

あかし

特集

変形性膝関節症の痛みについて



●変形性膝関節症の治療

痛みでやっかいなのは、痛みを我慢するほど、痛みが増してしまうことです。「感作^{かんさ}」という神経系の作用によるもので、神経が徐々に過敏になり、同じ刺激を受けても痛みを感じやすくなります。そうしないために大事なものは、**早期に痛みに対して対処すること**です。これは、変形性膝関節症だけに言われていることではなく、例えば帯状疱疹でも同じです。早く来院し、**早期に診断をつけて、適切な治療を開始すれば「帯状疱疹後神経痛」という、慢性的に痛みが残ってしまい、痛み止めも効かなくなる、やっかいな病態に陥る可能性も低くなります。**

私は、変形性膝関節症の治療で、軽い滑膜炎や腱の痛み、滑液包の痛みに対しては、基本的には**運動療法が第1選択**と考えています（痛み止めなどの薬物療法も補助的に使用することもあります）。

特に運動療法の優れている点は、**運動のために神経が頻繁に使われることによって、必要以上に痛みを感じる「感作」という現象を抑えて、痛みを感じにくくさせてくれること**です。よって、リハビリやデイサービスで体を動かすのも効果的ですし、それ以外にも、**自分の好きな熱中できる作業（散歩、畑仕事、ゴルフ、山登り、友人や家族と買い物や外出に出かけるなど）で体を動かす機会を増やすことが大事**だと考えます。また筋力向上により、**不安定な膝関節を安定化させ、転倒の危険性を減らす効果**もあります。

しかし、膝の痛みで歩く距離が短くなってきたり、日常生活に支障が出てきたり、大好きな趣味や外出の機会が減ってきたり、また、三つ目に上げたBML（骨髄病変）の場合は、なかなか痛みが改善せず、**長期間の局所安静が必要**となります。そうすることによって日常生活機能レベルが下がってしまうような場合には、**手術をして早期から体を動かし、リハビリを併用し、また動ける体にする**ことが大事だと考えます。

ご自分の膝の痛みがどのタイプの痛みなのか、どのような治療が適切なのか、悩んでいる方はぜひ整形外科外来を受診してください。



変形性膝関節症
ひざOA術前シリーズ



人工関節置換術
TKAシリーズ

●会田北斗医師 整形外科外来 診療日

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:00~11:30	●※	●	●	●	●	●
午後	火・水曜日 1:00~4:30	—	●	●	—	—	—

※長谷川 美規医師 受付11時まで(予約制)



特集 変形性膝関節症の痛みについて

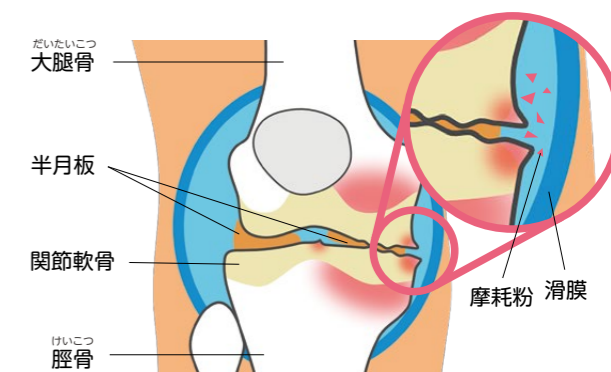
寄稿 副院長 会田 北斗 先生



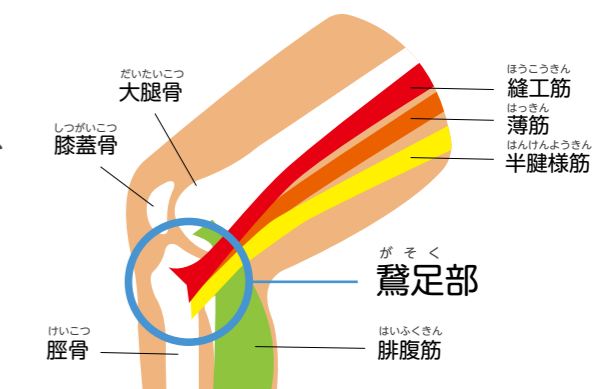
変形性膝関節症は膝の軟骨のすり減りから始まります。しかし、軟骨がすり減っただけでは痛みは生じません。変形性膝関節症は全国に約2400万人いると言われていて、しかし、その中で痛みのある人は約800万人、残りの約1600万人はそれほど支障なく生活できていると言われています。つまり、強い痛みを感じている人の方が少ないと言われています。軟骨には神経がなく、すり減ることで痛みを感じるようになるわけではないからです。ではどうして痛みは生じるのでしょうか？

