

10秒でできる反転文字

股関節の痛みでお悩みの方へ

ひこころよるけるありおどもつ  
ちにいまのおがえ

# ヒップ・ステップ・ジャーナル

vol.001

2026年 春号



湘南鎌倉人工関節センター  
Shonan Kamakura Joint Reconstruction Center



患者様の笑顔が増える医療を目指して

# 院長 三原 政彦



日本初の独立した人工関節センターとして設立され、今年で22年目を迎えます。平川和男前院長が海外からMIS（最小侵襲手術）の技術を導入し、小さい傷、なるべく筋肉を温存、身体が受ける負担を最小限にする人工関節手術を継続してまいりました。

この22年で日本でも数多くの人工関節センターが設立され、MISも一般的になりつつあります。しかし、手術の成績、合併症の発生率は国内でもかなりの差があるのも事実です。当センターでは

- ① 高い技術と短い手術時間で、痛みを除くだけでなく合併症が少なく美しい歩行が可能
- ② 早期退院・早期社会復帰
- ③ 手術のみでなく、その後のリハビリや健診にも力を入れ人工関節を長持ちさせる

を原則としています。

日本初の人工関節センターとして数多くのことにチャレンジをしてきた当センターですが、今後もその姿勢は変えずに、より安定した成績、さらに合併症を少なくすることを目標として前進してまいります。「こんなに楽になるならもっと早く手術を受ければ良かった」と多くの患者さんがおっしゃいます。痛みを我慢するときれいに歩けなくなり、股関節だけでなく膝や腰にも悪影響を与えます。我慢しても良いことは一つありません。手術に迷っている方、不安に感じている方、いつでも相談にいらして下さい。

## Q1. 医師を志されたきっかけを教えてください

中学生の頃は部活（バスケットボール）で手指の骨折や椎間板ヘルニア等の怪我をすることがあり、近所の整形外科に通うことがありました。また、高校時代に手首の骨折で入院や手術、その後のリハビリを経験し、整形外科を身近に感じたため、私の場合は、「医師になりたい＝整形外科医になりたい」でした。

## Q2. 目指している医師像はどのような姿ですか？

忙しくても笑顔で患者さんに接することができる心の余裕をもった医師

## Q3. 患者さんの不安を取り除くために行っていることはありますか？

十分に手術のメリット・デメリットを説明し、納得をされたうえで手術を受けていただくようにしています。不安がなくなるまで丁寧に説明することが重要で、手術に迷っているようであれば無理せずに手術を待っていただきます。

## Q4. 手術中に最も気を付けていることはなんですか？

合併症が起きないように血管や神経・大切な骨を傷めないように丁寧に手術を進め、無事に終わることが最優先です。その上で、理想的な角度と位置で人工関節を設置し、手術時間を短くすることを心がけています。

## Q5. 患者さんに伝えたいメッセージをお願いします

「こんなに楽になるなら、もっと早く受ければ良かった！」と多くの患者さんがおっしゃいます。痛みを我慢することで、股関節だけでなく膝や腰にも悪影響が及びます。我慢していても良いことは一つありません。手術に迷われている方、不安を感じている方、どうぞお気軽にご相談ください。

# 名誉院長 平川 和男



このたび、当センターは新たな体制として、三原政彦医師が院長に就任し、私、平川和男は名誉院長に就任いたしましたことをご報告申し上げます。

これまで院長として、多くの患者さんと向き合い、人工股関節医療の向上を進めてきた日々は、私にとってかけがえのない財産です。手術を通じて「もう一度歩ける喜び」「痛みのない日常」を取り戻された患者さんの笑顔に、何度も力をいただけてまいりました。心より感謝申し上げます。

