

■変形性膝関節症について

「変形性膝関節症」とは、膝の関節に発生し、痛み、腫れ、運動障害を起こす進行性の慢性関節疾患で中高年の女性に多く見られます。軟骨や骨がすり減ったり、骨のとげ（骨棘）ができたりします。膝関節に負担がかかり腫れて、立ったり座ったり、階段の登り降り、膝を伸ばしたりするときに痛みが現れるのが特徴です。進行すると常に痛み、膝の曲げ伸ばしが制限され、膝が腫れて水がたまることがあります。

治療の目的は、痛みの除去と関節運動制限の改善であり、まず保存的に鎮痛剤、消炎剤の投与、大腿四頭筋（太ももの筋肉）の強化、生活環境の改善を試みます。変形の強い場合には手術が行われることもあります。変形性膝関節症は、関節の老化とともに起こるので、完全に良くなるとは言えませんが、膝に無理をかけず痛みを緩和し、脚の筋肉を鍛える運動療法と減量を行うことで日常生活は支障なく送ることができるようになるでしょう。

変形性膝関節症と診断された場合には、次のような点に配慮して日常生活を送りましょう。

- ① 体重増加は膝に負担をかけるので、減量を心掛けましょう。
- ② 膝は冷やさないようにしましょう。冬には毛糸のサポーターをして膝を温めましょう。
- ③ 正座は避け、イスに腰掛ける等、膝に負担をかけるないようにしましょう。
- ④ 入浴は関節を保温し、血行をよくします。
- ⑤ 貼付剤、外用剤は医師や薬剤師の指示通りにし、一日に何度も貼り換えるのはやめましょう。

泉崎南東北診療所では、毎週火曜日と木曜日に小林利男先生による整形外科の診療を行っております。詳しくは受付までお問い合わせください。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○ 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○ 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○ 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○ 通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。

○ 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来 1月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 1/13.20.27診療	総合南東北病院 心血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 1/5.12.19.26診療	榎本彩乃 眼科	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 1/13.20.27診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心血管外科 1/16のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 1/12.19.26診療		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科 1/12のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。（☎0248-53-2415）
 ※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター（☎0248-23-9909）で確認いただけます。

※年始3日までは休診となります。
 ※1/9（月）は休診となります。
 ※1/12.26.31 午後の整形外科（小林利男先生）は集団コロナワクチン接種実施により不在となります。午前中の受診をお願いいたします。