●主な原因

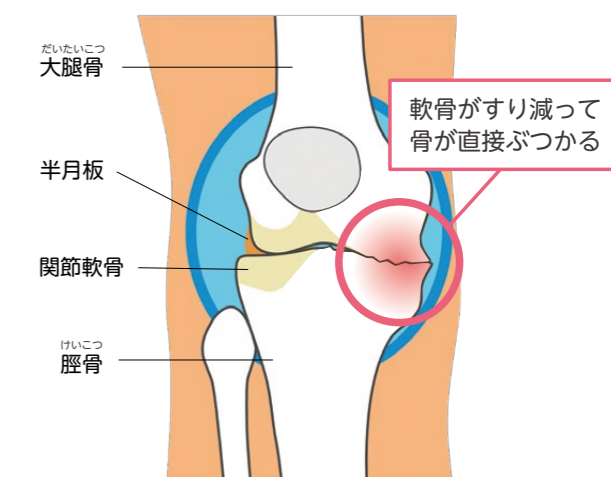
大きな原因の一つは、軟骨がすり減ることによって、**摩耗粉（すり減った粉）が生じ、それがサイトカインという物質を生成し、関節の中にある滑膜という部位で炎症を引き起こします。この滑膜炎によって痛みが生じます。また、滑膜炎によって、いわゆる「膝に水がたまる」という病態も引き起こされます。サイトカインが誘発するタンパク分解酵素によってさらに軟骨が減るという悪循環が繰り返されるとさらに変形性関節症は進行していきます。**



二つ目は、**腱や滑液包の炎症**によるものです。変形性膝関節症の患者さんは、よく「膝の内側が痛い、膝の後ろが張る」などと言いますが、**膝の内側には鵞足と呼ばれる腱が走る部位があり、（縫工筋、薄筋、半腱様筋が脛骨に付着する部位）、膝の後ろには腓腹筋の腱が走ります。この腱や、その周囲の滑液包の炎症によって痛みが生じます。これらは関節の外で引き起こされている病態ですので、炎症によってサイトカインが分泌され、さらに軟骨が減るという悪循環は起こりません。**



三つ目は、軟骨がすり減って少なくなってくると、クッション機能が弱くなり、骨に直接衝撃が伝わり、骨折を起こします。BML（Bone Marrow Lesion 骨髄病変）と言われるものです。この骨折は骨が真っ二つに折れるようなものではなく、**お菓子のウエハースがつぶれるようなイメージで、骨の組織がグシャッと、つぶされます。ひどい場合は、関節の表面部分が地盤沈下のように陥没します。軽微な外傷（ちょっと転んだだけ）や、骨粗鬆症で骨が弱い人の場合は、例えば、「突然、膝の内側が痛くなり、立てなくなった」と言って来院します。なので、**骨粗鬆症の治療が非常に重要です。レントゲンでは、初期は大きな異常は認められませんが、MRI検査を受けると診断できます。****



医師紹介

新任



消化器内科 医師 **種井 博紀**

4月より内科に勤務させていただくことになりました種井博紀と申します。2020年4月に東京医科大学病院消化器内科に入局し、消化管疾患を中心とした消化器診療に携わってまいりました。

患者さんのお話を大切に、安心して相談していただける診療を心がけていきたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。

