じょいんと通信 1月

第166号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年1月

新年あけましておめでとうございます

働き方改革、パワハラ訴訟、ノーベル賞、イチロー引退、令和、トランプ、ラグビーワールドカップ、首里城火災、湘南鎌倉人工関節センター15周年など気ぜわしい年が終わり、東京オリンピック開催の2020年です。
15年間で人工股関節、膝関節合わせて1万件超えの手術を行いました。すべてスタッフ全員の協力の賜物と感謝です。医師になった30年以上前、人工関節の耐久年数は10年以下で動きも悪く、入院期間も3か月以上など快適とは言えない環境でした。現在は15年で90％以上の患者さんが困らず、快適な生活を送っています。進歩に最も貢献したのがポリエチレン摩耗の低減と、金属表面加工です。
小さい傷で筋肉を切らず手術が可能になり、麻酔薬や痛み止め、吐き気止め薬の進歩が、大きく後押ししています。消えた人工関節も多く、良いものを見極め、悪いものに惑わされないことが重要です。
未来に向け、臨床研究が重要で、当センター医師達は結果を世に問うて、第三者からの厳しい査読を経て英文、和文両方の論文に仕上げています。
今後ともよりよい人工関節手術を求め、変形と痛みを伴う患者さんにとって今以上に有益なものとなるよう精進してまいります。

院長　平川　和男

クリスマス会を開催しました

12月19日(木)、クリスマス会を開催しました。
入院患者様を初め、ご近所にお住まいの方々にお集まりいただきました。
第一部のフラダンスでは、爽やかなハワイの風が流れ、第二部、大藏教義さんによる狂言「盆山(ぼんさん)」、初めて観る方にも楽しめる演目となっており、来場して下さった方々と共に楽しい時間を過ごしました。

▼ 発行元:
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX　：0467-47-2370

▼2019年12月手術件数
(単位：件)
人工股関節置換術　　：45
人工股関節再置換術　：　0

▼ 1月外来休診日
1月1日(火)
1月3日(金)

▼ 1月外来追加日
なし

https://www.skjrc.jp

◆◇1月の公開医学講座◆◇

日時：令和2年1月23日(木) 14:30～
場所：当院3F　ラーニングセンター
講師：整形外科　齋藤　彰

※要申込：0467-47-2377

日時：令和2年1月24日(金) 15:00～
場所：ヴェルクよこすか3階　第3研修室
(京急横須賀中央駅より徒歩5分)
講師：整形外科　院長　平川　和男

※申込不要

じょいんと通信

第167号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年2月

～靴をじっくり見てみましょう～

いよいよオリンピックイヤーですね！開催地変更が話題となったマラソンでは今度は「シューズ」に注目が集まっています。どのスポーツも道具の進化によりパフォーマンスの向上が当たり前といえます。しかし箱根駅伝で好記録の原動力とされた「厚底シューズ」は急激に進化しすぎてしまったところが問題になっているといえるでしょう。今後どうなっていくのか気になるところです。

さて、皆さんは普段履いている靴をじっくり観察したことがありますか？
靴を選ぶ時には手にとって丁寧にみられると思いますが、履きなれた靴はどうでしょう？
靴には身体の変化を知らせてくれるサインが現れることがあります。靴底のすり減りの左右差や場所、その程度。また靴の型崩れ状態、インソールの印字の磨り減り具合などです。
外反母趾や偏平足など足部に何か問題がある場合に特に顕著に見られますが、
歩き方の癖、身体バランス、姿勢の変化なども反映しているといえます。
身体のどこかに痛みがあったり歩きにくさなどを自覚されている場合は、靴をじっくり観察してみましょう。解決のヒントが見つかるかもしれません。

靴や足の専門外来などもありますが、当院受診時に何か気にかかることがあれば医師や理学療法士に相談してみましょう。

話題の厚底シューズ。
カーボンインソールで
高反発が得られる。

リハビリテーション科
鈴木浩次

▼ 発行元:
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
鎌倉市台 5-4-17
電話:0467-47-2377
FAX :0467-47-2370

▼2020年1月
手術件数(単位:件)
人工股関節置換術 :51
人工股関節再置換術:1

▼外来休診日
2月11日(火)

https://skjrc.jp/

※インフルエンザが大流行、また新型ウィルスも飛来してきております。状況に応じて面会制限をさせていただく場合もございますが、感染拡大を防ぐため、どうぞ皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

