2017
6月
お知らせ カレンダー

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	△	※	●	●
14:30~18:00	●	●	△	●	●	13:30~15:00

〈休診日〉日曜・祝日　△水曜日／下記カレンダー参照　※木曜日／リウマチ科外来 9:00~15:00(予約制)

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 9:00~15:00 リウマチ外来	2	3 9:00~12:00まで受付 午後休診
4	5	6	7 休診	8 9:00~15:00 リウマチ外来	9	10
11	12	13	14 大先生の診察	15 9:00~15:00 リウマチ外来	16	17 9:00~12:00まで受付 午後休診
18	19	20	21 9:00~12:00 リウマチ外来 午後休診 患者さんのつどい	22 9:00~15:00 リウマチ外来	23	24
25	26	27	28 大先生の診察	29 9:00~15:00 リウマチ外来	30	1

次回（7月号）の発行は5月25日頃の予定になります。

有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください！

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください！
○ 薬剤師の訪問薬剤指導　○ 病院・診療所との連携　○ 多職種との連携

ふれあい薬局
TEL：054-249-0866（24時間）
FAX：054-249-0867
【営業時間】……［月～金］8：30～19：00 ［土］8：30～17：00
【休 業 日】……日曜・祝日／年末年始

ふれあい薬局 本通店
TEL：054-205-1951（24時間）
FAX：054-205-1956
【営業時間】……［月～金］8：30～18：00 ［木・土］8：30～14：00
【休 業 日】……日曜・祝日／年末年始

ふれあい薬局 西脇店
TEL：054-282-5636（24時間）
FAX：054-282-5696
【営業時間】……［月～金］9：00～19：00 ［木・土］9：00～14：00
【休 業 日】……日曜・祝日／年末年始

ご相談ください

義肢装具、整形器一般の製作・販売
介護用品、福祉用具、車椅子の販売
整形外科靴、ステッキの販売

有限会社 名西技術所
愛知県清須市助七美里50番地
営業時間【月～金】8:30~16:45【土】8:30~12:00
TEL.052-400-1118 FAX.052-400-6500

私達が目指すのは、介護のある明るい生活です。

サンケア21
【居宅介護支援】
【訪問介護】
【福祉用具レンタル】

サンケア21　瀬名 054-267-6560　梅屋 054-254-5003

悪い菌を減らす
乳酸菌 シロタ株が200億個。
［1本(65ml)あたり］

人も地球も健康に Yakult
中央静岡ヤクルト販売株式会社
〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960
お申込み・お問合せは 0120-86-8960（受付時間 8:30~16:45 日・祝日を除く）

足腰が痛くて、一人で車に乗るのが心配…

静鉄タクシーは、そんなお客様のために、UD(ユニバーサルドライバー)研修を、運転士に順次受講させております。

※UD研修とは、高齢者、障がい者、妊婦、子供…全ての人に対応するための研修で、静鉄タクシーは、2019年までに、全ての運転者の受講終了を目指しております。

静鉄タクシー株式会社　TEL:054-281-5111

GAIT
月刊【ゲイト】発行／編集　三宅整形外科医院
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24　TEL054-245-5544
三宅整形外科ホームページも是非ご覧下さい。
三宅整形外科医院
URL http://miyake72.boo.jp/

