

健康便り

北区自治会連合会協賛回覧

第21号

- ・変形性股関節症のおはなし2
整形外科 診療部長 田中伸哉
- ・整形外科診療案内
- ・婦人科常勤医師着任のごあいさつ
婦人科 診療部長 堀内功
- ・婦人科診療案内
- ・ニューフェイスドクター紹介
- ・シリーズ健康生活
(メタボリックシンドロームと
脂質異常症・脂質制限レシピ)
栄養管理室



〒331-8625
埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851
☎ 048-663-1671 (代表)

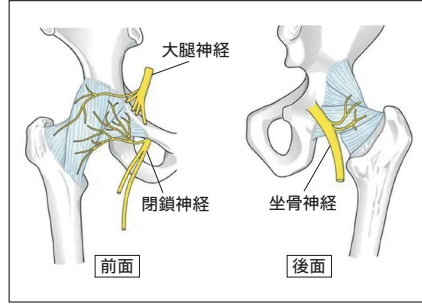
整形外科 診療部長
日本整形外科学会専門医
日本リウマチ学会専門医
日本人工関節学会認定医
日本骨粗鬆症学会評議員
日本骨形態計測学会理事

田中伸哉

変形性股関節症のおはなし2

1. 見のがされることが少なくない
変形性股関節症

股関節の痛みは、前側では大腿神経と閉鎖神経で受容して脳に伝えられます。後ろ側の刺戟は坐骨神経で受容して脳に伝えられます(図1)。



▲図1 股関節に分布する神経

腹側にある大腿神経は、大腿(だいたい)ももの前側を足に向かって下行し、膝関節にも神経の枝を伸ばします。後ろ側にある坐骨神経は大腿の後ろ側を下行し、膝の上あたりで総腓骨神経と脛骨神経に分かれて下腿(かたい)すねから足まで分布します。

す。そのため股関節の痛みは大腿の前側の痛みと感じられることや、膝の痛みと感じられることが少なくありませんし、坐骨神経痛と間違えられることもあります。

ご存知のように、大腿神経や坐骨神経は背中の中あたりにある脊髄神経から伸びた神経の線維が、脊柱管(せきちゅうかん)背骨の背側にある骨の管。脊髄も脊柱管の中にあります。内を下行し、腰椎や仙椎の高さで椎間孔(ついかんこう)椎体と椎体の間にある神経が通る孔)を通過して脊柱管から出て束になったものです。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症では、この脊柱管や椎間孔が狭くなり神経を圧迫し刺激するので大腿神経痛や坐骨神経痛を引き起こします。前述したように、股関節に入力される刺激は大腿神経や坐骨神経を介して脳に伝えられますから、股関節が悪くても腰椎の病気や、同様に大腿神経や坐骨神経が支配する膝の痛みと間違えられるのです。痛くて靴下が履けない、車の乗り降りの際は痛いので大腿を手で持ち上げている、低い椅子に座るのがつらい、胡坐(あくら)がかけないといった場合には股関節に異常があるかもしれません。

2. 変形性股関節症の治療

変形性股関節症の重症度は前期、早期、進行期、末期に分類され、前期、早期、進行期の間はリハビリテーションと薬物治療が主体になります。リハビリテーションは外転筋（がいてんきん・足を広げる筋肉）、内旋筋（ないせんきん・大腿を内側に回転させる筋肉）の筋力強化と関節の柔軟性を維持することに主眼がおかれます。薬物治療といっても軟骨を再生するような薬は世界中どこを探しても発明されておらず、痛い時に鎮痛剤を内服していただくくらいしかできません。ただし、変形が酷くなければヒアルロン酸の関節内投与により疼痛が和らぐこともあります（ヒアルロン酸内服薬の効果は証明されていません）。

