。

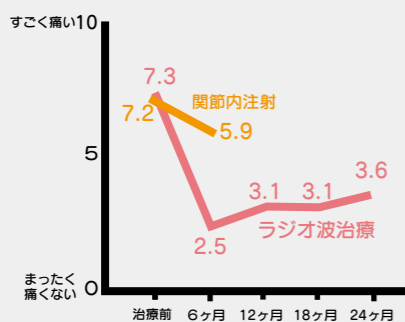


ラジオ波治療は2023年6月より「保険適用」となりました！



### ◎ ラジオ波治療（Coolief\* 疼痛管理用高周波システム）による変形性膝関節症に伴う疼痛治療の臨床成績

痛みの評価（NRSスコア\*）



○治療6ヶ月時に膝関節痛が50%以上軽減した被験者の割合

- ・74%…ラジオ波治療
- ・16%…関節内注射

○治療後12ヶ月時点で、65%のラジオ波治療被験者の方が膝関節痛が50%以上軽減した

※11ポイントのNRSは「0」から「10」までのスケールで構成され、「0」は「痛みがない」、「10」は「想像できる最悪の痛みを示す。」

※アパノス・メディカル・ジャパン・インクのホームページより抜粋

### ● 整形外科診療担当表

	月	火	水	木	金	土
午前	久芳	大学 医師	杉山	久芳	杉山	久芳 (不定期)
午後	杉山	大学 医師	久芳	杉山	久芳 or杉山	

ラジオ波治療のご相談は水・金の午前診療にて伺います。予約が必要な場合があります。診察をご希望の方はまずはお電話でお問い合わせください。

# 膝の痛みを軽くする ラジオ波治療を開始

— 変形性膝関節症でお悩みの方へ —



### 変形性膝関節症の主な症状

変形性膝関節症は主に膝の内側の軟骨が擦り減っていくことで骨や軟骨が変形し、痛みや腫れが生じる病気です。この関節軟骨は膝のクッションの役割を持っており、このクッションが擦り減ることによって骨と骨がぶつかり痛みが生じます。最初は立ち上がりや動き初めに痛みを感じます、そこから徐々に歩くと膝が痛む、正座や階段の上り下りがつらくなり、最終的に変形が進み膝が伸びず歩行も困難になります。

### 診断はどのように？

まずは問診や診察、時に触診で膝内側の圧痛の有無、関節の動きの範囲、腫れやO脚変形などの有無を調べ、X線（レントゲン）検査で診断します。必要によりMRI検査などをします。

宮崎病院では昨年2名の整形外科医を迎えることにより、整形外科診療の充実を図ってきました。今年9月、当院整形外科に「変形性膝関節症」で膝に痛みを持つ人たちのための新たな治療として「ラジオ波治療」を導入しました。これまでの服薬・注射などの「保存療法」と「手術療法」の間となる「ラジオ波治療」について、杉山健太郎先生にお尋ねしました。

### 変形性膝関節症の治療

変形性膝関節症と診断されたらすぐに治療を開始します。

症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使ったり、膝関節内にヒアルロン酸の注射などをします。また筋力強化や可動域改善訓練の運動リハビリを行い、サポーターを使用するなど保存的に治療します。

それでも楽にならない、歩けない、変形が進行し痛みがひどい時には手術療法を考慮します。

今回新規導入となる治療が「保存療法」と「手術療法」の間となるラジオ波の熱を使った「末梢神経ラジオ波焼灼療法」です。2023年6月より保険適用となりました。

### 末梢神経ラジオ波焼灼療法とは？

まずこの治療を受けることができる対象となる方は「変形性膝関節症の診断がつき、さらにヒアルロン酸など既存の保存療法では痛みが改善されなかった患者さん」です。ラジオ波治療は、膝関節に電極のついた細い針を刺し、電極からラジオ波という高周波を流すことで「痛みを伝える神経」の末端のたんぱく質を熱で固めて神経を遮断してしまいう治療です。治療時間は片膝約1時間で、基本的に一泊二日の入院となります。

