No. 1004

2月15日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929 ●TEL04(7092)2211代 ●発行責任者 亀田隆明 ●作成 広報企画室

●毎月1日・15日発行

### 元気な膝が笑顔をつくる 2〒25日は「ひざ関節の日」

歩行や階段の上り下りなどで膝 が痛むことはありませんか? もし かするとそれは「変形性膝関節症」 かもしれません。膝関節の軟骨や 半月板が加齢とともにすり減り関 節が変形して痛みを招く場合や、 病気やケガが原因で起こることが



あり、国内の患者数は2,500万人(約5人に1人)とも 推定されています\*\*。運動不足や肥満、骨密度の低下 で発症リスクが高まるとされ、女性に多くみられます。 変形性膝関節症は徐々に進行するので、早期に治療を 行えば、軟骨の変形を遅らせることもできます。

変形性膝関節症の治療は、膝関節まわりの筋肉を強 化する「運動療法」、炎症や痛みの緩和を目指す「薬物療 法」が基本となります。これらの方法で痛みが治まらず、 日常生活が困難になった場合は、手術が検討されます。

手術には大きく分けて「人工膝関節置換術」と「骨切 り術」があります。人工膝関節置換術は、膝関節の傷 んでいる部分を人工物に置きかえる手術で、骨がもろ い80歳以上の方にも施術できること、人工関節の耐用 年数が15~20年程度であることから、高齢の方に多く 適用されます。一方、骨切り術は〇脚変形やX脚変形 となっている膝に対して大腿や脛の骨に切り込みを入 れて、変形を矯正します。軟骨の摩耗が膝関節の内側 もしくは外側に限られていたり、活動性が高い場合に 選択されます。その他、比較的若年性の軟骨損傷に対 して自分の細胞を用いて軟骨の欠損部分を修復する膝 軟骨の再生医療など、新しい治療法もでてきています。

膝の痛みでお困りの方は、「整形外 科」または「スポーツ医学科」を受診 ください。膝関節の軟骨や半月板の 状態、どのような活動を希望される かなどを確認した上で、両科で連携 して対応いたします。



※吉村典子「わが国における運動器疾患の疫学研究」 2019年

### ロコチェックで運動器の確認を

骨や関節、筋肉などの障害のために「立つ」「歩く」 といった動作が困難になる状態を「ロコモティブシン ドローム (ロコモ)」といいます。放っておくと将来、 介護が必要になるリスクが高くなりますが、適切な運 動によって予防・改善ができます。以下の「ロコチェッ ク」に1つでも該当すれば、ロコモの心配があります。 ぜひ確認してみてください。

- □片脚立ちで靴下がはけない
- □家の中でつまずいたりすべったりする
- □階段を上がるのに手すりが必要である
- □家のやや重い仕事が困難である

(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

- □ 2kg程度の買い物をしても持ち帰るのが困難である (1Lの牛乳パック2個程度)
- □15分くらい続けて歩くことができない
- □横断歩道を青信号で渡りきれない

(日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発サイトより)

当院スポーツ医科学センターでは、ロコモの予防・ 改善をしたいという方向けに、運動指導を行っていま す。ご予約の際は「亀田ニュースを見た」とお伝えく ださい。(直通 04-7099-2345 日曜・祝日は除く)

### NOBORI (のぼり) の

## 次回から 医療費後払い機能

会計に並ばずお支払い

**1** アプリをダウンロード





医療機関は 「亀田クリニック」

- ク アプリの「設定」→「医療費後払い設定」
  - からご登録 ※クレジットカードが必要です
- 3 ご利用の際は、**診察前に** 各受付窓口にお申し出ください

※画面の提示をお願いしています。 スマホをご用意ください



https://nobori.me/help/list/

設定などで分からないことがありましたら、Kタ カランションにお尋ねください。 1階インフォメーションにお尋ねください。



医療費後払いで

お願いします

※ご受診の内容によってはご利用いただけない場合がありま す。あらかじめご了承ください。

### 第4話 腎生検

皆様、こんにちは。腎臓高血圧内科の井上友彦と申 します。今回はあまり馴染みのない検査である腎生検 についてお話しさせていただきます。

#### 腎生検の目的

病院や健康診断での検査で「尿に血液が混じっている」、「尿からタンパク質が出てしまっている」、「クレアチニンという腎臓の機能を示す数値がいつもより高く(悪く)なっている」と言われることがあります。



このような時、腎臓にダメージを与えている原因が存在するのですが、採血や尿検査、CT検査、超音波検査などの一般的な検査だけでは、原因を特定できないことがあります。

そのため、原因と腎臓の状態を把握し、どのような 治療を行うのが適切かを判断する目的で行われるのが 腎生検です。

#### 検査方法

腎生検は、実際に対象となる 患者さまの腎臓の組織を後述す る方法で採取し、その組織を顕 微鏡で観察することで、何が起 きているのかを直接確認します。



主には、皆様も理科の授業で触ったことがある顕微鏡を用いて観察する光学顕微鏡観察、特定のタンパク質に反応する抗体を振り撒いて、その抗体が腎組織のどこに付着しているかを評価する蛍光免疫染色法での観察、電子線を当てることで光学顕微鏡観察よりも微

細な領域まで観察する電子顕微鏡観察があります。

これらの所見を総合して、原因(病名)や検査時点での腎臓の状態(ダメージを受け続けているのか、自然に回復する可能性があるのか、治療の効果が見込めるのか)を診断し、治療方針を決定します。

#### 実際の流れ

当院では、基本的に3泊4日の入院で超音波ガイド 下での針生検を行います。検査前日に入院していただ

き、全身状態を確認して 腎生検が行えるかどうか、 最終確認を行います。



#### 検査の流れ

①検査当日は後に示す とおり、検査後は翌

朝までベッド上で仰向けのまま安静にしていただく必要があるため、トイレのかわりに尿道バルーンカテーテルという自然に尿を排泄させるための管を挿入します。また、検査後にお薬(再出血を予防するための止血促進剤)を投与するため、点滴も確保します。

- ②これらが完了したら、ベッドでうつ伏せになり、超音波検査で腎臓の組織を採取する針を刺す場所を決め、消毒し、局所麻酔を行います。
- ③その後、超音波を確認しながら針を進め、腎臓の組織を2~3回ほど採取します。採取が完了したら、針を刺した場所を圧迫止血し、仰向けに戻り、検査自体は終了となります。この後は、腎臓からの再出血を避けるため、検査の翌朝まで仰向けのままベッド上安静となります。

入院が必要な検査にはなりますが、検査を行うことで腎機能を改善させるための糸口をみつけ、腎機能の悪化防止のために適切な治療を選択できます。透析の導入を避けることにもつながる非常に重要な検査です。もし、腎生検が必要となった場合は、大事な腎臓を守るためにも一緒に頑張りましょう。

# 医師紹介 池田 大輔縣

Kameda Medical Center

也田 大輔節
「①担当科目
②診療における得意分野
③趣 味
④ひと言

- ①血液·腫瘍内科
- ②血液·腫瘍内科
- ③バレーボール、トレーニング
- ④患者さまに寄り添い、全力で診療いたします。