



医療法人大医会 広報誌

あじさい

2026年
春夏号

2026年5月 発刊

「歩く」



日進おりど病院

- 予防医学推進・研究センター
- 在宅医療センター
- 内視鏡センター
- 病児・病後児保育センター
- 愛知人工関節センター
- 住宅型有料老人ホーム 心の結 浅田
- あまのがわ耳鼻咽喉科クリニック（安城市）

自分の脚で歩く喜びを



愛知人工関節センターのご案内

日頃より日進おりど病院をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当院では、これまで変形性膝関節症や変形性股関節症など、膝・股関節に痛みを抱える患者さまに対し、人工関節手術を含めた整形外科診療を行ってまいりました。この度、令和8年4月より整形外科加藤 充孝先生をお迎えし、愛知人工関節センターとして、診療体制の充実に向けた取り組みを進めております。

当院の特徴である複数診療科の連携を活かし、安心・安全な医療を提供できるよう努めてまいります。膝や股関節の痛み、歩行時の不安などでお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。地域の皆様が、より快適に日常生活を送ることができるよう、職員一同、診療体制の充実に努めてまいります。



理事長 大島 亮

◆ どうして関節が痛くなってしまうの？

高齢によるものや、性別（股関節症は女性に多い）、元々の骨の形成によるもの（骨盤形成・O脚・X脚）、遺伝的なもの、膝に負担がかかるスポーツや仕事をしている場合、肥満により負荷がかかっている場合など、誘因は様々です。

結果として痛みの発生、膝がグラグラする・曲がらない・伸びない、長時間の歩行が困難になる、階段の上り下りの動作が難しくなる、脚の長さに差がでるなどといった症状が出ます。「年だから」と治療を諦めてしまう方も多のですが、進行すると手術の難易度が上がってしまうこともあります。

変形性膝関節症

保存的治療

- ・鎮痛剤処方
- ・外用薬
- ・リハビリ（運動療法）
- ・生活指導
- ・体重コントロール
- ・関節内注射
- ・装具 / 杖

初期～進行期

手術的治療

- ・膝周囲骨切り術
- ・単顆型人工膝関節置換術

- ・人工膝関節全置換術

進行期～末期



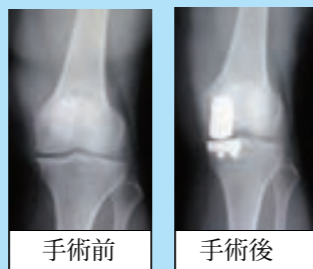
▲人工膝関節置換術の術前術後

高位脛骨骨切り術



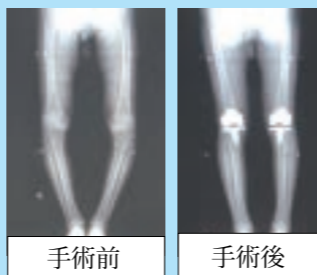
膝関節の変形を矯正するために脛骨の上部を切り調整します。自分の関節を残して症状を改善することができます。