三原新院長は、これまで当センターの中核として診療・手術に携わり、高い技術を持ち、また、患者さんに寄り添う姿勢を兼ね備えた医師です。

今後は新院長のもと、これまで以上に質の高い医療を提供し、皆様に安心して治療を受けていただける体制を築いてまいります。

私は名誉院長として、引き続き医療の質向上と後進の育成に努めながら、当センターを支えてまいります。

形は変わりますが、患者さん一人ひとりに対する想いはこれまでと変わることはありません。

これからも湘南鎌倉人工関節センターは、「患者さんの人生を前向きに変える医療」を実現するため、職員一同力を合わせて取り組んでまいります。

今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、何卒よろしく願い申し上げます。

## 医師紹介



整形外科 部長  
高柳 聡



整形外科 医長  
平野 雅幹



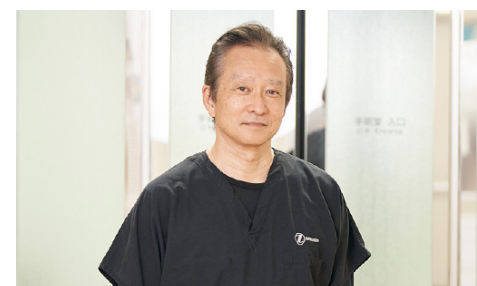
整形外科 医長  
巽 政人



整形外科 医長  
勝山 陽太



整形外科 医長  
熊原 悠生実



麻酔科 部長  
森本 冬樹



## 早期退院

当センターでは開院当初より入院期間を5日間～7日間とした治療計画で手術をおこない、下記の理由から早期退院を推奨しています。

- ①手術後の筋力低下を防止し、早期の社会復帰を目指す
- ②感染症・血栓症の防止
- ③保険医療費の削減

欧米ではこの10年間で人工股関節置換術の平均入院日数は術後4.1日から2.8日へ減少し、近年では日帰り手術の割合が上昇しています。

入院期間が長い日本の医療で早期退院に抵抗を感じる方もいらっしゃるかと思いますが「人工股関節置換術においては入院日数の違いによる術後の臨床成績や合併症の発生率・再入院率などに差はない」という結果も発表されています。

手術後の適切なセルフリハビリテーションと生活指導を身につけて退院していただくことで、日常生活や社会復帰をスムーズに進めていただくことが可能となります。

順位	平均入院日数
1位～10位の病院（当院）	8.7日
11位～20位の病院	12.8日
21位～30位の病院	13.8日

国内における年間人工股関節置換手術件数ランキング（週刊朝日MOOK2024）  
平均入院日数

## 術後リハビリテーションと院内生活

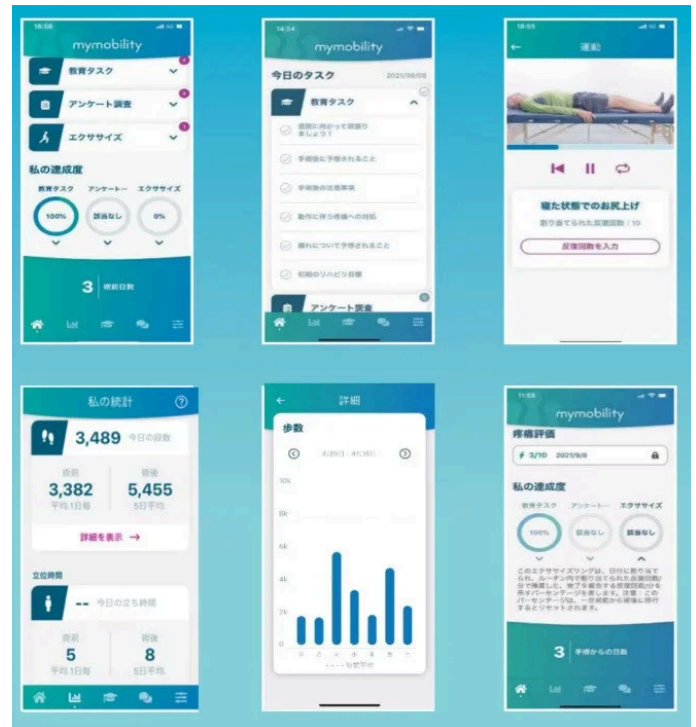
	術後3日入院	術後5日入院
手術日	立ち上がり練習開始 飲水・食事開始	ベット上リハビリ開始 飲水・食事開始
手術後1日目	歩行練習開始 （杖・補助器具使用）	立ち上がり・ 杖歩行練習開始
手術後2日目	日常動作・階段練習 シャワー浴開始	歩行練習（平行棒） シャワー浴開始
手術後3日目	最終確認→退院	杖歩行練習 日常動作練習
手術後4日目		階段練習
手術後5日目		最終確認→退院

