

FREE  
ご自由に  
お持ちください

vol. 70

Autumn 2025

# Life



50代、60代で痛みを感じ始めることが多い!?

# 変形性膝関節症



整形外科 部長  
西垣 泰典

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減ることで痛みや腫れ、動かしにくさが生じる進行性の病気です。特に中高年の女性に多くみられます。



## 症状



### 初期

症状として、動き始め(起床時、立ち上がり時)や、階段の昇降時(特に降りる時)に違和感を感じるなど、年のせいかな?と見過ごされるような違和感であることも多いです。

### 中期

その後、歩行中や動作中に持続的な痛みが出てきたり、正座やしゃがむ動作が困難になるなど痛みを伴い進んでいきます。

### 末期

膝の変形が目立ちO脚が進行し歩行が困難になったり、安静時にも痛みが生じるようになると人工関節置換術などの手術が検討されます。



## 主な原因

加齢による軟骨の劣化

肥満やO脚などによる膝への負担

過去の膝のけが(靭帯損傷・半月板損傷など)

遺伝的要因や生活習慣



## 症状チェック

- 階段の昇り降りで膝が痛む
- 膝が痛くて正座が辛い、またはできない
- 膝が完全に伸びず、床にぴったりつかない
- 膝を曲げ伸ばしすると音が鳴る(ゴリゴリ、コツコツなど)
- 膝の形が左右で違うように見える
- 膝が腫れている感じがする
- 歩き初めに膝が痛むが、しばらくすると痛みが軽くなる
- 膝が不安定で「ガクッ」となることがある
- 昔よりO脚が目立つようになった
- 和式トイレの使用が困難になった



3つ以上当てはまる場合は、整形外科への受診をお勧めします。



## 検査方法

### 問診、視診、触診



痛みの部位や動きの制限を確認

### X線検査(レントゲン)



関節のすき間や骨の変形を確認

### MRI検査



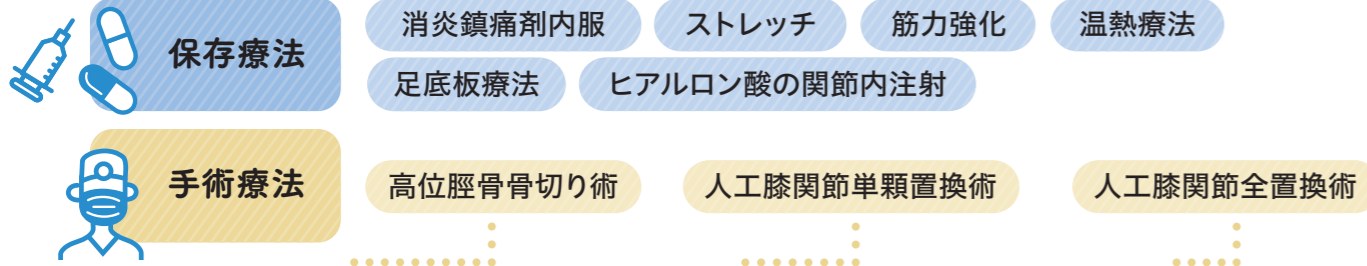
軟骨や半月板の状態をより詳しく評価

### 関節液の検査



炎症の有無や他の疾患との鑑別

## 治療方法



高位脛骨骨切り術

膝の内側に集中する負担を外側に分散させるために、すねの骨を切って角度を調整する手術です。O脚の矯正により痛みを軽減し、人工関節を使わずに自分の膝を温存できるのが特徴です。比較的若く活動的な方に適しています。



人工膝関節単顆置換術

膝関節の内側または外側の痛んだ部分だけを人工関節に置き換える手術です。関節の靭帯を温存でき、傷も小さく術後の痛みや腫れが少ないのが特徴です。回復が早く、自然な膝の動きが保たれやすい治療法です。



人工膝関節全置換術

痛んだ膝関節を、金属やセラミック製の人工関節に置き換える手術です。痛み軽減と歩行機能の改善が期待でき、重度の変形にも対応可能です。術後はリハビリが必要ですが、生活の質向上につながります。

## “その人らしい膝”の考え方

脚には「**下肢アライメント**」とよばれる“**脚の軸**”があります。これは、股関節から膝、足首までがどのように並んでいるかを示すもので、歩き方や膝への負担に大きく関わっています。

