

かけはし

VOL.110

2021年12月

ご自由にお持ちください

“年だから”の
放置は禁物

外用薬
年月日

ヒザの痛みを ごまかさな



朝 昼 夜

音楽で気分を リフレッシュ

ちょっと元気が出ないな、やる気がでないな、
気持ちが落ち着かないな、そんな気分のときに
音楽を聴いてリフレッシュしてみましょう♪

音楽を使った感情コントロール

こんな方におススメ ▶ 音楽を聴くことが嫌いではない方。

主な効果 ▶ 不快感情を快感情へと変えることができます。
気持ちが落ち着き、作業や仕事に集中できるようになります。
また寝る前にリラックスし、入眠しやすくなります。

POINT
1

自分が聞きやすい音源から心地よい音量で

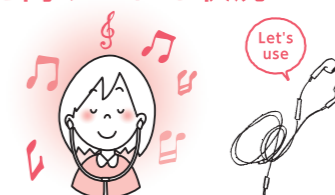
音源は慣れ親しんだテープやCDでも、スマートフォン
やパソコンを使って音楽のサイトやYouTubeを利用
してもOK。自分が心地よいと思えるくらいの音量で聴
いてみましょう。



POINT
2

音楽と自分の気分に注意を向けられる状況で

聴きたい音楽以外の音が気にならないという場
所が望ましいです。周りの人や音が気になるよ
うなら、イヤホンを使用することも良いで
しょう。



POINT
3

好きな音楽の中から選曲し順序を工夫して聴く

気分を変えていくためには、自分の「今の気分」に合いそうな
曲→リラックスできそうな曲→自分が「なりたい気分」に合
いそうな曲、という順序で聴いていくのが効果的です。どんな曲
を聴くにしても「自分の好きな曲」ということが最も大切です。

例 元気が出ないときに気分を明るく変えたい！と思う時の選曲

好きな曲の中から選びましょう！

- 1 曲目：好きな曲の中から、テンポがゆっくりめで、暗めでおとなしめ
の印象の曲
- 2 曲目：好きな曲の中から、テンポがゆっくりめで、穏やかな印象の曲
- 3 曲目：好きな曲の中から、テンポが速めで、明るい印象の曲



健康ルーティン 元気の 習慣

VOL.7

毎日の生活に

“ちょい足し”

今回ご紹介するのは、音楽を使った気分転換の方法です。
なかなか思うように外出できない状況が続いている中、
お家で一人でもできる方法として取り入れてみては
いかがでしょうか。
効果的におこなうためのポイントをおさえれば、とて
も手軽で簡単におこなうことができます。ぜひ試して
みてください。



音楽療法士
しばた あさみ
柴田 麻美

理念

患者さんの立場で
考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.110 2021年12月

[発行] 福井県済生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL: 0776(23)1111 (代)
[責任者] 野ヶ俣和夫 [編集] SQMセンター



ヒザの痛みを ごまかさな



その痛みは膝関節の病気かもしれません

膝関節疾患セルフチェック

歩き始めるときに痛い	1点	正座がしづらい	2点
立ち上がるときに痛い	1点	和式トイレがづらい	2点
階段の上り下りのときに痛い	1点	膝を動かすとギシギシ音がする	2点
膝の内側を押すと痛い	1点	膝が腫れる	3点
膝の怪我での通院歴がある	1点	医者から人工関節を勧められている	6点

あなたの点数を
ご記入下さい

点

6点以上 関節疾患の可能性がります。疾患の程度が軽いうちに、早めの受診をお勧めします。

3点以上 関節疾患の予備軍ですので、症状が続くようであれば受診をお勧めします。

加齢によるヒザの痛み

ヒザの痛みは放置しないで！

怪我などを除けば、膝の痛みは加齢によるものが多く、早い方では40代頃から痛みを感じる方もいらっしゃいます。しかし、「年だから」と放置したり、ご自身で判断して市販の湿布薬などで対処するのは危険です。

変形性膝関節症

**「痛みの放置」が招く
ヒザの病気があります**

膝関節の表面には、関節をスムーズに動かす役割を担う軟骨がありますが、加齢による変化・体重の増加・重労働による膝への負担が加わり、徐々にすり減っていきます。その結果、関節が変形し、痛みなどの症状が現れます。この疾患を「変形性膝関節症」といい、変形してしまうと元の状態に戻ることができません。