## マイモビリティ

患者サポート用のスマホアプリケーション・mymobilityを、希望する患者さん自身のスマホにダウンロードしていただいています。

このアプリは手術の準備や手術後の回復のために必要な情報を提供します。

手術前後の教育メニューおよびリハビリ動画の配信、ご自身の日常の運動量、歩行数や歩行速度などのデータを記録することにより日常生活復帰にむけたサポートをします。また、専用のメッセージ機能を利用することにより、入院前から手術後の一定期間まで、医師とメッセージのやりとりが可能になります。同じデータを当センターの医師も共有していますので、患者さんの回復状況を把握しながら対応することができます。



## 公開講座のお知らせ

## 参加無料(要申込)



詳細はこちらより

「変形性股関節症とは」「人工股関節置換術とは」「この痛みの原因は・・・」  
素朴な質問や疑問に専門医が直接お答えします。

開催日	開催地	会場	最寄駅	開始時間
5月14日(木)	茅ヶ崎市	茅ヶ崎市民文化会館	茅ヶ崎駅	14:00
6月6日(土)	横浜市	横浜ベイシェラトンホテル&タワーズ	横浜駅	14:30
6月18日(木)	鎌倉市	湘南鎌倉人工関節センター	大船駅	14:40
7月9日(木)	大田区	OBC大田ビジネスコミュニケーションセンター	蒲田駅	14:00
7月16日(木)	小田原市	小田原市民交流センターUMECO	小田原駅	14:00
8月6日(木)	川崎市	新百合トウェンティワンホール	新百合丘駅	14:00
8月27日(木)	鎌倉市	湘南鎌倉人工関節センター	大船駅	14:40

# もう一度 笑顔あふれる暮らしを

これから股関節の手術を検討されている患者さんやご家族により安心して治療に臨んでいただけるよう  
実際に手術を受けられた患者さんのお声をお届け致します

2021年7月

手術  
S.S 様

## 当院を選ばれた理由

左股関節が痛んだ時に入院した病院では、日数も3週間と長く、日常生活と環境が変わったこともあり、穏やかな入院生活が送れず不安定な精神状態のまま退院しました。3年後、今度は、右股関節が痛み、同じ病院で手術するのが通常ですが、以前の様な体験はしたくありませんでした。そこで、湘南鎌倉人工関節センターの公開医学講座へ参加し、説明を聞き、院内見学をしました。入院日数も短く、病院内も綺麗で設備の整っている湘南鎌倉人工関節センターで手術をすることを決めました。

## 人工股関節手術を決意したきっかけ

股関節が痛み始めて、整形外科や接骨院などに通いました。痛み止めを服用しましたが、杖をついて歩いても、寝ていても痛みが続き、不安がありました。手術をしないと痛みから解放されないと思ったので、手術を決心しました。

## 執刀医 三原院長の印象

三原先生は接し方が優しく、質問にも丁寧で、的確なアドバイスがあり、安心感もあります。無茶して、たまに痛んで受診した時も、三原先生にお話を聞いて頂いた直後から痛みが軽くなったりと、不思議な力を持った先生です。