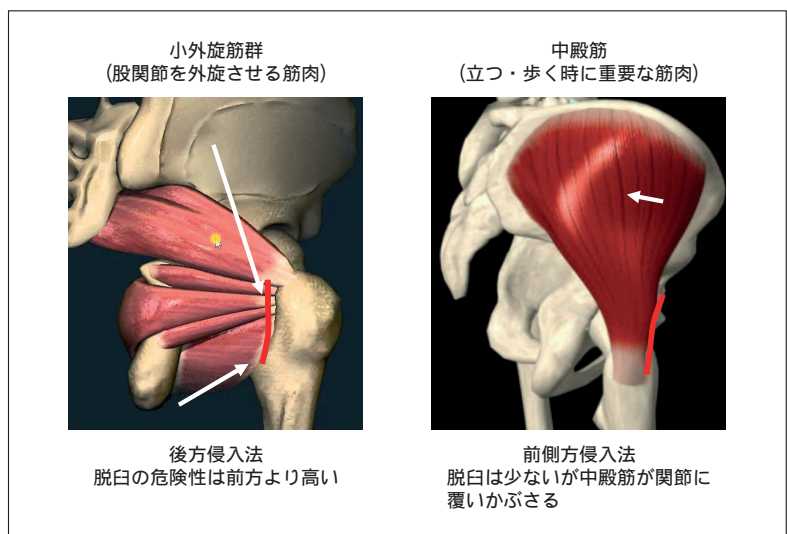
70歳前半までの比較的若い患者さんでは活動量も高いため進行期でも疼痛が強いことも少なくありません。進行期でも痛みが強い方や末期の方に対しては人工関節置換術をお勧めします。前号で述べたように、股関節は二足歩行をする人間にとって、身体バランスをとる重要な関節です。つまり、この関節に障害が生じて痛みを感じるようになると、身体バランスをとるために背骨や膝などいろいろ

な場所に負担がかかることになります。やがて、その負担は股関節以外の部位の変形を引き起こして、手術により股関節が楽になっても、他の部位の障害が残ることも少なくありません。人工股関節置換術は満足度の高い手術です。変形性股関節症による疼痛のため、日常生活に不自由を自覚するようになったら、手術の考え時だと言えます。

3. 当院での人工股関節手術

色々な人工関節の器械がありますが、どれを選ぶかは手術をする先生の考え次第です。どれを選んだからといって、術後の成績が大きくかわるものはありません。つまり、手術の技術や手技の違いが結果にコミットすると言えます。

股関節はギャボックスのように関節の袋で包まれていますから、股関節の腹側から関節包を開くか、背側から開くかによって大きく前方進入と後方進入に分かれます。脱臼をする可能性がゼロではないのが人工股関節の欠点ですが、股関節は前方には曲げられますが、後方には曲げられないので、後方に壁があれば脱臼を防ぐことになりす。自明の理ですが、前方進入のほうが脱臼しにくくなりますし、実際にデータが示されています（図2）。主に直接前



▲図2 股関節と股関節を覆う筋肉

方進入法（DAA）と、前側方進入法（ALもしくはALSとワトソン・ジョーンズ変法）があります。このうち、ワトソン・ジョーンズ変法は歩くという動作において重要な働きをする中殿筋（ちゅうでんきん）に切開を加えるため回復が遅くなります。わがしが人工股関節置換術を始めたころは、当時の主流であった後方進入法をおこなっていましたが、より脱臼の少ないワトソン・ジョーンズ変法に転向し

ました。しかし、この方法では中殿筋の筋力低下により退院までの時間がかかることから、現在では高度なテクニックを必要とする中殿筋を傷めないALをおこなっています。その効果は顕著で、入院期間は約3週間から2週間に短縮しました。

整形外科の診療案内

当院は、さいたま市北区により専門性の高い医療を提供することを目的として、専門外来を中心とした編成となっていますが、紹介状なしでも受診できます*。また、専門外来以外に一般外来もありますので、どうぞご利用ください**。

変形性股関節症、変形性膝関節症、人工関節、骨粗鬆症に关しましては月曜日、火曜日、金曜日の午後診療（14時〜）となります（担当：田中）。

関節リウマチの専門診は火曜日の午後診療になります（担当：伊澤、田中）。

腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、頸椎症の神経症は水曜日の午前・午後診療です。（担当：飯塚）
手外科疾患は水曜日の午前・午後診療です。

