

とちぎメディカルセンター 通信

No.24
2025.12



血圧測定

Snap News

6年ぶりの開催!!
TMCまつりの様子



栃木シティ
フトゴルフイベント



調剤体験



手洗いチェック

Special!!

変形性股関節症について

Doctor's Interview

とちぎメディカルセンターしもつが
整形外科部長

笹沼 秀幸
(ささぬま ひでゆき)

関節の外科治療について

topics

冬に気をつけたい季節性感染症
～ノロウイルスを中心に～



市民公開講座の最新情報は
公式LINEをチェック！

とちぎメディカルセンター通信

バックナンバーはWEBで閲覧できます。

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/magazine/#log>





関節の外科治療について

とちぎメディカルセンターしもつが
整形外科部長
(ささぬま ひでゆき)

笹沼 秀幸
(ささぬま ひでゆき)

運動器疾患が増えています

骨や筋肉、関節など「運動器」は体を支える大切な役割を担っています。日本では高齢化に伴い、**肩・肘・膝・股関節**の不調で悩む方が増えています。肩が痛くて腕が上がらない、膝が痛くて階段の上り下りがつらい、股関節が痛くて歩くのが大変…といった運動器の不調で悩む方が多いのではないでしょうか。「年齢のせいだから」と諦めてしまう方も少なくありませんが、整形外科の進歩により改善できる可能性が広がっています。早めの受診が、痛みの悪化や生活の制限を防ぐ第一歩です。

当院の整形外科には3つの特徴があります。

- ①**肩・肘・膝・股関節**に精通した経験豊富な整形外科専門医
- ②リハビリスタッフと連携し、退院後の生活までサポート
- ③最新設備と徹底した安全管理による安心の医療

今回はこの特徴の中から、整形外科専門医による関節の治療についてご紹介します。

当院の関節外科治療について

当院では関節の専門外来を設置しています。

【肩関節】

肩は動きの自由度が大きい反面、障害が起きやすい関節です。代表的な疾患は凍結肩（いわゆる四十肩・五十肩）、腱板断裂や関節唇損傷で、痛みや動作制限を引き起こします。当院では関節鏡手術を用い、小さな傷で体への負担が少ない治療を行っています。術後はリハビリに

より、日常生活やスポーツへの復帰を目指します。末期の変形性関節症には2014年より本邦でも使用可能になった人工肩関節置換術を行っています。

【膝関節】

膝は体重を支える重要な関節で、変形性膝関節症や半月板損傷が代表的です。症状が軽い場合は薬や注射、リハビリなどの保存療法を行います。進行して痛みが強い場合には、関節鏡手術や人工膝関節置換術が有効です。活動性が高く、スポーツ復帰を希望する症例には骨切り術も行っております。人工膝関節手術は成功率が高く、術後は外出や階段の昇降が楽になり、生活の質が大きく改善します。

【股関節】

股関節は歩行や立ち座りに欠かせない関節で、変形性股関節症が多くみられます。進行すると強い痛みや歩行困難が生じますが、人工股関節置換術により、スムーズで安定した歩行を取り戻すことができます。

近年は手術方法や材料の進歩により、早期回復が可能となり、退院後の生活復帰もスムーズになっています。

【最後に】

肩・肘・膝・股関節の痛みや不自由さは、生活の喜びを奪います。当院では「再び快適に動ける生活」を取り戻すために、患者さん一人ひとりに合った最善の治療を提供しています。まずはお気軽にご相談ください。

教えて！ 笹沼先生！～しもつが整形外科での手術について～

Q.1 手術は痛いですか？

手術中は麻酔で痛みを感じません。術後の痛みも薬や注射でコントロールしながら、安心してリハビリを始められます。肩・肘関節の手術であれば、腕神経ブロックや腋窩神経ブロック注射も併用し、術後疼痛をコントロールできます。膝や股関節手術では坐骨神経ブロックや大腿神経ブロックを併用し、術後疼痛を大幅に減少させています。

Q.2 入院期間はどれくらいですか？

原則的に手術前日に入院します。肩や肘の関節鏡手術は3日～1週間程度の入院が必要です。肩の手術では術後に外転装具の装着が必要なことがあります。人工膝・股関節の人工関節は2～3週間の入院期間が目安です。当院では股関節の手術は前方アプローチを採用しており、小侵襲手術が可能となったことで在院日数が大幅に短縮されました。