従来の人工膝関節手術では

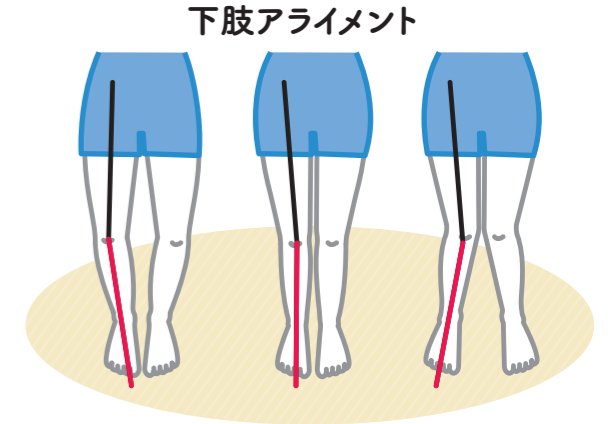
「**まっすぐな脚＝理想的**」とされ、

すべての患者さんに同じような脚の形(アライメント)を目指して手術を行ってきました。

しかし最近では

「**人それぞれに合った脚の形がある**」

という考え方が注目されています。例えば、もともと少しO脚気味でも痛みなく生活できていた人に無理に真っすぐな脚を作ると、かえって違和感や歩きにくさが出ることがあります。



患者さん一人ひとりのもともとの脚の形や歩き方を尊重し、それに合わせて人工関節の角度や位置を調整する「**パーソナライズド・アライメント**」という考え方を当院でも取り入れて、

より自然な歩行と満足度の高い治療を目指しています。



膝に痛みがある、または手術を希望される方はかかりつけの先生から**患者支援連携センター**を通して、**松下記念病院の整形外科**を紹介してもらってください。あなたに合った膝を一緒に手に入れましょう!





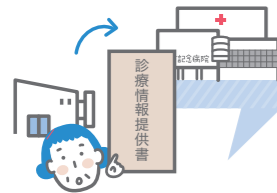
# 相談できる 身近なかかりつけ医 を持ちましょう!

松下記念病院は地域医療支援病院として、地域の「**かかりつけ医**」と連携し、共同で継続的な治療を行っています。

かかりつけ医  
ってなに?



日常的な体調の変化や軽い病気の際に気軽に相談できる、**身近なクリニック・診療所の医師**のことです。ご自身やご家族の健康状態をよく理解してくれて、病気の予防や健康管理を**総合的にサポート**してくれる頼れる存在です。必要時には**専門的な治療**が受けられる病院へ紹介してくれる役割もあります。



どうして**診療情報提供書(紹介状)**が必要なの?

**診療情報提供書**は、これまでの経過などを知らせてくれるとても重要な情報交換ツールです。**投薬や検査の重複を防ぎ**、円滑に専門的な治療が開始できます。

診療情報提供書(紹介状)の流れ



このように、かかりつけ医と当院医師が必要な情報を共有し、患者さんが安心して治療を続けられるように連携を図っています。



どうしていつまでも松下記念病院で診てもらえないの?

松下記念病院は「急性期病院」として、入院や手術が必要な方、緊急の患者さまを24時間体制で受け入れる役割を担っています。そのため、症状が安定し、専門的な治療が一段落した方は、地域の「かかりつけ医」へ紹介し、継続的な経過観察をお願いしています。これは、**医療機関同士が役割分担をすることで、より効率的で質の高い医療を提供するための 国の方針にも沿ったもの**です。もちろん、必要なときにはいつでも松下記念病院での診療を受けられる体制が整っていますので、ご安心ください。



かかりつけ医に戻るタイミングは?