### 患者さんにお伝えしたいこと

膝の痛みが原因で、痛いから外出を諦めるなど日常生活に制限をかけている方や、高齢者やいろいろな疾患があつて手術ができない、長期入院ができない方にとっては、この治療が新たな選択肢になると思います。今現在、ひざの痛みや違和感で悩みを抱えている方は、まずはお気軽に当整形外科外来までご相談ください。



整形外科医 杉山 健太郎

日本整形外科学会専門医  
日本スポーツ協会公認  
スポーツドクター



Coolief\*  
疼痛管理用高周波システム



看護師 廣田 カツエ さん

訪問看護 (担当: 廣田)  
0957-25-5800

訪問看護の業務に従事して 18 年。訪問看護を始めた当初は 1 人での看護に不安やとまどいも大きかったが、同僚、院外の事業所、医師など幅広く繋がりができて「相談できる」という環境に安心し、続けることができた。現在は訪問看護の仕事にやりがいを感じている。利用者さんからの「ありがとう」や「訪問看護があるから安心」の一言が自身の原動力。

訪問看護の魅力はどんなところですか？

訪問看護は利用者さんと 1 対 1 でしっかり関わることができ、利用者さんの希望に沿った看護を提供できることです。また、他の訪問看護ステーションや在宅に関わる多職種の方と連携する機会も多いため、自分自身の学びにもつながっています。

訪問看護をするなかで心がけていることは？

- ・利用者さんが安心して自宅での生活を続けられるよう、おひとりおひとりにあった看護を提供すること
- ・スタッフ同士のチームワークを大切に、何でも話し合える環境づくりをすること

在宅医療に踏み出せない方に声をかけるとしたら？

通院が困難であれば医師による訪問診療や看護師による訪問看護の他にも通所サービスや訪問介護（ヘルパー）など利用者さんに合ったサービスが充実しています。訪問看護は 24 時間・365 日緊急対応を行っているので安心して在宅生活を送っていただけたらと思います。

これからの目標を教えてください

幅広いニーズに対応でき、利用者さんに「訪問看護があるから安心」と思ってもらえるようなステーションを目指しています。また、必要に応じて入院中から訪問看護が介入し入院医療から在宅医療へ切れ目のない支援を目指していきたいと思っています。入院→退院→在宅医療の流れが院内全体でスムーズに運べるよう積極的に関わっていきたくです。



理学療法士 樋口 薫 さん

訪問リハビリ (担当: 樋口)  
090-2514-2279

訪問リハビリの仕事に魅力を感じ、従事すること 22 年。在宅環境は利用者さん全員が異なる環境にあり、それぞれの環境・家族背景を踏まえリハビリプログラムを試行錯誤で考える日々。「家で過ごしたいという利用者さんの思い・目標を達成するために理学療法士としてできることがあるなら一杯関わりたい、その気持ちが原動力です」と訪問リハビリの仕事が大好きな理学療法士。

訪問リハビリテーションでは具体的にどんな仕事をしているのですか？

利用者さんは小児から高齢まで、寝たきりの方、麻痺のある方、呼吸器疾患のある方…など状況はさまざまです。利用者さんそれぞれの状況・目標に応じたリハビリプランを組み立てマンツーマンで指導・アドバイスしています。

訪問リハビリにおける仕事のやりがいはどんなところですか？

利用者さんが生活するその場でリハビリを行うため、充実したリハビリ器具があるわけではありません。自宅にあるスペースや環境をうまく利用して、訓練を実施するため臨機応変さやアイデアが必要になります。そうして試行錯誤して、利用者さんが思う「できる」ことに繋がったときにやりがいを感じます。

訪問リハビリで心がけていることは？

利用者さん・ご家族の「橋渡し」の役割になるということです。訪問リハビリはご自宅に伺うため、必然的にその周りの家族の方ともコミュニケーションを取ることになります。利用者さん本人は「こうしたい」と思っているのにご家族の思いが違う場合もあります。そういう状況で、しっかりお互いの声を聞いて寄り添い、解決していけたらと思っています。そのためにも気軽に利用者さん・ご家族が相談できる雰囲気をつくるよう心掛けています。