単顆型人工膝関節置換術



膝関節の変形が比較的進行期の方に適応となる術式です。膝関節の悪くなっている部分だけ人工物に置き換えます。

人工膝関節置換術



変形した膝関節を人工関節に置き換えます。末期の変形性膝関節症の方が適応です。

人工関節のインプラント▶



変形性股関節症

保存的治療

- ・鎮痛剤処方
- ・生活指導
- ・体重コントロール
- ・リハビリ（運動療法）
- ・経過観察

疼痛 軽度

手術的治療

【関節温存】

- ・骨盤骨切り術
- ・大腿骨骨切り術
- ・股関節鏡

- ・人工股関節全置換術

疼痛 強い

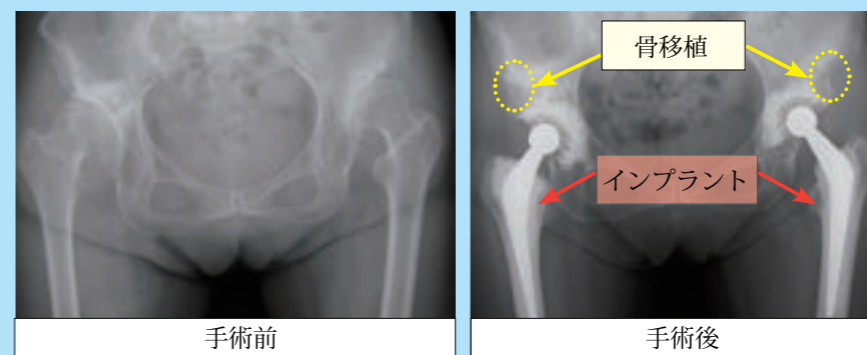


股関節の疼痛は腰から下肢まで多岐にわたる



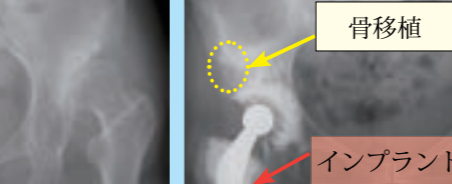
▲人工股関節置換術の術前術後

両側併用人工股関節置換術（骨移植併用）



手術前

手術後



骨移植

インプラント

◆ どうやって治療する？

大きく分けてお薬・注射・リハビリといった保存的治療と、手術的治療があります。進行度合いや疼痛により治療方法は変わってきます。

変形の程度により、適切な治療法を選択します。症状によっては効果絶大な保存的治療が無い場合もあり、日常生活に制限をきたすような場合は手術をお勧めすることがあります。

◆ 手術して入院したら・・・

入院期間は術式によって様々ですが、例えば人工股関節置換術の場合は一般的に3週間程度です。医療費は200～250万円程度となり、医療保険を適用して3割負担の方の場合は60～80万円となります。

高額療養費制度を利用した場合は自己負担は10万円程度となります。職場等への復帰は、事務職の場合は術後1か月が目安です。

当院の手術とリハビリの特徴

- 手術の予約がとりやすい
- 早期手術は回復に大きなメリット！

■ 早期リハ

早期にリハビリ専門医が介入し、チームで支える「離床・生活」



臨床検査技師に 骨密度検査について

聞いてみた

骨密度の大切なこと



予防医学推進・研究センターで行う骨密度測定は、かかとの骨に超音波を通して測定する方法です。X線を使用しないため被ばくがありません。靴下を脱ぎ、素足を測定装置に置くだけで、簡単に測定ができます。痛みもなく、どなたでも安心して受けていただける検査です。

骨密度とは、骨の内部にどれだけしっかりと成分が詰まっているかを示す大切な指標です。骨の密度が十分に保たれていることは、私たちの体を支える“土台の強さ”そのものを意味します。逆に骨密度が低下すると、転倒やつまずきといった日常のちょっとした衝撃でも骨折につながりやすくなることが知られています。特に高齢者の骨折は、その後の生活の質に大きく影響するため、早い段階から骨の状態を把握しておくことがとても重要です。

骨密度は加齢とともに自然に低下していきませんが、生活習慣も大きく関わっています。運動不足や偏った食事、過度なダイエット、喫煙などは骨の健康を損なう要因となります。また、女性の場合は閉経を境にホルモンバランスが変化し、骨密度が急激に低下しやすくなるため、より注意が必要です。こうした背景から、若いうちから自分の骨の状態を知り、日常生活の中でできる対策を積み重ねていくことが、将来の骨折予防につながります。

骨密度を上げるための運動

ウォーキング

1日 20～30分
週 3～4回を目安に
1日 8000～10000歩

階段の上り下り

エレベーターを避け
階段を使うだけ
骨に刺激を与えます

片脚立ち

歯磨き中に 10～20秒
バランス力と転倒リスクの
低減

日々の積み重ねで骨の健康を守ろう ～《3つの習慣》～

① 骨は使うことで強くなる
骨は負荷がかかることで新しい骨が作られ、強くなっていきます。「運動」と聞くと特別なトレーニングを思い浮かべがちですが、骨を保つために必要なのは、日常生活の中で体重がかかる刺激をこまめに与えることです。歩く・立つ・階段を上るといった普段の動作だけでも、骨にとっては十分な刺激になります。
検査中に印象的な出来事がありました。50歳代後半の女性が20歳代と遜色ない骨密度を示したのです。日頃の生活について伺うと、「お天気のいい週末は、無理のない範囲でウォーキングに出かけています」と話してくださいました。特別な運動ではなく、続けられる範囲で体を動かす習慣が、骨の健康をしっかり支えていることを実感した瞬間でした。
歩くことは筋力維持や転倒予防にもつながり、骨折リスクを下げる効果も期待できます。まずは、買い物のときに少し遠回りをする、エレベーターではなく階段を使うなど、できることから始めてみましょう。