Q.3 高齢でも手術を受けられますか？

全身状態を確認したうえで安全と判断されれば、高齢の方でも手術を受けられます。肩、膝と股関節に対する人工関節置換術の耐用年数は15年から20年以上と報告されています。医学の進歩で各種人工関節（インプラント）の耐用年数はどんどん伸びています。

一般的には65歳から70歳以上の方が手術適応です。リウマチによる変形の場合には年齢に関係なく人工関節を勧めることもあります。80代で手術をお受けになっても皆様、元気に退院されます。時には90歳代でも手術をお受けになる方もおられます。

Q.4 手術後はどんな生活ができますか？

関節鏡の手術を行う症例では、スポーツ復帰や重労働への復帰を目標にするケースもあります。当院では術後のスポーツ外来リハビリにも力を入れております。また、人工関節をするにはまだ早期段階の症例は関節鏡や骨切り手術の適応になります。肩の人工関節術後は着替えや洗髪が楽になります。

膝や股関節の人工関節手術後は歩行や外出が快適になり、旅行や買い物を楽しむ方も増えています。



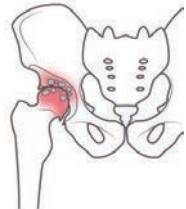
Q.5 手術費用はどのくらいですか？

関節鏡手術や人工関節手術では健康保険が適用されます。さらに「高額療養費制度」を利用すれば、自己負担を大きく抑えることが可能です。手術をご検討される際には、外来窓口で費用に関するご相談もしております。お気軽にお声掛けください。

Q.6 手術以外の治療法はありますか？

もちろんです。薬や注射、リハビリなどの保存療法も行っています。近年は多血小板血漿（PRP）などを用いた再生医療などの選択肢もあり、当院でも行っています（これは保険診療外になります）。手術はあくまで選択肢の一つであり、患者さんに最適な方法を一緒に考えていきます。

変形性股関節症について



変形性股関節症とは股関節の軟骨の破壊や変性が生じ、骨が変形してくる疾患です。女性に圧倒的に多く、原因としては先天的に股関節の被りが浅い臼蓋形成不全によるものがほとんどになります。初期の症状は長時間歩行後に脚の倦怠感、疲れやすいなどから始まり、進行してくるとしゃがみこみが困難になり、歩行時痛も生じてきます。末期では安静時にも痛みが出現し、日常生活に支障が出てきます。

初期は保存療法になります。日常生活の指導、体重コントロール、筋力強化や関節可動域訓練の指導を行います。それのみでは痛みのコントロールが難しい場合は鎮痛剤の内服も合わせて行います。

これらの保存療法を行っても改善がなく、日常生活に支障をきたすようであれば人工関節などの手術療法を検討します。今回は人工関節手術のうち、人工股関節置換術についてとちぎメディカルセンターしもつがでの例をもとに解説します。

人工股関節置換術（THA）の流れ

変形性股関節症によって変形した関節を人工の関節に置き換える手術です。痛みの原因になる部位を手術で取り除くため、関節症が進んだ時期でも疼痛の改善に大きな効果があります。

01 手術前

安全な手術を行うために全身の精密検査（血液検査、呼吸機能検査、心臓超音波など）を行い、全身の状態を把握します。必要があれば内科ドクターと相談をしながら入院の準備を行います。X線検査、CT撮影を行い、3Dテンプレーティングシステムでの正確な術前設計を行います。

02 実際の手術

術後の早期回復のためにMIS（最小侵襲手術）による筋肉のダメージを抑える手術法を行っています。変形の程度によって前方侵入、後方侵入かを決定します。



MISのメリット

筋肉をできるだけ切らずに人工関節を入れる方法ですので、術後の痛みが少なく、歩けるようになるのが早いのが特徴です。傷も小さく、回復が比較的スムーズになります。

当科ではカクテル療法という鎮痛法を採用しています。手術で傷を閉じる前に股関節全体に数種類の鎮痛薬を注射することにより、術後の痛みを最小限に抑えます。カクテル療法により手術当日の痛みを感じない人もまれではありません。

傷は吸収される糸で皮膚の下で縫合する皮下縫合を行っているため、術後の抜糸は必要ありません。

03 手術後の経過

入院中の痛みを最小限に抑えるために、飲み薬の鎮痛剤の組み合わせを翌朝から開始します。

また、手術翌日からリハビリを開始します。平均の入院期間は2週間程度となります。が、長くリハビリを行いたい場合などは、当法人の回復期病院に転院し、長期にリハビリを行うことも可能なため、相談しながら決定します。



