

獣医生活40年・雑感

ひばりヶ丘動物病院

院長 小松 哲郎

ついこの間まで獣医師会
のなかで若手だと思ってい
た自分が気がつけばこの春
で獣医生活40年、時の流れ
の速さにただただ驚くばか
りです。

この間、獣医の世界も飛

躍的な変化を遂げました。

自分が獣医師免許を取得し
て22歳（当時の獣医大学は
4年制）ではじめて見習い
をしたのは新大久保のホー
ム際の8坪ほどの小さなビ
ルに入った待合室もない動
物病院で、機械らしい機械
はレントゲンだけ。スタッ

フは院長と代診の自分だけ
で、給料は忘れもしない月
6万円。それでも見習い獣
医としてはいいほうで、友
人たちは住み込み、月3万
円程度の待遇が当たり前の
時代でした。

ペットの犬や猫を連れて

くるのは歌舞伎町のホステ
スやホスト、おかまバーの
ママにヤクザの組長、ラブ
ホテルの経営者とそうそう
たる顔ぶれ。そんな一筋縄
ではいかない飼い主さんた
ちを相手に師匠の院長は一
年中白衣も着ずにアンダー

シャツ一枚。言葉遣いはぶつ
きらぼうでべらんめえ調。
それでも場所柄か、そのキャ
ラクターが受けたのか、患
者さんたちにはそれなりに
慕われていました。

時は流れて、今時の動物
病院と言えば、ほとんどが
会社経営で獣医師を含めた
従業員が少なくとも5、6
人。初期設備投資だけで軽
く数千万円は必要な時代。
大規模の病院となれば数十
人のスタッフを抱え、MR
Iまで備えた病院も少なく
ありません。

かくいう私も数年前まで
2軒の病院と多くのスタッ
フを抱えて、忙しい毎日を
送っていました。還暦を
迎えて体力の限界を感じ、
今は院長の私と女性スタッ

フ2名で身の丈に合った病
院経営をしています。

いきおい飼い主さんの年
齢層も高くなり、足がなく
大きな病院に連れて行けな
い高齢の飼い主さんが増え
ました。また、獣医界の趨
勢とは逆に高度な医療を望
まない飼い主さんも多く、
最近ではそうした方たちの
ご希望に沿って、ペットを
最後まで苦しむことなく、
安らかに看取ることがこれ
からの私の使命と考えてい
ます。

この40年間に培った獣医
師としての職能を駆使して、
無理をせず、マイペースで
飼い主さんの立場に立った
獣医療に専念しようと考え
ているこの頃です。



ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL04113690707

変形性ひざ関節症

●ひざの軟骨が すり減って 炎症が起こる

中高年が抱える慢性的なひざの痛みのもとには、変形性ひざ関節症が原因です。変形性ひざ関節症は、クッションのような役割を果たしているひざの内側の関節軟骨がすり減って、関節の摩擦粉に免疫細胞が過剰反応して炎症が起こり、痛みを生じる病気です。

この病気は、関節軟骨のすり減り方と症状によって、初期、中期、末期の3段階に分けられます。初期ではひざのこわばりがある程度

で、痛みを感じない場合も多いので、気づかないうちに変形性ひざ関節症が進行する人もいます。関節リウマチなど別の病気でひざが痛むこともあり、ひざに違和感があったら、一度は整形外科で診断を受けておくことが大切です。

立つ、歩く、走る、座る、階段の上り下りなど、日常的に何気なく行っている動作には、体重の3〜10倍の力がひざ関節にかかっています。たとえば、体重60kgの女性なら、立つ動作では180kg、歩く動作では300kg、420kg、階段の上り下りでは420〜600kg

kgもの負担がかかります。このように大きな負荷がかかっても、ひざ関節を覆う滑らかな関節軟骨と関節液がその衝撃を吸収しています。また、関節軟骨や骨髄を、ひざの周囲の筋肉がサポートしています。

