

“宝塚市・中山台での関節教室”

7月14日、宝塚市の中山台にて宝塚市生涯教育を考える会と中山台コミュニティ健康増進部主催の市民講座がありました。その会の世話人で、当センターの人工股関節の患者さん(奥さまも人工膝関節の患者さんです)から講師をお願いされました。その方は以前は脚を引き摺って歩いていたのに、今は軽々と歩かれていますので、周りの方々から「何故急に歩ける様になったの?」とよく質問を受けるそうで、講演会を企画されたとの事でした。

当日は梅雨終盤のあいにくの天気にもかかわらず、150名近い参加者あり、講師に当センターの相原雅治が担当し、スライドの写真やイラストを使って、一般の方々にも分かりやすく膝と股関節の病気についての解説を行いました。

講演後の質疑応答では多くの質問も受け、とてもためになった健康講座だったとの感想を世話人の方々からいただきました。

今後もこの様な講演を老人会などで希望されれば、可能な限り協力していきたいと考えていますので、お気軽にご相談下さい。



センター長の海外探訪記 “ベルギーの巻”

アメリカやヨーロッパは日本よりも人工関節の手術が一般的に行われているので、出張する事があります。昨年はEUの中心に位置するベルギーを訪れました。

ベルギーはビールとチョコが世界的に有名でゴディバはベルギー王室御用達で日本でも有名ですね。オランダやフランスと接している為、公用語はフランス語とオランダ語系の言語です。

ベルギーとオランダの病院を訪問し、現地の人工関節専門のドクターとヨーロッパの人工関節事情に関して話し合いをしたり、日本では採用されていないタイプの人工関節の手術を見せてもらった上で、日本の情報を伝えたりしました。仕事の後はやはりベルギービールで乾杯です。ムール貝のワイン蒸しが名物なのですが、1人前でも大きなお鍋いっぱい運ばれて来るので、お腹を空かせてからレストランに向かいましょう!



人工関節に特化した「人工関節センター」と乳がん診療に特化した「プレストセンター」を開設しており、より高度な専門医療を提供しております。

- 関節外来：岡 史朗 月・火・水曜午前9時から12時
- 関節外来：相原雅治 水・木・金曜午前9時から12時
- 脊椎外来：加藤泰司 毎週火曜 午後4時半から7時
- 理学療法士：岡本浩明・吉村淳子
- 診察時間：平日午前9時から12時、午後4時半から7時
(水曜夜診休診)

土曜午前9時から12時 (祝日休診)
相原病院・人工関節センター tel. 072-723-9000
箕面市牧落3-4-30 fax. 072-723-9052
ホームページ: <http://www.aiharahp.com/>

この新聞の名称「ぶらな」とは、仏教の元言語となるサンスクリット語で“空気”や“清浄な気”を示す言葉です。我々は、関節や脊椎疾患に負けずに積極的に人生を楽しんでいきたい!と考えている“強い気”を持つていらっしゃる方々を応援する為に、色々な形で情報を発信していこうと考えています。

こんな情報が欲しい、こんな事をして欲しいなど希望がありましたら、お気軽にファックスでお伝えください。

「ぶらな」

“人生を積極的に生きる人を応援する医療情報誌”

相原病院・人工関節センター新聞
第四号
2010年9月27日

昨年4月に人工関節センターを開設後、9月末までの人工関節手術は190例を超え、相原病院の通算は330例もの経験を積んでおります。これだけ多くの方々、我々と頑張って下さり、痛みから解放されて、新しい人生を踏み出すお手伝いが出来ていることに喜びをおぼえる半面、責任の重さをスタッフ一同痛感しております。関節の痛みによって、日々の生活が消極的な毎日となってしまった方々に、痛み無く楽しい生活を取り戻していただく為に、我々はこれからも頑張ってまいります!

“股関節の人工関節ってどんな手術ですか?”