コンピューター支援手術について

とちぎメディカルセンターしもつがではコンピューター技術を活用した股関節の人工関節手術を行っています。医療技術の進化により手術の精度・安全性が大幅に向上しています。

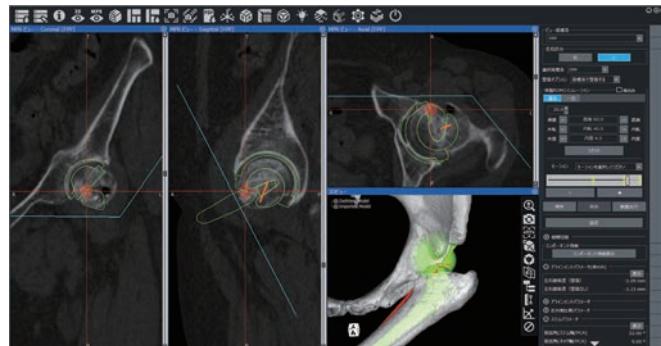
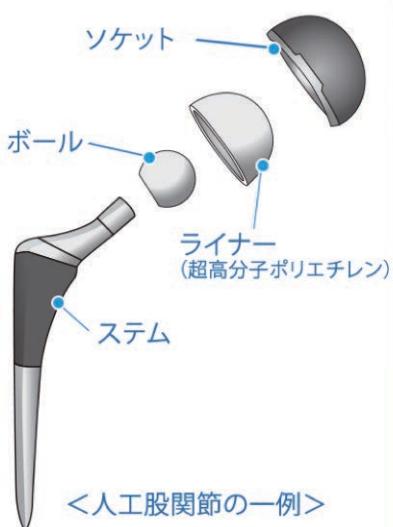
術前3Dテンプレート（3次元術前計画）

現在、人工股関節置換術（THA）において術前3Dテンプレート（3次元術前計画）を全例で実施しています。

CTデータをもとに骨盤・大腿骨の3Dモデルを作成し、骨盤側に設置するカップ（ソケット）および大腿骨に挿入するステムのサイズ・設置角度を立体的にシミュレーションすることで、より精度の高い手術計画を立てることができます。



事前に撮影した患者さんのCTデータを読み込み、MPR画像と呼ばれる多断面を再構成した画像を作成します。輪切りの画像ではわかりづらい病状の判断に役立ちます。



術前計画で設置したステムとカップ（ソケット）を整復状態にして可動域のシミュレーションを行うことが可能です。

術中ナビゲーションシステム

人工股関節置換術（THA）の手術中は、スマートフォンを用いたポータブルARナビゲーションシステムを導入しています。

このシステムは、スマートフォンのカメラと専用マーカー（QRコード等）を使い、骨盤・大腿骨の空間位置情報をリアルタイムに取得・表示し、術中にカップ（ソケット）の設置角度（外転 = inclination、前捻 = anteversion）の計測・調整を支援します。



術中ナビゲーションを用いた人工股関節置換術に用いるスマートフォン

＜監修 とちぎメディカルセンターしもつが 整形外科 医長 福島 崇＞

とちぎメディカルセンターしもつか
感染対策室 感染管理特定認定看護師 川原井 健太

冬の訪れとともに、空気が乾燥し気温が下がるこの季節は、さまざまな感染症が流行しやすくなっています。中でも特に注意が必要なのが「ノロウイルス」です。ノロウイルスは、わずかな量でも人に感染する非常に強い感染力を持ち、毎年多くの集団感染を引き起こしています。突然の嘔吐や下痢、腹痛などの症状が特徴で、特に高齢者や小さなお子さんでは脱水症状に注意が必要です。

ノロウイルスの主な感染経路は、患者の便や吐物を介した「接触感染」、ウイルスが付着した手や物を介して口に入る「経口感染」、そして嘔吐物の飛沫が空気中に舞い、それを吸い込むことで起こる「飛沫感染」です。家庭や施設では、トイレやドアノブ、手すりなどの共用部分を通じて感染が広がることもあります。

予防の基本は、なんといっても「手洗い」です。流水と石けんを使い、指先や爪の間、手首までしっかり洗いましょう。アルコール消毒ではノロウイルスを完全に除去できないため、石けんによる手洗いが最も効果的です。また、調理器具や食器の消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤を薄めたもの）が有効です。食品は85℃以上で1分以上加熱することでウイルスを死滅させることができます。

