Cure & Care
Miyuki Times
みゆき会病院広報誌
みゆきタイムズ編集委員会発行
No.134 Autumn 2026

変形性膝関節症について

みゆき会病院　関節外科センター
センター長　豊　島　定　美

• ささえるひとたち
• 歯から始まる健康生活
• CTとMRIって何が違うの？
• クアオルトウオーキング報告
• 私のリフレッシュタイム
• Dr.金城の脳にいい健康レシピ
• Let's 脳トレ！
• みゆき祭開催のご報告







変形性膝関節症について



みゆき会病院　関節外科センター
センター長
豊　島　定　美

日本では、変形性膝関節症は高齢者に多く、40歳以上での有病率は約55%と報告されています（日本整形外科学会ガイドライン2023）。程度には個人差がありますが、年齢とともに膝の軟骨がすり減ることで起こる病気なので避けて通れるものではありません。病状を理解し、しっかり対策をすることで、病状をコントロールし、ひいては進行を遅らせることができるといわれています。

【症状】

膝の痛み、腫れ、変形が主な症状です。痛みは、初期の段階では立ち上がり、歩き始めなど、動作の開始時期に感じ、歩き進めると和らぐという特徴があります。変形が進行するにつれ、痛みのため階段の昇り降り、長歩きは困難になっていきます。腫れは、関節水腫という膝に水がたまる現象によって起こります。

変形には、膝そのものがゴツゴツとなっていることの他に、足全体として多くの場合O脚になってくるバランスの変化があります。これらの症状に伴って、膝をのばすこと、曲げることが困難になっていきます。見た目で変形していても、必ずしも痛みを伴うとは限りません。

【検査】

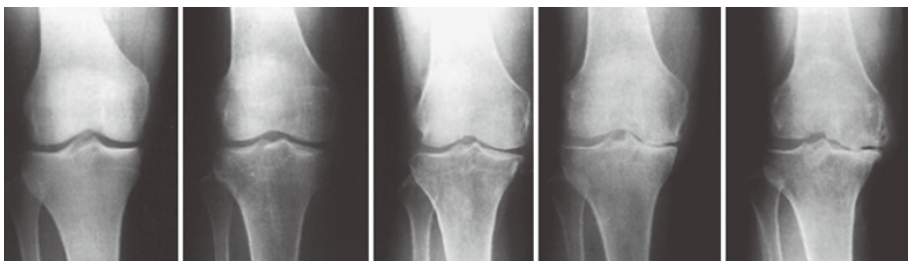
変形性膝関節症かどうかは、X線検査で診断されます。その重症度は、大腿骨と脛骨の隙間の幅によって分類されます。また軟骨そのものを評価できるMRI検査も診断に用いられます。

【治療】

治療法は重症度や症状に応じてさまざまあります。最新の治療といわれている再生医療においても、すり減った軟骨が完全に元通りになるわけではありませんが、自由診療（全額自己負担）の治療の他、保険診療で行えるものもあります。

まずは症状緩和のための治療として、痛み止めの

<Kellgren-Lawrence（K-L）分類>
変形性膝関節症の進行度
※左：正常　右にいくにつれて重症化　関節のすきま（軟骨）がなくなってきます



グレード0　グレード1　グレード2　グレード3　グレード4



薬、ヒアルロン酸製剤などの関節内注射、運動療法を行います。痛みが強い時は、歩くのを控えたり、正座を控えたりすることが大切です。但し、長い間膝関節を動かさないでいるとかえって痛みが長引くこともありますので、適度に動かすこともまた大切です。膝への負担という意味では、肥満も大きな要素です。体重コントロールを心がけましょう。

運動療法としては、大腿四頭筋（太ももの前の部分）と殿筋（おしりの部分）を鍛えることと、膝関節をよく動かすことです。痛みに応じた筋力トレーニング、膝関節の屈伸運動をすることが大切です。これらの運動療法は、変形性膝関節症の進行予防にも効果があるといわれています。

