



平塚市民病院

広報誌

Hiratsuka City Hospital

地域医療支援病院 災害拠点病院 神奈川県がん診療連携指定病院

vol. 36 2021
Autumn

私たちは、地域医療と市民生命をまもります

SMILE!



～毎日笑顔で～

撮影場所：平塚市民病院

①② 特集 おしえて! 病気のこと この症状なんですか?

【第3回】^{ひざ}膝の病気 変形性膝関節症

- ③ 認定看護師 NEWS vol.5 「新生活様式における乾燥・手荒れ対策」
- ④ 「患者満足度調査」の結果報告
- ⑤ 2021年度着任医師紹介／「日曜乳がん検査」を開催
入院患者さん用Wi-Fiを設置しました
- ⑥ 第6回 リハビリ通信 痛みを予防して健康寿命を延ばそう! 「腰痛①」
- ⑦ 感染対策の基本は正しい手洗いから!

おしえて! 病気のこと この症状なんですか?

[第3回] ひざ 膝の病気

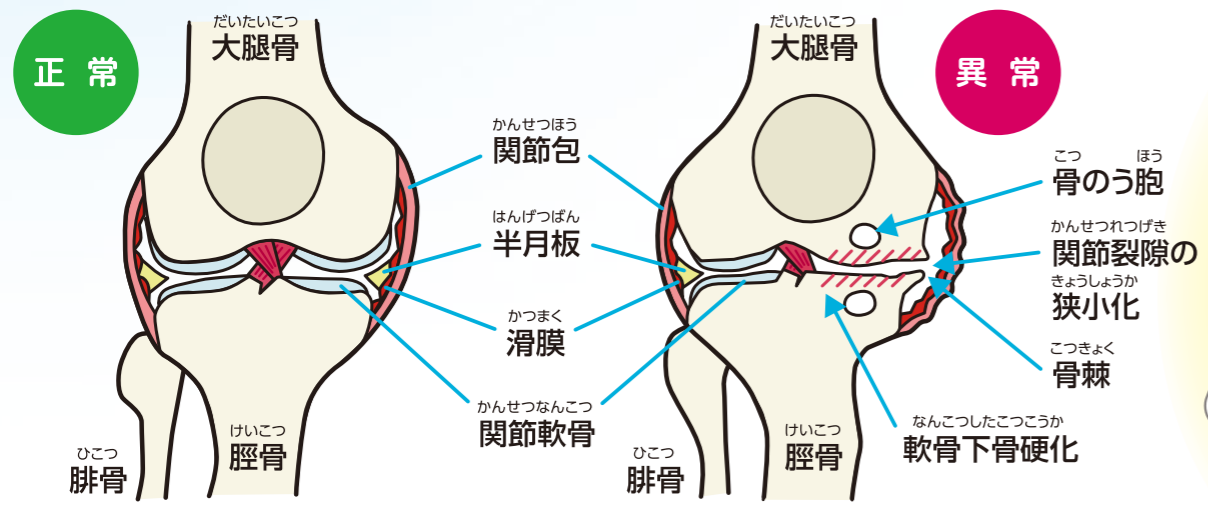
病原部位 **ひざ 膝**

へんけいせいひざかんせつしやう
膝に関する病気の中から今回は「変形性膝関節症」について紹介します。年齢を重ねるにつれて「膝の軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「膝の変形」が起こる病気です。



変形性膝関節症とはどんな病気?

主に体重や加齢の影響により膝関節の軟骨がすり減り、膝の変形や痛みが生じるようになる病気です。肥満や加齢以外にもスポーツ・外傷（骨折・半月板損傷など）が原因になることもあります。女性に多くみられます。



骨と骨が軟骨がすぶつかり、滑膜の炎症を起こすこと。ぶつかり減って、症を引き起すこともあります。

受診はお早めに



変形性膝関節症の診断は
整形外科医の診察とX線やMRIなどの検査を受けましょう

症状

初期には動き始めに痛みを感じる事が多く、中期になると階段の昇降や正座が困難になります。末期になると安静時痛や変形が目立つようになり、日常生活に影響を及ぼすようになります。

診断

診察では膝内側の圧痛の有無、関節の可動域、変形(O脚)、膝の腫れ(膝に水が溜まっているか)などを調べ、X線(レントゲン)検査で診断をします。必要に応じてMRI検査も行います。