（担当：寺山）

肩関節疾患・スポーツは月曜日の午前診療になります（担当：坂口）

一般整形は月曜日、火曜日、木曜日、金曜日になります（担当：伊藤、桐澤、関端、平沼）。

* 専門外来の受診をご希望なさる方は、まずお電話をお願いします（048-661-1671代）

** 交通事故、労働災害の患者さんはお受けしておりません。

婦人科診療部長
日本産婦人科学会 産婦人科専門医
日本生殖医学会 生殖医療専門医
日本人類遺伝学会 / 日本遺伝カウンセリング学会 臨床遺伝専門医

堀内 功

婦人科常勤医師着任のごあいさつ

さいたま北部医療センターの婦人科は今までは非常勤医師による外来診療を中心に行ってまいりました。2024年4月より当科に新しく常勤医師が赴任することになりましたので、お知らせさせていただきます。

産婦人科は、大きく分けて4つの分野に分かれま

す。

月経不順や更年期障害など年齢を経るに従い起こりやすくなる疾患を取り扱う女性医学の分野、子宮や卵巣の腫瘍を対象とする婦人科腫瘍の分野、妊娠しにくい人や流産しやすい人に対応する生殖内分泌の分野、そして妊娠や出産を取り扱う周産期の分野の4つです。

当センター婦人科では、主に女性医学分野を中心に診療を行ってきました。小児期〜性成熟期女性の無月経、月経不順、月経困難症（月経痛）、月経前症候群（PMS）、などの疾患や、高年期女性の更年期障害、骨粗鬆症、骨盤臓器位置異常（子宮下垂や子宮脱）などの疾患、カンジダ膣炎や外陰部のバルトリン腺腫瘍などの炎症性疾患の経過観察や内科的治療には、今まで通り対応させて頂きます。今まで対応していなかった診療としては、近年需要が高まっているモーニングアフターピル（緊急避妊薬）の処方も始める予定です。

婦人科腫瘍分野としては子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症、卵巣嚢腫、また子宮頸部の異形成（いけいせい…前がん状態といわれています）の経過観察に対応してきました。今後は外科的治療が必要な状況にも対応していく予定です。

生殖内分泌分野としては、不育症（流産を繰り返す疾患）の患者様の診療に対応します。

周産期分野としては、まだまだもう少し先になりますが、妊婦健診などの外来での産科診療を始める予定です。ただし分娩室がないため分娩は他の病院を紹介させていただく予定です。

以前、当センターが社会保険大宮総合病院であった頃は、当施設でも分娩（お産）を取り扱ってありました。しかし産婦人科医師の減少により、非常勤医師による外来診療を行うのみに縮小せざるを得ない状況となっております。ただ、なるべく窓口の広い医療を提供することが地域医療の推進につながるということになると考えておりますので、これからは以前のように幅広い分野に対して少しでも対応できるようにして行きたいと思っております。最初はご不便をおかけすることもありますが、皆様のご意見を頂けましたら幸いに存じます。

婦人科診療案内

婦人科の外来は、2階になります。病院入口のエントランスにある階段からも行けますが、階段の左

側の横にあるエレベーターを使っていたと、出たところの近くに婦人科外来受付があります。歯科口腔外科外来と廊下を挟んでその前になります。午前中は当健康管理センターの仕事として婦人科がん検診を行っております。がん検診は月曜日と木曜日は10時30分まで、火曜日水曜日金曜日は11時30分まで行っており、午前の通常の外来診療はその後に開始となります。午後は14時から夕方までの診察になります。

外来診察には基本的に予約が必要ですが、外来枠が拡充された分だけ、以前より予約は取得し易くなっております。予約の取得はお電話で受け付けております（申し訳ありませんが、現時点ではインターネット予約対応は行っておりません）。紹介状をお持ちでない方も初診予約が可能ですので、診察希望の方は予約の電話をしていただけたらと思います。ただ前述の検診対応時間帯だけは婦人科の受付