薬や運動療法ではなかなかよくならない場合は、手術による治療の段階となります。手術には、膝関節鏡手術、骨切り術、人工膝関節置換術などがあります。変形性膝関節症の中でも、加齢に伴う半月板の損傷、持続する関節水腫などは、関節鏡という内視鏡での処置が可能です。変形症の程度が強い時は、骨切り術、人工膝関節置換術の適応となります。骨切り術は、軟骨が減ってしまっている関節部分にある荷重重心を健常な軟骨のある部分に移動させることで痛みを和らげる手術です。骨切り術は文字通り骨を切る手術ですので、骨折の治療と同じくらい数か月単位の治療期間が必要になります。よくなるのに時間はかかりますが、その後はスポーツ、重労働も可能であり、膝の屈伸にも悪影響は及ぼしません。

これら骨温存手術による対応が困難になると、人工膝関節置換術の出番です。変形している部分に金属、ポリエチレンを挿入することで痛みをとり、膝関節の機能を回復させる手術があります。今や全国で年間８万件以上の人工膝関節置換術が行われています。

人工膝関節置換術の多くは、膝関節全体をインプラントに置換する全置換術ですが、膝関節の一部を置換する部分置換術があります。部分置換術には、変形の強い内側の部分だけを置換するものと膝蓋大腿関節部のみを置換する方法があります。とてもいい治療ですが、過度に期待しすぎると不満足な結果となってしまうことがあります。耐久性の問題、関節可動域制限、スポーツ・重労働の制約等々の課題は残ります。

【まとめ】

まずは自分の病状がどの程度なのかを理解することが大切です。薬物療法、運動療法などによってある程度症状をおさえることもできます。再生医療、手術など様々な治療方法がありますので、膝に痛み、不安のある方はぜひ整形外科を受診してください。





ささえる
ひとたち

No.16

歯科衛生科
主任　二位関　　綾

口の健康は、身体全体の健康を守ること
～もっと気軽に歯科に来ていただけるために～

歯科衛生士の仕事の魅力

生まれは山形市です。もともと母親が看護師をしていて、医療職に関心はあったのですが、子どもながらに「大変な職業だな～、看護師はすごいな～」と思っていました。歯科衛生士を知ったのは、高校で進路を考えている時に、偶然友人から歯科衛生士の学校の資料を紹介され興味をひかれました。看護師のように治療現場での「看護」とはまた違って、生命維持の出発点である「健康な歯できちんと噛んで食べて栄養をとり元気でいること」という視点に、とても魅力を感じました。

歯科衛生士の国家資格をとって、初めは山形市内のクリニックで働きましたが、どちらかというと医師の助手的な業務がほとんどでした。歯科衛生士として理想と考えていた、保健指導などの患者様との関わりがほぼなかったんです。悩みましたが、一度臨床の現場を離れて飲食店で働きました。でも、お客さんが楽しそうに食事をしている風景などを見るたびに、健康な歯で食べることの楽しみや喜び、それを支える歯科衛生士の仕事の素晴らしさを思い浮かべていました。一度離れてみて、歯科衛生士の魅力に改めて気付かされたのかもしれません。そんな時、知人からみゆき会病院で募集していることを聞き、応募しました。

歯科も早期発見・早期受診です

現在は、３人の歯科衛生士の仲間と仕事をしています。主任という立場で、他のスタッフとコミュニケーションをとりながら自分も一緒に成長できるように頑張っています。歯科衛生士の仕事は大きく分

けると３つあります。小児などを中心としたシーラント、フッ素塗布などの予防処置、医師の治療のアシストを行う診療補助、そして入れ歯の使い方やブラッシング、フロスなどの補助用具などによる保健指導です。特に、当院の患者様は高齢者の方が比較的多く、8020運動のように、ただ歯を抜くのではなく現在残っている歯をいかに残して活かすかということがとても大切です。

