



福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

## ～ご挨拶～

こはし よしひろ  
福岡志恩病院 理事長 小橋 芳浩



2011年に福岡志恩病院を開院しまして5年になります。皆さまのお陰で順調な船出ができたと思っております。同じ志を持った者が集い、両親からの恩、医療を教えていただいた師からの恩、患者さまからの恩、すべての恩に支えられて医療に携わらせていただくという意味を持って志恩病院は名付けられました。

5年を振り返り、スタッフ全員が同じ志を曲げずに共有できているか、少しでも恩をお返しできているか、もう一度初心に帰り内省しているところでございます。

5年間共に歩んできた仲間は、志を育てるリーダーとなり、自己の成長とともに次を担うスタッフを育てていかなければなりません。そして人の苦悩を少しでも楽にするという医療人としての原点に立ち返り、日夜自己研鑽に努めていかなければなりません。これが恩返しに繋がるものと確信しております。

昨年は、年間約600例の手術を行いました。県外からの患者さまも多数来院していただけるようになっております。

最先端の医療を提供すべく、最新の医療器具を用意し、積極的に海外を含めた学会参加を行い、新しい知見を増やし治療に導入しております。

今年より整形外科常勤医師6人、非常勤医師3人体制となります。

来院していただく患者さま一人ひとりの苦悩に真摯に向き合い、当院に来て良かったと思っただけのよう努力してまいります。

これからもよろしくお願いいたします。

# 変形性股関節症について

おかだ ふみ

福岡志恩病院 整形外科医 岡田 文



## 変形性股関節症の症状

股関節は鼠径部(脚の付け根)にあり、変形性股関節症では、股関節の前面に痛みを感じるようになるのが一般的です。しかし、股関節の横からおしりにかけて痛みを感じたり、太もも、膝のあたりに痛みを感じる場合もあり、坐骨神経痛や、膝の問題として治療されている場合もあります。

長期に患っていると、痛みをかばうために腰やひざに負担をかけてしまって股関節以外の部位も変形し、痛みが生じる場合もあります。

日常生活では、足の爪切りや靴下履きがしにくくなり、和式トイレ使用や正座が困難になります。また長い時間立ったり歩いたりすることがつらくなり、台所仕事などに支障を来します。階段や車・バスの乗り降りも手すりが必要になります。

## 変形性股関節症の原因

女性の場合は特に股関節の骨盤側の出来が悪く(かぶりが悪く)なっておこる臼蓋形成不全が原因であることが多く、股関節症全体の80%といわれています。

日本人では成人男性の0~2%、女性の2~7%が臼蓋形成不全といわれています。

最近が高齢社会となったため、特に明らかな原因となる病気に罹ったことが無くとも年齢とともに股関節症を発症してくることがあります。

## 変形性股関節症の診断

診断は上記の症状がある場合、レントゲン写真を撮って確定します。

はじめは関節の隙間が狭くなったり(軟骨の厚さが薄くなる)、軟骨下骨が硬くなったり(骨硬化)します。

進行すると関節の中や周囲に異常な骨組織(骨棘)が形成されたり、骨の空洞(骨嚢胞)ができたりします。

最終的には体重がかかる部分(荷重部)の関節軟骨は消失し、その下にある軟骨下骨が露出します。



臼蓋形成不全と骨棘



右股関節の骨嚢胞、骨硬化

## 変形性股関節症の予防と治療

本症と診断されたらまず負担を減らして大事に使うことが大切です。もし過体重があるならダイエットを考えましょう。杖の使用もお勧めします。

痛みがあるとしても歩かなくなり筋肉が衰えてしまいますので、できればプールに行ったり歩いたり泳いだりすることがおすすめです。

これらの保存療法でも症状が取れない場合は手術療法を考えます。初期ならば骨切り術、変形がすすんでいる場合は人工股関節手術を考えます。当院では年齢と病期などを考慮して適応を総合的に決定しています。