② 骨を作る栄養素をとる
骨の健康を守るためには、骨の材料となる栄養素をしっかりとることが欠かせません。特に重要なのは、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKの3つです。
・カルシウム：骨の主成分。牛乳、ヨーグルト、小魚、豆腐、小松菜などに多く含まれます。
・ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。鮭、サバ、卵、きのこ類に含まれます。
・ビタミンK：骨の形成を促す。納豆、ほうれん草、ブロッコリーなどが代表的です。
これらの栄養素は、どれか一つだけではなく、バランスよく組み合わせることが大切です。過度なダイエットや偏った食事は骨密度低下の原因になるため注意しましょう。毎日の食事に少し意識を向けるだけで、骨の健康は大きく変わります。



③ 日光を浴びること
ビタミンDは食事からとるだけでなく、日光を浴びることで体内でも作られます。紫外線を浴びることで皮膚の中でビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を助ける働きが高まります。外に出る習慣は、骨の健康だけでなく、気分転換や睡眠リズムの調整にも役立ちます。
散歩や買い物物ついでに少し日光を浴びる、昼休みに外の空気を吸うなど、無理のない範囲で取り入れてみましょう。季節や天候によって日光量は変わりますが、短時間でも継続することが大切です。日焼け止めを使用している場合、ビタミンDの生成はある程度行われます。
私たちは、測定を通じて皆様にご自身の体と向き合うきっかけをお届けしたいと考えています。「これからも自分の足で歩き続けるための第一歩」になれば幸いです。

旅行に出かけること。
友人と買い物を楽しむこと。
お孫さんと公園を歩くこと。
日常の何気ない場面も歩けるからこそ広がります。
骨密度測定で今の骨の状態を知り、できることから始めてみませんか。

これからも自分らしく歩き続けるために、
その一歩を健診から。



運動で骨粗しょう症は 予防・改善ができる？

骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン 2025 年版より
運動療法は、荷重や筋力により力学的負荷がかかることで骨密度
上昇効果や身体機能（全身の筋力、バランス能力、歩行速度など）
の改善による転倒予防効果が期待されると言われています。

骨と運動の大切な関係

骨は支えるだけでなく、体重がかかる動き
(荷重運動) によって強さが保たれています。

歩く・立つ・階段の昇降といった動作では骨に刺激（メカニカルストレス）が加わります。
この動きを骨細胞が感じ取り、骨を作る働きと壊す働きのバランスを調整しています。

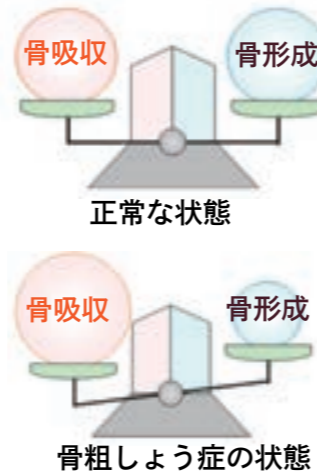
反対に長い安静や動かない状態が続くと、骨への刺激が減って、骨密度が低下しやすくなります。

動く・動かないで何が変わる？

スクレロチンという物質が減少することで
骨粗しょう症の予防をします。

動かないと骨が脆くなり、運動すると骨が強化されます。

リハビリでは骨にとって良い刺激を安全に実施する運動を行います。



有酸素運動



- ・脂肪燃焼
- ・体力アップ

筋力トレーニング



- ・筋に負荷/抵抗をかける

運動の いろいろな種類

様々な運動をすることで
骨密度上昇や骨折予防に効果
があると言われています。



- ・脂肪燃焼
- ・心肺機能向上



- ・柔軟性
- ・心血管の改善

荷重運動

全身運動

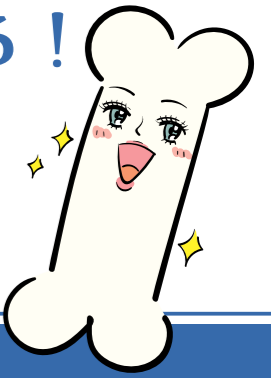
コツと

お家で今日からできる 骨太体操

将来の骨折予防・元気な生活に繋げる！

1日
1分

年齢とともに気になってくる「骨の健康」。
骨は日々のちょっとした刺激で強く保つことができます。
骨を丈夫に保つために、道具を使わずご自宅で簡単に行うこと
のできる「骨を太くする体操」をご紹介します。



