

2016年3月 みんなの健康講座  
「膝関節・股関節の痛み！～痛みの原因と治療について～」抄録  
横浜新緑総合病院 整形外科部長 上野 岳暁

2016年8月一部加筆

《痛みの原因と治療》

方

減量には糖質制限が最適です、肥満の患者さんは野菜とたんぱく質を多く摂取し、ごはん、パン、麺類などは最小限にして、しっかりと筋力をつけることが病気やケガの予防につながります。

筋力強化によって関節機能は改善し、認知症予防にもなります。高齢者は日々筋肉トレーニングに励み、100歳を超えても自分の足で歩いて旅行に出かけられるようにして頂きたいと思います。

《手術について》

トレーニング 行って

て、健康寿命が延びることも証明されています。

50 60 方、

横浜新緑総合病院

人工関節置換術は痛んだ関節を金属やポリエチレンで置き換える手術で、関節がこすれる痛みはなくなります。以前は15年程度で器械の寿命が来てしまうと言われていましたが、現在使用されている人工関節は20年以上経過しても、9割以上問題ないと報告されています。人工関節を長く持たせるには、いい位置に人工関節をしっかり固定することと、患者さんが無理をせず、大切に使うことが必要です。

膝の内側だけが悪い患者さんには、傷が小さく、骨をほとんど削らず、体へのダメージが少なく、回復が早い半置換術という手術が実施できます。半置換術はきちんと痛みが取れたら患者さんの満足度が高い手術です。横浜新緑総合病院では積極的に半置換術を実施し、患者さんに適した治療を提供させていただきます。

10cm

適に送ってもらえるよう治療を行っています。

《関節機能再建センター》

横浜新緑総合病院では「 」を2016年7月1日に開設いたしました。

方は