## 股関節の痛みでお悩みの方へ

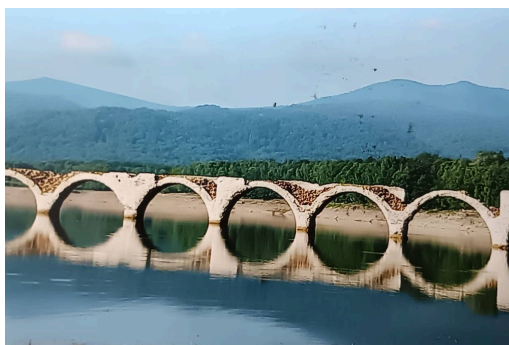
手術は痛みから解放され、ストレスもなくなります。注意する事を守れば、ほとんど以前の日常生活に戻れます。ただし、リハビリはきちんと受けることが大切だと思います。

## 人工股関節手術を受けて良かったこと

手術後は、動作に多少制限があり、手術前までとはいきませんが、ほぼ日常生活が不自由なく送れるようになりました。

## 手術を乗り越え、楽しまれていること

趣味の水泳をしています。手術後は、水中ウォークから再開し、今では、1日に1000~1500m位泳いでいます。お花が好きで、ガーデニングにも夢中です。昨年は、キュウリ・トマト・ナスなど、家庭菜園にも挑戦し、たくさん収穫できました。旅行も大好きで、一昨年は、"しまなみ街道"をサイクリングしました。昨年は、"大阪関西万博"や"大雪山国立公園の秘境""タウシュベツ川橋梁"へも旅行しました。



2023年8月  
手術  
M.I 様

## 手術をするタイミング

痛みは強くなったり少し軽くなったりを繰り返します。そのたびに「まだ大丈夫」と思い、決断が先延ばしになります。これが“痛みの落とし穴”です。時間が経つほど体力や気力は落ち、「このままでいい」と諦めてしまう方も少なくありません。人工関節手術は人生を前向きに変える選択。回復力のある早い段階での決断が、その後の生活の質を大きく左右すると思います。

## 執刀医 三原院長の印象

友人が湘南鎌倉人工関節センターで人工股関節置換手術を受けたことを知り、相談に乗ってもらった際、同院と執刀医の三原先生のご紹介を受けたというのがご縁です。

手術を決断することができたのも同院が人工股関節の専門病院であり、忙しく行きかうわけでもなく、全体的にゆったりとした感じで、何よりも三原先生の“ほわっ”としたお人柄が医師と患者という距離間を感じさせることなく、アドバイザーの様な親身な接し方に安心感と信頼感を抱いたところが大きいです。

三原先生は、患者目線でお話を聞いて下さり、懇切丁寧に専門的な話をかみくだいてしてくださいます。

## 股関節の痛みでお悩みの方へ

股関節の痛みには「悪い痛み」と「良い痛み」の2種類があると思います。

股関節に問題があつての痛みは、かばいながらの歩きにより姿勢の崩れや、腰や膝関節に負荷がかかり、新たな痛みを生じる原因になります。手術をした直後からリハビリ期間中は痛みを感じますが、「良い痛み」と言えます。

理由は、手術を受けたことによる痛みであり、その痛みは回復への道しるべと言えます。回復が進むにつれて痛みが軽くなるので、回復状態を知ることができるからです。悪い痛みと早く決別することをお勧めいたします。

## 手術を乗り越え、楽しまっていること

趣味は楽器2種類と歌2種類です。

津軽三味線は今年の6月で20年になります。

津軽三味線の演奏は民謡の唄の伴奏と三味線合奏など楽器演奏になります。自分でも民謡を唄えるようにと8年ほど前から始めました。

ジャズドラムのレッスンを受けるようになったのが5年ほど前からです。ジャズヴォーカルのレッスンも同じころに始めました。どちらも手術をした後も変わらず楽しんでいます。



湘南鎌倉人工関節センターでは、当院で手術を受けられた患者さんからの「患者さんインタビュー」を受け付けております。ご協力いただける方は、当院公式LINEよりお名前と生年月日を送信して下さい。後日、担当者よりご連絡いたします。