SKJRC 第5回ドクター体験セミナー

2/5(水)9:00
当院HPより
受付開始！

病院の先生ってどんなことしているのだろう？と思っている中学生のあなた。実際の医療現場を模擬体験してみませんか？

令和2年3月23日(月) 9:00～16:00

≪対象者≫ 医療に興味のある中学生 (定員10名)
≪参加費≫ 無料
≪申込方法≫ 当院ホームページ 申込みフォームにて
≪体験内容≫ 一次救命処置(BLS)処置および実習・手術見学
人工関節打ち込み・皮膚の切開と縫合・皮膚用接着剤・模擬体験 等

人工関節打込み 体験

皮膚の切開と縫合 体験

病院食 体験

次回の公開医学講座のお知らせ

日時:令和2年2月27日(木)14:30～
場所:当院3F ラーニングセンター
(施設見学含む)
講師:整形外科 医長 落合 俊輔

※電話またはホームページにて要申込
定員:25名

日時:令和2年2月28日(金)10:30～
場所:ミューザ川崎 研修室2
(JR川崎駅 徒歩5分)
講師:整形外科 院長 平川 和男

※申込不要 定員:25名

じょいんと通信 3月

第168号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年3月　https://www.skjrc.jp/

【テレビ放映のお知らせ】

2020年３月13日(金)19:00～21:00放映予定
テレビ東京「私のベストドクター(仮)」
特別番組で当院が紹介されます！

当院で手術を迎える患者様にご協力いただき、入院～手術～リハビリ～退院までの取材を受けました。
股関節の痛みでお困りの方が、「人工関節置換術を受けてみよう！」と前向きになれるような内容です。
当院のMIS(より小さな皮膚切開による手術）手術は、皮膚の傷の大きさだけでなく股関節周りの筋肉や靭帯を切る範囲も必要最小限にとどめることができるため、術後の回復、歩行、社会復帰等日常生活に早く戻ることが可能となります。
痛みを我慢されている方は、ぜひ一度受診をしていただき、人工股関節置換手術をご検討されてみてはいかがでしょうか。

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX ：0467-47-2370

▼2020年2月手術件数
(単位：件)
人工股関節置換術　:42
人工股関節再置換術：２
その他：１

▼ 3月外来休診日
3月20日（金）

※インフルエンザが大流行、また新型ウィルスも飛来してきております。状況に応じて面会制限をさせていただく場合もございますが、感染拡大を防ぐため、どうぞ皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

◆公開医学講座・ドクター体験セミナー中止のお知らせ◆

この度、新型コロナウイルス感染症の蔓延の伴い、２月の院内講座を中止いたしました。
また、3月に予定していた公開医学講座・第5回ドクター体験セミナーにつきましても、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、
すべて中止することになりました。
参加申し込みしてくださった方々には、大変なご迷惑をおかけし申し訳ありません。
再開の目途がついた際には、改めてHP等でお知らせしますので、よろしくお願いいたします。

※下記、中止となった公開講座となります。

日時：令和2年3月6日(木)14:30～
場所：海老名市文化会館

日時：令和2年3月13日(金)10:30～
場所：ラスカ茅ケ崎

日時：令和2年3月26日(木)14:30～
場所：当院3階 ラーニングセンター

第5回ドクター体験セミナー
日時：令和2年3月23日(月)9:00～16:00
場所：当院

じょいんと通信4月

第169号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年4月　https://www.skjrc.jp/

特別番組で当院が紹介されました！

2020年３月13日(金)19:00～21:00放映

テレビ東京「私のベストドクター」

今回の番組内では、患者さんにご協力いただき、当院で行っているMIS(最小侵襲手技)法による人工股関節置換術の紹介をさせていただきました。

MIS法は、術後の回復や歩行、社会復帰等日常生活に早く戻ることが可能となる術式です。

股関節の痛みを我慢されている方や、お近くにそのようなお知り合いがいらっしゃる方は、一度当院の受診をご検討されてみてはいかがでしょうか。

初診予約は、専用ダイヤルにてお受けしています。
初診予約専用：0467-47-8400（受付：平日＆土曜 9時~16時）

最後に、今回の放映に際し、ご協力いただきました皆さまには、心より感謝申し上げます。

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2020年3月手術件数
(単位：件)
人工股関節置換術　:52
人工股関節再置換術：0
その他：0

▼ 4月外来休診日
4月29日（水）

♥♠院内マジックショー♣♦

3月13日(金)、入院患者さん向けに、レクリエーションの一貫として院内マジックショーを開催致しました。

とても近い距離で繰り広げられる様々なマジックに、「なんでー？？」「おおー！すごーい」と、皆さんに楽しんでいただけたご様子でした♪

入院生活が少しでも明るいものになるよう、今後ともスタッフ総出で力を合わせていきたいと思っております!!