から コツコツ努力は裏切らない！

1. かかと落とし体操

太ももの骨密度をアップ

- ・大腿骨（股関節の付け根）やふくらはぎ、かかとへの垂直荷重負荷
- ・骨密度低下の予防

目的

方法

10回繰り返し×3セット/1日



1. 背筋を伸ばして立ちます（壁や机に軽く手を添えても構いません）
2. つま先立ちになる
3. ストンとかかとを床に落とす（強く叩く必要はなし）

ポイント

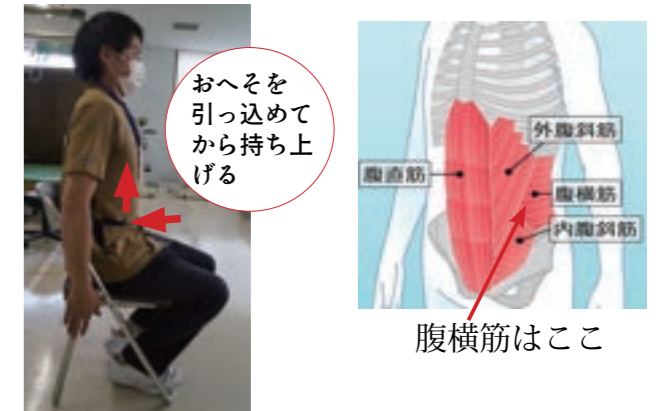
1. 膝を軽く伸ばして、衝撃を立てて落とす
2. バランスが不安定な場合は両手を支えて行う。

2. おへそ引っ込み体操

背骨（腰椎）の骨密度をアップ

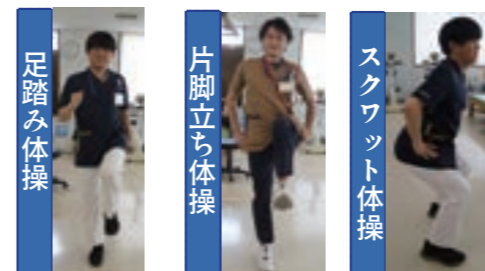
- ・腹横筋（腹膜の横の筋肉）の活性化
- ・体幹が安定することで転倒予防となり、骨折しない体づくり

5～10回/1日



1. 椅子に座って行うか、バランスが安定していれば立って行う
2. 呼吸は止めずにおへそを背骨に引き寄せるイメージ
3. そのまま5～10秒間キープ

1. 胸部や肩に力が入らないよう注意
2. 骨盤底筋との同時収縮を意識！



骨の刺激や、バランスの向上に有効な運動は他にもたくさんあります。

高齢の方も取り組みやすい体操で、**転倒や骨折予防**につながります！

POINT

- ①短時間でも毎日続ける
- ②骨と筋肉をバランスよく同時に鍛える

限られた時間を、どう生きる

～がん末期利用者と在宅医療の関わり～

東郷町在住 80代女性 キクエさん（仮名）。三姉妹の娘さまのうちお二人と同居。当院で上行結腸がんが見つかり手術を施行、その後がんセンターにも通院されておられました。腹膜播種による血便が続き、BSC※1の方針で当院での治療をすることとなりました。退院後はホスピスへの入院もご検討されたものの、ご本人とご家族の「家で過ごしたい」という思いから最期は家で過ごされることをご選択されました。

投薬は中止。その代わりに、家族で「思いっきり遊びに行こう！」

がんセンターにも通院されていましたが、症状を緩和する治療のみとするため、当院へ通院。抗がん剤の薬が身体にあわず中止。「その代わりに、いっぱい出かけよう！」と娘さま方と決め、毎週のように家族で出かけられました。エビフライが大好物のキクエさん、お出かけ先でもよく召し上がられたそうです。



