

ほつねつ ケイジン

安心と安全に もっと24時間の愛情を



社会医療法人 恵仁会

特集 ひざの痛みを放置しない 半月板損傷、見逃していませんか？



【恵仁会】×【中込中学校美術部】コラボ企画
世界骨粗鬆デー&ハロウィンライトアップ
～佐久市中込 地域コミュニティケイジンほっとてらす～



中込商店街サングリモ前に芝生公園登場！

中込地域ならではの豊かな暮らしや営みのあり方を模索する社会実験として実施されました。中込商店街の一画に位置する佐久市サングリモ中込の歩行者専用道路前に人工芝と休憩スペースを設け、どんな反応や使い方が生まれていくかを検証しています。佐久市役所や地域住民の有志、子どもたちと一緒に人工芝が敷かれ、テイクアウトやチャレンジショップ、演奏会など様々な試みが実施されていました。

スタッフ紹介リレー



お名前：池田 倫子 さん

部 署：くろさわ病院リハビリテーションセンター

職 種：リハビリ職

趣味・特技：登山、ジョギング

vol.258号掲載の
鷹野さんとは
ランニング・
山登り
つながり♪



4月より病院リハビリに異動してきました。何度も見てもリハビリ室からの景色はとても良いです！この景色は私が登山を始めたきっかけとなった景色もあります。私は、自分自身の体力維持として休みの日はなるべく体を動かすことを心がけています。恵仁会の仲間とも月1回走る機会があり夏は平尾山、秋は貞祥寺の紅葉ランニングをしてきました。

編集後記

山々の紅葉が見られるようになりました。長野県はすっかり秋です！第4波、第5波と、拡大と収束を繰り返すコロナ禍も、もうすぐ2年が経ちます。我慢、自粛が長期間続き、少なからずストレスや不満・不安が溜まりやすくなっていますが、最近では楽しみ方や集まり方の工夫されたアクティビティやイベントも増えています。3密回避やソーシャルディスタンスなど、守るべきルールの中でも、「楽しみ」は持ち続けたいなと思います。