≪マジシャン 野口雅代さん≫
モンゴル大統領やベトナム、エジプト、ベトナム、ドイツなどの各国大使館、白鵬をはじめとする角界、プロ野球界でもマジックを披露している。

面会制限のお願い

当院では、手術後免疫が低下している患者さんが多数入院しています。新型コロナウイルスの感染拡大を鑑みて、感染防止のため、当面の間、原則「面会禁止」とさせていただきます。

入院中の患者さんを感染から守るため、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

下記に該当する場合のみ、面会可能とさせていただきます。また、短時間での面会をお願い申し上げます。

●医師から面会許可がある場合
●入院時、退院時および手術当日、病状説明時
※面会時は原則1名のみとします。

●必要物品の受け渡しは、1階受付で行います。ご本人に責任をもってお届けします。

感染対策にご理解・ご協力のほどお願いいたします。

◆公開医学講座中止のお知らせ◆

この度、新型コロナウイルス感染症の蔓延の伴い、3月の院内講座を中止いたしました。
また、4月に予定していた公開医学講座につきましても、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、**すべて中止**することになりました。
参加を検討してくださった方々には、大変なご迷惑をおかけし申し訳ありません。
再開の目途がついた際には、改めてHP等でお知らせしますので、よろしくお願いいたします。

※下記、中止となった公開講座となります。

日時：令和2年4月23日(木)14:30～
場所：当院

日時：令和2年4月24日(金)10:30～
場所：ビジョンセンター横浜

じょいんと通信

第170号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年5月　https://www.skjrc.jp/

4月より着任された医師紹介

宮前祐之
（みやまえゆうし）

4月から常勤として勤務させていただくことになりました、宮前祐之（みやまえゆうし）と申します。

平成19年に横浜市立大学医学部を卒業し、同大学整形外科に入局しました。

その後、横浜市立大学附属病院・市民総合医療センターや横浜市民病院などで働き、股関節外科、関節リウマチ、骨関節感染症を中心に臨床・研究を行ってきました。

このたび、横浜市立大学整形外科医局から国内留学という形で、当センターではたらく貴重な機会を頂きました。

着任してまだ数週間経ったところですが、こちらでの診療に驚くことばかりです。

平川先生をはじめとする整形外科の先生方の手術の高い技術には圧倒され、なんとかついていくので精いっぱいです。

さらに、術直後からスムーズにリハビリに移行し、超早期退院していく元気な患者さんたちを目の当たりにすると、麻酔科の先生、看護師さん、理学療法士さん、メディカルの方々お一人お一人のはたらきがとてもレベルが高く、円滑に連携しているのだと感銘を受けます。

自分はまだまだ若輩者ですが、みなさまに後れをとることのないようがんばります。

よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染とストレス

緊急事態宣言が発令され、外出禁止や休業要請が出される中、どこをみてもコロナの話題ばかり。

外出自粛や、テレワークをしたりする中、外部との接触がない状態でストレスを抱えているひとが少なくないと思います。また、学校も休校中で、お子さんたちや親御さんたちのストレスも高い状態です。

まずはストレスのサインを知りましょう。

自分がストレス状態にあるのかどうか、チェックが必要です。

☆ストレスサイン☆

頭痛、腹痛、眠れない、食欲減退、過食、やる気がでない、楽しいと思えない、人といるのが億劫、ささいなことでカッとなる、落ち着きがない、イライラする、など。

ストレスを溜めたままにすると心の病気になることもあるため、出来るだけストレスと上手に付き合えるように、ストレス解消法をご紹介します。

★ストレス解消法★

1. ストレスとなっていることを、文字や絵に書き出す。
2. 美味しいものを食べる。旬の食材がおすすめ。
3. 泣く、笑う。大きな声を出すのがポイント。
4. 誰かとおしゃべりをする。オンライン飲み会も！

他にもたくさん、ストレス解消方法はあります。

自分にあったストレス解消法をみつけて新型コロナウィルスと戦っていきましょう。

〈感染症対策委員　工藤〉

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2020年4月手術件数
(単位：件)

人工股関節置換術	**:48**
人工股関節再置換術：	**0**
その他：	**1**

▼ 5月外来休診日
5月5日（火）
5月6日（水）

新型コロナウイルスの感染防止のため、当面の間、**面会制限**をし、入館時は**マスク着用**をお願いしております。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

◆公開医学講座中止のお知らせ◆

引き続き、新型コロナウイルス感染症の蔓延の伴い、4月の院内講座を中止いたしました。
また、5月に予定していた公開医学講座につきましても、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、**すべて中止**することになりました。
参加を検討してくださった方々には、大変なご迷惑をおかけし申し訳ありません。
再開の目途がついた際には、改めてHP等でお知らせしますので、よろしくお願いいたします。