股関節に関する疑問・質問等ありましたらお気軽に当院医師にご相談ください。



# 変形性股関節症に対する運動療法

うえの ひろみ

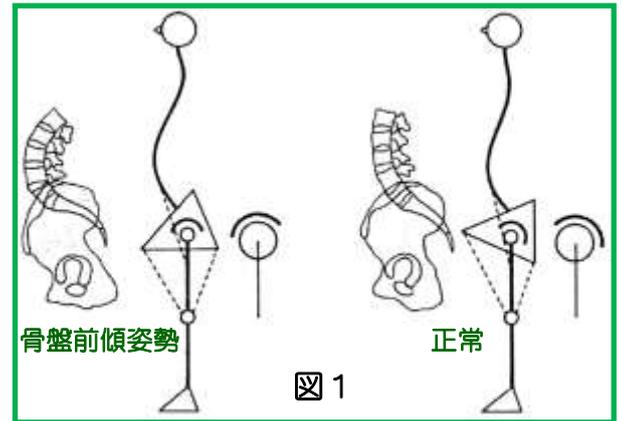
福岡志恩病院 リハビリテーション部 上野 宏美



変形性股関節を呈する方の特徴的な姿勢として、骨盤を前に傾け、腰を反るパターンが多いと言われています。なぜかという、骨盤を前に傾げることで、大腿骨頭の被覆面積を増加させ股関節の負担を軽減させるためと考えられます。(図1参照)

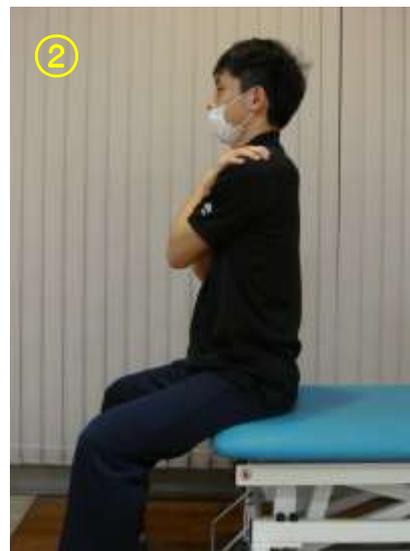
しかし、そうすることで二次的な腰痛やお尻の筋力が低下してしまう可能性があります。股関節の変形を進行させないようにすること、また二次的な痛みを生じさせないようにご自宅でできる簡単な運動療法をご紹介します。

## ① 骨盤の前傾、腰の反りを軽減させる運動(背臥位)



仰向けになり、膝を軽く曲げます。  
腰の下に手をしき、腰で軽く手を押し付けるように動かしましょう。  
お腹に軽く力が入ります。

## ② 骨盤の動き、股関節の動きを良くする運動(座位)



前から見るとこのような姿勢となります。  
上の写真は横から見た場合です。  
① 骨盤を後ろに倒し、背骨を丸くします。  
② まっすぐの姿勢です。  
③ 骨盤を前に倒し、背骨を反ります。  
①～③を反復して行いましょう。



(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

### ③ お尻の力をつける運動



横向きになり、軽く膝・股関節を曲げます。  
足首は両側くっつけたまま、軽く膝を開きましょう。  
①②を反復することでお尻のトレーニングになります。  
※ 骨盤が一緒に後ろに倒れないように注意しましょう。

以上、ご自宅で行える簡単な運動の紹介でした。

なお、症状によっては上記トレーニング内容が**逆効果になる可能性**もあります。

わからないことがありましたら、お気軽に当院リハビリテーション部スタッフへお声かけください！

## ◆ 訪問販売(院内売店)のご紹介 ◆

セブンイレブン小郡美鈴が丘店様よりご協力いただき、週に3回、院内にて訪問販売を行っております。

#### ★設置時間

月曜日・水曜日・金曜日(祝日は除く)

11:30~13:00

#### ★設置場所

1階待合室 正面玄関横

(外来診療が終了次第、2階ナースステーション前に移動します)

軽食・お菓子から日用品まで幅広く取り扱っております。店頭の商品以外の物を御希望の場合は担当のセブンイレブンスタッフにお気軽にお申し付けください。

皆様のご利用をお待ちしております。



# 志恩病院クラブ活動 活動報告

福岡志恩病院ではクラブ活動を通じ、楽しくワイワイ職員同士の交流を深めています。

現在、「ゴルフ部」「ランニング部」「テニス部」「美食倶楽部」の4つが活動しております。

今後も仲良く活動する姿を報告していく予定です。お楽しみに!!!