症状が安定し、急性期の**治療が終わったタイミング**が「**かかりつけ医に戻る**」目安です。松下記念病院では、主治医がその時期を判断し、かかりつけ医への紹介についてお話しします。

詳しくは **相談窓口：患者支援連携センター TEL：06-6992-1231(代表)** にご連絡ください。

# みんなで防ぐ インフルエンザ

～かからない、うつさない、ひろげない～



感染管理認定看護師  
中西 夕香

冬季に流行するインフルエンザは感染力が非常に強く、普通の風邪と違い、急な**38℃以上の高熱、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状**が現れます。

感染経路は、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込み感染する**飛沫感染**と、飛び散ったウイルスが付着した手が、口や鼻に触れることによる**接触感染**です。



高齢者や乳幼児、免疫力の低下している人は重症化しやすいため予防が大切です。



## 予防 自分が『かからない』ために

まずは自分自身の免疫力を高め(食事・睡眠・ワクチン)、手に付着したウイルスが目・口・鼻の粘膜から体内に入らないようにしっかりと手洗いすることが大切です。またインフルエンザ流行期には人混みを避けるとよいでしょう。

手洗い

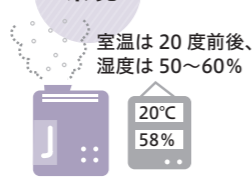


予防接種



重症化を防止

環境



室温は 20 度前後、  
湿度は 50~60%

換気



人混み避ける



栄養



睡眠



## 拡大防止 かかっても、人に『うつさない』『ひろげない』ために

何もせずに咳やくしゃみをする、他の人に病気をうつす可能性があるため、ウイルスをばら撒かない対策が必要です。

### 咳エチケット

☑ 咳やくしゃみが出る時には、**マスクを正しく着用**する  
(マスクでしっかりと鼻と口を覆う)



☑ マスクが無いときはティッシュ  
やハンカチで口と鼻を覆う



☑ とっさの時は袖口で口と鼻  
を押さえる



☑ 手のひらで咳やくしゃみを  
受けた時は**すぐに手を洗う**



### 手洗い順

- 1 手指を流水でぬらす
- 2 石けん液を適量手の平に受け取る
- 3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平で洗う(両手)
- 5 指を組んで指の間を洗う(組替える)
- 6 親指をもう片方の手で包み洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手の平で洗う(両手)
- 8 両手首まで洗いぬいで洗う
- 9 流水でよくすすぐ

## 市民公開講座

11月14日(金)

14:00~

「免疫」でインフルエンザ予防についても話します。詳細はP.15をご確認ください。

# 門真市との 包括連携協定を 締結しました



2025年8月、松下記念病院と門真市との間で**包括連携協定**を締結しました。本協定では、健康づくりや福祉、医療、介護予防といった分野をはじめ、まちづくりや地域のにぎわい創出、市政情報の発信など、幅広いテーマで連携していくことが盛り込まれています。

門真市のゆるキャラ『ガラスケ』も参加してくれました！

## 宮本門真市長から

本協定の締結により、市民の健康と安心を支える取り組みがさらに進展することを期待しています。松下記念病院は、高齢者だけでなく子ども向けのイベントも積極的に企画されており、健康寿命の延伸にとどまらず、キャリア教育など多方面で地域に貢献されています。行政としても、病院が社会資源として深く関わってくださることは非常に心強く、ありがたい限りです。本日を契機に、門真市が抱える課題にも、共に取り組んでまいりたいと考えています。

との言葉が寄せられました。

## また、村田病院長は

当院は、地域に根ざした医療の提供を常に心がけております。医療技術や質の向上はもちろん、健康づくりや、より良い暮らしの実現に向けた支援にも力を入れて取り組んでいます。門真市と力を合わせることで、医療と暮らしが調和する地域づくりに貢献できるよう努めてまいります。

と語りました。

今回の門真市との協定により、より広域での連携が可能となり、地域全体の暮らしの質の向上につながることを期待されます。



# 健康ハートの日 ライトアップしました！

循環器病の啓発を目的に毎年8月10日は**健康ハートの日**となっています。そんな日に全国の各所で建造物などをハート色(赤)にライトアップする、健康ハートライトアップ。このイベントに松下記念病院も参加しました。

赤いライトアップを見かけたら、ご自身のハート**心臓**のことを気にかけてみてください。



## 病院広報アワード

# 2025VHP※部門「優秀賞」受賞

※VHP(広報誌、WEBサイト、SNS以外の取り組み)

全国の病院広報事例を集めて、特に優れた病院を表彰する**CBnews主催「病院広報アワード2025」**において、当院の取り組みが評価され**優秀賞**を受賞しました。

評価された内容としては、**市民公開講座**や**わくわくフェスタ**に市民の皆さんの意見を取り入れてブラッシュアップしていること。また、そのイベントをたくさんの**行政、企業、団体**と**共創**しながら作り上げていることが高く評価されました。



