

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

# 早期受診で重症化予防 ひざの痛みの予防と治療



Hospital  
ほすびた  
ルポ 16  
Reportage

つらいひざの痛み、しかたがないと思つてがまんしていませんか？ ひざの痛みの多くは、早めの受診により解消したり緩和することができます。今回は、昨年4月に赴任された、整形外科の田中医師にひざの痛みについてお話をうかがいます。

## — 岡谷市民病院に赴任しての感想は。

患者さんがとても多い病院だと感じました。また、入院患者さんはリハビリを含め、退院まで治療されていくことが多く、地域に密着した病院なんだなと思えました。

## — ひざの痛みについて。

受診される患者さんには、変形性膝関節症の人がいちばん多いですね。変形性膝関節症は、加齢などにより骨を保護する軟骨がすり減り、歩く、しゃがむ、また正座したときなどに痛みが出る病気です。ただ、冬場はそれ以外でもひざの痛みで受診される患者さんが多いです。はっきりとした原因はわかっていますが、寒さで神経が過敏になって痛みを感じやすくなるのではないかとわれています。こうした慢性的な痛みは患部を温めるのが効果的といわれ、反対に打撲とか捻挫といった場合は冷やしたほうが良いといわれています。

## — 変形性膝関節症の予防や治療は。

大腿四頭筋という太ももの筋肉を鍛

えることが予防や痛みの軽減につながりますので、運動や筋力トレーニングで太ももの筋肉を鍛えていただくのが良いかと思えます。痛みが強い場合には、ひざの関節を保護するため、ひざにヒアルロン酸を注射したり、靴底に足底板(足の外側を高くするタイプの靴底)を入れてO脚を矯正するなど、まずは手術しない保存治療を行います。

## — 手術をすることもありますか。

手術をすることもあります。比較的程度の軽い場合は、高位頸骨骨切術といって、骨を切つて骨の角度を変える手術を行います。変形の程度によっては、関節を人工関節に取り替える手術をします。

## — 術後の日常生活への影響は。

痛みは良くなりますが、正座やしやがみ込む動作は難しくなります。激しいスポーツなどはおすすめていませんが、ウォーキングや自転車などの運



動はおすすめています。ただ、やはり重症化する前に早めに受診することが大切かなと思います。

## — 今後、どのような医療を提供していきたいとお考えですか。

できるだけ早い段階で患者さんのひざの痛みや骨粗しょう症などを見つけ、手術をしないで済むような治療をしていきたいと思っています。

また、市立病院として、岡谷市の患者さんは岡谷市民病院で治療ができるように、難しい症例は信州大学医学部附属病院などと連携して、安全に確実な医療を提供していきたいと考えています。

次回(3月号)は、外科 田中宏和医師にお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 2388000

## 整形外科 田中学 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て平成30年4月に岡谷市民病院に着任。整形外科医長。整形外科一般、下肢関節を専門とする。休日は子どもと遊んでリフレッシュ。最近よく市立岡谷図書館から本を借りて読み聞かせを行っている。

# 防災とボランティアパークを開催します!

**日時** 1月19日(土) 午前10時～午後3時

ぼうさいダックがやってくるよ!

**会場** 諏訪湖ハイツ ※各コーナー、イベントの開催時間を確認のうえ、お出かけください。



ダックちゃん

毎年、1月17日は「防災とボランティアの日」、  
1月15日～21日は「防災とボランティア週間」



阪神・淡路大震災を機に、災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようと設けられました。

**活の泉**  
マンスリートピックス  
「まちの活力」「ひとの活力」  
今月の快活生活通信

行政  
仲間  
環境  
健康

**体験コーナー** 19日(土) 午前10時～午後3時

◎ぼうさいダックと防災を学ぼう 午前11時30分～

ちびっこ集まれ! 参加賞あります。

◎災害用伝言ダイヤル171体験

体験してください! 災害時の声の伝言板

◎消防活動資機材のいろいろ

防火衣(消防服)を着てみよう!



◎非常食の試食

アルファ化米、備蓄食を食べてみよう!(数に限りがあります)

◎防災グッズの展示・販売

◎岡谷市防災メールの

申し込み案内

携帯電話に情報を配信!



