

下肢人工関節について

川口市立医療センター
整形外科 **石井 隆雄**



高齢化社会に伴い膝関節や股関節に痛みを訴え、整形外科を受診する中高年の患者さんが増えています。その中でもレントゲン上、関節軟骨の擦り減りが高度で、リハビリや内服薬、関節注射などの治療で痛みが改善しない時には手術治療を考慮することがあります。その手術の一つである人工関節手術は、悪くなった関節部分を金属とポリエチレンからなる人工関節に置換することにより、痛みを軽減し歩行や階段昇降が楽になり、日常生活動作が改善する手術です。耐久性は15年～20年と長期成績も良好であり、2016年度には全国で膝関節は8.5万件、股関節は6万件と数多く施行され年々増加傾向にあります。

また近年は医師の技術や人工関節の性能も向上し、より高いレベルの機能改善が期待できる手術となっています。当センターでも年間で膝関節90件、股関節80件の人工関節手術を施行しています。手術後は約2～3週で退院となり、その後は外来通院リハビリを継続し、術後3カ月ほど経つと手術してよかったと喜んでいただける患者さんが多い印象です。ただ術前から関節の変形が高度で関節の動きが悪い患者さんは、術後の関節機能回復も今一つであり、また股関節の変形が進行すると同側や対側の膝関節に影響を及ぼし膝関節の変形も進行するケースもあり、人工関節手術を受けるタイミングも重要です。

膝関節や股関節の痛みでお悩みの中高年のかたは、ぜひとも整形外科医にご相談ください。

充実した毎日のために ～歯と口の健康～

歯や口が健康だと、自分の歯で食べ物をよく噛むことができ、美味しさを味わうことができます。また、口元や表情に自信を持つことができ、楽しく会話をすることができます。

■歯周病

日本人が歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。特に、歯周病は痛みのないまま進行し、気が付いた時には歯がグラグラして抜け落ちてしまいます。直接の原因はプラーク(歯垢)であり、多くの種類の細菌が増殖して塊になったもので、歯と歯肉の間に入りこみ、炎症が進行します。また、生活習慣病でもあり、糖尿病、心臓病、脳血管疾患、肺炎など全身の病気と影響し合っています。

■大切な歯と口を守るために

- 毎日の丁寧な歯磨き+歯間ブラシやデンタルフロスの使用
- 歯科での定期的なプラーク(歯垢)除去
- 規則正しく、バランスのとれた食習慣
- 禁煙→喫煙は歯周病の悪化や治療効果の妨げになります
- ストレスの発散→ストレスは体の抵抗力を弱めます

定期的に歯科で健診やブラッシング指導を受け、歯周病の予防・早期発見を行っていくことが大切です。

いつまでも健康で心豊かな人生を送るために、歯と口の健康を見直してみましょう。

イベントスケジュール

3日(祝)～6日(振)
スプリングフェア2019
場 グリーンセンター

5月

5日(祝)
第31回みどりの地球号in安行
場 安行スポーツセンター

12日(日) →13ページ
第37回芝のふるさとまつり
場 芝スポーツセンター

18日(土) →7ページ
第1回川口花火大会
場 荒川運動公園

24日(金)
市指定無形民俗文化財「安行原の蛇造り」
場 安行原2680-1

2日(日) →13ページ
第42回青少年まつり
場 グリーンセンター

6月

2日(日) →4ページ
歯の健康フェスティバル
場 リリア



人と人をつなぐ俳句集

百三歳の俳人

山口 君子さん
(朝日)

「102」、昨年12月に百二歳で出版した俳句集だ。これまで、歩んできた大正から平成までの人生で感じた、何気ない喜びや夫に先立たれた悲哀などをつづった。

俳句を始めたのは70代。当時住んでいた東京都新宿区の町会で、会員を募集していた俳句の会に興味を持ち参加。週に1回10人程度で集まり俳句を学んだ。与えられた題をもとに俳句をつくり、講師から添削を受けた。「出される題に対して、無我夢中で俳句を考えました。一生懸命考えた俳句を先生がほめてくれると嬉しくて、いつの間にか熱中し、俳句の会が毎週楽しみになりました」と語る。その後、引越した川口でも市内



の俳句の会に参加し、日常のなかでふっと思い浮かんだ俳句を手帳に書きためていった。

同居している長男がその俳句手帳を偶然見つけたことが出版のきっかけ。読めば読むほど俳句に込められた思いが感じられ、母の意外な一面に驚いた。これを俳句集として出版し、多くの人に見て欲しいと思った。そこで地元の人山崎十生さんに相談した。

「優れた表現や漢字が使われていて俳句をよく勉強していないと考えられないようなものばかり」と評価された。山崎さんに三百句余り選んでもらい、初めての俳句集を自費で出版した。中には子どもと旅行にいったときのことや昔