また、今年は守口市や金紋ソースさんと一緒に作った減塩ソース「もりそ」など共創活動について、**グッドコラボ賞**もいただきました。そして、第1回の2023年から毎年参加している**皆勤賞**もいただいています。





## 減塩ソース「もりそ」活用事例



パナソニックインダストリー(株)宇治で従業員(約80名)を対象とした血圧・減塩に関するイベント『ちょこっと塩抜きSHIOYO!!』が開催されました。

こちらのイベントは定期健診結果で、**高血圧の危険因子を持つ方が年々上昇していること**、また、塩分の摂りすぎに「注意している」割合が減少し、「**注意していない**」割合が増加していることなどをうけて、パナソニック宇治健康管理室で企画・実施されました。

塩分の摂りすぎに「注意している」

塩分の摂りすぎに「注意していない」

ソースの味比べ

減塩ソースと思う方に手挙げて!



高血圧が健康に及ぼすリスクを知る講義に加えて、自分の味覚(塩味)の感じ方を知り、減塩について意識を向けられるようにと減塩ソース「もりそ」と一般に売られているソースの味比べを実施。

もりその美味しさもあってか、間違われる方も多くいらっしゃったようです。



## 大阪・関西万博に「もりそ」登場!

期間限定ではありましたが、万博内の『大阪のれんめぐり』ブースで「もりそ」が展示・販売されました。

守口市長もソース売場を訪問



もりそが健康生活に一役立てれば、嬉しいです!



## 番外編



## kids 市民公開講座を開催しました!

8月7日にイオンモール大日のSHIBANIWAで、「すくすく成長応援 キッズ姿勢教室」を開催しました。

スマホの見すぎ、ゲームのしすぎで猫背や巻き肩になってしまうのは、大人だけではなく。姿勢の悪さを放置しておくと、**頭が痛くなったり身体の機能がしっかり働かなくなったりしてしまいます**。そこで、イオンモール大日に遊びに来られていたご家族を対象に運動を通して、楽しく姿勢改善に取り組んでもらいました。

キッズヨガ



ぼんぼんラリー



100人以上に参加してもらったよー



お知らせ!

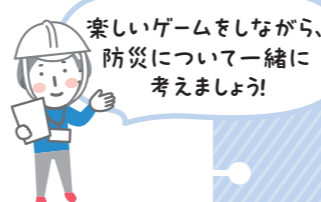
12/20(土) 松下記念病院 2階 講義室にて「子ども食堂+防災ゲーム」を一般社団法人予防団とコラボして、開催します。  
時間: 10:30~

おかしを使った防災調理実習もするよ



ご協力

江崎グリコ、ミドリ安全、無印良品イオンモール大日店



楽しいゲームをしながら、防災について一緒に考えましょう!

申し込み・問い合わせ先

松下記念病院 患者支援連携センター  
TEL:06-6992-1231(平日9:00~16:45)

# がんと笑い ～お腹をかかえて笑おう!～

最近、いつお腹を抱えるほど笑いましたか? 「わっはっは」と笑うことで、  
ストレスが軽減され生活の質を向上させる効果があると考えられています。  
また、**笑うことで免疫力が上がるという研究結果**もあります。

笑う体操でお腹を抱えて笑ってみませんか?

**10月4日(土) 13:00～** (受付12:30開始)  
場所: 守口文化センター(エナジーホール)

参加費無料

定員400名

要予約

## 講演1 お腹のがんについて

松下記念病院 副院長 外科部長 中西 正芳

## 講演2 松下記念病院の放射線治療

松下記念病院 放射線科 部長 牛嶋 陽

## 講演3 己抄呼～Misako～の笑う体操!

健康体操研究家 己抄呼～Misako～



場所: 守口文化センター(エナジーホール)  
住所: 守口市河原町8-22 電話: 06-6992-1276  
■京阪電車 守口市駅 東改札口から徒歩約2分  
■地下鉄谷町線 守口駅 3番出口から徒歩約8分



