

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わたしたち常陸大宮済生会病院と
皆さんを結ぶ広報誌



LINE



Webサイト

さいせい
済生

お！おみや



特集 変形性関節症とは

- 患者支援センターについて
- 熱中症にならないために
- Oh!miya topics ほか
- 内視鏡装置を更新しました

2025

第39号

夏号

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院

変形性関節症とは

～年齢とともに進行する関節のトラブル～

「階段の昇り降りが辛い」「立ち上がるときに膝が痛む」「歩くときに股関節がひっかかるような感じがする」——こうした症状が現れたら、それはもしかすると「変形性関節症（へんけいせいかんせつしょう）」かもしれません。

変形性関節症とは、関節の軟骨がすり減り、関節に炎症や変形が起きる病気です。加齢に伴って発症することが多く、膝関節や股関節に多くみられます。寝たきりや要介護の一因となるため、整形外科の中でも重要な疾患の一つです。

原因と進行の仕組み

関節は、骨と骨のつなぎ目にあり、軟骨というクッション材のような組織により滑らかに動くことができます。しかし、長年にわたる使用や過度な負担により、この軟骨が徐々にすり減っていくと、関節の動きが悪くなり、骨同士が直接こすれ合うようになります。これにより炎症や痛みが生じ、関節の腫れ、変形、動かしづらさが目立ってくるのです。進行すると、関節の変形が目に見えて分かるようになり、日常生活にも支障をきたすようになります。

代表的な部位と症状

- **膝関節（変形性膝関節症）**
最も多いタイプで、「歩き始めに痛む」「階段の昇り降りが辛い」「正座ができない」といった症状が見られます。
- **股関節（変形性股関節症）**
股関節の可動域が狭くなり、「足のつけ根が痛む」「靴下を履きづらい」「長く歩けない」などの症状が起こります。
- **脊椎や手の関節にも**
腰や指の関節も変形性関節症を起こすことがあり、特に女性は手指の第一関節が腫れてくる「ヘバーデン結節」などが多く見られます。



治療と予防

治療は病状の進行度によって異なります。

初期段階 運動療法や体重管理、薬物療法が中心。

痛み止めや湿布などで症状を和らげながら、体重を減らし、関節周りの筋力強化を図ることで関節への負担を軽減できます。

進行した場合 人工関節置換術などの手術治療も検討

近年は手術技術も向上し、早期の社会復帰が可能となっています。

予防において最も重要なのは、「適切な運動習慣」と「体重のコントロール」です。運動不足や肥満は関節に大きな負担をかけるため、ウォーキングや水中運動など関節に優しい運動を継続することが効果的です。また、冷えや無理な正座も膝に負担をかけるため、注意が必要です。

◆自宅でできる膝の運動◆

【コラム】関節にやさしい「貯筋（ちょきん）」習慣

整形外科では、関節を守るために膝まわりの筋肉（特に太ももの前側＝大腿四頭筋）の強化を推奨しています。以下はご自宅で簡単にできるトレーニングです。

1. タオル押し体操（大腿四頭筋の収縮）

床に足を伸ばして座り、片膝の下にタオルを挟み、膝を伸ばしてタオルを床に押しつけるように力を入れます。

5秒押し続けてゆっくり力を抜く、これを10回程度繰り返します。

2. 膝伸ばしキープ（大腿四頭筋の収縮）

椅子に浅く座り、片脚を前に伸ばして床と平行に持ち上げ、5～10秒キープ。左右交互に各5回。

テレビを見ながらでも行えるので習慣化しやすい運動です。

3. かかと上げ体操（ふくらはぎとバランス力強化）

壁に手をついて立ち、かかとをゆっくり持ち上げて2秒キープしてから下ろします。10回を1セット。



整形外科としての取り組み

当院整形外科では、患者さん一人ひとりの症状や生活環境に合わせた診断と治療方針を提案しています。痛みを我慢せず、早期に診察を受けることが、進行を防ぎ、将来的な生活の質を守る第一歩となります。

最近関節に違和感がある方、歩くのがつらくなってきた方は、どうぞお気軽に整形外科外来へご相談ください。

整形外科診療時間

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|-------|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | △予約のみ | × | ○ | × | ○ |

受付時間

午前：8時30分から11時まで（新患は8時30分から10時30分まで）

午後：1時から3時30分まで

※お電話での予約は受け付けておりません。受診を希望の方は、直接当院までお越しください。

※都合により変更になる場合もございます。

整形外科 部長 白畑 航

患者支援センターとは

患者支援センターは、医療、看護、介護において外来受診から入院、退院までの医療・療養を一貫してサポートする病院の中核部門です。

多職種（看護師、社会福祉士、事務職）で構成される横断的な組織で、スムーズな入院生活へのサポート、ご自宅での療養生活が安全におくれるよう、かかりつけ医やケアマネジャーなど地域関係者との連携、社会的・経済的・心理的問題など生活問題全般についての相談、地域と当院をつないでいく様々な支援業務を行っています。