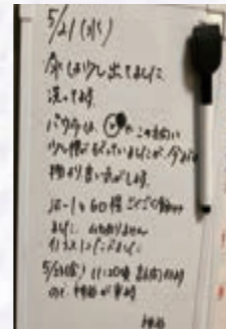
しかし、少しずつ体力と食欲が低下していき、立ち上がることが困難になってきました。介護保険でご自宅に手すりをつけられる等、ご自宅での生活環境も整えていきました。そのような折、結腸に閉塞がみられ、ストーマ※2を造設することを目的に当院に入院する運びとなりました。

やっぱりホスピスではなく最期まで自宅で過ごしたい・・・

大学病院のホスピスも見学されましたが、キクエさんの希望は「家で過ごしたい」でした。娘さまは「まだまだ家で過ごせるな」と思いキクエさんの選択を尊重されました。

ご自宅への退院後、在宅診療の介入

退院後すぐに【訪問看護】が介入し、ストーマ管理や点滴、清潔ケアをはじめとした24時間管理体制が始まりました。この時期は歩行器を使用して歩行することができ、ご家族での外出時には「宝物の専用カセットデッキ」を手元にセットし、大音量で大好きな美空ひばりさんの楽曲をかけながら様々な所へドライブされました。娘さまは、「訪問看護を始めたことで、看護師さんにも色々な相談をしながら、たくさん好きなことができました。」と話されます。



在宅診療とは

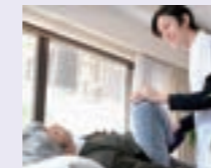
※サービスの利用を希望される場合は主治医にご相談ください。



訪問診療
医師が定期的に自宅へ診療



訪問看護
看護師が療養生活を支援



訪問リハビリ
自宅で身体の機能回復訓練

この時期より症状が少しずつ進行し、臥床時間が増え、自力歩行が出来なくなりました。ここから【訪問診療】と【訪問リハビリ】の介入が開始。定期的な医師の介入や、リハビリ専門職によるポジショニングや車椅子への離床、筋力強化訓練を開始。福祉用具の検討も行いました。

そんな中で、キクエさんの中で一つの目標が生まれました。それは、「結婚を控えたお孫さまのフィアンセと顔合わせがしたい」といったものでした。



キクエさんの夢を叶えるために

顔合わせの日程までの約2週間、理学療法士が訪問リハビリに積極的に介入しました。

出来る限り車椅子へ離床し、身体が硬直しないようリハビリに励まれました。車で移動することを想定して、娘さまと理学療法士にて乗降介助を行い、キクエさんの負担感や痛みの確認を行いました。また、車内で安楽な姿勢確保ができるよう、クッション等を使用してポジショニングの指導を行いました。



5月末、キクエさんが目標にされていた顔合わせの日を迎えました。食欲は低下していたものの、選んだお食事はやっぱり大好きなエビフライ。1日中ニコニコ笑顔でフィアンセの方に「かわいいね かわいいね」と話され、嬉しそうに過ごされたそうです。

お看取りからお別れまで

その日は呼吸がいつもと違いました。あらかじめ医師から言われていた通り、娘さまは救急車ではなく訪問看護師へ連絡され、ご家族が集まりました。

ご家族に見守られる中、6月15日に永眠されました。娘さまは「眠るように逝くってこんな感じなんですね。一人ひとりの目をジーっとゆっくり見て、本当に穏やかに逝ったんですよ。」と語られます。ご葬儀では美空ひばりさんの曲を流して、賑やかにお見送りされたそうです。

お母様との時間を振り返って

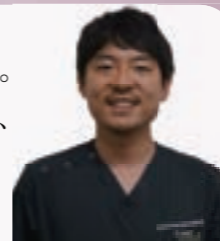
娘さまはこのように語られます。「亡くなる人のことを考えたら、最期に過ごす場所は全然知らないところよりは家がいいですよ。いっぱい家族で出かけて、何十年も過ごした自分の居場所がある家で大好きな猫と過ごすことができ、本当に良かったです。今度母と一緒に廻った場所へ、姉と行くんです。いつも後部座席にいた母がいなくて寂しいので写真をもって行こうかしら。」そう言ってご遺影を眺められました。