4階病棟に新設された
婦人科診察室

事務員が不在になりますので、それ以外の時間帯で「ご予約のお電話を頂けましたら幸いに存じます。」

常勤医師（3名）

医長 堀内 功 1992年卒
医師 米森恵美 2019年卒
医師 川島 卓 2019年卒

常勤医師は50歳台の医師1名と若手の医師2名です。主に外来診療を担当しておりますが、入院患者さんへの対応も担当させていただきます。入院が必要な患者様は4階病棟への入院になります。入院患者様の診察のために4階病棟内に新たに婦人科診察室を設置いたしました。

非常勤医師（2名）

今野 良（自治医科大学附属さいたま医療センター）男性医師
西林 学（練馬光が丘病院）男性医師
今野先生は子宮頸部腫瘍の大家として高名な先生で、西林先生は大変温厚な先生として以前から患者さんや看護師さんから人気があります。主に外来診療を担当しております。

外来担当医師

	月	火	水	木	金
午前がん検診	○	○	○	○	○
午前外来	堀内	川島	堀内	堀内	川島
午後外来	川島	米森	米森	西林	今野

木曜日午後 手術対応

ニューフェイス Dr.

紹介

新しくさいたま北部医療センターに赴任した医師を紹介いたします。

医師 藤野 久実佳

診療科 皮膚科
出身大学 北里大学 令和2年 卒業



2024年4月に赴任いたしました、藤野久実佳と申します。埼玉県さいたま市の出身で、北里大学卒業後、自治医科大学附属さいたま医療センターにて初期研修、皮膚科を専攻としています。

当院では湿疹や水虫、蕁麻疹、にきび、いぼ、帯状疱疹をはじめとした一般的な皮膚科診療の他に、水疱症、皮膚感染症、小手術、紫外線療法、画像検査などをおこなっております。地域の皆様、近隣の医療機関の先生方のご期待に応えられるよう日々努めて参りますので、よろしくお願いいたします。

医師 堀内 功

診療科 婦人科
出身大学 兵庫医科大学 平成4年 卒業



当センターに参りました堀内功と申します。婦人科のご病気につきましては、当センターが地域の皆様のかかり付けの病院となるように頑張っております。もしも構いませんので、いつでもお気軽にご相談ください。私は個人的には、以前より流産を繰り返す不育症の患者さんへの診療に取り組んで参りました。そのような経験をお持ちでお悩みの方がおられましたらご相談下さい、お待ちしております。以前は長い間、兵庫県におりましたが、出身は埼玉県です。ぜひ近隣の皆様のご期待に添えられるよう頑張ろうと思っております。

医師 川島 卓

診療科 婦人科
出身大学 信州大学 平成31年 卒業



2024年4月より自治医科大学附属さいたま医療センターから赴任いたしました川島卓と申します。これまで自治医科大学附属さいたま医療センター産婦人科

や県内市中病院の産婦人科で研鑽を積んでまいりました。地域の皆様のご期待に応えられるように精一杯診療いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

医師 米森 恵美

診療科 婦人科
出身大学 信州大学 平成31年 卒業



2024年4月より赴任しました、産婦人科の米森恵美と申します。

自治医科大学附属さいたま医療センターから半年間派遣として参りました。不正出血や月経痛、小さなことでも婦人科関連の症状でお困りのことがあれば、気軽に相談していただければと思います。

地域の皆様の力になれるように頑張っていけますので宜しくお願い致します。

医師 田口 諒

診療科 眼科
出身大学 福井大学 平成30年 卒業



2024年4月より赴任いたしました田口諒と申します。2021年5月〜2022年3月にも勤務させていただきました。今回は2度目の赴任として自治医科大学附属さいたま医療センターより戻って参りました。

当院の外来診療では、一般外来に加え、後発白内障や糖尿病網膜症等に対するレーザー治療も行っております。

また、手術治療では、2泊3日入院での白内障手術や硝子体手術、日帰りで翼状片手術や加齢黄斑変性、網膜静脈閉塞症、糖尿病網膜症等に対する抗VEGF薬硝子体注射を行っております。