※下記、中止となった公開講座となります。

日時：令和2年5月15日(金)10:30～
場所：逗子(会場未定)

日時：令和2年5月28日(木)14:30～
場所：当院ラーニングセンター

じょいんと通信 6月

第171号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年6月　https://www.skjrc.jp/

夏に向けてカラダの準備はできていますか？？

自粛生活での運動不足を解消する為、さまざまなメディアで“家トレ”が紹介されていますが、今回はすべてのトレーニングの基礎となる腹筋のお話です。

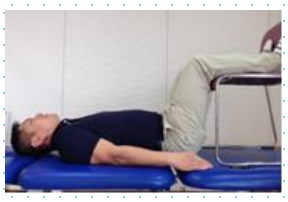
腹筋運動というとどのようなエクササイズを思い浮かべますか？通販でおなじみの電気刺激は手軽な方法ですがやはり自分自身で筋肉をコントロールしたいものです。

いわゆる腹筋運動はあお向けでひざを立て、頭を持ち上げる方法が一般的ですが、主に働くのは表面に割れて見える腹直筋と、股関節を曲げる筋肉となります。

体幹を安定させるには、いわゆるインナーマッスルと呼ばれる腹筋のなかでも一番奥深くにある**腹横筋（ふくおうきん）**をうまくコントロールできると良いでしょう。当院のリハビリテーションでも股関節トレーニングの効果を高めるため、必ずといってよいほど行っています。

腹横筋トレーニングの代表は「ドローイン」「ブレーシング」※写真①ですが、“家トレ”の基礎となるのはブレーシングです。

腹横筋の働きで体幹が安定し、上肢(腕)、下肢（脚）の動きがスムースになり力も発揮しやすくなります。トレーニング時だけでなく、家事などの日常生活動作でも無意識にコントロールできるようになると良いでしょう。


写真①：ブレーシング

両足は膝を立てるだけでも、伸ばしても良いです。

ゆっくり息を吐きながら腰をベットにつけるように意識します。おへそ周辺ばかりに力が集中しないように、あばらを下げて骨盤をベットに押し付けるイメージです。おなかを引き締められるようになったら立位でもできるようにチャレンジしましょう。　理学療法士：鈴木浩次

緊急事態宣言が解除された地域が増えましたが、引き続き感染拡大防止のため、**手洗いうがい**、**手指消毒**、**マスクの着用**、**3密の回避**、**こまめな換気**、**身体的距離の確保**など、各個人が今後も気を付けて過ごしていきましょう。

新型コロナウイルスの感染防止のため、当面の間、**面会制限**をし、入館時は**簡易問診へのご協力**と、**マスク着用**をお願いしております。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2020年5月手術件数
(単位：件)
人工股関節置換術　：37
人工股関節再置換術：0
その他：0

▼ 6月外来休診日
なし

◆公開医学講座中止のお知らせ◆

引き続き、新型コロナウイルス感染症の蔓延の伴い、5月の院内講座を中止いたしました。
また、6月に予定していた公開医学講座につきましても、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、**すべて中止**することになりました。
参加を検討してくださった方々には、大変なご迷惑をおかけし申し訳ありません。
再開の目途がついた際には、改めてHP等でお知らせしますので、よろしくお願いいたします。

※下記、中止となった公開講座となります。
日時：令和2年6月25日(木)14:30～
場所：当院　3階ラーニングセンター

じょいんと通信 7月

第172号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年7月

～梅雨の季節を快適に過ごそう～

『古傷が痛むと雨』

昔からこのような言い伝えがあるようです。
迷信のようにも聞こえますが、天気や季節の変化が人体に影響する可能性が指摘されています。実際、患者さんのお話しの中で、「今日は雨模様だから膝が痛い」「秋になって冷えてくると手術した傷がうずく」などの声をしばしば耳にします。

腰や膝などの関節の痛みは、季節の変わり目や梅雨など、気圧が低下する時期に特に悪化することが多いようです。
医学的に原因がないか気になるところですが、原因ははっきりと証明されてはおらず、炎症物質の亢進、自律神経の影響、ストレスなどが原因ではないかと言われているようです。特に、自律神経に作用すると、筋肉や組織の血行が悪くなることによる痛みや違和感、しびれなどが起こりえます。