## 市民公開講座

2025年(10月～12月)開催案内

日	時間	テーマ	担当	内容	場所
10/4(土)	13:00～	がんと笑い	外科医師 放射線科医師 健康体操研究家 己抄呼	お腹のがんについて 松下記念病院の放射線治療 笑う体操	エナジーホール
10/23(木)	14:00～	血液がんとお金	がん診療センター 看護師 血液内科 医師	がん相談 悪性リンパ腫	松下記念病院講義室
10/28(火)	14:00～	免疫	つじもとFP事務所 膠原病リウマチ内科 医師 感染管理認定看護師	がん経験のあるファイナンシャルプランナーが語る「がんとお金」 たたかう免疫が悪さする!?免疫の病気 インフルエンザ予防	
11/6(木)	14:00～	唾液	感染管理認定看護師 歯科口腔外科 医師 サンスター株式会社 言語聴覚士	唾液のはたらき 歯周病予防にも唾液が大切!? 唾液腺マッサージ	
11/14(金)	14:00～	認知症	Dental Prediction はーとぴあ施設長 認知症看護認定看護師	スマホアプリmamoru紹介 認知症の人から見た世界 「くみとる力」 ～認知症の方との関わりから学ぶ、人づきあいのヒント～	
12/1(月)	14:00～	適正飲酒	理学療法士 肝臓内科 医師 関西キンピパレッジサービス(株) 管理栄養士	認知症予防体操 医者が教える上手なアルコールとの付き合い方 適正飲酒のススメ おつまみ選びはここがキモ!	
12/12(金)	14:00～	乾燥肌	シークレットゲスト 皮膚・排泄ケア認定看護師 (株)良品計画 無印良品イオンモール大日	わたしの飲酒人生 乾燥肌はなにが問題? 自然の力でここまでできる	
			パナソニック(株) くらしアプライアンス社	知ってほしい! ファインバブルシャワーの効果	

参加費 無料

※受付開始は各時間の30分前です

LINEからも予約できます

病気や気になる症状についてわかりやすく説明しますので、お気軽にご参加ください。

参加ご希望の方はLINEで登録、または松下記念病院(06-6992-1231:代表)までお電話ください。



参加ご希望の方は事前にLINEで登録orお電話でお申し込みください

公式LINEでお申し込み



お電話でお申し込み

松下記念病院 06-6992-1231 : 代表



# 予防医療センター

## 乳がん検診を受けましょう!



予防医療センター  
センター長  
池原 瑞樹

毎年10月は**ピンクリボン月間**と呼ばれていることをご存じでしょうか。  
乳がんに関する正しい知識の普及や、乳がん検診を受けることで**早期発見・早期治療**を目的とする啓発キャンペーンが全世界的に展開されます。  
乳がんは日本人女性の**9人に1人**はかかると言われているがんです。  
今年、まだ乳がん検診を受けていないという方は年齢に関わらず、受診することをおすすめします。



日本人女性  
9人に1人  
が乳がん

予防医療センターでは乳がん検査として、

**マンモグラフィ** と **乳房エコー検査** を受診いただけます。

それぞれ異なるメリットがあり、両方受けることをおすすめします。

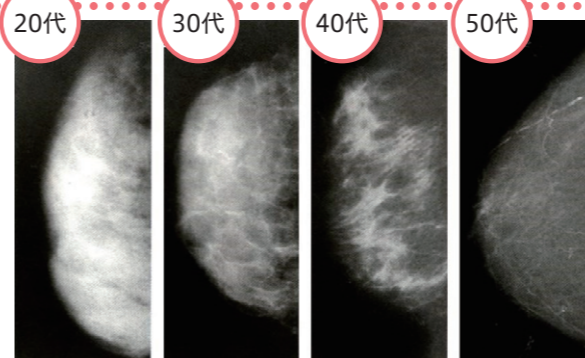
### マンモグラフィ

乳房専用X線装置で撮影する検査です。異常を発見するために乳房を板で挟んで**圧迫しながら画像を撮影**します。痛みを感じる場合がありますが、手で触れることのできない「しこり」や「石灰化」を画像で写し出します。