人工関節手術は日本で年間に膝が約6万例、股関節で約4万例が行われています。今回は人工股関節の手術を簡単に説明します。

股関節の軟骨が削れると、歩いたり立ち上がる時に、むき出しの骨同士がゴリゴリと削り合う状態になるため、早期は長時間歩いた後に痛みが出ますが、進行すると寝ていても激しい痛みで目が醒めることもあります。

多くは日本人に多いと言われている臼蓋形成不全症といって、生まれつき股関節の骨盤側の体重の受け皿にあたる「臼蓋」の面積が狭いため、年齢よりも早くに関節の軟骨に負担がかかり、軟骨が削れてきます。更に大腿骨の付け根の丸い骨が歪んで、関節の動きが悪くなるので、歩きにくくなったり、脚の向きが悪くなり脚が短くなったり、びっこをひく事になります。

手術で悪くなった関節の表面を取り去り、骨盤にお椀状の金属(チタンやコバルト・クロム合金)を入れ込み、その内張りに軟骨の代わりになる特殊なポリエチレンやセラミックなど嵌め込み、大腿骨側には軸(ステム)を差し込み、丸い金属かセラミックのボールを取り付ける手術が人工股関節置換術です。

痛みが取れて歩くのがとても楽になりますが、残念ながら深くしゃがみ込んだり、大きく捻じると脱臼の可能性が術後しばらくはあります。しかし、洋風の生活様式では、ほぼ困る事はありません。

以前に比べて長持ちしますし、手術の創も小さくなり、リハビリが早く、入院期間が短くなっています。

手術に対する不安は皆さん持たれるのが当然です。痛みで困っていて手術を悩んでいらっしゃる方は、手術で良くなった患者さんから直接にお話しを聞いて頂けますので、ご相談下さい。



近隣病院の人工関節手術数 (平成20年度)

相原病院(H21年度)	98
(H22年1~9月)	104
箕面市立病院	23
ガラシア病院	99
市立豊中病院	135
国立刀根山病院	28
市立池田病院	50
市立川西病院	28
市立伊丹病院	123
済生会千里病院	43
近畿中央病院	28
宝塚市立病院	45
池田回生病院	9
巽病院	6



医療法人 啓明会
相原病院
Provides the best medical service

人工股関節手術体験記

“術後三ヶ月足らずでハワイ島マウナケア(4205m)の頂上に立ちました！”
宝塚市在住 S.K. さん 69歳 女性

私が股関節に違和感を覚えたのは2009年3月頃からでした。10分も歩くと足が前に出にくくなる程痛みが強くなり、近くの整体へ行ってみたり、プールで歩いてみたりと…、でも痛みは一時的に止まるだけ。麻酔科でペインクリニックを3~4ヶ月くらい受診しました。しかし、全ては一時しのぎ、やはり手術をして根本的治療をするしかないのかと、半年間くらい悩みました。

実は、私は2007年10月に大腸ガンが見つかり外科手術を受け、退院後2009年4月まで抗ガン剤服用治療を続けていました。副作用にも悩まされながら四月で終わるその直前の股関節の痛みでした。副作用からも解き放たれ、まだまだ人生を楽しみたいと思っている矢先の事でショックでした。

その頃、お友達に「ハワイで静養を兼ねてゆっくりしてみない？」とお誘いを受け、「杖でも車イスでもサポートするから」と言って戴き、今年5月のハワイ旅行を決めました。でも一人になると、「痛みのある脚で行って、楽しいのだろうか？お友達にも迷惑を掛ける事になるのでは」と、迷っていた今年の一月末、主人の知人から相原病院を紹介して戴き、それまでに二ヶ所ばかり整形外科も受診していましたが…。相原先生にお会いして「三月までに手術をすればギリギリ行けるヨ！」と言って戴き、全てをお任せしようと決心しました。

ハワイへの出発は5月26日、飛行機のチケットは既に取りっていました。



手術は3月3日(雛祭)と決めました。目標があったお蔭で手術の翌日からのリハビリは、理学療法士の吉村先生と二人三脚で精一杯がんばりました。

術後六日目には昼間は杖なしにもなり、リハビリも楽しくなりました。相原病院は食事もデイルームで皆様と一緒にしゃべりしながら戴き、一ヶ月足らずの入院中一度も同じメニューが出ないくらい、手作りで家庭的な美味しいお料理でした。