**煙体験ハウスコーナー**

19日(土) 午前10時～午後3時

人体に無害な煙を充満させたテント内で、火災時の煙の怖さや避難方法などを体験することができます。



**防災研修会** 19日(土) 午前10時～正午

内容: 災害イメージトレーニング「目黒巻き」

講師: 長野県危機管理防災課 職員

定員: 50名程度(要事前申込み)



**耐震診断コーナー** 19日(土) 午前10時～午後3時

◎個人住宅の耐震相談

あなたの家の耐震診断シミュレーション

※簡単な自宅の図面をお持ちください。



**炊出しコーナー** 19日(土) 正午ごろ～

◎炊出しボランティアの実演

岡谷市ボランティア連絡協議会の

炊出しです。

アツアツのとん汁が食べられます!



先着200食品切れ御免!

【展示】12日(土)～21日(月) 営業時間内 ※16日(水)は休館期間中、各種展示を実施。防災・減災について考える機会にしましょう!

◎平成18年7月豪雨災害写真の展示

◎地震防災関連パネルの展示 ◎消防団活動写真の展示

◎NPO・ボランティア活動写真の展示

◎液状化現象実験コーナー ◎警察活動写真の展示

◎防災ビデオ上映 内容: 平成18年7月豪雨災害の映像記録

主催…岡谷市・岡谷市社会福祉協議会・岡谷市自主防災組織連絡協議会 協力…諏訪広域消防岡谷消防署・岡谷警察署

申込み・問合せ ●危機管理室(内線1591・1592)

広告

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

**CR-V**

CR-V EX(5人乗り)  
1.5L VTEC TURBO 型式:DBA-RW1  
CVT(トルクコンバーター付) [アスビードモード付]+(1/8)シフト車/FF  
車両本体価格(消費税8%込み) **3,230,280円\***  
Photo:CR-V EX(FF/5人乗り)  
ボディカラーはミッドナイトブルー・ベーム・メタリック(有料色:43,200円)

**VEZEL HYBRID**

ヴェゼル HYBRID X+Honda SENSING  
1.5L i-VTEC+e-PCD 型式:DAA-RU3  
7速デュアルクラッチトランスミッション+1/8シフト車/FF  
ボディカラーはルナルシルバー・メタリック  
車両本体価格(消費税8%込み) **2,539,000円\***

**Honda Cars 松本東 岡谷店** TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>  
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00～19:00 定休日/水曜日

お客様のご来店をお待ちしております。

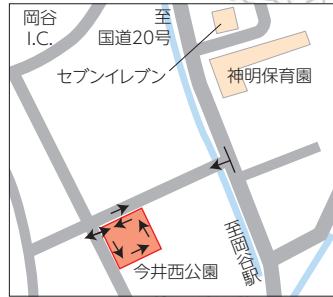
**Honda Cars 松本東 岡谷店**

**HONDA**

\*車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。  
■車両本体価格は、JIS/JISX修理キット・シヤッキ・標準工具つきの価格です。■販売店でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格は含まれておりません。■車両本体のみでもご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。

# 除雪路線図・雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1321)



今井西公園雪捨て場



川岸スポーツ広場雪捨て場



岡谷湖畔公園雪捨て場



湊四丁目雪捨て場

- 【凡例】**
- 1次路線(最優先路線)
  - 2次路線(優先路線)
  - 国道・県道
  - その他路線
  - 雪捨て場

## 雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。昨年度までの「諏訪湖ハイツ東側」と「みなと保育園南側」は使用できません。湊の雪捨て場は、諏訪方面へ移設しました。

**利用時間**…午前7時～午後4時30分  
 ※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。  
 ※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤 散布	積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除雪	積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します(ただし、今後の予測される状況に応じて、排雪を行う場合があります)。特に、道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線について、車道幅員を確保するために、部分除雪を実施します。	
排雪	積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

