



今回のテーマ

お口にまつわる諺

講師 口腔機能リハビリテーションセンター
センター長 高橋 浩二



今回は機能から離れて口を含む金言、諺をほんのちょっとご紹介しましょう。

『口は災いの元』これは誰でも経験がありますよね。『禍は口から』という似た諺もあります。『口も八丁手も八丁』は言うことも言うが、やることもやるという人を例えた諺ですが、これと逆の意味の『口自慢の仕事下手』『能なしの口たたき』などとは言われたくはないものです。

『鶏口となるも牛後となるなかれ』（「鶏口」を「鶏頭」、「牛後」を「牛尾」とするのは誤りだそうです）は、大きな組織に入って使われる低い立場になるよりも、小さな組織の

リーダーを目指せという意味ですが、この諺に従って大きな組織で自分の可能性を試すことをやるような人生はつまらないですよ。メジャーリーグの大谷を目指そう!!の方が素敵ですよ（前回のお口の機能の四方山話でも大谷選手にちなみ「スマイルしようぜ!!」というメッセージで締めくくりました）。

『人の口に戸は立てられぬ』は世間のうわさ話は、防ぎようがないということの例えですが、現在は『SNSに戸は立てられぬ』でしょうか。お互いに気をつけましょう。『口に蜜あり腹に剣あり』。同性でも異性でもこんな人とは付き合いたくないですね。

『良薬は口に苦し』。現在は薬剤師が矯味、矯臭など味や臭いを変え、飲みやすくする工夫をしています。『口では大坂（現在の大阪）の城も建つ』。この諺は吉本芸人を連想してしまいます。“Keep your mouth shut and your eyes open.”（沈黙を守って刮目せよ）は若い医療人には先輩との医療でぜひ実践してほしい金言です。

『長口上は欠伸の種』。長たらしい話は、聞き手を飽きさせるもとであるという諺ですが、皆様もそろそろ飽きてきましたか？ 本稿が長すぎて『異口同音』に、『開いた口が塞がらない』では困りますので、この辺で口を閉ざしましょう。

Take Free
ご自由にお持ちください



発健伝

医療法人徳洲会 館山病院 広報誌

TOPICS
人工股関節全置換術 (THA) とは？

発健体操 / お口の機能の四方山話
HOT LINE

Interview

千葉大学整形外科学 特任助教 平沢 累

人工股関節手術で 痛みの軽減と 日常生活の満足度を向上



Instagram Best 5
投稿から選りすぐりの5つをご紹介します！

TATEYAMA_HP

2月5日
下肢PTA
当院初の下肢PTA（閉塞性動脈硬化症に対する経皮的血管形成術）が行われました。グループ病院より応援のスタッフを出していただき感謝です。当院のスタッフも少しずつ介助などの手技に慣れていきたいと思います。

3月14日
回復期リハビリ病棟の一場面
多くの患者さんは、リハビリ以外の時間はずっとベッドで過ごし、起き上がらない、動かないなどの問題があります。そこで、臨床時間を増やしADL（日常生活動作）を向上させるため、ネイルや紙芝居など患者さんが楽しめる取り組みを行っています。

5月13日
ダイヤモンド富士
5月～7月、館山各所で富士山頂に夕日が重なる「ダイヤモンド富士」が見られます。この日は館山病院の屋上から見える予定でしたが、天候不良で断念し那古海岸にて撮影。看護部の林師長が院内外の写真を撮影してくれます。その腕前はプロ級！

5月15日
全カラジオ体操
5月より水曜日、木曜日の朝礼で「全カラジオ体操」を始めました。院長も「1日のスタートにラジオ体操はすごく良い」と多くの職員が参加するように推しています。

6月18日
七夕飾りつけ
入院生活が長い患者さんは四季や日時の感覚が鈍くなる方もいます。何か少しでも季節感を味わっていただけるよう病棟内で飾りつけをしています。作品を通じ患者さんやご家族とコミュニケーションが図れ、喜んでくれる姿にやりがいを感じています。（病棟介護福祉士）