歯科って、「腰が痛い」「膝が痛い」「お腹が痛い」などと違って、皆さんぎりぎりまで受診を我慢する傾向がありますよね（笑）。「歯科は痛そうで何だか怖い」から本当に痛みを我慢できなくなるまでは受診を控えてしまう、そんなふうに考える方も少なくないかもしれません。でも、歯科も医科と同じで「早期発見・早期治療」なんです。できれば、医科のように定期的に健診を受けて歯科に行く習慣をつけていただきたいなと考えています。私自身、今後は地域の皆さまが歯も身体も丈夫なうちから自分の歯にもっと関心をもっていただいて、気軽に歯科に来ていただけるような、そんな活動をやっていければなと考えています。

チーム医療と継続的な治療体制

当院に入院された患者様については、医師をはじめ、看護師、薬剤師、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士などの多職種がチームで関わります。現在





の医療では、内服や注射などと同様に「健康な歯でしっかり食べること」も治療の一環と考えられています。

また、特に高齢者の場合はご本人の希望とご家族の希望が違うことがあります。ご本人は「入れ歯なんていらない」、ご家族は「是非、作ってほしい」など。こういった場合、無理やり入れ歯を作ったとしても結局ご本人は使わなくなるケースが多く、いかにご本人にご理解いただいて作製するかがポイントになります。そんな時、口の専門家である私たちがしっかり寄り添うようにしています。

また、当院では訪問歯科診療も行っています。入院から外来そして訪問歯科診療と、どんな場面でも継続して治療することが可能な体制になっています。「口の健康は身体全体の健康を守ること」であり、虫歯や歯周病でも軽く考えず早期の治療が大切です。しっかり噛める歯を維持することで健康寿命を伸ばすことにつながると思います。

家族は夫と娘が二人です。親の影響か、やはり医療関係の勉強をして頑張ってくれています。いつか、医療従事者となり、いろんな話ができればなと楽しみにしています。

歯から始まる健康生活 ～歯科衛生士と一緒に考えよう～

第1回　歯周病と糖尿病の関係

歯科衛生科　主任　**二位関　綾**

皆さんは今年の健康診断は終わりましたか？皆さんには、身体だけではなく口の中の健康にも気を配っていただきたいと考えています。実は歯周病は口の中だけでなく、全身にも関係しています。

そもそも歯周病は歯が失われる原因の１位になっています。また、日本臨床歯周病学会によると、30歳以上の成人の約80％が歯周病にかかっているそうです。歯周病になると歯の周囲の細菌の数が増え、増殖した細菌は炎症を引き起こす物質を生み出します。そして、これらの物質や一部の細菌は血管の中に入り込んで全身の器官に拡がり、全身に悪影響を及ぼします。

◎歯周病と糖尿病の関係は？

糖尿病の方は歯周病になりやすくなります。また、歯周病になると糖尿病も悪化することがあります。つまり、歯周病と糖尿病はお互いに影響を与えており、歯周病を改善することで糖尿病の状態も良くなることが分かってきています。

◎なぜ歯周病になりやすいのでしょうか

細菌に対する抵抗力が弱まり、歯周病になりやすくなります。また、唾液の分泌量が低下して口の中が乾燥し、汚れが残りやすく、歯周病にかかりやすくなってしまいます。

◎対策と予防

歯周病の予防の基本は毎日のブラッシングによるプラーク（歯垢）を除去することです。ただ毎日100％プラークを除去することは簡単なことでありません。そのため、セルフケアとプロフェッショナルケアがポイントです。定期的に歯科受診し歯科衛生士による歯周ポケット内の清掃やブラッシングの点検・指導を受けることをお勧めします。さらに、歯の健康を保つことは噛む力を維持すること＝食事療法を行う上でも大切です。歯周病と糖尿病を一緒にケアして健康な生活を送りましょう。気になる症状がある方は当院までご相談下さい。