もしも家族や施設の利用者がノロウイルスに感染した場合は、吐物や便の処理に十分注意が必要です。使い捨ての手袋とマスクを着用し、処理後は手洗いと消毒を徹底しましょう。汚れた衣類やリネン類は、他の洗濯物と分けて洗い、可能であれば熱湯消毒を行うと安心です。

冬に流行する感染症はノロウイルスだけではありません。インフルエンザやRSウイルス、ヒトメタニューモウイルスなどもこの時期に流行します。これらは主に飛沫感染や接触感染で広がるため、マスクの着用、こまめな換気、人混みを避けることが予防につながります。特に高齢者施設や保育園、学校などでは、体調不良者の早期発見と休養の徹底が感染拡大を防ぐ鍵となります。

感染症は誰にでも起こり得るものであり、決して特別なことではありません。大切なのは、正しい知識を持ち、日々の生活の中でできる対策を積み重ねることです。手洗い、マスク、換気といった基本的な行動が、自分自身だけでなく、家族や周囲の人々を守ることにつながります。

この冬も、皆さんが出でて過ごせるよう、私たち医療スタッフも感染対策に努めてまいります。どうぞご自身の体調にも気を配りながら、健やかな冬をお過ごしください。



地域連携協力施設のご紹介



とちぎメディカルセンターでは、地域の診療所・クリニックの先生に「地域連携協力施設」としての登録をお願いしております。第一線の地域医療を担う「かかりつけ医」の先生方と連携を密に取ることで、互いの役割を明確にし、切れ目のない医療を提供しています。

このコーナーでは登録いただいている施設を毎回ご紹介します。



にしかたホームクリニック

院長：安倍 大輔
住所：栃木市西方町元621-1
TEL：0282-28-6656
診療科：内科・循環器内科
対応エリア：栃木市・鹿沼市
下野市・壬生町・宇都宮市の一部
<https://nishikata-homeclinic.com/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～17:00	●	●	●	●	●	-	-	-

にしかたホームクリニックは「住み慣れた場所で、安心と信頼の医療を」を大切に、地域の皆さんとともに歩む在宅療養支援診療所です。

これまで循環器疾患を中心に病院で治療を行ってきた経験をいかし、ご自宅でも安心して療養できるようサポートいたします。

体だけでなく、心や暮らし全体を支える医療を目指し、医師・看護師・ケアマネジャーなどが連携して寄り添います。また、巻き爪やタコなど足のトラブルをケアする「メディカルフットケア」も併設し、健康を足元から支えます。

対応可能処置

胃瘻・経鼻経管栄養・中心静脈栄養法（IVH）、人工肛門・人工膀胱、在宅酸素療法・気管カニューレ・在宅人工呼吸器、膀胱留置カテーテル、在宅自己注射、褥瘡管理、末期がん・在宅疼痛コントロール、自宅でのお看取り、神経難病、医療的ケア児、ペースメーカー管理など

小林歯科医院

院長：小林 克則
住所：栃木市大平町西野田127-10
TEL：0282-43-0118
診療科：歯科、小児歯科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～13:00	●	●	-	●	●	●	-	-
14:30～18:30	●	●	-	●	●	●	-	-

当院は代々住んでいる大平の地に平成3年に開業し、地域の皆さんに支えていただきながら34年間診療しています。地元の保育園・小学校の校医も長く務めさせていただくなど、地域密着型の医院です。女性歯科医師も在籍しており、お子様からご高齢の方まで幅広く受診していただいております。当院が心がけているのは丁寧な説明と治療です。治療前にご自身のお口の中の写真を見ていただき、どんな状態か、どのような治療が必要かを納得していただき治療を受けていただいております。近年は予防歯科が注目されていますが、当院でも定期的にメンテナンスにおいてなる方が増えています。人生100年時代。歯の大切さ、しっかり咬めることの重要性をお伝えし、これからも皆様のお口の健康を守る一助となれますように努めてまいります。

国分寺さくらクリニック

院長：村田 光延
住所：下野市小金井777-1
TEL：0285-40-0203
診療科：睡眠時無呼吸症外来、循環器内科、リウマチ科・アレルギー科、耳鼻咽喉科、内科
<https://kokubunji-sakura.com>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	-	-
14:30～18:00	●	●	●	-	●	-	-	-