多職種が一体となり患者さんの生活の質を重視した支援を目指していきます。

入退院支援室

入院支援では、患者さんが安心・安全に入院生活を送れるように支援を行います。

患者さんが、心の準備をして入院生活を送ることができるよう入院予定が決まった時点で次のような説明をしています。

1. 入院の準備について（各書類や持ち物、内服薬など）
2. 入院中の治療や検査のスケジュールや注意点

そのほか、入院前の生活状況や利用していた介護、福祉サービスなどを把握し、入院病棟の看護師や多職種と情報の共有を行います。



退院支援では、各病棟に看護師及び医療ソーシャルワーカーを配置して、患者さんとご家族が安心して退院後の療養生活を過ごせるように支援をおこないます。

入院早期から、次のような視点で退院後の療養生活に向けた支援を行っています。

- 「住み慣れた家に帰れるかな？」
- 「医療処置があるようだけど一人でできるかな？」
- 「独居だけど、周囲にサポートする方はいるかな？」
- 「介護保険が未申請だけど、申請が必要かな？」
- 「最終的な療養場所をどこにしたいのかな？」



患者さんやご家族と面談させていただき、利用可能な医療・介護・福祉サービス、在宅環境の整え方、他病院・施設の紹介などの情報提供を行いながら相談にあたり、意思決定を支援します。

地域医療連携室

役割は大きく「前方連携」と「後方連携」の2つに分けられます。「前方連携」とは、患者さんが医療機関に受診・入院する際におこなう連携（紹介）のこと。「後方連携」とは、患者さんの退院後の生活を過ごしやすいようにするためにおこなう連携（逆紹介）のことです。

より良い医療を提供するために近隣の診療所やクリニック、病院と役割を分担して治療の継続のため連携・調整をします。

紹介患者さんの診療予約、検査予約、受療相談、転院相談など



医療福祉相談室

病気に罹ると様々な不安や問題が生じます。私たち医療ソーシャルワーカーは、患者さんご家族を支えられるように、医師・看護師・コメディカルスタッフなどと相談するとともに、他医療機関、公的機関、介護関連施設等と連携しながらサポートさせていただきます。話しやすいスタッフが揃っておりますので、「どこに相談したらいいのかな?」「どうしたらいいんだろう?」と悩むことがありましたら、まずはお気軽にご相談ください。

少しでもスムーズに問題解決できるようお手伝いさせていただきます。

様々な内容の相談窓口

退院後のことが心配で・・・
 悩み事があるが、どこに相談したらよいか?
 福祉施設について知りたい
 在宅での福祉サービスについて知りたい
 医療費のことが心配で・・・
 社会保険制度について知りたい
 etc



退院後の行き先等に不安があれば、療養場所や福祉施設、在宅サービスについて、医療機関及び関係福祉機関と連携して支援します。

ご相談ください

無料低額診療事業

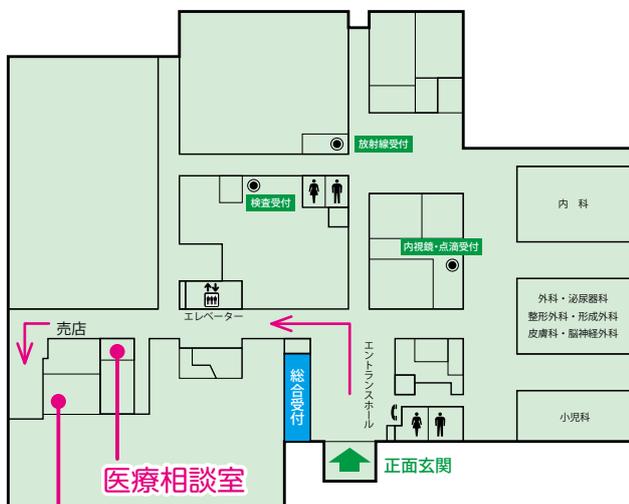
常陸大宮済生会病院では医療費にお困りの方に対し、「自己負担額の減額・免除」を行っています。世帯の収入額や家庭状況等を考慮し、ご相談のうえ決定します。医療福祉相談室へお問い合わせください。

医療福祉相談室 医療ソーシャルワーカー ■ TEL: (0295) 52-5151

■ 受付時間: 【平日】8時30分から17時まで



患者支援センター



患者支援センター



患者支援センター



医療相談室



支援センター職員の集合写真

熱中症にならないために

梅雨も終わり、いよいよ夏も本番を迎えます。海に行ったりお祭りや花火大会など、楽しいイベントがたくさんある季節ですが、そこには熱中症というリスクも潜んでいます。熱中症にならないためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。みなさんも次のことを参考にしうえて、適切な対策を実施し、夏を楽しみましょう！