治療

大きく分けて保存療法と手術療法がありますが、まずは徹底した保存的治療が重要になります。保存的治療としては、痛み止めの内服や関節注射(ヒアルロン酸)をします。装具療法(足底板)・物理療法(膝を温める)・運動器リハビリテーション(大腿四頭筋訓練・膝の可動域訓練)も重要です。

手術

保存療法では改善の効果が認められない場合は手術療法を選択します。関節鏡・骨切り術・人工関節置換術があります。年齢や変形性膝関節症の進行度合いによって選択をします。

当院では、膝の人工関節置換術の際にナビゲーションを用いた骨切りや、術後の痛みを少なくするために関節周囲多剤カクテル注射を行っており、大きな効果を得られています。

主な症状

主な症状は膝の痛みと水が溜まることです。症状が進むと、膝の動きが制限され、膝が完全に伸びなくなります。またO脚変形が生じます。



初期 立ち上がり、歩きはじめに膝が痛む(休めば痛みがとれる)
中期 歩くと膝が痛み、正座、階段の昇降が困難(動作が不自由)
末期 変形が目立ち、膝がピンと伸びず、歩行も困難(日常生活が不自由)

間違えやすい病気 **大腿骨内顆骨壊死**

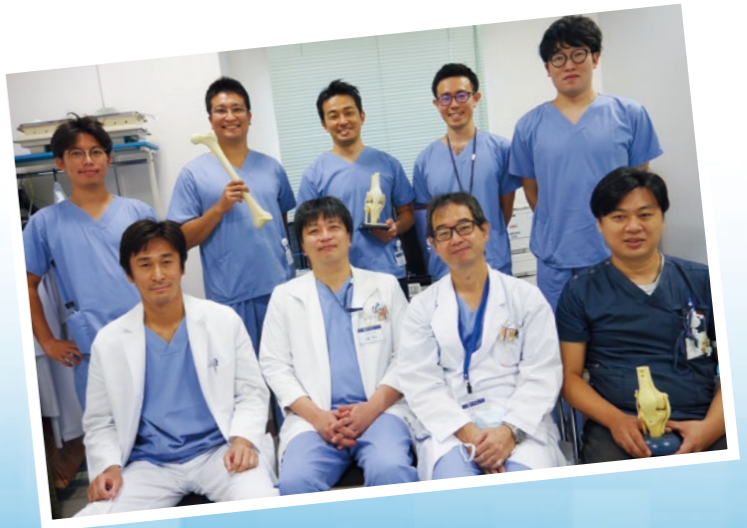
中高年の女性に多く発生しますが、原因は不明です。変形性膝関節症と似たような症状が見られますが、X線検査をすると骨壊死の所見を認めることがあります。痛みが急激に発症する場合はX線検査を受けることをお勧めします。ただ、初期の段階では所見がはっきりしないこともあり、MRI検査が重要になります。

再生医療

現在、注目を浴びている再生医療ですが、自家培養軟骨移植術・PRP(多血小板血漿)療法・APS(自己タンパク質溶液)療法などがあります。当院では、保険診療となる自家培養軟骨移植術のみを行っています。ただし、適応が限られているため、誰にでも行えるものではありませんのでご相談ください。

予防

筋力トレーニング(大腿四頭筋訓練)や減量が重要になり、これらは治療効果にも繋がります。また、正座をしない、洋式トイレを使うなど生活スタイルを和式から洋式に変えることも効果的です。



整形外科について
詳しくは病院ホームページをご覧ください。



認定看護師NEWS

vol.5

皮膚・排泄ケア認定看護師：堤内教子・女屋早苗

新生活様式における乾燥・手荒れ対策

乾燥・手荒れの原因

ハンドソープや石鹸による手洗いは、汚れだけでなくうるおいを守る「バリア機能」を持つ皮脂膜や皮膚のうるおい成分までも洗い流してしまいます。また、高濃度のアルコールによる手指消毒も皮膚を乾燥させてしまいます。



乾燥・手荒れ対策

手洗いや手指消毒のあとは、こまめに保湿することが大切です。手のひらや手の甲だけでなく、指先や指の間もしっかり保湿しましょう。湿疹やかゆみが強い場合は、炎症によりさらに悪化することもあるため、皮膚科を受診して適切な治療をしましょう。