# 宮崎病院 訪問看護ステーション

病院を支えるひとたち

訪問看護とは、病気やけがにより家庭での療養が必要な方に訪問看護師とかかりつけ医が連携し、ご自宅でも安心して生活が送れるよう、訪問看護師が自宅に訪問して看護サービスを提供するお仕事です。

## 看護・リハビリは

### 住み慣れたご自宅で

自宅で生活できるか不安…

なかなか病院に行けない…

家族に負担をかけたくない

相談できる人がいてほしい



### 当ステーションの特徴

- その1 24 時間 365 日の連絡体制なので夜間や休日の緊急時も安心
- その2 適切なケアとアドバイスでご家族の心身の不安を軽減
- その3 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるご自宅でのリハビリテーション

## サービスの内容



### 健康状態や病状の観察・相談

- 血圧・体温・脈拍などの測定
- 病状の観察・異常の早期発見



### 療養上のお世話

- 身体の清拭や入浴介助
- 食事、排泄などの介助・指導



### ターミナルケア

- 痛みのコントロール、心のケア
- 最期までご自宅で過ごして頂くためのサポート



### 医療機器の管理、処置

- 点滴やカテーテルなどの医療処置
- 在宅酸素、人工呼吸器などの管理



### 医療・介護の相談

- ご家族の状況に配慮した介護指導、精神的サポート
- 認知症介護や事故防止のアドバイス

治療や服薬管理、点滴など医療的ケアの他に入浴介助や自宅内外での歩行訓練など、日々の生活に直結したサポートを行います。

## 当ステーションの在宅リハビリテーション

生きがいや趣味づくりなどの社会参加のサポート

身体機能向上のためのリハビリ (座る・立つ・歩く等)

日常生活動作のリハビリ (食事・排泄等)

福祉用具、住宅改修のアドバイス

住み慣れた地域やご自宅で安心した生活が送れるようにご自宅に訪問して必要なリハビリを行います。



- 訪問看護は、小児から高齢者までのあらゆる疾患の方々やご家族に対し、関係機関と連携をとりながら在宅での生活を支援します。
- 主治医・担当ケアマネジャー、入院中の場合は担当看護師やソーシャルワーカー、または直接訪問看護ステーションにご相談ください。
- 介護保険と医療保険がご利用できます。(※年齢・疾患によって保険が異なります)



訪問看護、訪問リハビリを利用したい、お話を聞いてみたいという方はまずお電話ください。

注：地域によってその時間帯が困難な場合もございます。  
注：訪問範囲は諫早市、長崎市一部（東長崎地区）、大村市（三浦地区）。

# 管理栄養士のオススメレシピ



## さつま芋の蒸しパン



### みんな大好き！ さつま芋！

旬のさつま芋を使った手作りおやつ！さつま芋の甘さをほんのり感じる甘さひかえめの蒸しパンです。さつま芋には免疫力を高めるビタミン類やカルシウム、カリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。ビタミンCは加熱後でりんごの約4倍、美肌や風邪予防に効果的です。切り口から出る白い汁の成分ヤラピンには緩下作用があり、豊富な食物繊維とともに便秘改善に働きます。カルシウムなどの栄養は皮に多いので、皮ごと食べるのがおすすめです。



### 作り方

- 1 さつま芋は皮付きのまま1cm角に切って水にさらす。水気をきって耐熱容器に入れ、電子レンジ500wで2分30秒ほど加熱する。
- 2 ボウルに卵を入れ泡立て器で軽くほぐし、砂糖、牛乳の順で加え、よく混ぜる。
- 3 薄力粉、ベーキングパウダーはふるう。2回に分けて②のボウルに入れ、粉けがなくなりつやがでるまで混ぜたらOK。
- 4 型にクッキングシートを敷き、③を1/2量入れてさつま芋を1/2量入れる。残りも同様に繰り返す。
- 5 蒸し器に入れ、蓋をして強火で20分ほど蒸す。
- 6 竹串で刺してなにもついてこなければ、蒸し器から取り出し、型から外し、粗熱をとり、カットしてできあがり。