診察日 木曜・土曜 | 8:00~11:30
受付時間 火曜 | 13:00~16:30



外科 医師 **金子 洋一郎**

東京都出身で 2020 年に東京医科大学を卒業し、同大学にて初期研修を行い、消化器外科・小児外科に入局いたしました。

この度ご縁があり、4月より会田病院にて勤務させていただく事になりました。地域の皆様に貢献できるように日々の診療を大切に精進してまいります。

よろしくお願いいたします。

診察日 月曜・水曜 | 8:00~11:30
受付時間 月曜・水曜 | 13:00~16:30



外科 医師 **谷口 理丈**

大分県出身、熊本大学を卒業後、栃木県の自治医科大学附属病院などで消化器外科領域を専門に診療してまいりました。

この度、ご縁がありまして矢吹町で診療を行うこととなりました。消化器のことならどんなことでもご相談下さい。

どうぞよろしくお願いいたします。

診察日 火曜・金曜 | 8:00~11:30
受付時間 火曜・金曜 | 13:00~16:30



内科 医師 **山本 諒**

この度、東京医科大学病院高齢診療科から赴任いたしました。

これまで内科全般を診ておりますが、中でも神経内科領域を中心として診療しており、神経変性疾患、筋疾患、認知症疾患、脳卒中疾患の診療経験があります。

どの分野も全力で取り組んで参りますので何卒よろしくお願いいたします。

診察日 月曜・金曜(第1・3・5) | 8:00~11:30
受付時間 火曜 | 13:00~16:30

NEWS (お知らせ) × INFO (情報) × EVENT (行事)

新春琴演奏 1/6



新年が明け、受付ホールにて琴演奏が行われ、たくさんの方の曲を演奏していただきました。

日頃から小学校などで和楽器の指導も行っており、楽しく活動されているそうです。

普段あまり聴くことのない琴の音色に心が穏やかになりました。素敵な演奏をありがとうございました。

演奏者より

毎年お正月に弾かせていただいています。皆さんにお正月の気分を味わっていただき、少しでも元気になってもらえれば幸いです。

地域連携会議 2/12



第 13 回会田病院地域医療連携会議を開催いたしました。今回の会議では東京医科大学 高齢診療科 主任教授 清水 聡一郎 医師を講師にお迎えし「認知症」について講演を行いました。患者本人の視点に立ち、寄り添う事の大切さを学んだ講演でした。37 名の事業所の方々にお集まりいただき、成功裏に終えることができました。

病棟豆まき 2/3



『鬼は～外 福は～内』

鬼が病室に入ってくると皆様童心に返り、元気に大きな声で豆（お手玉）を投げつけ、鬼は病室から逃げていきました。

鬼（邪気）を追い払って無病息災ですね。

AIDA no HITO

看護師



また、外来は病院と地域をつなぐ大切な窓口でもあります。治療を受けながら在宅療養へ移行する方、在宅から再び病院へ戻られる方など、それぞれの生活背景を理解し切れ目のない支援につなげる

私は外来看護師として、日々「患者さんに安心を届けること」を大切にしています。
 外来は短い関わりの中ではありますが、その限られた時間の中で、患者さんが抱える不安や疑問に気づき、少しでも気持ちりが軽くなるような関わりを心がけています。
 表情やトーン、わかりやすい説明や丁寧な対応が、安心感につながることをこれまでの経験から学びました。わからないことや困ったことは、そのままにせず、気兼ねなく声をかけてください。

会田病院に入職して21年が経ち、病棟を経験し現在は外来と手術室業務をしています。

患者さんに安心を届ける看護師を目指して

🔍 スタッフ募集中

共に働くスタッフを募集しています。地域に根ざし、愛され、心が通う病院づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献したいと思っています。募集内容は当院ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】人事・経理課
 【電話】0248-42-2121
 【メールアドレス】ahp@aida-hp.or.jp
 【ホームページ】
<http://aida-hp.or.jp/recruit/>