楽しく居心地のいい入院生活も、3月28日の退院で終わりました。

趣味の自作ポーセレン(磁器絵付け)



自宅では、やはり病院のように全てがバリアフリーではないので、いろいろな動作に神経を使いながら近くの公園までの散歩などを日課にして、4月7日には、一人で「JR」を使い芦屋まで趣味(ポーセレンアート)のレッスンにも行き始めました。

ハワイ旅行に向けて積極的に外出も心掛け、京都や神戸方面にも電車で「リハビリ」と思いながら行き、5月2日には二ヶ月ぶりに車の運転も始めました。



5月26日いよいよハワイへ出発！！成田から直行便でハワイ島コナ空港へ。湿度の低い、カラッとした気候が術後の私には痛みも和らぎ快適でした。

28日には富士山より高い「マウナケア(4205m)山頂から夕日と星座を観るツアー」に参加。

「4WDに乗り降り出来る状態なら行けますヨ」といわれ、地上では見る事のない降るほどの星や、日本の国立天文台(すばる望遠鏡)も見たくて決行しました。主人やガイドさんに手伝ってもらい、アメリカの巨大な4WD車の高いステップの乗り降りは少々怖かったです。山頂での素晴しさは言葉では言い表せない、現地に行った者でしか味わえない「来て良かったア！」の世界でした。山頂は気温もマイナス10℃位にまでなる寒さ、ハワイに想定外の場所があることを実感しました。

唯々、背中を押して下さった相原先生やお友達に感謝です。6日後オアフ島に移って、ワイキキの街では一度もタクシーやバスには乗らず徒歩で買い物や散歩にと、楽しい2週間足らずのハワイ滞在でした。

余談ですが、周りの人達から無理と思われる正座も毎日普通に出来ており、9月で手術から半年が過ぎましたが、走る事以外は殆ど不便を感じない元の生活に戻り、感謝の日々を送っています。

リハビリ日誌

2010年3/3 午後 手術

- 3/4 15:00に歩行器で部屋に帰る。頑張って寝返りの練習(丸太棒状態に)
- 3/5 ベッドでリハビリを受けて、歩行器で廊下を一周歩く 夕食からデイルームへ行く
- 3/6 ベッド上でリハビリ、廊下を歩く 洗髪室でシャンプー
- 3/7 ゆっくり廊下を一人、歩行器でリハビリ
- 3/8 ベッドでリハビリ後、歩行器から杖になる
- 3/9 一人でシャワーが出来嬉しかった リハビリ後、昼間は杖なしになる
- 3/10 階段の上下行の練習 鏡の前で一本足の練習
- 3/12 廊下、階段を一日何回か歩く(鏡の前で姿勢をチェックしながら)
- 3/17 採血 リハビリ室で正座や他のリハビリをして、初めて外へ(駐車場)その後 一人で近くのスーパー迄エスカレーターでの昇降練習(少々怖かった)

- 3/18 散歩 万歩計を持ってゆっくり1,400歩(行き交う自転車が怖い)
- 3/19 リハビリでお風呂・堀コタツに入る練習(自宅の物を想定して)散歩 2,400歩
- 3/22 きついジーンズをはいた積りで歩くようにと…、阪急 牧落駅 まで 3,000歩
- 3/23 階段をゆっくり、負荷をかけて昇降する(リハビリ先生お休み・卒業式)
- 3/26 阪急 箕面駅 方面へ 2,700歩(桜ちらほら咲き)

3/28 退院！(25日目)

「自宅にて」

- 3/29~ 自宅近くの公園まで散歩や買い物
- 4/ 7 JRで芦屋まで ポーセレン のレッスンに一人で行く
- 4/17 京都のブライトンホテルまで 高校の友達に会いに行く
- 4/28 相原病院へ診察
- 5/ 2 二ヶ月ぶりに車の運転
- 5/ 6 JRで芦屋まで ポーセレン のレッスン
- 5/13 北浜へランチ(絵付け友達と)
- 5/16 六甲アイランドの展示会へ(絵付け友達と)
- 5/19 クラス会 京都ハイアット・リージェンシーホテル
- 5/23 コンサートで茨木へ
- 5/26 ハワイへ出発！！