



「あなたの膝の痛みの原因は・・・」

第二整形外科部長 関 展寿

膝の軟骨がすり減り痛みを出す「変形性膝関節症」の話題をテレビで見ない日はありません。日本人の有病者数は2500万人とも言われ、グルコサミンやコンドロイチンなどの健康食品が盛んに宣伝されています。「テレビで見て私も軟骨がすり減っているかと思って…」と受診される方もいらっしゃいます。

よくあるパターンは1か月くらい前から膝が痛くて、様子を見ていたものの改善しないから病院に来たというケースです。まず行う検査はレントゲンです。私も「〇〇さん。膝の軟骨がすり減っていますね。正常では関節の隙間は5mm以上ですが、あなたは3mmしかありません。だから痛いのですよ」と説明することが多いです。実際これが患者さんに納得・理解してもらえるからです。

しかし、これはちょっとウソ・大げさ・紛らわしい表現かもしれません。なぜなら、おそらく1か月前の〇〇さんの関節の隙間も3mmだからです（ケガなどしなければ急に軟骨は減りません）。ではなぜ痛みが出たのでしょうか？

以前私が研修に行った、スポーツとリハビリで有名な医師はこう説明していました。「〇〇さん。膝があなたの体を支えられなくなったから痛みを出しているんですよ。」これはウソではないでしょう。痛みは加齢・肥満・筋力不足・重労働・過去の外傷などの結果としての、膝からの「もう耐えられないよ～」という悲鳴と考えられます。

前述の医師は「膝の筋肉を鍛えること、体重をコントロールすることが大事ですよ」とも説明していました。筋肉のサポーターで軟骨を支えること、体重を減らして負担を減らすことで膝の痛みを軽減できます。一方、痩せ型で筋力不足の女性にも変形性膝関節症がみられるのでスリムであればいいわけでもありません。

実際は鎮痛剤の与薬やヒアルロン酸の注射を行い、それと併行して筋トレや日常生活動作の工夫で治療することになります。整形外科外来にはパンフレットが準備してありますので希望される方はスタッフにお申し出ください。ただし、パンフレットを読んだから膝の痛みが改善するわけではなく、そこに書いてある体操を最低1か月は根気よく続けることが重要であることを強調しておきます。しっかり続けられれば健康食品よりも体操の方がずっと効果が高く、なにより無料なので消費増税も関係ありません。



☆診療科別外来担当医師一覧☆



令和元年11月1日現在

受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科・血液内科 <small>受付11時まで</small> 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
内科(循環器) 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔11/7,11/21 13時30分~17時〕	休診
内科(呼吸器) 〔予約制〕	診療応援医師 〔11/11,11/25 13時30分~16時〕	弘前大学 〔14時~17時 禁煙外来〕	弘前大学 〔14時~17時〕	休診	休診
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	診療応援医師	診療応援医師 〔第2、4問合せ要〕	休診	休診
総合診療・ 検査診断科	休診	秋田大学 〔11/12,11/26〕	休診	休診	休診
外科	阿部	佐藤	阿部	佐藤	阿部
皮膚科	休診	弘前大学	休診	休診	弘前大学
整形外科	奥山〔12:30~〕 千葉 木戸〔9:00~10:00〕 〔12:30~14:00〕 関〔9:00~13:00〕 加茂〔13:00~〕 佐藤〔10:00~12:00〕 高橋〔9:00~12:00〕	奥山 佐藤 高橋	木戸 加茂	関 岡本	奥山 千葉 木戸 関〔9:00~10:00〕 加茂〔10:00~〕 高橋
スポーツ外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	関 〔15時~16時〕	関 〔14時~16時〕
神経内科 〔予約制〕 受付13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔13時30分~ 11/14,11/21,11/28〕	休診
脳神経外科	神里	休診	神里	休診	秋田大学 〔9時30分~〕
泌尿器科	休診	休診	診療応援医師 午前	秋田大学 〔曜日変更や休診の場合あり〕	休診
眼科 〔予約制〕	岩手医科大学 11/5,11/11,11/18,11/25	休診	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	秋田大学〔午後〕 〔第1、第3水曜 11/6,11/20〕	秋田大学〔午前中〕	休診
リハビリテーション科	秋田大学(奥山) 〔13時~15時〕	千葉 〔10時~11時〕	千葉 〔10時~11時〕	千葉 〔10時~11時〕	関 〔10時~11時〕
歯科口腔外科	今野 下田	今野 下田	今野 下田	今野 下田	今野・下田 秋田大学〔11/8 午前中〕

◎ 診療日等、都合により変更する場合は事前にお知らせいたします。

※ 整形外科千葉副院長の診療は不定期になる場合があります。あらかじめご了承ください。

~秋田労災病院の理念~

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <http://akitah.johas.go.jp>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、総合診療・検査診断科、外科、
整形外科、神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、
耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、
麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・腰痛センター、
治療就労両立支援部