暑さを避ける、身を守る

●屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値も参考に



●屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



●からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

水分補給はこまめに

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給し、熱中症予防に努めましょう！

特に注意したい方々

●小さいお子様

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

●高齢の方

熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する 感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

●障害のある方

自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。



参考文献：厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと
熱中症予防のための情報・資料サイト



第45回済生会関東ブロック親善ソフトボール大会

6月8日（日）大井ふ頭中央海浜公園（東京都）にて済生会関東ブロック親善ソフトボール大会が開催され、当院も出場しました。昨年は雨天により中止となってしまいましたが、今大会は関東圏内の16病院が集まり、試合を通して病院間での交流を図ることができました。

結果は2敗に終わってしまいましたが、楽しい時間を過ごすことができました。

来年はリベンジできるように頑張りたいと思います。



AI 技術を
搭載



内視鏡装置を 更新しました

胃カメラは、145倍まで胃の病変部を拡大可能な経口拡大内視鏡と、小指より細い5.8mmで胃の中の微細な炎症や血管走行をより明瞭にする経鼻内視鏡カメラで診断をサポートします。

また、大腸カメラは、AI診断支援機能で検査時に腫瘍性病変を見つけ、将来がん化する可能性があるか否かを鑑別支援いたします。

専門医とAIでダブルチェックを行いながら、病変の早期発見によりQOL向上を願って良質な検査に努めております。

外来診療予定表

《受付時間》 8:30 ~ 11:00

[予約変更受付時間] 月曜日～金曜日（祝日を除く）13:00～17:00 お電話にて受け付けております。

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-------|------|----------------|---|--------------|--|---------------------------|--------------|
| 内科 | 内科1 | 午前 新患 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | |
| | 内科2 | 午前 | 担当医[新患] | 田丸 | | | |
| | 内科3 | 午後 | 永田 | 村松 | 小畑[14:00~] | 小畑[13:30~15:00] | |
| | 内科4 | 午前 | 石田(岳)[10:30~] | 仲田 | 星(智) | 中山(美)[10:00~] 第2,第3週除く | 村越(10:00~) |
| | | 午後 | | 楠(直)[13:30~] | (リウマチ・膠原病) 萩原(第1,3,5週) 村田(第2,4週) | | |
| | 内科5 | 午前 | 大澤(10:00~) | 中山(雅)(9:30~) | 齋藤(10:30~) | 篠原(孝)(10:30~) | |
| | | 午後 | | | | | 森松(禁煙外来) 予約制 |
| | 内科7 | 午前 新患 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 |
| 午後 | | 森松 | | | | | |
| 外科診療室 | 午前 | 加藤 | | | | | |
| 外科 | 外科1 | | 小島 | 横山(第3週除く) | 担当医 | 小島 | |
| | 外科2 | 午前 | 増子 | 下平 | | 増子 | |
| | 外科3 | | | | | | |
| 脳神経外科 | 午前 | 楠 | 楠 | | | 楠 | |
| | 午後 | | 岡崎(匡) (第2,第4週のみ) 楠(もの忘れ外来) 予約制 | | | | |
| 泌尿器科 | 午後 | | 担当医(2,4週) | | | 担当医 | |
| 整形外科 | 午前 | 白畑 | 白畑 | 沼田 | 白畑 | 沼田 | |
| | 午後 | 鈴木(真)[14~予約のみ] | | 星(徹) | | 細野 | |
| 形成外科 | 午前 | 松本 | 松本 | 岡田 | 松本 | 松本 | |
| 皮膚科 | 午前 | | | 倉持 | | | |
| | 午後 | | | 倉持 | | | |
| 小児科 | 小児科1 | | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | 立川 | |
| | 小児科2 | 午前 | 担当医(10:30~) | 立川 | 立川 | 立川(第3週除く) | |
| | 小児科3 | | | 担当医(10:30~) | | 担当医(10:30~) | |
| | | 午後 | 予防接種 | 予約 | 予約 | 予約 | |
| | | | | | | 予防接種 乳健(月2回) | |

【小児科】 予防接種と乳児健診は完全予約制です。

【整形外科】 受付時間 8:30 ~ 11:00 (新患は8:30 ~ 10:30) 13:00 ~ 15:30

※月曜日は予約の方と紹介状をお持ちの方のみとなります。

【皮膚科】【リウマチ・膠原病内科(水曜日のみ)】 受付時間 13:00 ~ 15:30

【泌尿器科】 受付時間 13:00 ~ 14:30



第6回病院まっりの開催が決定しました



開催日時は以下のとおり予定しています。

日時: 令和7年10月18日(土) 12時から15時まで

来場される際には、マスクの着用をお願いします。

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会

常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町3033番3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
内分泌・代謝内科(糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科 / 救急科

外来受付時間

午前 **8:30 ~ 11:00** 月~金 (祝日を除く)

※ 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日

土曜日、日曜日、祝日、年末年始

予約の変更は

午後 **1:00 ~ 5:00** 月~金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<https://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