変形性膝関節症の治療

**変形が進行すると
治療法は手術以外ありません**

軽度〜中等度

痛み止めや湿布にて、炎症の軽減をはかるほか、ヒアルロン酸の注射などの「保存的治療法」を行います。また、大腿四頭筋訓練（ももの筋を鍛える訓練）や体重のコントロール等の患者さん自身の努力も必要です。

中等度〜重度

膝関節の変形が進行すると左記のような手術以外に有効な治療法がないのが現状です。膝関節の状態により術式を選択します。

関節鏡視下手術

内視鏡のカメラにて関節内を観察し、同時に手術を行います。

高位脛骨骨切り術

骨の一部を切って膝の角度を調整する手術で、外側に軟骨が残っている方に可能です。

人工膝関節置換術

次ページで詳しく解説

軟骨がすり減った膝を人工膝関節に替える手術です。膝の状態によって、膝の内側だけ、全てを替える場合があります。

予防 ヒザへの負担を減らして 適度な運動をしましょう

- 正座をさける
- 膝を冷やさない
- 洋式トイレを使用する
- 無理をしない程度で15～30分の散歩

注意 サプリメントは ヒザの痛みには効果がない!?

グルコサミンなどのサプリメントが、膝の痛みに対して有効であるとして人気がありますが、口から摂取した成分が膝には届かない可能性が高く有効性は認められていません。痛みが続くようなら、ご自身で判断せずに、かかりつけ医にご相談ください。

安心して手術を受けていただき、
希望される日常生活を取り戻していただくために。



人工関節センター
センター長
整形外科 主任部長
ごのじ ゆきお
五之治 行雄 医師



無菌服を着用し、クリーンルームで行う手術



リハビリ風景

人工関節による治療を安心して受けていただくために

当院では、2017年8月より「人工関節センター」を開設し、多くの人工関節置換術による治療を行っております。

がんなどの直接生命に関わる病気と違い、膝の痛みは「早期発見・早期治療」という考えは必ずしも当てはまりません。しかし、膝に痛みがあると、日常生活動作に支障をきたすことも多く、運動量が減ることでも生活習慣病などの他の病気につながることも否定できません。

「人工関節」というと、不安をお持ちの方も多くおられます。当センターでは、人工関節について正しくご理解をいただき、安心して治療を受けていただくため、丁寧にメリット・デメリットをご説明し、本当に人工関節が必要なのかどうかも含め、最適な治療法の提案をしています。

専門スタッフによるチーム医療できめ細かくサポートします

当センターでは、各専門スタッフによる「チーム医療」で、希望される日常生活を取り戻していただくために、患者さんを支援しています。

特に膝の場合は、手術後約1週間で膝の曲がりかほとんど決まってしまうため、早期のリハビリがとても重要です。当センターでは、手術翌日から一人でトイレに歩いていけることを目標としております。そのためには理学療法士の役割は非常に重要であり、医師との連携による「チーム医療」で対応しています。

退院後の生活に不安がある方にも、スタッフが寄り添ってご相談に応じ、安心して退院できる体制を整えております。

医師や看護師、理学療法士などからなる「人工関節チーム」が、患者さんお一人お一人をきめ細かくサポートいたします。

人工関節をお考えの方は
かかりつけ医にご相談の上、ご予約ください



紹介制
完全予約制

福井県済生会病院 人工関節センター

診察日 毎週火曜日・毎週木曜日

予約・お問い合わせ 整形外科外来 0776-23-1111(代)

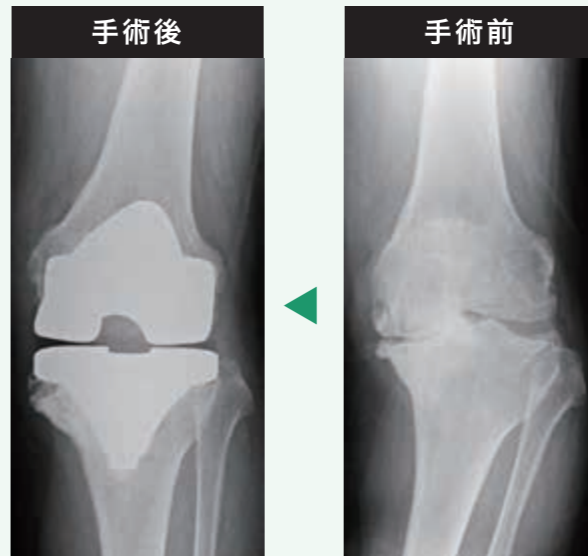
場所 本館2階 Fブロック(整形外科外来)