経過（通院・入院・在宅医療の関わり）

2022年2月	がんが発覚し おりど病院でオペ施行 がんセンターと、おりど病院の外来通院を開始
2024年8月	BSC※1の方針でおりど病院の外来へ
2025年3月	日進おりど病院入院：ストーマ造設
2025年4月	日進おりど病院退院 訪問看護の利用を開始
2025年5月	訪問リハビリ と 訪問診療の利用を開始
2025年5月	お孫さんのフィアンセと顔合わせ
2025年6月	永眠

キクエさんは大腸がんの患者さまでした。2022年2月からの闘病の中で、自分は2023年の夏から担当しておりました。いつもニコニコして娘さんたちと仲良く通院される姿が印象的でした。病気の進行に伴い、当院での人工肛門の造設手術などを乗り越えて通院を続けておられましたが、最終的には家で過ごしたいという希望で在宅医療を開始しました。

いろいろな症状も出てくる最期を家で過ごすには、本人・家族のしっかりした覚悟が必要で、計り知れない不安がある中での決断だったと思います。だからこそ、我々は、その症状や不安をなくすために最大限のサポートをしています。制限があっても、在宅医療でできることはたくさんあります。今回、キクエさんとそのご家族に関わることができたことは自分の財産になりました。ありがとうございました。



外科医 / 在宅医
おのみ
大見医師

ご家族はお仕事がお忙しく、直接やりとりをすることは難しかったのですが、鍵をお預かりし、ホワイトボードや電話にて連絡を取り、ご家族と連携したケアをとることが出来ました。ご家族に見守られ、最期をとても穏やかに迎えられたと思います。



かみや
看護師 神谷

残りの限られた時間で頑張って身体を動かすことは、本当に望まれることなのかと考える事もあります。その中で目標設定やご家族さまの希望にも寄り添わせていただくことはとても大切だと思います。後日キクエさんから「顔合わせに行けて良かった」とお聞かせいただいた時は嬉しかったです。



まなご
理学療法士 砂子

※(1)BSC (Best Supportive Care：ベストサポーティブケア)

：がんに対する積極的な治療を行わずに症状緩和の治療のみを行うことを指す。がんに対する手術や 抗がん剤投与などの積極的な治療ができなくなったり、患者さまやご家族がそのような治療を希望しなくなったりしたときに選択される治療方針。

※(2)ストーマ：腸や尿管などの器官を腹部の外に導き出し、人工的な排泄口を作る医療処置。



ずっと自分の足で歩くために 今できる食事を

骨折や筋力低下を防ぎ、ご自身の足で歩き続けるためには、筋肉量と骨の強さを維持することが大切です。忙しい日や夏バテ気味のときは、つい麺類だけの簡単な食事ですませてしまいがち。そこで今回は、筋肉の材料となるたんぱく質と、骨づくりに欠かせないカルシウムやビタミンDを一緒に摂れるレシピをご紹介します。

1人分の栄養価 (つゆを半量残した場合)

エネルギー 600kcal
たんぱく質 30.5g
脂質 21.1g
塩分 4.4g

※減塩めんつゆ、ポン酢を使うことで塩分3.7gになります



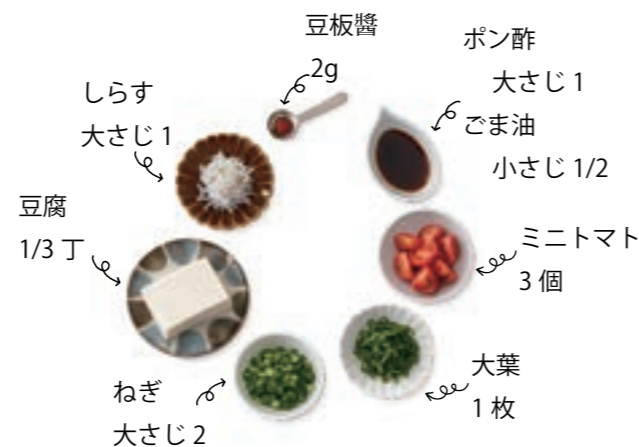
鶏南蛮そうめん 温つゆで 材料1人分



作り方

1. 長ねぎは斜め切り、鶏肉は1cm幅に切る。
2. テフロンフライパンで鶏肉を焼き、脂が出てきたら長ねぎ、めんつゆを入れ、鶏肉に火が通るまで加熱する。
3. そうめんを茹で、冷水でしめる。

ピリ辛薬味のせ冷ややっこ 材料1人分



作り方

1. ポン酢、ごま油、豆板醬を混ぜ合わせる。
2. 食べやすい大きさに切ったミニトマト、大葉、ねぎを①に加えて15分おいて味をなじませる。
3. 豆腐を器に盛り②としらすをのせて完成!