館山病院の理念
「生命だけは平等だ、
「生命を安心して預けられる病院」
「健康と生活を守る病院」

基本方針

- ①24時間診療体制の維持向上に努めます
- ②適切な情報の提供、十分な説明と同意を心がけ、患者さまの意志と人権を尊重します
- ③患者さまの安全と安心を第一に考え、満足と信頼をいただけるような医療サービスをご提供します
- ④近隣の医療機関や施設と連携し、地域に密着した医療を行います
- ⑤医療知識、技術、接遇の向上に絶えず努力します

当院は、病院機能評価(3rdG: Ver.2.0)の審査を受審し、審査区分「一般病院 1」について、認定証の交付を受けました。

編集後記
4月、本誌インタビュー平沢累特任教授が、関節症の特別医療講座を行い90人が参加されました。予防には運動（筋肉トレーニングやストレッチ）、減量が必要だと。股関節や膝に痛みがある方は、中殿筋、大殿筋、ハムストリングス、内転筋、大腿四頭筋を鍛えると良いそうです。関節は動かさないと萎縮し動かすようになるため適度な運動をお勧めします（私も～♡）。

編集・発行 / 館山病院広報委員会
デザイン・印刷 / ワタナベメディアプロダクツ(株) 2024年7月15日発行

医療法人徳洲会
館山病院 〒294-0045 千葉県館山市北条 520-1
☎0470-22-1122 (代表)
ご意見や問い合わせ pr@tateyama-hp.com



医療法人徳洲会
館山病院

交通案内
富津館山道「富浦IC」より車で約8分
JR館山駅よりバス・タクシーで約10分

人工股関節手術で 痛みの軽減と 日常生活の満足度を向上

Interview

千葉大学整形外科 特任助教

平沢 累

Rui Hirasawa

千葉大学整形外科医局との医療連携で 地域医療の充実を

館山病院は、以前から千葉大学医学部附属病院と地域医療連携において協力関係にあり、整形外科には千葉大病院から派遣された医師が非常勤で診療を行っていました。医療連携をさらに強化するため、2023年5月から千葉大学整形外科医局による手・膝・股関節の手術が始まりました。現在は私を含め7人の指導医が、木曜を除く月曜から土曜まで勤務しています。

医師にはそれぞれ膝、スポーツ、手、股関節やリウマチなどの専門分野があり、これまでは館山から離れた病院に通われていた患者さんの治療を、館山病院で完結できるようにバックアップしていけたらと考えています。手術はまだ始まったばかりですが、手術を希望する患者さんも順調に増えてきており、一例一例しっかり対応させていただきながら、さらに手術や症例の数を増やしていきたいと思っています。

患者さんの痛みやQOLを劇的に改善する 人工股関節手術

私は関節リウマチ、股関節疾患、人工関節が専門です。実は、人工股関節の手術は21世紀で最も成功した手術と言われています。例えば、両手に杖をつけて10m歩くのがやっとだった患者さんが、手術後半年くらいで階段をスムーズに上り下りできるくらいまで回復します。

股関節に痛みをもたらす変形性股関節症は40歳から50歳の女性で発症しやすいと言われていて、手術するのは60歳から70歳の方が多いです。以前は、人工関節の耐用年数は10年から20年とされ、若いうちに手術すると再手術が必要になるからと手術をため

PROFILE

2014年千葉大学医学部を卒業後、君津中央病院にて初期研修。2016年、千葉大学整形外科に入局。関連病院(君津中央病院、千葉県立佐原病院、成田赤十字病院、沼津市立病院)にて勤務。2020年千葉大学大学院に進学、2024年医学博士取得。2024年千葉大学整形外科特任助教。



らう患者さんが多かったのですが、最近ではインプラントの質も手術の方法も大きく進化し、30年から40年は持つのではないかと考えられています。実際、千葉大学でも手術後20年経っても再手術が必要になった患者さんはほとんどいません。