福井県済生会病院 人工関節センター 検索

正しく知ろう。人工関節のしくみ。

「痛みを取る」効果が高いのが
人工関節による治療

人工関節による手術は、「人工関節置換術」と呼ばれ、変形した膝関節の表面を取り除いて、金属・ポリエチレンなどでできた「人工関節」を骨にかぶせる手術です。変形性膝関節症は、膝が変形することで痛みを生じますが、原因となる部分を取り除くため、痛みを取る効果が高い治療法です。



変形した部分を取り除くための人工関節

軟骨がすり減り、痛みの原因に

Q&A 人工関節の疑問にお答えします

Q どういった場合に人工関節の手術の対象なのでしょう？

A 痛みの程度だけでは判断できません。膝の痛みで日常生活に支障を感じつつ、レントゲンでも変形が認められる場合には手術の対象となります。

Q 人工関節はいずれ入れ替えが必要と聞いたことがあるのですが…

A 当院では、1年に1回程度、定期的な状態チェックを行っています。大部分の方が20年以上問題なく過ごされ、術後10年で再手術となるのはごくわずかです。悪い兆候が現れた場合は入れ替えの手術が必要なこともあります。

Q 人工関節のメリット・デメリットについて教えてください。

A メリットは何より「膝への痛み」がよく取れることです。痛みが取れることにより日常生活動作が改善される方はたくさんいらっしゃいます。また、手術翌日より歩行訓練のリハビリを開始し、早期に歩行できるようになることです。デメリットは、どのような手術でも同様ですが、出血や感染などの手術自体によるリスクです。ご自身の症状・お身体の状態によっても違いがありますので、ご相談ください。

Q 手術費用はどれくらいですか？

A 人工関節置換術には公的医療保険が適用されるとともに、高額療養費制度の対象にもなります。年齢と収入によって負担額は異なりますので、当院の「よろず相談外来」にて詳しくご説明します。お気軽にご相談ください。



整形外科
いわなが たけし
岩永 健志 医師

思いやりを未来へつなごう 善意の献眼で誰かの光に

- ☑ 献眼という言葉聞いたこと
はあるけどよく分からない
- ☑ 献眼は高齢者でもできるの
か疑問
- ☑ 自分は視力が悪いけど献眼
はできるの？

臓器移植とは、重い病気や事故などにより臓器の機能が低下した人に、他者から提供された臓器を移植して機能を回復させる医療です。ご自身の角膜をどなたかに提供する角膜提供「献眼」も臓器提供のひとつです。角膜は、概ね200年間、その機能を保つと言われていたため献眼に際し、年齢制限はありません。また老眼（遠視）や近視は、水晶体の



ピント調整能力や眼軸（眼球の奥行）の影響で起こるものなので、提供に問題はありません。臓器提供（眼球も含む）は、「提供する」「提供しない」は個人の意思が尊重されます。決して他人から強制されたり、頼まれたりするものではありません。しかし、万が一の際に急に考えることは難しいものです。普段の生活の中でご家族一人ひとりの思いについて話しあってみませんか。

献眼（眼球提供）

献眼とは目が不自由な方に眼球を提供していただくことです。角膜にのみ病気をお持ちの方は、角膜移植によって光を取り戻せる可能性があります。両眼の提供の場合には、二人の患者様に移植されます。眼球は他の臓器とは違い、心停止後の連絡で提供可能な臓器です。生前の献眼登録や、本人の意思表示がなくても、ご家族の承諾で、提供が可能です。



「誰かの“光”になりたい」という
意思がこれかの人生を豊かに

生前同意が増えている？

近年、生前の意思を家族などに託す「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」という考えが広がっています。「患者さんが中心となり、今後の治療等についてご家族や医療従事者とあらかじめ話しあっておくこと」を言いますが、臓器提供の意思表示もそのひとつです。

近年“話せるうちに自分の気持ちを伝えておきたい。”と、告知を受けた患者さんとご家族が、ご自身の意思を私たちに託される場面（生前同意）が増えています。

献眼は、「光のかけ橋」です。提供されたご家族から「どこかで生きてるって思えるのはうれしい。」という声をいただいています。意思表示について家族と話し合っておくことは、これからの“生き方”を考えるきっかけにもなるのではないのでしょうか。