(LINEメッセージは、他の登録者には公開されませんのでご安心ください。) 当院広報誌「ヒップ・ステップ・ジャーナル」の感想やご意見もLINEより受け付けております。今後の広報誌作成の参考とさせていただきます。



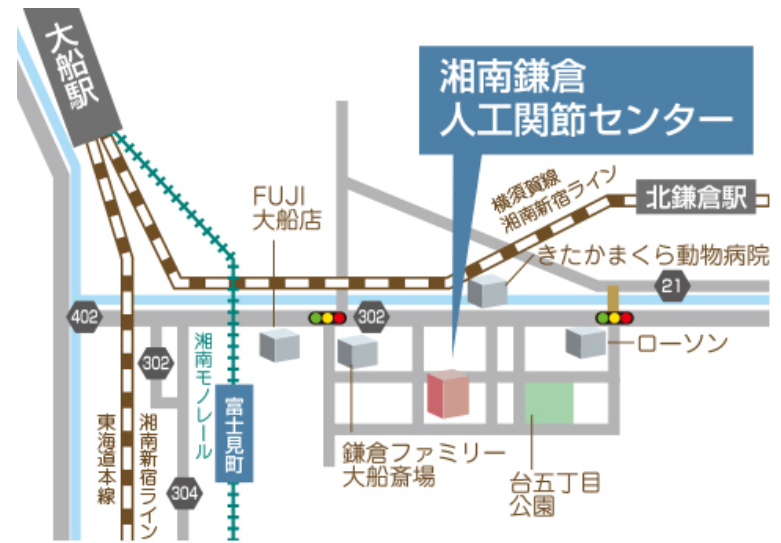
患者さんインタビュー  
広報誌のご意見  
お待ちしております



大船駅（東口）⇒湘南鎌倉人工関節センター

午前	08：41発	10：41発
	09：11発	11：11発
	09：41発	11：41発
	10：11発	
午後	13：11発	15：11発
	13：41発	15：41発
	14：11発	16：11発
	14：41発	16：41発

◆お車でお越しの場合 当センター1階と近隣に第2駐車場完備（無料）



5			2	7		
4	2			9		6
	9		8	1		4
	5		7			3
2	6		4		9	8
	4		6	5		7
	3	1	5			7
7			3	2		6
	2			7	8	5



数独チャレンジ

9×9のマス目に1～9の数字を入れてください。縦・横の各列と、3×3のブロック内で、同じ数字が重複しないように、当てはめてください。

答えは、当院公式SNS Instagram または YouTube より、公開しております



Instagram

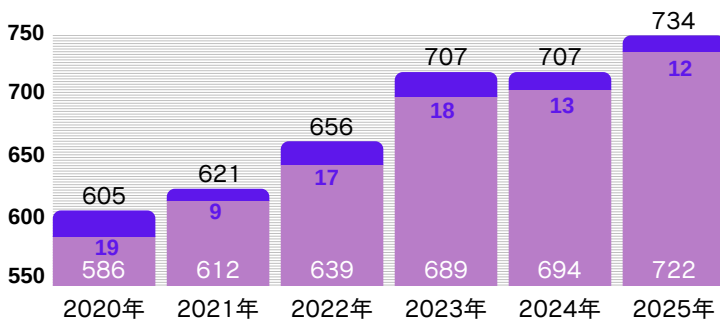


YouTube

総手術件数 13,859件(2026年2月まで)

近年の人工股関節 手術件数

● 人工股関節置換術 ● 再置換術



再診のご予約 0467-47-2377

【予約受付】 9：00～17：00 (月曜日～土曜日)

初診のご予約 0467-47-8400

【予約受付】 9：00～16：00 (月曜日～土曜日)



湘南鎌倉人工関節センター

Shonan Kamakura Joint Reconstruction Center

〒247-0061 神奈川県鎌倉市台5-4-17

https://www.skjrc.jp/

