

「関節鏡手術について」



公立刈田総合病院 整形外科
中山 明里

各科で内視鏡手術が隆盛ですが、整形外科では、20年以上も前から関節鏡を使った手術が行われています。

最近では、いろいろな関節に応用されていますが、一般的なのは膝の手術です。膝蓋骨（お皿の骨）の下方に8ミリ程度の切開を2か所おき、関節鏡と専用のハサミをそれぞれ挿入し、テレビ画面に写して手術を行います。

当院では、主に半月板損傷の手術を行っています。半月板とは、大腿骨（太ももの骨）と下腿骨（すねの骨）の間にある、クッションのような役目をする軟骨です。

若年者では、スポーツによる損傷が多く、膝をひねったあと痛みが続いたり、膝がまっすぐ

に伸びなくなったりする症状がでます。じん帯損傷に伴うこともあります。

中年以降では、重労働者や加齢に伴う変性断裂が多くなり、膝の内後方の痛み、ひっかかり感、運動後のはれなどの症状がでます。

高齢者では、関節そのものが変形してきますが、中には、半月板の症状が主体の場合もあり、関節鏡手術で改善する人もいます。

手術は、全身麻酔または下半身麻酔で、所要時間は1時間程度です。症状にもよりますが、入院は最短3日、通常は10日程度です。手術の翌日から松葉杖歩行を開始し、筋力をつけるリハビリを行います。

生活習慣病予防のための

ヘルシークッキング



エネルギー192kcal / たんぱく質7.6g / 塩0.07g

材料(4人分)

牛乳	200cc
水ゼラチン	150cc
水	1 ¹ / ₂ 袋
抹茶	20g
ココア粉	20g
黒砂糖	20g
ホイップクリーム	適量
チェリー(缶)	適量
オレンジ	適量
イチゴ	適量
アーモンドスライス	適量

抹茶とごまとココアのミルクプリン

牛乳の苦手な人もおいしくいただけます。おもてなしにもどうぞ！



ヘルスメイト白石
大野小百合さん(白川)

作り方

- ゼラチンを大きじ3の水でふやかす。
- 鍋に牛乳と水を入れて沸騰させ、①と砂糖を入れて煮溶かし、3等分する。1つ目には抹茶ミルクを入れて煮溶かし、プリン型に流す。2つ目にはココア粉末を入れて煮溶かし、プリン型に流す。3つ目はそのままプリン型に流し、熱いうちにすりごまを上からたっぷりふり入れる。それぞれ粗熱をとり、人肌になましてから冷蔵庫で冷やし固める。
- 器に②をあけてホイップクリームとフルーツ、アーモンドスライスを飾る。

健康推進課

☎22-1362

全冒集合

むし歯のない子

今回の3歳6か月児健診で虫歯のなかったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね！

- 跡部 瑳子ちゃん(鷹巣) 村上 萌夏ちゃん(越河)
- 遠藤 愛弥くん(小下倉) 村上 萌優ちゃん(越河)
- 遠藤 有紗ちゃん(大鷹沢三沢) 安倍 遼くん(福岡蔵本)
- 齋藤 玲奈ちゃん(福岡長袋) 佐久間萌夏ちゃん(越河五賢)
- 阿部 示善くん(大鷹沢三沢) 福山 隼人くん(東町)
- 川田 恭輔くん(本鍛冶小路) 森 龍之介くん(城南)
- 佐久間妃香理ちゃん(大平中目) 鹿又 真依ちゃん(緑が丘)
- 高廣 葵ちゃん(郡山) 日下 悠子ちゃん(大平森台)
- 齋藤 崇博くん(小原) 丹野 果歩ちゃん(鷹巣)
- 桜田 桃花ちゃん(東町)

虫歯を早く治してメダルをもらおう！

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6か月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22-1362



くらしのヒント



Do you know?

知ってる？

「賃貸住宅の敷金精算」

4月は引っ越しシーズンです。「2年間暮らしたアパートを退去しましたが、壁の塗装費など、敷金を上回る修理費を請求されてしまいました。納得できません。」
賃貸住宅に関する相談で特に多いのが、この事例のような退去に伴う敷金の精算をめぐるものです。
敷金とは、借主が、家賃の滞納や壊した箇所の修理に備えて、あらかじめ貸主に預けておくお金です。そのため、賃貸借契約が終了し、家賃滞納がなければ、貸主は、この預かった敷金を借主に返還しなければなりません。一方、借主は、部屋を明け渡しますが、その際に部屋を元の状態にして戻す義務があります。この義務を、「原状回復義務」といいます。貸主は、この義務に基づいて原状回復費用を借主からの敷金から充当し、足りない場合は、追加請求する場合があります。

「原状回復」とは、借主が退去時の状態に戻すことにはありません。建物(部屋)の価値は、居住の有無にかかわらず、時間の経過により減少します。次の入居者を確保する目的で行う設備の交換、化粧直しなどは、原状回復には含まれません。

修理費用を過大に請求された場合、修理明細の内訳をよく確かめ、詳しい説明を求めましょう。貸主と納得のいくまで話し合い、費用負担の割合についても交渉することが必要です。
トラブルを防ぐためにも、契約前に重要事項説明書(契約書)の「敷金等の精算に関する事項」をよく読み、内容を理解して納得してから契約しましょう。また、入退去時に貸主と借主、双方が立ち会って、「原状」を確認し、日付入り写真を撮影して記録しておくことも大切です。

「気を付けましょう！」
「おれおれ」「わたしわたし」電話は、必ず家族に確認を！
「最終通告書」「最終督促」「緊急連絡」などの文書は無視する！
不安な場合は、消費生活相談室や警察に相談を！

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

公立刈田総合病院紹介



公立刈田総合病院 ☎25-2145

健診センターのご案内

成人病予防には定期的な健診が有効です

自覚症状のないままに進行する成人病の予防は、定期的に健診を受け、常に自分の健康状態を確認しておくことが大切です。

当健診センターでは、住民の方々が的確に自分の健康状態を把握できるよう、最新の医療機器を用いた「日帰り人間ドック」「脳ドック」「総合健康診査」などの健診事業について充実を図っています。

健診から診療へのサポート体制

検査結果は、総合健診システム導入により、受診当日におおよそ確認でき、医師による事後指導が可能になりました(書面での結果通知は、約2週間後に郵送します)。



健診センタースタッフの皆さん

万が一、診断により異常が認められた場合は、当院の専門医による精密検査や早期治療がスムーズに受けられるサポート体制のもと、適切な医療の提供を行っています。

人間ドック・脳ドック・総合健康診査は、すべて予約制ですので、直接、当健診センターまで電話(☎25-2178)で申し込みください。スタッフが詳細をご説明します。