院内移植
コーディネーター
ひらざわ
平澤 ゆみ子
看護師主任

移植コーディネーターとは？

臓器提供の意思を持つ患者さんやそのご家族と、臓器提供を待つ患者さんの“橋渡し役”です。

臓器提供に関する質問・疑問に真摯にお応えし、ご提供後には移植報告などのアフターケアまで担当しています。



ご家族と共に話してみませんか

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <p>主な
意思表示の
方法</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 臓器提供意思表示カードへの記入 ● 健康保険証・運転免許証・マイナンバーカードの意思表示欄への記入 ● アイバンクへの登録 ● 家族に「提供したい」「提供したくない」等話しておく |
|-----------------------------------|--|



福井県済生会病院の 献眼への取り組み

- 患者さんや家族の情報提供と意思確認
- 福井県アイバンクとの協力関係（コーディネーター派遣）
- スタッフ7名が24時間365日体制にてサポート
- 意思表示などについてのご相談対応

お気軽にご相談ください

公益財団法人 福井県アイバンク

お問い合わせ / 0776-23-1315

福井県済生会病院 総合受付

場 所 / 本館1階

お問い合わせ / 0776-23-1111 (代表)

平日 8:30 ~ 17:00

福井市 木田地区の「よろず相談所」

いなかクリニック

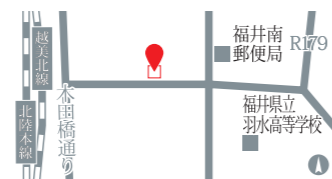
[内科、消化器科、外科、肛門科、整形外科]

院長 稲田 章夫 副院長 稲田 悠記

普段はもちろん緊急時にも誠実な対応
広範囲の診療科目で健康を応援！

開業以来約20年に亘り、消化器外科が専門の院長が診療を行って参りましたが、今春からは消化器内科を専門とする副院長も加わり、スムーズかつ多角的な診療が可能となりました。消化器疾患(特に苦痛の少ない胃カメラ、大腸カメラ)、肝臓疾患、内科全般、外科疾患に力を入れ、安心してご通院いただける環境作りにスタッフ一同で尽力しています。また生活習慣病や不定愁訴等にも対応可能ですので、何となくの不調にお困りの方もお気軽にご相談ください。今後も、従来通り真摯にお話を耳を傾けながら、新しい知識・技術を以って患者さんと向き合い、より一層「身近な頼れるかかりつけ医を目指し努めて参ります。

福井市木田2-1613
TEL.0776-34-8111
[診療時間]
平日 8:30～13:00/14:00～18:00
水・土曜 8:30～13:00
[休診日]
日・祝日



[京福バス 羽水高校線]
県職員住宅前バス停下車 徒歩2分

福井市 確かな治療を笑顔でお届け

たかはし歯科クリニック

[歯科、小児歯科、口腔外科]

院長 高橋 賢次 副院長 高橋 奈央

“心地よい環境で適切な治療を”
そのためのこだわりを詰め込んだクリニック

今年9月に開院、2名の医師で治療から矯正、ホワイトニングまで行っております。明るく開放的な院内には最新のCTやレントゲンなどを導入し、視覚的にも理解しやすい情報をもとに丁寧な説明を心がけています。副院長は小児歯科にも対応しておりますので、小さなお子様など女性医師をご希望の場合はお気軽にお申し付けください。また、訪問診療にも対応しております。在宅や施設での治療も行いますので、お困りの方はぜひお声かけください。今後は妊婦さんにも優しい治療・ケアにも取り組んでいきたいと考えています。ホルモンバランスの乱れ等も考慮した指導・助言を行いますので、年齢・状況に適した口腔ケアで健康を保っていきましょう！

福井市経田2-201
TEL.0776-28-6565
[診療時間]
平日 9:00～13:00/14:00～18:00
土曜 9:00～13:00/14:00～16:00
※木曜午後は完全予約制(訪問診療)
[休診日]
日・祝日(臨時休診日あり)



[京福バス 幾久・新田塚線]
二の宮バス停下車 徒歩2分

鯖江市 病気を診ずして病人を診よ

木村病院

[内科、外科、整形外科、リハビリテーション科 他]

院長 宮永 健

予防から治療、リハビリまでサポート！
切れ目のない医療・介護・予防をご提供

約80年にわたり鯖江の中核病院として皆様の健康を支えて参りました。「木村病院」での医療提供をはじめ「介護医療院かがやき」での介護・予防の促進、「在宅サービス」による日常生活やリハビリのサポート・訪問看護・看取り、そして各事業所間の速やかな連携の実現によって安心してご利用いただいています。また基幹病院との連携も万全ですので、合併症や急変にも即座の対応が可能です。私達は、お話を充分にお聞きしたうえで患者さん各々の背景まで理解しなくては本当に必要としている医療・介護に結び付けることはできないと考えています。住み慣れた地域で一人でも多くの方に前向きに暮らしていただけるよう、今後も考え、形にして参ります。

