

# ホームドクター

624

## 膝のお話

膝関節は荷重関節とも呼ばれ、股関節・足関節とともに痛みがあれば行動が制限され日常生活に支障を来します。その痛みの原因は、関節リウマチや痛風に伴う結晶沈着性関節炎等の炎症性疾患、半月板損傷や靭帯断裂、骨折等の外傷、そして慢性疾患である変形性膝関節症に大別されます。変形性膝関節症の原因は、単純に加齢や肥満によるものと理解されている方が多いようです。しかし実際には片まひや他部位の痛みによる健側への過負荷、骨折後変形治療による歩容異常、前十字靭帯損傷後の膝関節不安定性、骨粗しょう



越谷市医師会  
レイクタウン整形外科病院  
☎987-2277  
やすむら けんすけ  
安村 建介

う症を起因とする膝関節内せい弱性骨折等の関与も少なくありません。若年者であってもけい骨関節面が地面に対し、内方傾斜の強い方に発症率が高いとする報告もあります。

保存的治療法として、1)症状を悪化させない日常生活指導、2)薬物治療、3)理学療法と4)装具療法が知られています。特に1)と3)が鍵で、○脚予防の立ち方・歩き方と膝関節周囲筋力強化運動は大切です。適切な保存的治療法を行っても、3カ月以上関節内に水がたまり続ける場合にはMRIによる精査を推奨します。

外科的治療法として、関節温存手術である膝関節周辺骨切り術と、虫歯に金冠をかぶせるような人工関節置換術が知られています。膝関節周辺骨切り術では関節内の体重が掛かる場所を変える、または不安定性を取ることを目的とし、変形の種類や必要とする矯正角度によって大たい骨と下たい骨の骨切り術を単独で、あるいは組み合わせで行います。人工関節置換術は、すべての関節面を取り替えるものが一般的です。しかし内側あるいは外側だけを取り替えるもの、またしつ蓋-大たい関節のみ取り替えるものを単独で、場合により組み合わせで行うこともあります。

健康寿命と平均寿命の差を縮めるためには、痛みなく歩ける毎日が重要です。長く続く膝の痛みを加齢や肥満によるものとして諦めるのではなく、専門医へ相談される事をお勧めいたします。

## 予防接種

### 新型コロナウイルスワクチン接種 令和5年秋開始接種

公費での接種は今回で終了する予定です。早めの接種をご検討ください。

▶期間：令和6年3月31日(日)まで

▶対象：初回接種を完了し、前回接種日から3カ月以上経過する生後6カ月以上の方

▶接種券の発送：対象の方に順次発送中。手元に未使用の接種券がある方も、「令和5年秋開始接種券」をご使用ください。本市に転入してから接種を受けていない方はコールセンターへご申請ください

▶予約方法：予約サイト、コールセンター

\*今後のワクチンの供給状況により、予約受け付けを一時停止する場合があります。詳しくは、市ホームページを参照



☎新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0120-701-333(9:00~17:00)

### 高齢者インフルエンザ予防接種

期間内に1回のみ、公費で接種を受けることができます。

▶期間：令和6年1月31日(水)まで

▶申込み：市内実施医療機関に直接予約。予診票・説明書は医療機関にあります

### ○県内の相互乗り入れ指定医療機関での接種

▶期間：令和6年1月31日(水)まで

▶会場：県内の相互乗り入れ指定医療機関

▶対象：市の高齢者インフルエンザ予防接種対象の方

▶申込み：電子申請、電話(必要書類を配布します)



## 相談

### 歯科健診・相談〜歯つらつ! お口の健康〜

▶日時：11月22日(水)、13:30~15:00

▶対象：市内在住の方20人

▶申込み：電子申請、電話

\*治療は行いません



### 栄養士にきく! 食生活なんでも相談

▶日時：12月14日(木)、9:00~12:00(ほかの日時

も事前予約制で随時受け付け)

▶内容：栄養士による個別相談

▶対象：市内在住の方3人

▶申込み：電子申請、電話



## お知らせ

### 11月30日(木)(いい看取り・看取られ)は人生会議の日

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしものときに自分が望む医療やケアを受けるために、元気なうちから本人、家族、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みで



す。命の危機が迫ると、約70%の人が自らの医療やケアについて決めたり、希望を伝えることが難しくなると言われています。まずは、家族やかかりつけ医などと話してみましよう。

市では人生会議の取り組みを推進する講演会や出張講座を実施しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎地域医療課 ☎972-4777

### 薬剤師に直接相談 薬の相談日

11/21(火)、  
13:00~15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階) ☎960-4100

## 健康のためにお酒の飲み方を見直してみませんか?

アルコール関連問題啓発週間 11月10日(金)~16日(木)



＼お酒の適量はどれくらい?／

1日あたりのお酒の目安量(1種類)

厚生労働省アルコール換算表より引用

ビール(5%)・  
発泡酒  
500ml缶1本



ウイスキー(40%)  
ダブル水割り  
1杯(60ml)



日本酒(15%)  
1合弱(160ml)



ワイン(12%)  
グラス2杯弱  
(200ml)



焼酎(25%)  
0.5合(100ml)



チューハイ(7%)  
350ml缶1本



### アルコール関連 問題専門相談

日時 11月16日(木)、13:30から・14:30から・15:30から

会場 こころの健康支援室(第三庁舎1階)

対象 市内在住でアルコールに関する相談を希望する本人または家族計3組

相談料 無料

持ち物 筆記用具

申込み 電話

☎こころの健康支援室 ☎963-9214

市ホームページはこちら▶