血行を良くしてあげるには、筋肉や関節のストレッチや、体を冷やさないようにすることなどが効果的です。

起床時やお風呂上り、就寝前など10分程度時間を決めて、歯磨きのように習慣的にストレッチや自主トレーニングをして、鬱陶しい梅雨の時期を健康的に乗り越えましょう。

整形外科　宮前 裕之

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
TEL：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2020年6月手術件数
（単位：件）

人工股関節置換術	：51
人工股関節再置換術	：1
その他	：3

▼ 7月外来休診日

7/24（金）

梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

消費期限などを確認
生鮮食品の管理
肉や魚は中まで十分に火を通すなど気を付けて、食器類も清潔に保つよう心がけてください。

https://skjrc.jp/

公開医学講座再開のお知らせ

コロナウイルス感染症拡大防止の為、当面の間医学講座の開催を中止しておりましたが、7月より定員数をおさえながら徐々に再開する運びとなりました。
当日は**患者対象ご本人のみ**、**送迎はなし**など安全に受講していただくため制限が生じますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

日時：2020年7月30日（木）
15：00～
場所：当院3F
ラーニングセンター
（**施設見学は中止**となります）

講師：当院整形外科医師
（日本整形外科学会専門医）

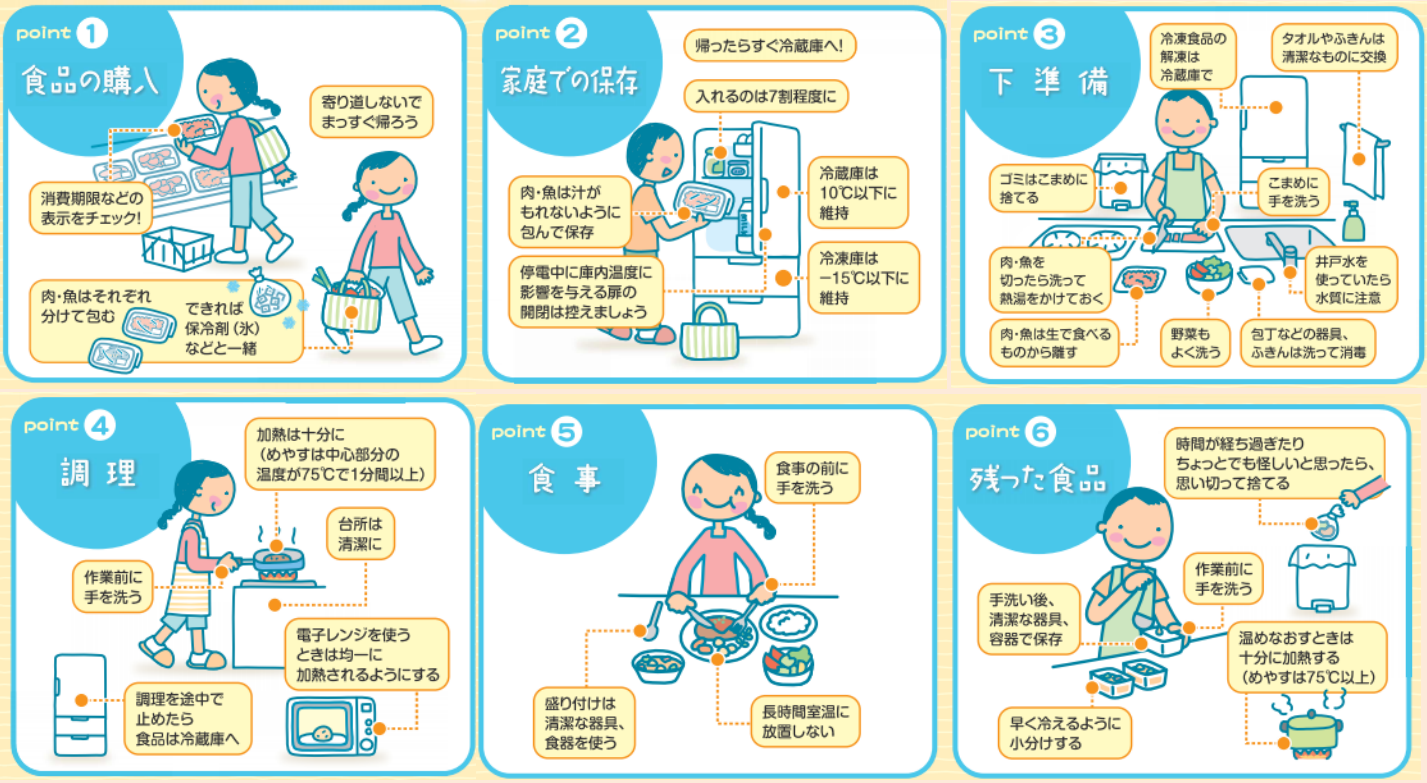
事前予約制（電話にて）
TEL：0467-47-2377
定員：10名

じょいんと通信8月

第173号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年8月

全国各地で大雨被害をもたらせた梅雨もやっと明け、いよいよ夏本番となってきました。これから暑い日々が続くことが予想されます。そこで気を付けたいのが、食中毒です。食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう♪