手術をした方が良いタイミングは、痛みの程度や関節の可動域、歩行能力、生活動作の障害度など、日本整形外科学会で定められた股関節のスコアリングを基準に、客観的に判断しています。手術には、1%から2%という低い確率ではありますが、合併症や脱臼といったリスクもあります。しかし、合併症は仮に起きてもしっかりした治療法があり、脱臼についても外れないよう手術中に十分テストを行っていますので、過度に心配する必要はありません。また、糖尿病や喫煙といったリスク因子がある患者さんには、事前にきちんと説明を行い、より慎重に手術を行いますので、安心して手術を受けていただければと思います。

患者さんにより満足していただける 新しい医療を目指して

診察の際には、患者さんの痛みの原因が何なのかを確実に診断するために細かくお話を伺い、考えられる疾患を一つずつ除外していく消去法を心掛けています。痛くて困っていた患者さんが、手術後にキレイく歩いているのを見るとうれいすね。手術前は痛くてできなかった掃除機かけが手術後1カ月でできるようになったとか、趣味だったゴルフを再開できたという話を聞かせていただくと、非常にやりがいを感じます。

今後は整形外科医としてさらに技術を高めて、患者さんに満足していただける手術を提供していきたいです。また、大学で研究もしていますので、手術以外の治療方法も見出していけたらと考えています。

人工股関節全置換術 (THA)とは？

脚の付け根にある股関節は、大腿骨の上部にある丸い骨頭が骨盤のくぼみにはまり込む構造をしています。股関節の軟骨や骨がすり減ったり変形したりすると、痛みで歩くことができなくなり、生活の質が損なわれてしまいます。

人工股関節全置換術は、傷ついた股関節を人工関節（インプラント）に置き換える手術です。人工股関節は、骨盤のくぼみに取り付けられる半球状のカップ、大腿骨に挿入するステム、軟骨の役割を果たすライナー、人工の骨頭（ヘッド）で構成されており、ヘッドとライナーの間でスムーズに動く構造になっています。

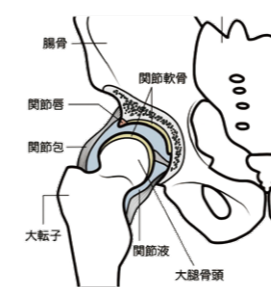
【手術前】



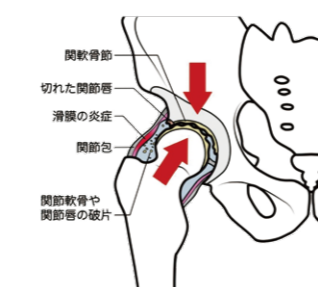
【手術後】



正常な股関節



変形性股関節症



手術の流れ

- ①皮膚を10~12cm切開する。
- ②骨の損傷部分を取り除く。
- ③骨盤のくぼみにカップを固定し、大腿骨にステムを埋め込む(手術時間は約1~2時間)。
- ④おおよそ手術翌日からリハビリを開始。
- ⑤約2週間で退院。

発健 療法士直伝の スロートレーニング 体操 [第3回]

今回の
テーマ

ももを鍛えて安定性アップ!

STEP
1

第1回に行ったスクワットで太もも、お尻の筋力を強化して安全に立ち座りができるようになろう!とお伝えしました。今回はスクワットに追加してバランス練習の要素も含まれます。太もも、お尻を鍛えながらバランスも鍛えていきましょう!



療法科Facebookも
ぜひご覧ください

▶腰に手を当てて前後に足を開きます。この時バランスに不安があれば、椅子の背もたれや手すりなどにつかまります。

STEP
2

▶膝を曲げながら腰を落としていきます。膝が90°になるまで腰を落としたら元の姿勢に戻ります。『5秒かけて腰を落とし、5秒かけて元の姿勢に戻る』を1回として、10回を目安に行います。回数は疲労に合わせ調整しましょう。



POINT

上半身が倒れないように注意しましょう。膝や股関節に強い痛みが生じる場合は無理に行わないようにしてください。