鯖江市旭町4-4-9
TEL.0778-51-0478
[診療時間]
平日 9:00～13:00/14:00～18:00
※時間外当直体制
[休診日]
土曜、日・祝日



[福井鉄道 福武線]
西山公園駅下車 徒歩6分

鯖江市 一人ひとりに合わせた予防ケア

ふくしま歯科医院

[歯科、小児歯科、口腔外科]

院長 福島 稔晃

治療のスタートラインは
良い所も悪い所も“正しく”認識すること

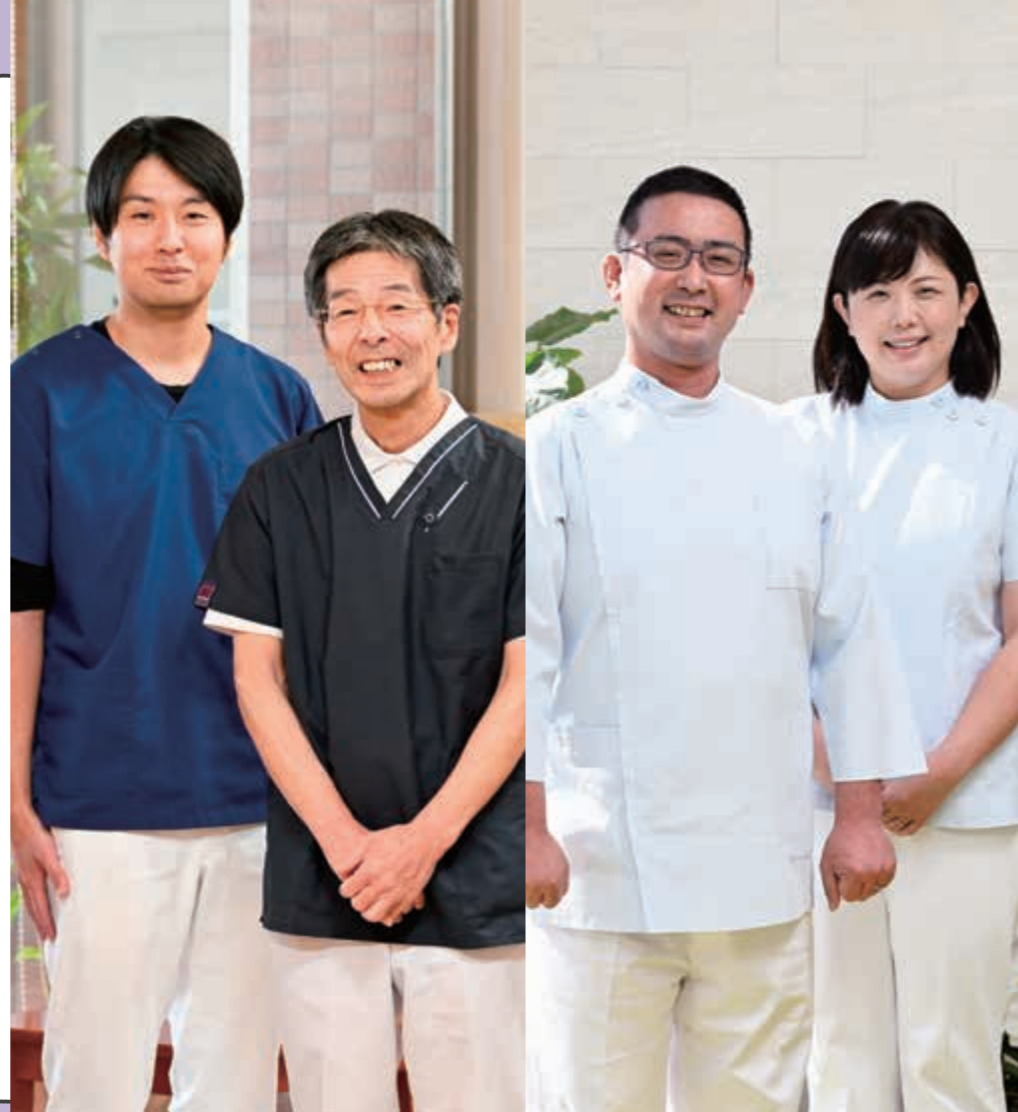
今年6月に開院した当院は、バリアフリーで車椅子やベビーカーでも入りやすくなっています。治療室は半個室ですが、手術や乳幼児連れの方は広めの完全個室にて対応が可能です。また、睡眠時無呼吸症候群治療からナイトガード、スポーツまで用途に合わせたマウスピースの製作も行っておりますので、お気軽にお声かけください。予防歯科が主流になりつつある昨今ですが、まだまだ自覚症状が出てから来られる方が多いのが現状です。当院では局所的な治療だけでなく、噛み合わせを含めた口腔内全体を考慮して、再発・悪化しにくい施術・指導を心がけております。「一生使える歯」を目標に、一人ひとりに合わせた口内環境作りを目指しましょう。