保湿剤の種類

保湿剤にも種類があります。使用部位や季節、肌のコンディションに応じて選択しましょう。

	皮膚の保護効果	使用感	季節
軟膏	高い ↑ 低い	しっとり ↑ さっぱり	秋・冬 ↓ 春・夏
クリーム			
ローション			

認定看護師の紹介

認定看護師とは、日本看護協会による認定資格で、特定の教育を受け、その分野において熟練した看護技術と知識を有することが認められた看護師のことです。

皮膚・排泄ケア認定看護師とは

褥瘡(床ずれ)や手術創などの創管理、尿・便失禁によって生じる皮膚障害から皮膚を守る予防的スキンケアの指導や、ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を造設した方が退院後快適に社会生活を送れるよう支援する分野の認定資格を持つ看護師です。当院では2名の皮膚・排泄ケア認定看護師が在籍しており、医師や多職種と連携して患者さんを支える看護提供を実践しています。

「患者満足度調査」の結果報告

当院では、医療サービスの質の向上をめざし、院内の患者サービス検討委員会を中心に「患者満足度調査」を実施しています。この調査は、患者さんの当院への評価・満足度を把握し、問題点の改善や満足度の向上に役立てることを目的としています。

令和2年の「患者満足度調査」は、外来調査を11月9日～13日(5日間)、入院調査を11月9日～12月6日(28日間)の日程で行いました。外来調査では492人、入院調査では241人にご回答をいただきました。ご協力をいただきありがとうございました。

病院全体の「総合評価」は、外来調査では100点満点中82.7点、入院調査では89.15点でした。また、「当院を知人等に紹介したい」の割合は、外来調査では全体の94.2%、入院調査では全体の96.5%でした。当院では、分析結果やいただいたご意見を元に改善に取り組み、今後も安心して受診いただける病院づくりに努めてまいります。



改善した取り組み



1 本館地下1階(廊下及び霊安室)の壁紙の張り替え及び扉、天井の塗装



2 本館3階病棟の手すりの改修



3 外来駐車場の障がい者用駐車枠及び順路矢印の引き直し



4 外来駐車場の横断防止柵の設置



5 外来駐車場の陥没部位の舗装打ち換え



「患者満足度調査」の結果について、詳しくは病院ホームページをご覧ください。

バスロータリーへ自転車が侵入しないよう、誘導看板の設置



2021年度に 着任した医師を紹介します



本年度5月以降に着任した、5名の医師を紹介します。
平塚市民病院の一員として、患者さんの“そばに寄り添い、ともに闘う”医療を提供していきます。



はしもと なつこ
[内科] 橋元 奈津子



さくだ たかよし
[皮膚科] 作田 隆義



いけだ あかり
[外科] 池田 あかり



ひらまつ き
[整形外科] 平松 みづ紀



おおさわ いたる
[整形外科] 大澤 至

「日曜乳がん検査」を開催

令和3年10月17日(日)に「日曜乳がん検査」を実施し、多くの方が検査を受けられました。

当院は、日本乳がんpinkリボン運動(認定NPO法人J.POSH)が推進する「10月第3日曜日に全国どこでも乳がん検査が受診できる環境づくり」に賛同しています。

今後も定期的実施していく予定です。開催時にはホームページ等でお知らせします。



入院患者さん用Wi-Fiを設置しました



入院患者さんの利便性向上のため、令和3年11月1日(月)から入院患者さん用のWi-Fiを設置しました。利用可能エリアは各病棟の個室、ラウンジ等です。詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

リハビリ通信 第6回

リハビリテーション技術科のスタッフが、みなさんに知ってほしい情報をお伝えしていくコーナーです。今回は「腰痛予防」に関する情報です。生活習慣を見直し、腰痛予防のための運動習慣を身につけましょう。

痛みを予防して 健康寿命をのばそう! 「腰痛①」

健康寿命とはなんでしょう?

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、男性で8.84年、女性では12.35年といわれており、この差の期間は「制限のある日常生活を送らなくてはいけない期間」です。



健康寿命を阻害する要因とはなんでしょう?

- 脳血管障害(脳卒中)・認知症・加齢による虚弱・転倒による骨折
- 運動器の障害(腰の痛み、変形性関節症など)



一日でも長く健康でいるためには?

日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。そして、適度な運動が効果的です!