●食中毒予防3原則　「付けない！増やさない！やっつける！」●



参照元：厚生労働省HP

消防訓練を行いました

7月2日（木）当センターにて、職員による消防訓練を行いました。
4階の病室から出火したことを想定し、職員が患者様役を行い、避難経路への誘導や水消火器の体験などを行いました。
火災はいつどこで発生するかわかりません。
いざという時のため、迅速に対応できるよう、準備していきたいと思います。

次回の公開医学講座のお知らせ

コロナウイルス感染症拡大防止の為、医学講座の開催を中止しておりましたが、7月より定員数をおさえながら徐々に再開する運びとなりました。
当日は**患者対象ご本人のみ**、**送迎はなし**など安全に受講していただくため制限が生じますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

日時：2020年8月20日（木）15：00～
場所：当院3F
　　ラーニングセンター
　　（**施設見学は中止**となります）

講師：当院整形外科医師
　　（日本整形外科学会専門医）

事前予約制（電話にて）
TEL：0467-47-2377　定員：10名

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台
5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX ：0467-47-2370

▼2020年7月手術件数
（単位：件）

人工股関節置換術	49
人工股関節再置換術	2
その他	0

▼8月外来休診日
なし

https://www.skjrc.jp/

じょいんと通信 9月

第174号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年9月

猛暑日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
室内にいてもこまめに水分補給をし、熱中症にならないよう気を付けていきましょう。
さて、今回は、皆様からご質問を受けた【術後の生活】について、お答えしてみたいと思います。

Q1：杖はいつまで使う？
A　：術後6カ月間は使いましょう。まだまだ歩行時の姿勢が不安定で、とっさの時に対応できず、転倒の危険があります。筋力・筋肉の付き具合は個人差もありますので、術後の初回診察時、医師に必ず聞きましょう。杖を早く取りたいのであれば、筋力トレーニングを頑張りましょう！

Q2：湯舟に入っていいのはいつごろ？
A　：術後初回診察時、傷を確認してもらい、医師に相談しましょう。シャワーは洗い流すので傷を清潔に保ちます。毎日浴びてください。傷にかさぶたが付いていたり、赤くなっていたり、汁が出たりしている場合は、湯舟に入ると傷が感染しますのでやめましょう。かさぶたは無理に剥がさないようにしてください。

Q3：転んだときはどうしたらいい？
A　：夜中でもいついつでも良いので、すぐに、必ず、関節センターに電話をください。骨折の危険もあります。
夜は、夜勤者が対応します。

Q4：脱臼したときはどうしたらいい？
A　：強い痛みがあり、動けません。すぐ関節センターに電話をください。どうしたらよいか、すぐに指示いたします。夜でも構いません。また、遠方の方は救急車を呼び近くの病院にかかってください。

Q5：家事はどの程度できる？
A　：退院後すぐはご家族の協力を得て身の回りのことだけにするのが理想です。「重い物を持たない」「疲れたら座ることができる」などの工夫ができれば、家事は可能でしょう。

Q6：うつ伏せになってもいい？
A　：うつ伏せは可能ですが、過剰に腰を反ることは脱臼の原因になります。身体を回転させる時に脚をねじったりしないように気を付けましょう。リハビリでご相談ください。

◆夏バテに要注意◆

①冷房の調整
涼しい部屋と暑い屋外を行き来すると、その温度差が体に負担を与えるそうです。室内は省エネ温度ともいわれる**26～28℃**を保ちましょう。

②水分補給
冷たい物ばかりを一度にたくさん飲むと、腎臓の負担が増えたり消化機能の低下につながります。**温かい物**や、ミネラルの入っている**スポーツドリンク**などをゆっくりこまめに飲むようにしましょう。

③食事のバランス
夏バテ対策に効くのが**ビタミンB1**で、代謝促進と疲労回復に効果があります。食べ物では**豚肉**や**鰻**、**納豆**などに多く含まれています。

★書籍のご紹介★
～平川院長が紹介されました～

「国民のための名医ランキング2021～2023」、
整形外科(股関節)部門に
平川院長が紹介されました。

この書籍は患者様さん視点の本で、
医師をランキングするという
画期的な試みだそうです。
「困ったときの1冊！」
となっていますので、
一度ご覧になってみてください。

