

あなたの関節を若返らせませんか？

股関節と膝関節の痛み悩む方が聞いてためになるお話

本講座では、股関節・膝関節痛の病気・治療法に対する正しい知識をお伝えし、皆さんがご自宅でして頂ける体操をご紹介します。
是非参加して頂き、皆さんの今後の健康的な暮らしについて一緒に考えましょう。

視聴無料
お申し込みが
必要です

スマホやパソコンを使って、ご都合の良い日、時間に繰り返し視聴できます

配信期間

2022年 8月6日(土)～9月6日(火)

※申し込み締切は
9月5日(月)

講演①

人生100年時代の
股関節治療

阪南中央病院
整形外科 人工関節副センター長
新子 祐介 先生



講演②

膝の痛みが楽になる
いろいろなお話

阪南中央病院
整形外科部長 人工関節センター長
眞塚 健夫 先生



講演③

体操で若返る！
足腰を鍛えて元気に歩こう

阪南中央病院
リハビリテーション科部長
山口 泰生 先生



お申し込みと受講までの流れ

- ①大阪よみうり文化センターホームページから受講をお申込みください。
お電話などでの申し込みはできません。

大阪よみうり文化センターホームページ

<https://www.oybc.co.jp/>

大阪 よみうり

検索

スマホや
タブレット

自宅の
パソコンで

かんたんに
受講
できます



- ②お申し込みが完了した方に動画のURLを記載した自動返信メールが届きます。

2022年9月6日(火)までに、メールに記載のURLをクリックしてご受講ください。

期間内は繰り返しご覧いただけます。お申し込みを完了後、24時間以内に自動返信メールが届かない方は、お問い合わせください。

※講座に関するご連絡はすべてメールでの送付となります。パソコンから送られるメールを受信拒否に設定されている方は「online_l@oybc.co.jp」から届くメールが受け取れるように設定を変更していただきますようお願い致します。

※お客様のネット環境による不具合やその他アプリの障害が起きた場合には、当社は責任を負いかねます。

※第三者との講座URLの共有や貸与、SNSを含む他の媒体への転載は著作権の侵害になりますので、固くお断りいたします。



お問い合わせ TEL:06-6361-3325 (受付時間 平日10:00～17:00、土日・祝日除く)

お客様の個人情報は、個人情報保護法及び大阪読売サービスの個人情報取り扱い方針に基づき厳重に管理し、適正に取り扱います。
詳しい内容については大阪よみうり文化センターのホームページをご覧ください。

大阪よみうり文化センター

あなたの関節を若返らせませんか？

股関節と膝関節の痛みに悩む方が聞いてためになるお話

8月6日から配信開始のオンライン健康講座「あなたの関節を若返らせませんか？」に先立ち、演者の先生のお考え方や治療、手術などの病院の取り組みについてお話を伺いました。

病院でできる「関節」の治療

変形性膝関節症の治療のタイミングはどうでしょうか？

眞塚 歩き始めや、階段の上り下りのときなどに「膝が痛い」と気になりはじめたら、変形性膝関節症の初期の疑いがあります。この段階では、軟骨はまだ比較的残っています。この時期に、太ももの筋力をつけたり、肥満であれば体重を減らすなど患者さん自身が努力することがとても大切です。医師からのお手伝いとしては、塗り薬、貼り薬のような外用剤、血流をよくする、筋肉をほぐすなどの治療となります。

さらに進行すると消炎鎮痛剤で炎症を抑え、痛みを薬にする内服薬を処方、関節へのヒアルロン酸注射などをおこないます。こうした薬物治療の段階は変形性膝関節症の中期ぐらいで、ここまでは保存的治療ですね。



週1回の注射。本人は筋力をつけよう、痩せようと一所懸命努力している。ところがなかなか症状は改善しない。注射をしても1、2日は楽だけど、3日目ぐらいには元に戻ってしまう。日常生活でも支障が出て困ってしまう。このあたりが保存的治療の限界。友達や家族から旅行に誘われても足手まといになるためお断りするようになる状態です。レントゲンを見てみると、かなり軟骨がすり減って骨同士が当たっている状態です。残念ながらがすり減った軟骨は再生しませんから、そこで初めて「手術」のお話になりますね。

手術は何歳位まで受けられるのですか？高齢でも受けられますか？

眞塚 当院では特に年齢制限を設けておりません。80代後半から90代でも「日常生活の中で、庭の手入れを楽しんだり、旅行にも行きたい」というささやかな希望を持つ方ならそれをかなえることができます。高齢者の場合、いろいろな身体的なリスクがありますので十分に術前精査し、安全に手術ができるように配慮します。



眞塚 健夫 先生

関節の若返りだけでなく日常生活も張りが出て、若々しく、いきいきと過ごせるようになります。歳だからとあきらめず是非専門医にご相談ください。

人工関節手術についてお尋ねします。
Q1 入院期間はどのくらいですか？

新子 手術後、おおよそ4週程度で退院される方が多いです。術前から下肢の筋力が維持できており、早期退院を希望される方であれば、2週程度で退院される方も



新子 祐介 先生

いらっしゃる方もいます。通常、手術後に歩行に不安がある為、早期の自宅退院が困難な方はリハビリテーション病院へと転院となることが多いですが、当院では地域包括病

床があるために転院なしで歩行訓練を継続して頂いています。歩行が安定するだけでなく、自宅に帰ってから下肢のトレーニングを維持できるようにするための退院を目標としています。

Q2 術後の痛みはなくなりますか？

新子 手術前の状態等によって個人差があります。私どもとしては手術の方法や麻酔の方法を工夫して、痛みが軽減するように努力しています。また、患者さんには術後の20、30年間を楽に過ごすために1か月だけ痛みを耐えて、元気な足を取り戻しましょうとお伝えしています。ただ、術後1か月を待たずに痛みは軽減してきた、と大半の方はおっしゃるので、鎮痛薬を減らしながら下肢のトレーニングを継続しています。

Q3 手術後、日常生活において制限はありますか？

新子 以前は、股関節の術後は座り方などのルールを設けていましたが、手術方法を改良してからは姿勢に関しての制限はなく、一部の激しいスポーツのみを制限しています。私どもは、皆さんのやりたいことを制限するよりも、どんなことができるような提案を心がけています。