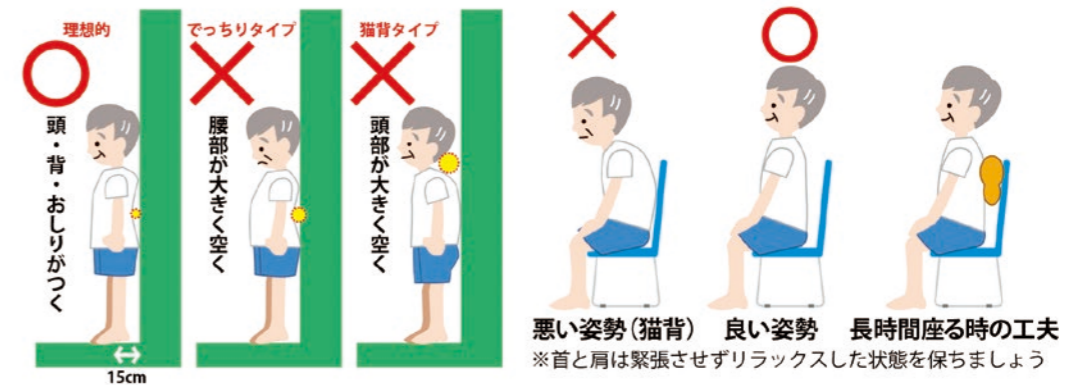
腰痛予防のための生活習慣!

腰の痛みを予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

1 姿勢に気をつける

- ・仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。
- ・無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。
- ・良い姿勢を保つ意識を持ちましょう。

〈姿勢チェック〉



2 腰の負担をへらす

- ・「職場における腰痛予防対策指針(厚生労働省)」によれば、重量物の取り扱いには台車やリフターなどの機材を使用すること等が定められています。
- ・図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛み発生の原因になりますので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



公益社団法人日本理学療法士協会
理学療法ハンドブックより

湘南ベルマーレ選手が教える

感染対策の基本は正しい手洗いから!

洗っていない手で目、鼻、口を触らないようにしましょう。
ウイルスが付いている手で顔を触って、感染する場合があります。

正しい手の洗い方

- 

流水で手をぬらしてから石けんをつけます
- 

手のひらをよくこすります
- 

手の甲をのばすようにこすります
- 

指先・爪の間を念入りにこすります
- 

指の間を洗います
- 

親指をねじり洗います
- 

手首も忘れずに洗います
- 

清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとります

写真提供：湘南ベルマーレ



Hiratsuka City Hospital

平塚市民病院

〒254-0065 神奈川県平塚市南原 1-19-1
TEL:0463-32-0015 FAX:0463-31-2847
URL <https://www.hiratsuka-city-hospital.jp/>

休診日：土曜日・日曜日・祝日 年末年始（12月29日～1月3日）



地図・交通アクセス

【路線バスをご利用の方】

- JR東海道線 平塚駅北口からバスで15分
平21、22、26、77 金田公民館行き、市民病院行き、市民病院経由東海大学行き、市民病院経由高村団地行き
「市民病院前」下車 運賃：現金 200円、ICカード199円
- 伊勢原方面から平塚駅行「中原下宿」バス停下車、ヘルシーロード徒歩約20分
- 秦野方面から平塚駅行「南原」バス停下車、徒歩約10分

【シャトルバス】

- 市内神田地区から市民病院へ便利なシャトルバスも運行しています。
【運行日】市民病院外来診療日
【運休日】土曜日、日曜日、祝日及び年末年始（12月29日から1月3日）
【運賃】大人… 1乗車260円
小学生、割引運賃適用者（※）…130円
未就学児…無料
現金 前払い（回数券、ICカードは使えません。）
※身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方と、その介護者の方



【車をご利用の方】

- 午前中は、大変混雑しますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 信号「平塚市民病院入口」から進入してください。
- 外来駐車場（有料）
【利用時間】午前7時00分～午後7時30分
【料金】外来患者…入場後30分無料、同90分100円、以降すべて200円
一般…入場後30分無料、同90分100円、以降1時間ごとに100円加算（面会含む）



Hiratsuka City Hospital

平塚市民病院

「SMILE」36号 2021年11月8日
〒254-0065 神奈川県平塚市南原 1-19-1 TEL:0463-32-0015