▼発信元：湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061神奈川県鎌倉市台5-4-17
TEL：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2020年8月手術件数（単位：件）
人工股関節置換術：47
人工股関節再置換術：0
その他：1
▼9月外来休診日：9/22（火）祝日

じょいんと通信

第175号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年10月

◇入院前PCR検査についてのお願い◇

当院では、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の院内感染対策を徹底し、
安心・安全な入院生活を送っていただくため、
9月14日以降の手術予定の方に対し、入院前にPCR検査を受けていただくことになりました。
院内感染防止のため、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

※通常外来では患者さんおよび付添の方の検温を実施しております。
尚、PCR検査は対象者は入院予定患者のみで、一般外来では実施することができませんので、
ご了承ください。

秋に行われる宮中祭祀(きゅうちゅうさいし)の中の、神嘗祭(かんなめさい)と新嘗祭(にいなめさい)

神嘗祭と新嘗祭、この字面が大変良く似た2つのお祭りはそれぞれ一体どのようなものなのでしょうか。また、この2つのお祭りの関連性や違いといったものはるのでしょうか。

神嘗祭とは五穀豊穣の感謝祭にあたり、その年の最初の収穫した稲穂「初穂(はつほ)」を伊勢神宮にお祀りされている天照大御神にお供えし、感謝するお祭りです。

日本神話で天照大御神が天上の高天原で初穂を食されたことに由来し、伊勢神宮では毎年10月17日に神嘗祭が執り行われ、その年の初穂を天照大御神にお供えします。

これに合わせて伊勢市内で神嘗奉祝祭(かんなめほうしゅくさい)が行われ、
全国各地のお祭りや伝統芸能が奉納され、収穫の喜びと五穀豊穣の感謝を分かち合います。

西暦721年に始まった行事とされ、もともとは旧暦の9月17日に行われていましたが、明治5年(1872年)に新暦の9月17日に実施されるようになりました。
しかし、9月17日では稲穂の成長が不十分の時期ということもあり、明治12年(1879年)に10月17日に変更されました。

来月は、11月に行われる新嘗祭についてご紹介したいと思います。

◆手術を控えている方、手術を終えられた方◆

ここに気を付けて!!!

①インフルエンザの予防接種
- 手術前4週間は接種しない
- 手術後6週間は接種しない

②手術前に風邪をひいたら
- 術前検査、自己血貯血までには治す

※虫歯、水虫は早急に治療しましょう

③花粉症
- 特に気にすることはありません

花粉症薬は服薬可能です

新型コロナウイルスの
感染防止のため、当面の間、
面会制限をし、入館時は
簡易問診へのご協力と、
マスク着用を
お願いしております。
ご理解ご協力のほど、
よろしくお願いいたします。
- 37度以上の熱
- 咳や喉の痛み
- 強い倦怠感
- 呼吸が苦しい

上記症状の有無を
確認させていただきます。

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX ：0467-47-2370

▼2020年9月手術件数

(単位：件)

人工股関節置換術 ：	50
人工股関節再置換術：	1
その他：	0

▼ 10月外来休診日
なし

じょいんと通信 11月

第176号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年11月

どんな経路が分かりやすい⁉

当院へお越しになる患者さんは、杖を使ったり、エレベーターや手すりを必要とする方が多くいらっしゃいます。当院最寄り駅の大船駅は、ターミナル駅で各路線が入り交じり、1日あたりの利用者数はなんと**98,926人**‼

（JR東日本2019年統計より）

たくさんの方々が行きかう駅で最も分かりやすい、オススメ経路をご紹介したいと思います♪

大船駅は鎌倉市と横浜市を跨いでおり、改札は**南改札**(東口・西口)と、**北改札**(笠間口)の全部で**2つ**あります。

2006年に開設された**笠間口**は横浜市側にある改札口で、コンコースからホームへのエレベーターを利用される場合は移動距離が短く便利です。ロータリーがないため残念ながら送迎バスの発着は出来ませんが、タクシーであれば降車可能ですので、**歩くことが困難な場合はおススメ**です。(送迎バス利用の場合は、南改札の湘南モノレール下からとなります。)

ホームのエレベーターは上り方面に設置されており、東海道線のグリーン車(4-5号車)を利用される場合は遠くなってしまうためご注意ください。横須賀線のグリーン車はややホーム中央寄りに止まります。※一部列車を除く