～安心と安全に もっと24時間の愛情を～



社会医療法人 恵仁会

〒385-0051 長野県佐久市中込 1-17-8

TEL:0267-64-1700 (法人本部) FAX:0267-64-1719

編集：社会医療法人恵仁会 広報委員会 発行：社会医療法人恵仁会 理事長 黒澤一也

SNS各種開設しています
【社会医療法人恵仁会】



佐久 恵仁会 QRコード(ホームページ)
バックナンバーは当法人ホームページでもご覧いただけます。

【ときどき入院ほぼ在宅 ～ひざの痛みを放置しない 半月板損傷、見逃していませんか？】

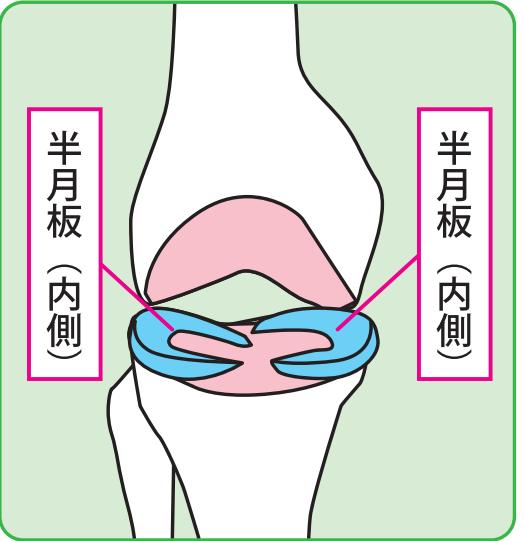
「内側半月板後根断裂」とは？ こんな痛みにご注意を！

どんな症状なのか？

内側半月板後根断裂（MMPRT）は、中高年（50～60歳台）の女性によく発生し、急激に膝関節の機能が悪化する半月板の特殊な断裂です。

階段や段差の昇り降りで踏み外したり、段差を飛び越えるなどした時に膝の裏側に痛みが生じるのが特徴です。

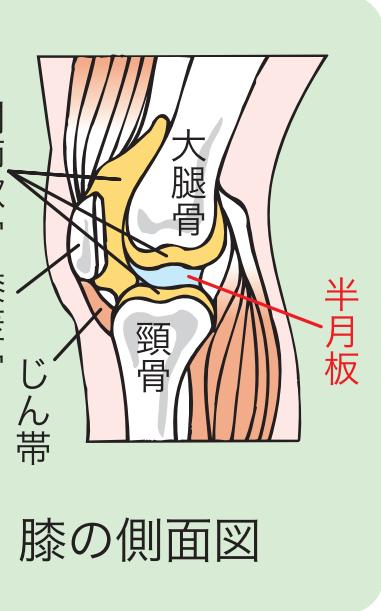
スポーツなどの怪我から生じる場合と、加齢により傷つきやすくなっている半月板に軽微な外力が加わって損傷する場合とがあり、半月板は加齢に伴い変性もするので、40歳以上ではちょっととした外傷でも半月板損傷が起こりやすくなります。



半月板とは？

半月板は膝関節の大脛骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）の間にある半月の形をした軟骨様の組織で内側・外側にそれぞれがあり、クッションの役割をはたしています。これが損傷すると、膝の曲げ伸ばしの際に痛みやひっかかりを感じたりします。ひどい場合には、膝に水がたまってしまったり、急に膝が動かなくなる【ロッキング】という状態になることもあります。

痛みを自覚したら受診を！



いかに半月板を温存するか

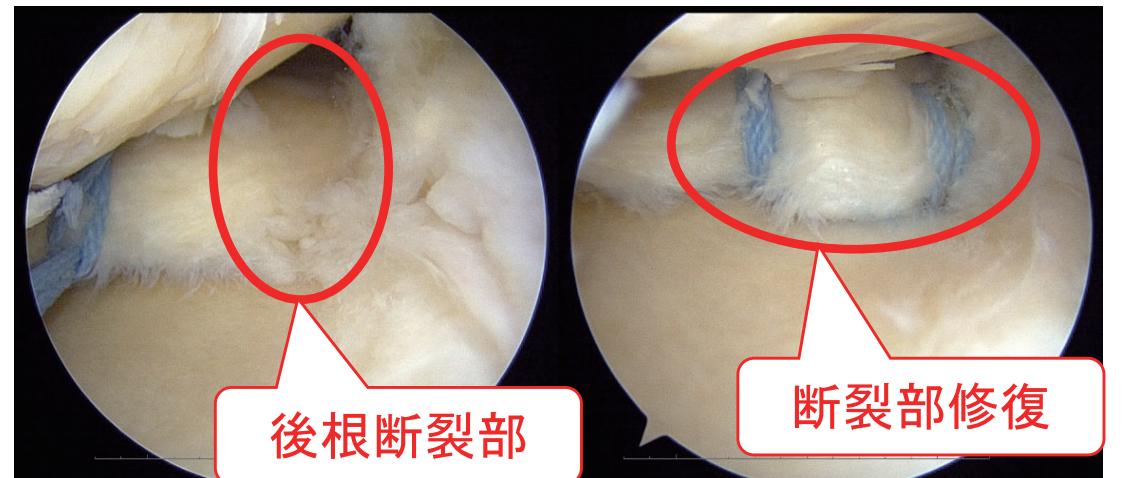
半月板は膝関節の重要なパートで、大脛骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）の間にある弾力性豊富な構造物です。

そのため半月板損傷や断裂が起こった場合は、いかに正常な状態に近づくよう修復し、機能を回復させるかが重要です。近年は内視鏡（関節鏡）手術の進歩により、比較的小さな傷口で半月板損傷の手術治療が行われるようになりました。

手術の基本は、損傷した半月板を可能な限り縫合させて修復する半月板縫合術です。



MRIによる早期診断



関節鏡視下手術による修復

元気に歩いて健康を保とう

近年、歩くことで調子が良くなる、歩くことで健康になり長生きできるという医学的な根拠が、次々と判明しています。歩くことで抗酸化物質が増え、細胞の酸化が抑えられたり、余分な糖も消費され細胞の糖化も抑制されます。

当院では、患者さまが再び元気に歩けるよう、今回のこのような症例を含め、今後も様々な治療やリハビリをご提供していきたいと考えております。また、必要な通院や検査を控えることは健康を保つ上での異変を感じている方は、控えることなく医療機関に連絡をしてください。

くろさわ病院でも患者さまが安心して来院できるよう、感染防止対策を徹底し、問診や検温など、皆さまにもご協力いただきながら安全な医療提供体制を維持して参りますので、どうぞ安心して皆さまの健康維持にお役立て下さい。