行政

仲間

環境

健康

# 岡谷市福祉医療費給付金制度って？

自己負担した医療費（保険診療分）のうちの一部を市が負担し給付する制度です。対象者には、申請により福祉医療費受給者証が交付されます。

行政

仲間

環境

健康

## 【対象者】

### 〈子ども〉

中学3年生までの子ども（ひとり親家庭等や障がいでの受給資格のある子どもを含む）

### 〈障がい者〉

- ①特別児童扶養手当1・2級の人
- ②身体障害者手帳1・2・3級および4級以下でも常時介護を要する人
- ③療育手帳A1・A2・B1の人
- ④精神障害者保健福祉手帳1級・2級の人（外来分のみ）の支給
- ⑤障害年金の受給者のうち

- 65歳未満は…
  - ・国民年金法施行令別表1級9・10・11号の受給該当者
  - ・国民年金法施行令別表2級15・16・17号の受給該当者（20歳前初診）
- 65歳以上は…
  - 国民年金法施行令別表1級・2級の受給該当者

### 〈母子・父子家庭等〉

母子・父子家庭で、18歳未満の子どもを扶養している親とその子どもおよび父母のいない18歳未満の子ども（18歳の誕生日末までが受給資格ですが、高校などの在学証明書の提出により、20歳まで資格を延長できます。）

## 【受給者証の使い方】

### ●県内の医療機関・薬局へかかった場合

#### 〈中学3年生までの子ども（現物給付方式）〉

窓口で保険証と受給者証を提示すると、1医療機関につき1か月上限500円の支払いとなります。[柔道整復師の施術療養費（受領委任払い分）は自動給付方式となります]

#### 〈高校生以上（自動給付方式）〉

窓口で保険証と受給者証を提示して支払いをすると、指定された口座へ自動的に給付金を振り込みます。（支給申請の必要はありません）

### ●県外の医療機関・薬局へかかった場合（償還払い）

窓口で保険証を提示し、診療・会計後の領収書（受診者氏名、保険診療であることがわかるもの）を医療保険課（市役所1階）に持参し、支給申請をしてください。

## 【給付金について】〈自動給付方式・償還払い〉

病院・薬局などで支払った医療費のうち、保険診療分の自己負担額から以下を差し引いた額が、福祉医療費として給付されます。

- 受給者負担金（1医療機関につき1か月／500円：同じ医療機関でも外来・入院・歯科は別計算）



- 加入している健康保険証の制度から給付される高額療養費・附加給付などの額

※健康診断、予防接種、入院時の個室使用料、文書料、パジャマ代など保険適用外の費用は対象にはなりません。

※高額介護合算療養費などの給付を受けた場合は、給付金を返納していただく場合があります。

※保険者からの高額療養費・附加給付などの支給により、給付金額に相違がある場合にはご連絡ください。

## 【給付金の支給日】〈自動給付方式・償還払い〉

窓口で受給者証を提示した場合は、診療月（支払日）から約3か月後の15日（休日の場合は翌営業日）に指定口座へ振り込みます。

※振込額は通知しませんので、通帳を記帳して確認してください。

※福祉医療費を請求できる期間は診療月の翌月から1年間です。

## 【受給者証の更新について】

資格が継続となる人には、毎年7月下旬までに更新した受給者証を郵送します。（子ども・精神障がい者を除く）

## 【変更・再発行について】

次の場合には届出をお願いします。（届出がない場合は給付が遅れる場合があります。）

### ◎健康保険証が変わった場合

（必要なもの：福祉医療費受給者証、新しい健康保険証）

### ◎受取口座を変更したい場合（必要なもの：福祉医療費受給者証、通帳、運転免許証・障害者手帳などの身分証明書）

### ◎受給者証を紛失した場合

（必要なもの：運転免許証・障害者手帳などの身分証明書）

## 【受給資格を喪失した場合】

### ◎転出や死亡などの場合、速やかに証をご返却ください。

### ◎障がいのある人で障害者手帳などの等級変更により受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、証をご返却ください。

### ◎母子・父子家庭などで婚姻（事実婚）などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、証をご返却ください。

## 【医療費の貸付について】

医療費の支払いが困難な場合に、医療費を貸付する制度があります。（福祉医療費の受給資格があり、市民税非課税世帯で市税に滞納のない人が対象）

この貸付制度は福祉医療費給付金を貸付金の返済に充当し精算するしくみとなっているため、貸付金の返済をする必要はありません。詳しくはご相談ください。



問合せ●医療保険課（内線1174）