※受付時間は午前が11:30まで、午後が17:00までとなります。

当院は複数科の専門医が在籍するポリクリニックとして、平成19年6月に開院しました。現在10名の医師が、ホームドクターとして連携し、包括的な医療を提供しています。

睡眠外来のあるクリニックとしては県内で唯一、睡眠・耳鼻咽喉科・循環器内科の専門医が在籍し、耳鼻咽喉科の医師を中心に睡眠呼吸障害をチームで診ています。過眠症などその他の睡眠障害は日本睡眠学会指導医が丁寧に診療を行い、診断に必要な検査が院内で実施可能です。循環器内科は医師が6名在籍し、必要な場合は当日に心エコーなどの検査も可能です。膠原病を含むリウマチ科は県南地区には少なく、広い地域から患者様に来ていただけます。今後も連携を深め、地域医療に貢献してまいります。

大塚歯科医院

院長：大塚 和男
住所：栃木市藤岡町藤岡5261
TEL：0282-62-1182
診療科：一般歯科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30～12:30	●	●	●	●	●	●	-	-
14:00～18:00	●	●	-	●	●	-	-	-

当院のある藤岡地区は、高齢化率（65歳以上の人人が占める割合）が40%を超え、基礎疾患をお持ちの方も多く、骨粗しょう症の薬や血液サラサラの薬を服薬しなければならなくなつた方もいらっしゃいます。患者さんご自身の判断で歯科医院来院前に服薬をお止めにならないようお願いいたします。糖尿病などの持病をお持ちの場合は、主治医の先生のご意見もお聞きしながら、対応することもございます。栃木市で行われている歯周病検診や高齢者歯科口腔健診だけではなく、普段からお口の状態に关心を持っていただき、万が一の入院などに備えて、歯科医院を受診していただきたいと思います。当院だけでは、皆様のご要望に充分応えられないこともございますが、地域の皆様のライフステージに寄り添った「かかりつけ医」として、口腔の健康維持にベストを尽くしてまいります。

とちぎメディカルセンター市民公開講座

『子どもの健康を考える』

参加無料
申込不要



日 時：2026年2月14日（土）14:30～16:30（開場14:00）

場 所：とちぎ岩下の新生姜ホール 小ホール【栃木文化会館 栃木市旭町12-16】

座 長：代表理事理事長 森田 辰男

内 容：第1部 「小児の胸痛について」

とちぎメディカルセンターしもつが 小児科 医長 國分 文香

第2部 「インターネット・ゲーム障害について学ぶ」

獨協医科大学 小児科学 教授 今高 城治

第3部 「みんなが知らない小児アレルギーの基本」

自治医科大学 小児科学講座 助教 小太刀 豪

主催：一般財団法人とちぎメディカルセンター

共催：栃木市 ※栃木市健康マイレージ対象事業

お問い合わせ先：法人本部 総合連携推進部

TEL：0282-20-1281

市民公開講座の最新情報は
公式LINEをチェック！



かんたん健康体操

自宅や職場で簡単にできる体操を紹介します。

簡単！ 輪ゴム体操



肩の深層の筋肉が鍛えられて動きが滑らかになり、
肩関節の動きが安定して「五十肩を予防する効果」
が期待できます。

<方法>

- ①ご家庭にある輪ゴム2～3個を用意し、ひとつに繋ぎ合わせます。
- ②輪ゴムを中指または親指に通します。
- ③肩の力を抜き、脇を軽く締めた状態で手のひらを内側に向けて
小さく前ならえをします。
- ④1往復1秒の速さで30秒間、腕を開いたり閉じたりしましょう。
- ⑤朝晩の1日3回を目安に行いましょう。

<ポイント>

- ①動かす範囲は「へその前」から「小さく前ならえした状態より少し
開いた状態」までです。開きすぎないようにしましょう。
- ②手のひらを上に向かないように注意しましょう。

<運動上の注意>

- ・身体に痛みがある場合には運動を控えましょう。
- ・医師から運動を止められている場合には行わないでください。



YouTube公式
チャンネルで
詳しい動画を
ご覧になれます。



監修：介護老人保健施設 とちぎの郷

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター



総合連携推進部 広報室

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>



24号の表紙 TMCまつり2025の様子

TMCまつりは地域の皆様に当法人の医療と介護サービスを
身近に感じていただくことを目的としています。コロナ
禍でしばらく開催を見送っていましたが、6年ぶりに再開し
ました。AIによる運動能力測定やキッチンカーなど新しい
企画を取り入れ、当日はあいにくの空模様でしたが、1,000
人近い来場者をお迎えし、盛況のうちに終了しました。