Vol.35
2019年秋号

# 蒼空（あおぞら）

1面　診療科紹介　平中 崇文（ひらなか たかふみ） 医師
2-3面　腎臓リハビリテーションについて
4面　医師担当表

社会医療法人 愛仁会
INOUE HOSPITAL 井上病院

## 診療科紹介

高槻病院　整形外科
副院長・関節センター長
平中 崇文

### ■ 膝の手術なら お任せください

私は現在ＪＲ高槻駅前にある高槻病院で勤務しております平中崇文と申します。９月から井上病院の整形外科でも木曜日に予約外来診療と手術をさせていただくことになりましたので、自己紹介させて頂きます。お役に立てるよう精一杯勤めますのでどうぞ宜しくお願い致します。

### ■ 高槻病院での実績

「高槻で日本最高の治療を」をスローガンに、２０１０年に高槻病院で関節センターを設立し、すでに２，０００人以上に対し３，０００以上の手術を行ってきました。おかげさまで、部分人工関節では日本一、人工膝関節全体でも日本で12番目くらいの手術を行うまでに成長しました。

### ■ 海外留学を経験して

私はイギリスのオックスフォード大学で手術の勉強をして参りました。オックスフォード大学は今の天皇陛下が留学されていたことでも有名ですね。私の場合は、負担が軽くて、術後の回復が驚くほど早く、膝もよく曲がる「部分人工膝関節」を学んできました。オックスフォード人工関節という機種があるほど、この手術では世界で最も有名な施設の一つです。

今は世界各国からこの手術を学びに熱心な医師が訪れて来られますし、色々な国に指導にも出かけています。

この手術が広まり一人でも多くの膝の痛みで苦しむ方がなくなればという思いがありますので、このようなお話があれば可能な限りお受けするようにしています。

### ■ 井上病院での診療

膝の痛みと変形がひどい方に対する人工膝関節はもとより、膝のスポーツ外傷などに対する関節鏡手術も行う予定です。そして、今話題の再生医療にも高槻病院と連携しながら取り組みたいと考えています。

井上病院は千里・箕面・吹田などの北大阪はもとより大阪市内からも容易にアクセスできます。井上病院の医師・スタッフの方の協力を仰ぎながら、より多くの方に「なんでもできる・どこでもいける」という当たり前の生活を取りもどしていただけるよう、膝治療に全力を尽くしたいと考えています。どうぞ宜しくお願い致します。

| 井上病院の外来診療 | AM：9時～診療開始・12時まで受付、PM：14時～診療開始・17時まで受付です。<br>*は診療開始・受付終了時間が異なるので、ご確認ください。<br>赤字は予約制になります。専門外来は、まず内科へご相談ください。 |
|---|---|

## 内科外来

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| AM | 宮部・山村<br>岡村 | 岸本・山村<br>佐々木・担当医 | 一居・上原<br>佐々木 | 大野・木津<br>福永 | 大野・岸本<br>木津・園田 | 辻本・岡本 |
| PM | 高井・下村<br>前田 | 辻本・高井<br>中村 | 藤原木・宮部 | 土蔵・橋本 | 辻本・藤本 | |

## 専門外来

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| AM | | | 循環器<br>鷹見 | 神経内科<br>西田 | | 心療内科（1・3週）伊藤<br>呼吸器科（2・4週）好村<br>形成外科（2・4週）波多 |
| PM | 肝臓<br>土居<br>循環器<br>高井 | 循環器<br>高井 | 腎代替療法<br>（2・4週）平野 | 循環器<br>塚本 | 呼吸器・感染症<br>（1・3・5週）柴多<br>循環器<br>林 | |

## 外科・血管外科

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| AM | 血管外科<br>谷村 | 外科<br>陶 | | 血管外科<br>谷村 | 外科（～11:45）<br>藤原一* | 血管外科（1・3週）<br>谷村 |