これからも専門職としての知識・技術の向上に努めるとともに、温かい心を忘れず、地域のみなさんに信頼される看護師を目指して成長していきたいと思えます。

ことも重要な役割だと感じています。患者さんやご家族が、会田病院に来てよかったと思っただけでなく、チームで連携しながら支援をしていきたいと考えています。



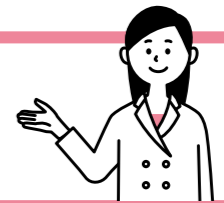
行事食紹介 節分

- お品書き
- ・豆ごはん
 - ・けんちん蒸し
 - ・(付)オクラ・花人参
 - ・いわしのかつお煮
 - ・浅漬け
 - ・卵ボーロ

節分は邪気を払って無病息災を願う行事のことで、「鬼は外、福は内」と唱えながら、豆をまくことで、災厄を追い払い、福を招くとされています。当院では、節分にちなんで大豆やいわしを使った料理を提供しました。
 患者様からは、「けんちん蒸し、具材がいっぱい入っていて食べるのが楽しいね!」「美味しくて完食しました!」と大好評でした。

それぞれの写真は1日当たり1800kcal 管理の内容となっております。

TOPICS



3病棟(療養病棟)へ リクシースタンダード浴槽(LIX-130) が導入されました

安全で快適に入浴を楽しんでいただくために、心地よさにこだわった最新の機械浴を導入させていただきました。
 Lixy 機械浴は「洗われる」のではなく「お風呂を楽しむ」ものであり、利用者が少しでもリラックス、そしてリフレッシュできる空間になるように、提供させていただきます。





会田病院の理念

かけがえのない、ひとり一人の命と健康を守るために、最良の医療を提供し、保健・医療・介護・福祉の充実をはかり、地域社会に貢献します。

公益財団法人

会田病院

理事長 会田 征彦

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地

TEL 0248-42-2121

FAX 0248-42-2348 WEB aida-hp.or.jp



併設 健診センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
TEL 0248-42-3592 FAX 0248-42-2226

併設 すみれ訪問看護ステーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-44-2566 (FAX兼)

併設 会田病院指定居宅療養管理指導事業所

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-5407 (FAX兼)

併設 すみれ介護相談センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-3755 FAX 0248-42-3781

併設 会田通所リハビリテーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町260番地
TEL 0248-42-2260 FAX 0248-42-2135



無料送迎バスのご案内

会田病院では、ご自宅と病院を無料でつなぐ送迎バスを運行しています。ご予約は下記までお気軽にお電話ください。

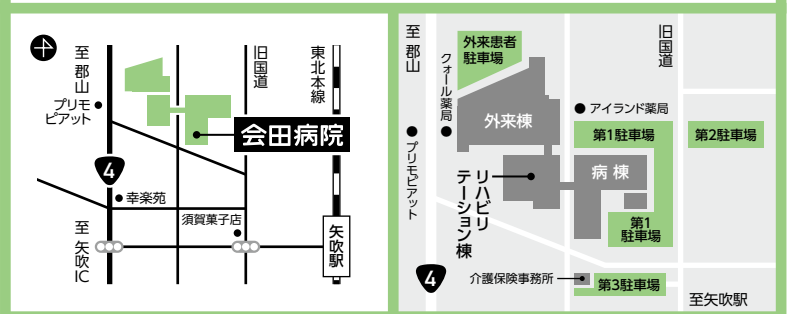
ご予約時間 月～金 13:00～16:30 | 土 9:00～12:00

ご予約はコチラ ▶ 0248-42-2121

- 1 ご予約は送迎前日の午後4時30分までをお願いします。
- 2 乗車時間はご指定いただけません。



アクセスと駐車場のご案内



外来診療担当について

外来診療担当は、当院のホームページにてご確認ください。院内で配布している「外来診療担当のご案内」をご覧ください。

[ホームページ]
<https://aida-hp.or.jp/attending/>



ご意見ご感想を募集中です

「あゆり」に関するご意見、ご感想を募集しております。特集してほしい内容や改善ポイントなど内容は問いません。宛先は下記の通りです。

[宛先] 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
公益財団法人会田病院 広報編集委員会
[メールアドレス] ahp@aida-hp.or.jp

[発行]
公益財団法人会田病院

[編集]
広報編集委員会

[発行日]
2026年4月15日