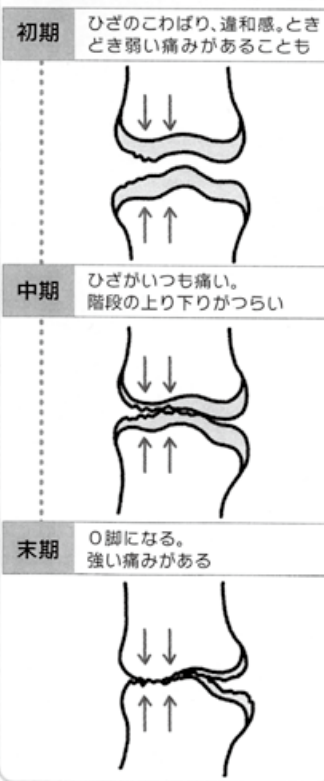
体を支える筋肉、骨やじん帯は、動かして使われないと徐々に委縮して、弾力のないスジのようになってしまします。ですから、痛いからといってひざを動かさないでいると、さらに軟骨が弱くなって溶け、関節の骨どうしがくっついて動かしづらくなるのです。



●痛みには運動療法が 第一にやるべき 治療法

そういった状態を防ぐために、また、変形性ひざ関節症の治療のために、運動療法をおすすめします。国際変形性関節症学会（OARSI）が作成している、変形性ひざ関節症などの診療ガイドラインの最新版で

■変形性ひざ関節症の進み方と症状



も、運動療法が、第一にやるべき治療法に位置づけられています。

かつて、運動療法はリハビリテーションの1つと考えられていました。しかし、国内外で、筋肉体操の有効性を証明する研究が多数行われ、運動療法自体が痛みを軽減し変形性ひざ関節症の進行を抑える治療法になることが実証されています。

日本整形外科学会の研究グループが、2003年4月～2004年1月までの間に、全国45医療機関で、

142人の変形性ひざ関節症の患者を対象に、あとで紹介する黒澤式ひざ体操の脚上げ体操による運動療法の有効性を検証しました。その結果、この体操だけでも、8週間続けると、活動制限が少なくなり、痛みも軽減することがわかっています。

この研究では、脚上げ体操だけを続けるグループと痛み止めを服用するグループとに分けて比較しました。

痛み止めを服用するグループでは、胃痛や吐き気などの副作用がみられました。が、体操にはそういった副作用はありません。

●黒澤式ひざ体操で膝の痛みを克服へ

今回紹介する黒澤式ひざ体操は、運動療法の一つで、テレビなどでも取り上げられ、知っている人も多いかもしれません。内容は、く

つ下体操と3種類の筋肉体操を組み合わせた運動法で、とても簡単にできます。イラストを見ながら、正しく実践してみてください。くつ下体操は、テレビを見ながらでも行えます。脚上げ体操、横上げ体操、ボール体操は、朝晩1セットずつ続けてみましょう。痛みがなくなったら、朝だけ、または就寝前に、1日1セットにしてもよいでしょう。黒澤式ひざ体操は、痛みが強い人でも実践できる治

療法です。この体操ではひざを使わないので、体操によって痛みが増すことはありません。黒澤式ひざ体操を毎日続けると、ひざを支える筋肉、ひざ関節のじん帯、関節軟骨、骨などの組織が強化され、炎症が治まって痛みが軽減します。一般的には、この体操を始めてから1週間くらいでひざの痛みが軽減し、ひざをスムーズに動かせるようになっていきます。ひざに

■黒澤式ひざ体操をやってみよう

【くつ下体操】

片足20往復ずつ両足交互に3回繰り返して1セット。朝、昼、晩いつでもOK。

- ①フローリングの床の部屋で、くつ下をはき、椅子の両端を手でつかみながら浅く座り、少し前かがみになる。
- ②足底は床につけたまま片方の足を20センチほど前後に、4～5秒間に1往復くらいのペースでゆっくりスライドさせる。足底は床から離れないように注意。



【筋肉体操】(朝、晩1セットずつ)

1) 脚上げ体操(片脚20回ずつ、両脚で1セット)