CTとMRI、何が違うの？～それぞれの得意分野を知ろう～

放射線科　放射線技師　**松澤　拓郎**

CTとMRIの違いをご存知ですか？ CTとMRIは、現代医療において病気の発見や治療方針の決定に欠かせない、極めて重要な検査です。どちらも体の中を画像で調べる検査ですが、実は撮影の仕組みや得意分野が大きく異なります。



CT



MRI

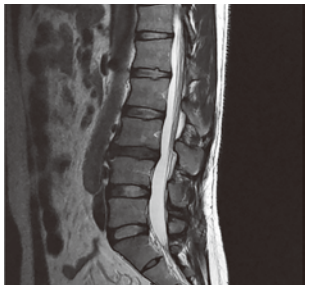
CTは「速く、広く調べる」のが得意

CT（コンピュータ断層撮影）は、X線を使って体の断面を撮影する検査です。CTの強みは「圧倒的な撮影の速さ」です。数秒～数十秒で頭部から足元まで広い範囲（約140センチ程度）を一度に撮影できるため、一刻を争う救急診療や、迅速な判断が求められる場面で選ばれます。この短時間での撮影により、呼吸や心臓の拍動によるブレをできる限り抑え、複雑な臓器や骨の形状を正確に捉えることに優れています。また、じっとするのが難しい場合や、意識がはっきりしない状態であっても、撮影が行えるというメリットがあります。主な撮影部位や病気の例としては、骨の形状把握や骨折、肺炎、肺がんなどの診断といった骨や肺の病気をはじめ、交通事故や転倒による頭部・内臓の出血、骨盤や腹部の外傷といった急性の出血や外傷、さらには腹痛の原因（虫垂炎や腸閉塞など）を素早く広範囲に探すときなどの体の病気の評価に活用されています。

MRIは「体の組織を詳しく見る」のが得意

MRI（磁気共鳴画像）は、強い磁場と電波を利用して体の断面を撮影する検査です。CTに比べて検査時間が長く（１部位につき約20～30分、１回あたりの撮影範囲は40センチ程度に制限）、撮影中には大きな音がします。また、強い磁場を使用するため、ペースメーカーなどの医療機器や体内の金属、アートメイク・タトゥー（入れ墨）がある方は検査を受けられないことがあります。さらに、細長い筒状の装置の中で長い時間静止する必要があるため、じっとしているのが難しい方、閉所恐怖症の方も検査を行うのが難しい場合があります。そのため、安全に検査を進めるために、検査をうける患者様には事前にこうした状況の確認をします。

MRIは、「水分量や微細な組織の違い」を濃淡の違いで表す能力に優れています。たとえば、発症して間もない初期の脳梗塞の発見があります。発症直後の脳梗塞はCTでは発見が難しいため、変化をとらえられるMRI（特に拡散強調画像：DWI）が第一選択になります。また、脳腫瘍の精密評価をはじめ、脳の細かい構造や脊髄・神経の病気、あるいは膝や肩などの関節、筋肉、靭帯の損傷といった軟らかい組織を詳細に見る必要がある場合や、子宮筋腫や前立腺がんなどの詳細な評価が必要な場合にも活用されています。



MRI



CT

このように、選択される検査は「迅速に全体像を把握したい（CT）」か、「時間をかけて特定の部位の細かい異常や、早期脳梗塞などの微細な変化を見つけたい（MRI）」かによって、医師が症状や疑われる病気に応じて選択しています。

クアオルトウオーキング報告

毎年恒例となった「クアオルトウオーキング」を今年も開催！今回のウオーキングは、テラポイト協会のガイドさんに案内していただきながら、市内の名所や旧跡を巡る新たな試みでした。普段何気なく目にしている場所についても、ガイドさんから歴史や文化、地域にまつわるお話を伺うことで、上山市の魅力を改めて知る貴重な機会となりました。また、市内の甘味処に立ち寄り甘いものを味わいながらひと休み。参加者同士の会話も弾み、和やかな時間を過ごしました。