### 材料

- パウンドケーキ型1個分 (4人分程度)
- さつま芋 100g
  - 卵 1個
  - 砂糖 30g
  - 牛乳 70ml
  - 薄力粉 100g
  - ベーキングパウダー 4g (小さじ1)

—POINT—  
薄力粉とベーキングパウダーの代わりにホットケーキミックスでも作れます。

一人分の栄養価

エネルギー	176kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	1.9g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.2g

【監修】 宮崎病院栄養室 管理栄養士 黒田 志穂子  
 <参考文献> 決定版 栄養学の基本がまるごとわかる事典

## 学会発表への挑戦

宮崎総合健診センター・保健師 東川 美幸

当健診センターでは、健診を受け異常所見があった方に対し、紹介状を発行しております。そこで今回の学会発表では、紹介状を後日郵送で渡した方、健診当日に渡した方に分け、どちらが2次検査の受診に繋がっているかを調査しました。その結果、当日に紹介状を渡した方がより医療機関への受診に繋がっており、更に検査項目別でも受診率に差がでており、その中でも便潜血検査の2次受診率が低かったため、2024年4月からリスクが高い方は当日紹介状を渡す取り組みを始めています。

本学会は、数年ぶりに現地開催ということもあり、他施設の工夫した取り組みを実際に聞くことは、私にとって刺激的でモチベーションの向上に繋がりました。また、同じような課題を抱える施設も多く、その対策について発表されていて、今後の参考にしながら当健診センターへも取り入れていきたいです。

学会発表までの道のりは業務をしながらであり、試行錯誤の日々でした。データ集計、そこから導き出せること等、自分の考えを整理し、周りの方々の考えを知り、まとめていく作業に苦悩する日もありました。その日々の積み重ねで今回学会発表というひとつの形にできたことは、私にとってすごく貴重な経験となりました。また、周りのスタッフと情報共有し連携し取り組めたことにとても感謝しています。

今後日々の業務に励むとともに、受診者さんにとってより良い健診センターとなるように頑張りたいです。



『第65回 日本人間ドック・予防医療学会学術大会』  
 2024.9/6~9/7 in 横浜  
 当日紹介状発行の2次検査受診率への効果に関する検討  
 ~後日紹介状発行と当日紹介状発行を比較して~

## わたしとペット

文・写真 西村 健 / 理学療法士

### 我が家に猫がやってきた

猛暑に入った7月末、我が家に猫がやってきた。「青天の霹靂」でもあり、迎えてみようかと思っただけから1週間後には我が家の一員となっていました。夏休み、夫婦仕事で家を空けた。あまりの暑さに遊びに行くことも億劫である長女(小6)にとっては格好の遊び相手になるとも思い即決したのでした。

### 「小麦」「大麦」「コムギ」の誕生

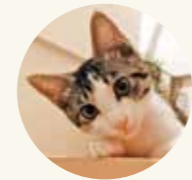
生後2か月、名前は「コムギ」で性別はオス。猫の種類はよくわかりません。長崎に多く生息する「尾曲がり猫」だと思います。昔貿易拠点であった長崎に、インドネシアのジャカルタからネズミ捕りとして上陸したことが始まりのようです。「鍵しっぽ」「短尾」「お団子しっぽ」と3種類あるようですが、「コムギは「鍵しっぽ」だと思います。コムギという名前は長女が名付け、今では長女はお祖母ちゃんから「大麦」と呼ばれるほど、まるで弟のように可愛がっています。