品川駅までの標準所要時間は東海道線33分、横須賀線39分。東京駅で北海道、北陸方面新幹線に乗り換える場合は、移動距離が短い東海道線が便利です。

徒歩での乗換えが不安な場合は駅構内で借りられる車椅子を利用しましょう。

『JR東日本お問い合わせセンター』
TEL:050－2016－1600 （6:00～24:00）

湘南の海を連想させる青×白ラインの横須賀線(左)
みかん畑をイメージしたオレンジ×緑の東海道線(右)

秋に行われる宮中祭祀(きゅうちゅうさいし)の中の、神嘗祭(かんなめさい)と新嘗祭(にいなめさい)

前回は“神嘗祭”についてお話しましたので、今月が“新嘗祭” についてお伝えします。

新嘗祭とは五穀豊穣の収穫祭にあたり、新嘗の「新」は新穀(初穂)を、「嘗」はご馳走を意味し、天照大御神はじめ天神地祇(てんじんちぎ)に初穂をお供えして、天皇陛下自らも初穂を召し上がり、神様の恵みによって初穂を得たことを感謝するお祭りです。

起源がいつなのか特定されていませんが、日本書紀によると「飛鳥時代の晃極天皇の時代(西暦642-645)に始まった」と伝えられており、万葉集には新嘗祭にまつわる和歌も存在します。新嘗祭は毎年11月23日に行われる宮中祭祀で、宮中恒例祭典の中でも最も重要なものとされています。

もともと「新嘗祭」は旧暦の11月の2回目の「卯の日」に行われていました。「卯の日」とは、毎年の十二支と同じうように、日にちにも十二支が割り当てられており、その「卯」に当たる日のことです。明治時代になり新暦(太陽暦)が導入されたときにそのまま旧暦の日付を使うと「新嘗祭」は翌年1月になってしまい「今年に収穫に感謝する日」の意義にそぐわなくなってしまうので、新暦の11月の2回目の「卯の日」に行うこととし、これがたまたま11/23に当たったので、それ以降この日で行られるようになりました。

初穂(新米)をいただくときは、古来より続く伝統ある行事を思い出してみてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルスの感染防止のため、当面の間、**面会制限**をし、入館時は**簡易問診へのご協力**と、**マスク着用**をお願いしております。
ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- 37度以上の熱
- 咳や喉の痛み
- 強い倦怠感
- 呼吸が苦しい

上記症状の有無を確認させていただきます。

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX ：0467-47-2370

▼2020年10月手術件数

(単位：件)

人工股関節置換術	57
人工股関節再置換術	1
その他	0

▼ 11月外来休診日
11月3日（火）

じょいんと通信 12月

第177号・湘南鎌倉人工関節センター・2020年12月

雑誌掲載　院長平川と中村玉緒さんとの対談

この度、人工股関節置換術について、院長平川和男と中村玉緒さんとの対談が雑誌に掲載されました。

中村玉緒さんは4年前に人工股関節置換術を受けています。変形性股関節症と診断されてから手術を受けるまで、そして術後から現在に至るまでのエピソード(体験談)をお話してくださいました。

平川院長は変形性股関節症の特徴や、最小侵襲手術(MIS)、自宅でのリハビリサポートツールについてもお話されています。

この記事を通して股関節痛でお困りの方により多くの情報が届けば嬉しい限りです。

さて、当院は2004年10月に開院して早16年が経過致しました。現在、手術までの待ち時間が3～4ヶ月程生じておりますが、その間により安全に手術を受けていただくための準備(歯科受診、皮膚科受診、リハビリ運動、体重管理、禁煙生活など)を進めていただいております。併せて、術後のサポート体制や、ご自宅の洋式生活への変容もお願しています。

お互い(患者さん、医療側)の準備がしっかり整えば、安心して手術を迎えることができます。不安なこと、疑問点があればスタッフへお声がけください。

2020年11月16日号

2020年11月20日号

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX　：0467-47-2370

▼2020年11月手術件数
（単位：件）

人工股関節置換術	：47
人工股関節再置換術	：3
その他	：1

▼ 12月外来休診日

なし

年始は、

2021年1月4日（月）より、

外来診察が始まります。

https://skjrc.jp/

あっという間の12月

今年は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的な蔓延により、心身共に緊張した1年だったのではないでしょうか。

当院では、外来時の検温の実施や、入院患者さんへのPCR検査の実施、手指消毒の徹底など、感染対策をしてまいりました。感染者数が増加傾向にある今、安全に外来診療・手術が行えるよう、引き続き感染対策を職員一丸となって徹底していきたいと考えております。

不要不急の外出は控え、自宅でできるストレッチなどで体をほぐしつつ、太らないよう心掛けていきましょう♪
来年は、穏やかな1年となりますように。