クアオルトウオーキングを通して、楽しみながら体を動かし、日頃の運動不足解消や体力づくりにつなげるとともに、地域の歴史や魅力を知ることができました。また、職員同士の親睦を深めることもできました。参加した職員からも「雨だったけれど楽しく歩くことができた」「上山市の知らなかった歴史を知ることができた」「みんなで歩くと楽しい」といった声が聞かれ、心も体もリフレッシュする楽しい一日となりました。








私のリフレッシュタイム

2階西病棟　看護師　**小野　優子**

休日は、息子に会いに横浜へ行くことが楽しみのひとつです。一緒に食事をしたり、街を散策したりしながら、ゆっくり話をする時間が良いリフレッシュになっています。普段とは違う場所で過ごすことで気分転換にもなり、また仕事を頑張ろうという気持ちになります。これからもこの時間を大切にしながら、休日を楽しみたいと思います。



3階西病棟　看護師　**田中　友梨恵**

私のリフレッシュ方法は、飼っているハムスターと戯れることです。去年ハムスターが子を産んだので6匹います。夜行性なので日中は寝ていますが、ごはんの時間になると顔を出し、ケージをがりがりとかじりだします。ごはんを出すとすぐに寄ってきて、一斉にたべ始めるので本当に可愛いです。おやつを上げると手に乗ってくれるので、ハムスターと戯れて癒されています。



Dr.金城の脳にいい健康レシピ



食欲の 秋のコンビは さつまいも
かぼちゃりんごの ごまみそ和えで

秋の味覚、さつまいも、かぼちゃ、りんごのごまみそ和え

秋の食材といえば、さつまいも、かぼちゃ、りんごです。毎年、このコンビのレシピを紹介しているような気がします。今回は、すりごま、みそという調味料を足してみました。シンプルですが、それぞれを味わえて、満足感があります。この３つ以外にも、すもも、きゅうり、ミニトマトなどで試してもいいでしょう。

材料

さつまいも	250g
かぼちゃ	200g
りんご	200g
すりごま	15g
みそ	25g

100gあたり

エネルギー	102kcal
たんぱく質	1.8g
食物繊維	3.3g
塩分	0.3g

作り方

1. さつまいもを20-25分間ゆでて、皮をむいて、ひと口大にカットする
2. かぼちゃをひとくち大にカットして、電子レンジ600W、約５分間加熱する。
3. りんごの皮をむき、カットする。
4. １、２、３にすりごま、みそ（タニタの減塩みそ）を加えて和える。

LET'S 脳トレ！

足踏みグーパー体操

急性期リハ作業療法科　作業療法士　**新関　智子**

① 足踏みをします。
② 足踏みをしながら両手で「グー」「パー」を行います。
③ 慣れてきたら「グー」「パー」を左右バラバラに行います。



ポイント
- 背筋をピンと伸ばして、姿勢を正し、まずは10回を目安に行なってみましょう。
- はじめはゆっくり、慣れてきたらスピードを上げてみましょう。

みゆき祭 開催のご報告





10月４日（日）、「みゆきの丘30周年記念みゆき祭2026」を開催しました。昨年よりも多い900名を超える多くの方々にご来場いただき、大盛況となりました。屋内では、武井理事長や、仙台大学の堀江教授の記念講演を開催。また、屋外ステージでは、上山明新館高等学校吹奏楽部の演奏や大道芸などが行われ、会場はたくさんの笑顔と歓声に包まれました。

そのほか、手術室見学ツアーや医師・看護師なりきり体験、こども縁日、キッチンカーなど、多くの皆さまに、みゆき会の医療・介護を身近に感じていただく機会となりました。みゆきの丘30周年という節目の年に、多くの皆さまと楽しい時間を共有できたことを大変うれしく思います。ご来場いただいた皆さま、そして開催にご協力いただいた関係者の皆さまに、心より感謝申し上げます。

