鯖江市下河端町3-6-11
TEL.0778-42-8143
[診療時間]
平日 9:00～12:30/14:00～18:00
土曜 9:00～13:00/14:00～17:00
[休診日]
水曜、日・祝日



[福鉄バス 鯖浦線]
アルプラザ鯖江バス停下車 徒歩8分

福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。





ご案内

「脳卒中センター・SCU15周年」
動画について

2006年12月に日本海側初の脳卒中センター・SCUを開設し、2021年12月で開設15年目を迎えます。これを記念し、「突然の脳卒中：…その時にすべきこと」というテーマでオンライン動画を作成しました。自分や大切な人を守るため、脳卒中の予防から対処法などについて専門スタッフが解説します。いつでもどなたでも視聴が可能です。



インターネットで動画配信中！

パソコンの方	スマートフォンの方
福井県済生会病院ホームページ (https://www.fukui-saiseikai.com/) にアクセスして下さい。	右の二次元コードからアクセスできます。
福井県済生会病院 検索	

病 気① 「脳卒中ってどんな病気」	医師	社会復帰⑥ 「安心して療養生活を送るために」	医療ソーシャルワーカー
症 状② 「脳卒中を見極める方法はこれだ！」	認定看護師	⑦ 「どうする？脳卒中後の自動車運転」	認定看護師
治 療③ 「今話題の脳梗塞超急性期治療」	医師	予 防⑧ 「脳卒中の予防は血圧管理から！」	認定看護師
④ 「脳梗塞の再発予防と薬」	薬剤師	⑨ 「脳梗塞の予防と薬」	薬剤師
⑤ 「Aさんの脳卒中リハビリ」	理学療法士 作業療法士 言語聴覚士	⑩ 「脳卒中を防ぐための食事について」	管理栄養士
		⑬ 「脳卒中にならないための運動とは」	理学療法士



ご案内

立体駐車場工事および
臨時駐車場設置のお知らせ

左記の期間中、立体駐車場の建て替え工事を行います。工事期間中は病院敷地内に駐車可能な台数が減るため、臨時駐車場を設けます。来院される場合はそちらもご利用ください。患者さんや近隣住民の方にはご不便をおかけいたしますが、安全に配慮し工事を進めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

● 工事期間

2021年12月13日
～2022年10月上旬頃
(予定)



ご案内

年末年始の外来休診のお知らせ

令和3年末から令和4年にかけて、当院の年末年始の診療は左記の通りとなります。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

	日付	曜日	診療体制
令和3年12月	30日	木	午前 通常診療 午後 休診
	31日	金	午前 休診 午後 休診
令和4年1月	1日	土	午前 休診 午後 休診
	2日	日	午前 休診 午後 休診
	3日	月	午前 休診 午後 休診
	4日	火	午前 通常診療 午後 通常診療

ただし、休診日でも緊急時の対応、救急患者の受け入れは通常どおり24時間救急センターで対応いたします。



病院にすることを忘れ、リラックスして過ごせる、そんな院内のサードプレイスを、をご紹介します。

四季を感じる癒しの木々

当院の敷地内にはウメやブナ、モクセイといった多くの種類の木々が植えられ、四季折々の姿で来院される患者さんを癒す存在となっています。その植栽の中に、平成5年に当院が現在の福井市和田中町に移転した際、県内の市町から寄贈された木があることをご存じでしょうか。木々の根元には、寄贈された市町の名前が刻まれた石碑が置かれていますので、この機会にお住まいの市町の木がどこにあるか探してみたいかがでしょうか。



木の根元の石碑には、寄贈された市町の名前が刻まれています。