### 猫中心の生活へ

昔実家で室内犬を飼っていたことがあり、散歩やシャンプー、トイレの躰など大変だと思っていた。しかし、猫は散歩もしないでいい、シャンプーも年に2回程度でいいとのこと、比較的育てやすいと思います。

ただ、言うことは聞きません(言うことを聞くご家庭もあると思います)。頻りにハプニングが起ることはある程度想定はしていましたが、猫本人はまったく悪びれた様子もなく、毎日大運動会の状態です。けれどその都度見せる表情や仕草、単純でツンデシなところが、とても愛おしくてたまりません。さほど興味を持つこともなさそうであった長男(高一)も、毎日じゃれあったり、おやすみの挨拶をして寝るなど可愛がってくれています。

猫が来て家族全員猫の動きを目で追いや、猫を媒体にした会話が多くなり、明らかに生活は一変しました。今となっては家族の大切な一員であり、中心となってたくさん癒しを与えてくれます。皆さんも是非猫を飼ってみませんか？



シリーズ 2回目だニャン

# 外来診療担当表

診療科によっては予約制となっておりますので、

病院受付（0957-25-4800）にお問い合わせ下さい。

各医師の担当時間は緊急手術などで変更することがあります。検査などの混雑を避けるため、できるだけ午前中早めの受診をお願い致します。

令和6年11月

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	
外科	脳外科	午前	堤	堤	堤	堤	石坂	1・3 石坂
		午後	石坂	石坂	大学医師	石坂	大学医師	2・4 堤
	整形外科	午前	久芳	大学医師	杉山	久芳	杉山	※久芳
		午後	杉山	大学医師	久芳	杉山	久芳or杉山	—
	泌尿器科	午前	与儀	与儀	与儀	与儀	与儀	※与儀
	外科	午前	山口	山口	山口	山口	山口	—
形成外科	午前	(形成)大学医師	—	—	—	—	—	
	午後	(形成)大学医師	—	—	—	—	—	
内科	腎臓内科	午前	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎
	循環器科	午前	白石	白石	大学医師	白石	白石	白石
	内科	午前	(内)鬼塚	(内)鬼塚	(内)鬼塚	(呼)大学医師	(呼)大学医師	(内)阿座上
		午後	阿座上	龍田	—	龍田	—	—
	総合外来	午前	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	(内)龍田	—
		午後	(内)龍田 (脳)石坂or堤	(内)白石 —	(内)龍田 (脳)大学医師	(内)阿座上 —	(内)龍田 (脳)大学医師	— —



## 表紙のハナシ

※不定期 お問い合わせください

今回の表紙は宮崎病院の訪問看護ステーションで働く看護師・理学療法士・言語聴覚士にモデルになってもらいました。病院の2階に位置するステーションでは日々利用者さんの情報を報告・相談・検討を重ねながら良いサービスを提供できるよう対話を重ねています。スタッフ間のチームワークを大事にしながら、利用者さんの在宅生活を支えています。「病院を支えるひとたち」コーナーでは訪問看護ステーションの主なサービス内容やスタッフインタビューを掲載しています。訪問看護・リハビリにご興味のある方はぜひ当ステーションまでお問い合わせください。

社会医療法人 三代会理念

## 『全員参加型医療で人々の健康を推進する』

手と手を取り合い、患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、人々の健康寿命と健全な生活を追及し、地域社会に貢献します



### 宮崎病院

住所 / 〒854-0066 長崎県諫早市久山町 1575 番地 1  
TEL 0957-25-4800 FAX 0957-26-7054

診療科目 / 脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・呼吸器内科・放射線科・内科・老年内科  
関連施設 / 人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

無料  
駐車場  
完備

- 外来受診の患者様は無料です。
- 入院やご家族の付き添いで、主治医の許可を受けた方は、1回 500 円になります。



### 宮崎診療所

住所 / 〒854-0067 長崎県諫早市久山台 9-10  
TEL 0957-25-2050 FAX 0957-25-5170

診療科目 / 消化器内科・内科  
関連施設 / 総合健診センター

無料  
駐車場  
完備