## ◆ ランニング部 ◆

3月27日福岡小郡マラソン大会(10kmコース)に総勢15名で参加してきました。

のどかな風景の中、地域の皆さま・患者さまから「志恩病院がんばれ~!!」と温かい声援を頂きながら走りました。

もちろん、全員完走です!!

これからも応援よろしくお願ひします。



## ◆ 美食倶楽部 ◆

2月は山口県下関市の唐戸市場まで行ってきました。新鮮な魚介類はとても美味しく、みんなでわいわい楽しく食べました。(^^)

3月は久留米市田主丸町にある酒蔵を改造した素敵な和食処「和くら野」へ行きました。山女魚(ヤマメ)の甘露煮や豆腐料理などのスローフードを満喫。日本酒も美味しかったです。

来月はどこへ行くのか。。。毎回とても楽しみです。



## ◆ 常勤医師の紹介 ◆

やら たかひろ

### 屋良 貴宏 医師

はじめまして。本年4月から当院にて勤務させていただきます屋良貴宏と申します。

これまで山口県や大阪府の病院に勤務してきましたが、このたび生まれ故郷の福岡県に帰ってくる事ができました。

専門は関節疾患(特に股関節や膝関節)や、ケガや骨折などの外傷の治療です。特に人工関節を専門にやってきたので、当院でも頑張っていきたいと思っています。

趣味はサッカーを中心としたスポーツ全般です。野球観戦も大好きで、昨年のホークスの優勝には歓喜の涙を流したものです。

地域の患者さんに信頼していただけるよう、しっかりと質の高い医療を提供していこうと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いします。



## ◆ お知らせ ◆

平成28年4月1日より、外来診察担当医師の診療曜日が一部変更になっております。木曜午後も通常診療となりました。

また、学会出張等により、外来診察医が休診または診療時間短縮等の場合があります。その都度、当院ホームページや待合室の掲示版等でお知らせいたしますのでご確認ください。

	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:00	9:00~12:00	小橋 園田 岡田	石谷 園田 屋良	石谷 屋良 香月	小橋 園田 香月	石谷 岡田 香月	休診
午後	13:30~16:30	14:00~17:30	石谷 岡田 屋良	石谷 屋良	小橋 岡田 香月	岡田 香月	園田 屋良 香月	休診

待ち時間短縮のため、外来診療は予約制を導入しております。

外来受診の際は、初診・再診にかかわらず、下記の予約専用フリーダイヤルで予約していただきますよう、宜しくお願い致します。

**予約受付時間** 月曜～金曜日 8:30～17:30(休診日を除く)

**予約専用フリーダイヤル** 0120-23-0318

## ◆ 編集後記 ◆

5th ANNIVERSARY



福岡志恩病院広報誌「しおん」の編集委員、総務課の濱田です。寒い日の多かった冬から春を経て、ようやく暖かく新緑の美しい季節がやってきました。

この広報誌「しおん」も今回で第10号、そして平成23年5月に開院した福岡志恩病院も5周年を迎えることができました。これもひとえに多くの患者さまや地域の皆さま方のご支援の賜物と、心より感謝しております。

今後も広報誌「しおん」では、有益な情報を、院内でのエピソードやハプニングなどをちょっぴり織り込みながらお届けしていこうと思っております。どうぞ次回もお楽しみに…。

はまだ たけし  
(事務管理部 総務課 濱田 剛)