## 整形外科

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| AM | （9:30～11:00）<br>佐藤*<br>石橋 | 佐藤<br>（診療9:30～）<br>濱田* | 佐藤 | 佐藤<br>膝関節外来<br>（月1回10:00～）平中*<br>担当医 | 佐藤 | （1・3・5週）佐藤<br>（2・4週　～11:30）<br>岡田*<br>（1・3・5週）中原 |

## 泌尿器科

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| AM | 大北 | | 大北 | | 大北 | |
| PM | | (～16:30)大北* | | | | |

## 眼科外来

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| AM | （～11:30）<br>担当医* | 檀上 | （～11:30）<br>清水* | 檀上 | 檀上 | |
| PM | （2・4週）手術 | 特殊検査 | 檀上<br>（3週）佐藤圭 | 檀上 | （2・4週）<br>特殊検査 | |

2019年9月15日現在

社会医療法人 愛仁会
INOUE HOSPITAL 井上病院
〒564-0053 大阪府吹田市江の木町16-17
TEL：06-6385-8651　／　FAX：06-6386-1131
2019年9月15日 発刊

# どんな運動がいい？

腎臓病でない方にも体力維持・向上に効果的です。ぜひ実践してみましょう！

## 1 レジスタンス運動（筋トレ）

● スクワット（10～15回）

意識する部位：下半身全体

● つま先立ち（10～15回）

意識する部位：ふくらはぎ

## 2 柔軟体操（ストレッチ）

● ふくらはぎストレッチ

① 脚を前後に開きます。

② 後脚のかかとを床にしっかりつけて、膝を伸ばしたまま、前の膝を曲げて、重心を前に移動しましょう。

③ 気持ちよく伸張感を感じる所で20秒キープしましょう。

**継続する為にも**
- **楽しく**
- **手軽に**
- **どこでも出来る**
- **きつ過ぎない運動**

**を選びましょう！**

## 3 ウォーキング

3つのポイントを意識して行いましょう。

●ポイント①
背筋を伸ばしましょう。

●ポイント②
腕振りは肩甲骨を意識して後ろに引きましょう。

●ポイント③
かかとから着地しましょう。

## POINT! 歩数計を使いましょう！

腎不全患者さんの1日の推奨されている歩数は、6千歩～1万歩です。歩数計を使って目標歩数を決めて、活動量を増やす取り組みを行いましょう。

① 1日の歩数を1週間測りましょう。
- 朝起きたら装着します。
- 入浴、就寝時は外します。

② 1週間分の歩数から、1日の平均歩数を計算しましょう。

③ 1日の平均歩数を基準に1日5百～1千歩の増加を目指しましょう。

④ 慣れてきたら少しずつ歩数を増やしましょう。

TOPICS

# 腎臓リハビリテーションのすゝめ

井上病院　技術部
リハビリテーション科
李　寿恵
中嶋　章子

当院では、腎臓病の予防、腎臓病の進行を抑制ために、腎臓リハビリテーションプログラムを推進しています。

## ▼腎臓リハビリテーションとは？

腎臓リハビリテーションとは腎臓病に起因して生じる

- 身体的・精神的な影響、息切れや疲れやすさなどの症状を軽減する
- 生命予後を改善する

ことを目的として、運動療法、食事療法と薬物療法、血圧・血糖・コレステロール・水分の管理、精神的・心理的サポートなどを行うプログラムです。

## 腎臓リハビリテーション　プログラム

運動療法

血圧・血糖・コレステロール・水分管理

栄養相談

薬物療法

心理サポート

## ▼腎臓リハビリテーションのひとつが運動です！

従来、腎臓病の方は、安静を基本としていましたが、最近では適度に運動することで、腎機能が改善することや、死亡や透析に至る確率が低くなる可能性があるとの報告があります。

### 運動の効果

- 腎臓の機能を維持
- 血糖値・高血圧の改善
- 筋力・持久力の低下を防ぐ
- 心臓や血管の病気を予防
- うつ状態・イライラを改善

### ⚠ 運動時の注意

激しい運動や、自分にとって無理だと感じる運動は、腎不全を悪化させる可能性があります。腎機能が低下している方で、腎臓リハビリテーションに取りみたい方は、主治医と相談し、運動メニューを決めましょう。