三宅整形外科 月刊情報誌

GAIT【ゲイト】

6月号 (vol.9)
June
2017

vol.9 テーマ

「変形性関節症の治療」

・【三宅院長の関節教室】～第4回～
・ 第16回『患者さんのつどい』のお知らせ

三宅院長の関節教室～第4回～

三宅整形外科医院　院長　三宅信昌

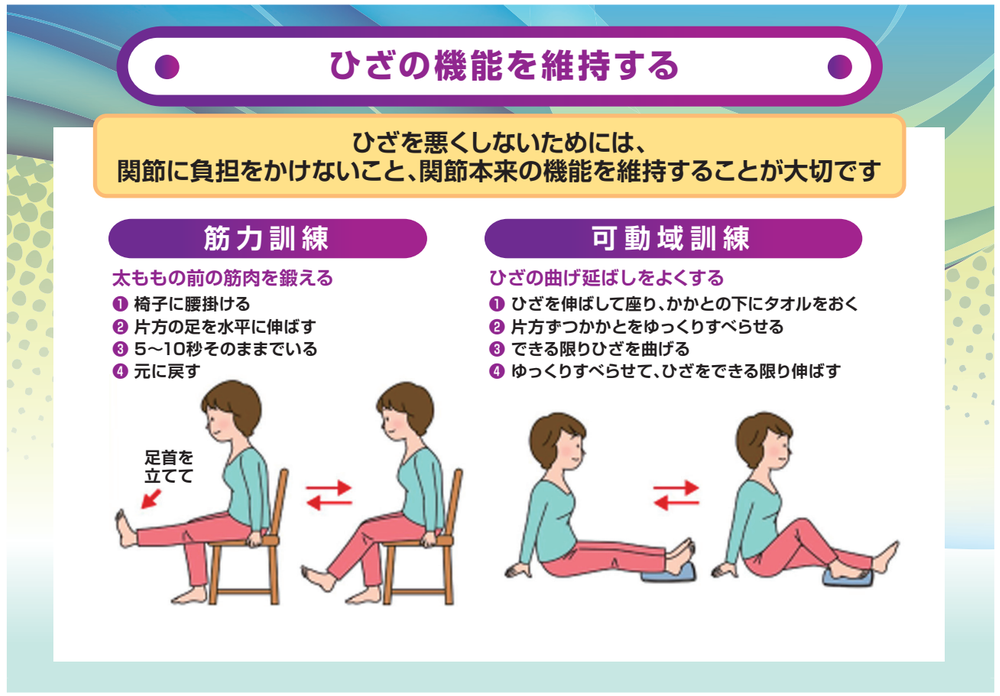
「変形性関節症」治療編 ～その1～

（保存療法：手術しない方法）

今月は治療の話しをしましょう。変形性関節症の治療には大きく分けて二つあります。手術をしない「保存療法」と「手術療法」です。どちらかを選ぶか？の治療方針は月刊誌ゲイト5月号のレントゲン分類による重症度により異なりますが、重度ではない変形性関節症、グレード1.2.3.の方には保存療法です。

保存療法① ＜生活習慣に気を付ける＞

- ◆ 膝、股関節の変形性股関節症では体重増加に注意すること
- ◆ 膝では、正座や和式トイレなど深く曲げるような動作は避けること
- ◆ 寝る場所は布団よりも、ベッドの方がいいです。
  布団の上げ下ろしや布団に寝ようとする恰好は膝や股関節には良くない姿勢です。
- ◆ 階段は必要最低限にしましょう。階段は訓練にはなりません！歩くなら平地をゆっくり歩くのがおススメです。
  散歩のときにも平らな場所でできれば土のところが良いでしょう。クッション性の良い靴も忘れずに‥
- ◆ 筋力をつけよう！ ☞**自分でもできる膝の筋力訓練を紹介します**



保存療法② ＜内服や湿布療法＞

◆ 関節に水が溜まる事があります。その時には消炎鎮痛剤を使います。内服はただ単なる痛み止めではありません。関節の腫れなどの症状を抑えます。行事がある時や旅行などで頓服的に内服を使うのも良い手だと思います。旅先で痛くなるのは嫌ですから‥　使う薬や使用方法、時期については、三宅にお聞きください。

◆ 最近の湿布も良く効きます。湿布に消炎鎮痛剤が入っているからです。でも深い箇所に原因がある場合には効きません。悪い場所や身体の具合などによって出すお薬、湿布、塗り薬など色々あります。個人個人は身体や関節の状態が違いますので、それぞれに合ったお薬を処方します。

保存療法③ ＜関節注射療法＞

◆ ヒアルロン酸注射です。残念ながら保険では「変性性膝関節症」と「肩関節周囲炎（五十肩）」にしか使えません。
使用方法：最初は1週間に1回、5回連続で注射します（これを1クールといいます）。そして、ある程度よくなったら、2週間に1回、あるいは4週間に1回継続する事もできます。レントゲン分類でグレード2以上の方は、関節軟骨の維持のため（予防として）、継続したヒアルロン酸注射（維持療法）がおススメです。軽い変形性関節症の方は、1クール後は休む事もありますが、急に痛くなる、なんか違和感がある、ゴリゴリしてきた‥なんて場合にはその際に追加でヒアルロン酸注射をすることができます。この場合には最低1週間は間隔を空けます。

保存療法④ ＜リハビリテーション＞

次回月刊ゲイトでこのリハビリテーションについてお話しします。　三宅整形外科医院　院長　三宅信昌

第16回 『患者さんのつどい』のお知らせ

入場無料

テーマ「ころばない・ころんでも折れない・折れてもまた歩く」

6月21日（水）

時間　開場…14:30～
開演…15:00～

場所　ホテルアソシア
静岡ターミナル3F
「駿府の間」

三宅整形外科医院にて予約受付中

※ご不明な点はスタッフにおたずね下さい

広告募集（有料）

掲載に関するお問合わせは右記電話
【ゲイト】編集室「足立」までご連絡下さい。　TEL:054-245-5544