乳房を板で挟んで圧迫しながら画像を撮影

乳房は**40歳代**から萎縮して**白い部分(乳腺)**が少なくなるので、マンモグラフィでがんが発見しやすいと言われています。



20代

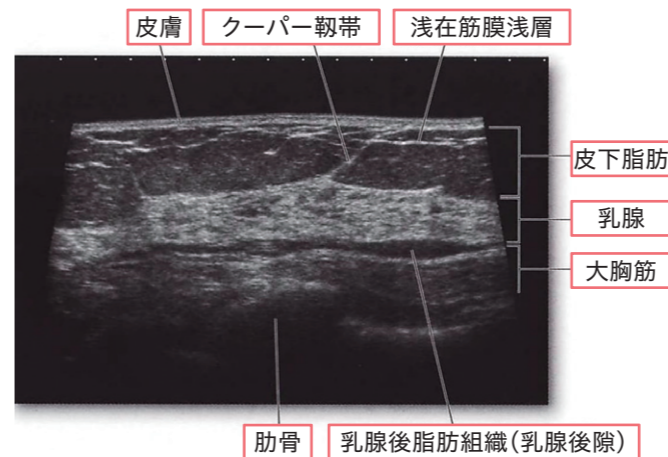
30代

40代

50代

### 乳房エコー

**超音波を発生させる装置(プローブ)**を体の表面にあてて行う検査です。被ばくの心配や痛みがなく、体の負担が少ないのが特徴です。妊娠している方や妊娠の可能性のある方でも受検可能です。



乳腺密度の影響を受けにくい  
ため、乳腺の発達が見られる  
若年層におすすめする検査です。



### 人間ドックに追加可能な 乳がん検査

オプション検査

マンモグラフィ検査	¥5,060(税込み)
乳房エコー検査	¥5,060(税込み)
乳がんセット (マンモグラフィ+乳房エコー)	¥9,020(税込み)