地域の皆様に安心して受診していただけるよう、患者様に寄り添った丁寧な診療に努めて参ります。宜しくお願いいたします。

医師 松本 圭太

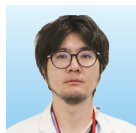
診療科 内科
出身大学 帝京大学 平成26年 卒業



地元がさいたま市北区ですので、地元の医療に貢献できるように努力いたします。消化器内科として、内視鏡による検査や手術などの消化管治療に携わってきた経験を活かしたいと思っております。

医師 木村 和孝

診療科 外科
出身大学 東邦大学 平成16年 卒業



令和6年4月より赴任致しました。木村和孝と申します。これまで東邦大学医療センター大森病院にて高難度手術から悪性腫瘍、良性疾患など幅広く治療に携わってまいりました。また、研修医および学生教育における運営管理センターの外科代表メンバーとして教育にも力を注いでまいりました。これまでの経験を生かして、地域の医療に貢献できるように努力してまいります。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

栄養管理室
あんちゃんの脂質制限レシピ

おからサラダ

▼材料(4人分)



- きゅうり……………1本
人参……………1/3本
A おからパウダー……………50g
無脂肪ヨーグルト(無糖) ……150~200g
無調整豆乳……………150~200cc
うま塩ドレッシング(ノンオイル) ……30cc
サラダチキン(ほぐす) ……1パック
ブラックペッパー……………適宜
塩……………小さじ1
レモン汁(お好みで) ……小さじ2

手順

1. きゅうりと人参をスライスし、塩を振ってしんなりするまで、5分ぐらい置きます。
2. Aの材料を全て混ぜ合わせます。
3. 1のきゅうりと人参を水洗いし、ぎゅっと絞り、サラダチキンと(A)と混ぜ合わせます。
4. 器に盛り付けて、ブラックペッパーを振りかけ出来上がり。

※お好みでゆで卵・レタス・ミニトマトなどを添えてください。脂質制限をより厳しくおこなう場合は、ゆで卵は無いほうがいいです♪



ロールキャベツ

▼材料(2~3人分)



- キャベツ……………6~8枚
しめじ……………1パック
にんじん……………中1
玉ねぎ中……………1玉
木綿豆腐(水切りしない) ……150g
鶏ひき肉……………200g
A トマト缶……………1缶
コンソメ顆粒……………大さじ1
味噌……………大さじ1
水……………400ml
塩胡椒……………少々
にんにく(チューブ) ……2~3cm

手順

1. 鍋にAの調味料としめじを入れておきます。
2. キャベツをきれいにはがして洗い、皿に乗せてラップしたら500wで3分加熱します。加熱後、芯の部分を削いでおきます。
3. にんじん、玉ねぎ、キャベツの芯の部分をみじん切りにし、ポウルに入れ、豆腐、鶏ひき肉を加えてよく混ぜます。
4. キャベツに3のタネを入れて巻き、爪楊枝を刺して固定したら1の鍋に入れて中火で30~40分煮込んで出来上がり。

シリーズ健康生活

メタボリック
シンドロームと
脂質異常症

栄養管理室



中性脂肪や悪玉コレステロールといわれるLDLコレステロールが高いと心筋梗塞や脳卒中中の危険性が高くなると言われています。高脂血症の方では動脈硬化になりやすいのはご存知だと思いますが、さらに高血圧を伴うと、血管壁が傷つき動脈硬化進行の原因になります。また、糖尿病があるとインスリンが不足するので中性脂肪が利用されず、やはり動脈硬化進行の原因になります。つまり、脂質異常に高血圧、耐糖能異常などが加わった脳・心血管障害の危険性が非常に高いメタボリックシンドロームと呼ばれる状態です。

血中LDLコレステロールを下げるには、体重を適正にし、食物繊維を積極的に摂取し、飽和脂肪酸の摂取を制限することが必要です。血中コレステロールは食事から摂取する飽和脂肪酸の量と関連しており、肉類の脂身やバター、生クリーム、インスタントラーメンなどの加工食品の摂取を控える必要があります。「健康生活」では飽和脂肪酸の摂取をおさえて、食物繊維を多くふくんだ簡単なレシピを用意しました。日頃のレシピに加えて動脈硬化の予防に役立ててください。