管理栄養士 齊藤 敬子

大医会で働くヒトを知る



日進おりど病院
薬剤科
薬剤師

本当に必要な薬を見極め 最適な治療と安心に繋げる

野村 悠一郎

子どもの頃からおりど病院に通っており、お世話になってきた病院で働きたいという思いから入職しました。現在は主に、入院患者さまのお薬に関する業務を担当しています。病態に合わせて必要な薬を提案するだけでなく、不要な薬を減らすことについても、患者さまや医療スタッフと相談しながら、一つひとつ丁寧に考えています。

また、「栄養サポートチーム」では低栄養の改善に向けた提案を、「二次性骨折予防チーム」では再骨折を防ぐための骨粗しょう症治療に関する説明や継続支援を行っています。高額な薬が必ずしも良い効果につながるとは限らず、治療後に漫然と飲み続ける薬がないかを見直すことも重要だと考えています。最近は薬のコストについて相談を受けることがあり、経済分野の学びも進めています。

退院後にお元気な姿を拝見したり、「元気に生活しています」と声をかけていただくことが何よりの励みになっています。

わたしは
こんなヒト 社会人になってから毎年1つ、新しい人生経験に挑戦。今年は「食べたことのないものを食べる！」



予防医学推進
研究センター
受付事務

ワンチームで支え 未来の受診者さまにも安心をつなぐ

西村 みのり

前職でも受付や接客の仕事に携わっており、その経験を活かしたいという思いで現在の業務に携わっています。健診センターの受付では、契約団体や健康保険組合ごとに受けられる内容が異なるため、受診者さまのご希望と契約内容に相違がないかを、短い時間の中で正確に確認することが求められます。覚えることも多い仕事ですが、受診者さまにご満足いただけたときはとてもうれしく、大きなやりがいを感じています。

健診センターはみんなで支えるワンチーム。受付をその場限りの対応で終わらせるのではなく、受付後の検査、結果のお渡し、その後のご案内、さらには来年の健診まで見据え、受診者さまが困ることのないよう先を考えて対応しています。目の前の受診者さまはもちろん、未来の受診者さまにも安心して健診を受けていただけるよう、健診センター全体で連携しながら支えています。

わたしは
こんなヒト 休日は家族と美術館・博物館を巡ります。一人でフランスの美術館に行ったことも。



外来医師担当表

(2026.06.01～)

●一般診療：午前診療/9:00～11:45

●午後診療/14:00～16:45

●夕方診療/15:00～17:45

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夕方	午前	
初診外来	担当医		担当医		担当医		担当医					担当医	
一般内科	神本		大竹		小池	河合	藤田浩		藤田浩		大久保	和田	神本
	加藤肇				神本		藤田浩 16:00～					廣田	
消化器内科													
	本池		藤田浩		大島慶			清水				遠藤	小池
循環器内科			清水					服部				林	
			大島慶					菊池直					
呼吸科						星川(1/2/4/5週) 稲熊(3週)		加藤研					
神経内科		菊池光 完全予約制						中川 完全予約制				廣田 完全予約制	
内分泌内科	岩間		中山 完全予約制									植田 完全予約制/14:00～16:30	
腎臓内科	伊藤辰 完全予約制												
物忘れ外来													
外科	松井		大島亮		上田			大島亮				大見	
													大島亮(1/3/5週) 松井(2/4週)
乳腺外科													
脳神経外科													
			川瀬										
整形外科	加藤充	大島明 15:00～16:45			加藤充	木村		山田	山田	山田	加藤真(4週)	藤田涉(1/3/5週) 吉田(2/4週)	
小児科	河邊		河邊		河邊			河邊					
小児科 (予防接種外来)													
泌尿器科													
皮膚科		宮崎 完全予約制											

医師担当表は変更となる場合があります。
最新の担当表と休診代診は
QRコードからご確認ください。



担当表



休診・代診