※オプション検査のみの受診はできません。  
人間ドックと合わせてお申し込みください。

松下介護老人保健施設



# 認知症ケアのポイント

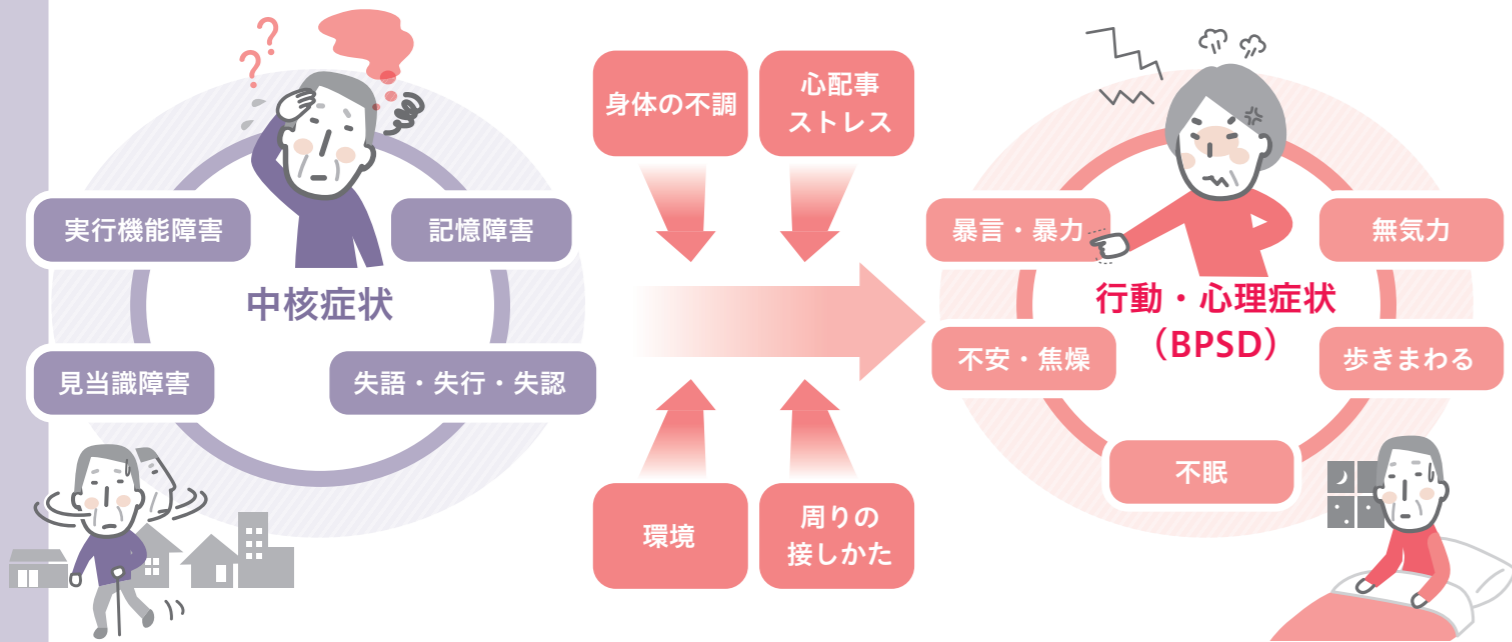
## 行動・心理症状 (BPSD) 編①

認知症は誰もがなる可能性があり、あなたや家族にも起こり得る身近な病気です。  
この機会に認知症について備え、認知症への理解を深めてみませんか。

『行動・心理症状 (BPSD)』  
って何？



認知症の方には中核症状だけでなく、「怒りっぽくなる」「不安になる」「夜に眠れなくなる」「落ち着きなく歩きまわる」など、行動や心に変化が見られることがあります。これらを「行動・心理症状 (BPSD)」と言います。BPSDは、本人の体調や心配事、環境、周りの接し方など、さまざまなことが重なりあって起きていると考えられています。



行動・心理症状 (BPSD) には、このような症状がみられます。

例えば

行動症状

怒りっぽい、  
落ち着きがない



原因

自分の言いたいことが正確に伝えられないもどかしさ、不安な気持ちから投げやりになる。

ケアのポイント

本人が落ち着ける場所に移動し、目線を合わせて落ち着いた声でゆっくりと話す。

心理症状

物を盗られた  
(妄想)



原因

財布を置いた場所を忘れてしまい、見つからず不安になる。誰かに盗られたと思い込む。

ケアのポイント

刺激の少ない静かな環境の中で話を聞き、「それは大変ですね、一緒に探してみよう」と否定せずに対応する。

身体に不調がなく、落ち着いた環境で過ごし、困っていたら周りの人が「どうしましたか」と声をかけてくれることで、認知症の人は安心できます。また、物を見つけやすい環境に整えてあげるなどの工夫をすることで、行動・心理症状 (BPSD) は出にくくなります。

次回は、行動症状について詳しくお伝えします。



認知症について詳しく知りたい方へ  
市民公開講座  
「認知症」開催します

日時: 11/14 (金) 14:00 ~ (受付 13:30)  
場所: 松下記念病院 2階 講義室

参加ご希望の方はP.15をご確認ください

みつけた!  
守口・門真の  
いいトコロ  
vol.16



## お好み焼き 明後日 (ASATTE)

「お好み焼き食べたい」「それなら明後日行こ」「今日食べたいんや!」——6年前の開店当初はそんな笑い話もあったそうですが、今では、今日も明後日もリピーター続出の人気店。イチオシは、外はカリッ、中はサクッと軽い食感がたまらないお好み焼きとモチモチとした歯応えの太麺焼きそば。さらに本場の人の舌も唸らせる広島焼きやもんじゃ焼き、麺に卵をからめたけんちゃん焼きなど、箸ならぬコテが止まらない味わいです。



ユニークな店名は語感の良さで選んだとか

松下記念病院スタッフ  
からのオススメ!

お好み焼きもとても美味しいですが、もちもち太麺の焼きそばもとても美味しいです。

当院でドック健診を受けられると、「明後日」で使えるお食事券をお渡ししています。ぜひ、健診を受けてお好み焼きを食べてみてください。



予防医療センター  
臨床検査技師  
村上 由美

病院正面玄関出て右へ200m



守口市日光町5-1  
TEL:06-6991-4980  
11:00~14:00、17:30~21:30  
月休(祝日の時は翌日休)・第3火休  
Instagram: okonomi\_asatte

松下記念病院

大阪府守口市外島町5-55  
TEL:06-6992-1231(代表)



松下介護老人保健施設  
はーとぴあ

大阪府守口市外島町5-55  
TEL:06-6992-8131



松下看護専門学校

大阪府守口市早苗町7-10  
TEL:06-6991-0331



SIAA  
ISO 22196  
抗菌加工

無機抗菌剤・印刷  
印刷面  
JP0122427A0001U

SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。