

医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部 変形性膝関節症について

健康な膝は簡単に曲げ伸ばしができます。関節が衝撃をやわらげ、なめらかに動くので、痛みなく歩いたり、しゃがんだりできるのです。膝関節は大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）、そして膝蓋骨（お皿の骨）からなります。関節部分の骨の表面はなめらかな軟骨におおわれていて、関節周囲の筋肉によって自在に動かすことができます。関節軟骨は膝にかかる体重を吸収し、動きをなめらかにしています。

変形性膝関節症とは膝の軟骨がすり減り、関節の炎症や変形が生じて、痛みや腫れが起こる病気です。

主な症状は立ち上がる時の痛み、階段昇降時の痛みなど体重がかかるときに出やすい特徴があります。また、膝が腫れてお水がたまる、正座やしゃがむ動作がしづらくなることもあります。

膝は下肢の運動の中心的役割を果たします。その膝への負担が続くと車のタイヤがすり減るようにクッションの役割を担う軟骨もすり減ってしまい、膝を動かす際、違和感や痛みを伴うようになります。平地歩行時は体重の約2～3倍の荷重が膝関節にかかるのに対し、階段昇

降では約3～5倍とされています。

膝の症状で気になることがあれば一度整形外科医の診察をお勧めします。触診やレントゲン、MRI検査などによって診断や進行程度を判断します。

治療は「保存療法」と「手術療法」があります。保存療法には薬物療法（外用薬、内服薬、注射）、装具療法（サポーター、足底板）、リハビリテーション（筋力強化、可動域訓練など）があります。それでも改善しない場合は手術療法（関節鏡視下手術、高位脛骨骨切り術、人工関節単顆置換術、人工関節全置換術）を検討します。どの治療でも年齢、性別、体重、筋力量、変形の程度、痛みの程度などによって、個々に適した治療法があります。まずは、現在の膝の状態を知っていただき、その状態に応じた治療法を選択します。

高齢者の人口増加に伴い、変形性膝関節症による膝痛でお悩みの方も増加しております。もっと痛みなく生活したい、または自分の膝の状態が知りたいという方は、ぜひ整形外科の受診をお勧めします。

平成30年度8020よい歯のコンクール表彰式・歯科講演会が行われました



10月4日、セルディで8020よい歯のコンクール表彰式・歯科講演会が開催されました。8020よい歯のコンクール表彰式では、80歳以上で20本以上の歯を保っている方を対象に表彰を行っています。

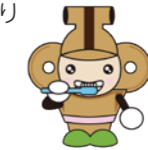
今年度は38名が受賞され、副市長より表彰状の授与と、本庄市児玉郡歯科医師会会長より記念品が贈呈されました。

講演会では、大畑歯科医院の大畑元幸先生が「お口ケアから始める健口生活～始めようお口の健康体操～」と題して、講演を行いました。

歯の健康も気にかけて

8020運動は、80歳で20本以上自分の歯を保つことを推進する運動です。平成28年には80歳以上で20本以上の歯を保有する人の割合は全国で51.2%となり、8020達成者は2人に1人の割合であることが発表されました。いつまでも健康な歯で食事を楽しむために、毎日の歯磨きや口腔ケアの他にも、定期検診を受けるなど、歯の健康を心がけましょう。

*厚生労働省 平成28年歯科疾患実態調査結果より



休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜日・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

12月2日(日)	上武病院	小島5丁目	☎21-0111
12月9日(日)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎73-1575
12月16日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎34-2313
12月23日(祝)	飯塚内科産婦人科	栄1丁目	☎24-6311
12月24日(休)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎24-2313
1月6日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎22-2048

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル24（相談料・通話料無料）☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）☎#7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 #7000

○小児救急電話相談 #8000又は☎048-833-7911

日曜日のHIV・梅毒即日検査を実施します

検査は無料・匿名で実施します。

採血のみで約1～2時間で結果がわかります。

日程	会場
12月2日(日)	籠原体育館 アリーナ
1月6日(日)	ウェスタ川越 多目的ホール
2月3日(日)	イオンレイクタウン kazeイオンホール
3月3日(日)	鴻巣市文化センター (クリアこうのす) 大会議室

○検査時間

午後0時30分～3時（各会場）

○定員 各会場100名（先着順・予約不要）

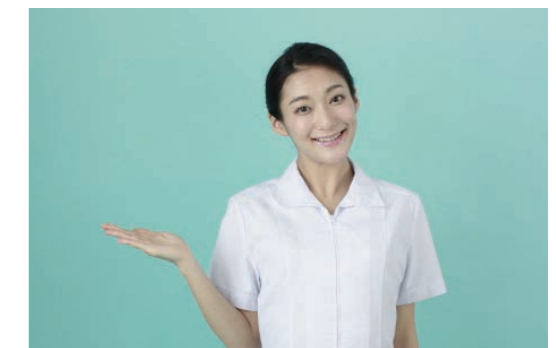
※確認検査が必要になった場合は、結果報告に約1～2週間かかります。（HIV検査のみ）

※感染の可能性のある機会からHIVでは3か月、梅毒では1か月以上経ってからの検査をお勧めします。

★公益財団法人埼玉県健康づくり事業団

☎0493-81-6729

（平日午前9時～午後5時）



★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関情報については、[児玉都市広域消防本部指令課☎24-1119](#)でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉都市以外の病院をご案内する場合があります。