- ①仰向けに寝て片ひざを直角以上に曲げ、ひざを伸ばしているほうの脚を床から10センチの高さまで上げ、10秒間静止。
- ②上げた脚をゆっくりと床に下ろす。床に脚をつけたら2～3秒休み、①～②を繰り返す。片脚10回ずつ交互に行ってもOK。



2) 横上げ体操(片脚20回ずつ、両脚で1セット)

- ①横向きに寝て下側のひざを直角に曲げ、少し前に出す。
- ②上側の脚はひざを伸ばしたまま、床から10センチの高さまでゆっくり上げ、5秒間静止し、ゆっくり下ろす。上半身は床につけたまま、①～②を20回繰り返し、下側になる脚を入れ替えて、反対側も繰り返す。



3) ボール体操(20回で1セット)

- ①床に座り、ひざを少し立てて、かかとには床につけたまま、ボールを太ももの間にはさむ。
 - ②左右の太ももに少し力を入れてボールをつぶすようにゆっくり押し、5秒間たったら力を抜いて休む。
- ①～②を20回繰り返す。
※ボールはサッカーボールやバレーボールの大きさのものを使う。ボールがないときには、バスタオルを3枚重ねて固く縛ったものを使ってもOK。



水がたまっていてる人でも、黒澤式ひざ体操を続けると2週間くらいで水が引いて楽になっていきます。ひざにたまった水は抜かなくても、体操を続ければ減っていくのです。

●温めるのは

いつでもOK 腫れと熱があれば冷やす

ひざを温めることも痛みを軽減につながります。冷やすか温めるか迷う場合があると思いますが、基本的には、腫れがひどい場合も含め、どんなときでも温めて大丈夫です。

温める最も効果的な方法

は入浴で、可能ならば、朝と晩に入浴するとよいでしょう。また、蒸しタオルや温熱シートなどを使う方法もあります。カイロなどの温熱グッズを使うときには、タオルなどにくるみ、直接肌に当たらないように注意して下さい。

患部を冷やすと効果的なのは、ひざに熱や腫れがあるとき、体操をしたあとや入浴後などです。水と水を入れた氷のうやビニール袋を1回30分〜1時間程度、熱や腫れのある場所に当てて冷やします。

●ヒアルロン酸に頼らずひざ体操を続けましょう

痛み止めの薬は、一時的に痛みが緩和され、それなりに効果的です。ただし、根本的な治療にはなりませんし、長期間服用すると、胃腸障害、肝機能障害などになる可能性があります。痛みが強い時期、外出時や体操をするときなどに限って、上手に使い、連用は避けましょう。

また、関節軟骨や関節液の成分であるヒアルロン酸を注射する補助療法も日本ではかなり頻繁に行われていますが、これも一時的な治療になります。いったんは炎症を抑えるものの、ヒアルロン酸を注射しても関節や筋肉を増強する効果がないからです。

むしろ、ヒアルロン酸注射だけを続けていると、徐々に関節軟骨や周辺の筋肉が弱ってしまい変形性ひざ

関節症が悪化します。体操は自分でコツコツ続けなければならぬ面がありますが、実はそれが最も効果的でお金もかからない治療法です。変形性ひざ関節症を一瞬で治す魔法の薬はないのです。

痛みがなくなったら、ウォーキング、フラダンス、テニス、ゲートボール、水中ウォーキングなどの運動を週3回、1回30分以上続けてみましょう。ウォーキングは最初は1回20分程度から、自分のペースで歩き、痛みが出たら無理をしないようにしてください。山登り、ジョギング、階段の上り下りは、再発につながりやすいのでできるだけ控えましょう。

変形性ひざ関節症を悪化させないためには、肥満を解消してひざへの負担を減らすことも大切です。


変形性ひざ関節症とうまくつきあい、100歳まで自分の足で歩くことを目指しましょう。

Q 筋肉体操で痛みが軽減するのはなぜ？

A 運動療法が、変形性ひざ関節症の治療につながるメカニズムが、解明されつつあります。

変形性ひざ関節症でひざの関節軟骨が減ると、関節や骨どうしがこすれ、炎症を起こす物質が産出されます。これがひざの痛みや腫れの原因です。

ところが、黒澤式ひざ体操のような緩やかな体操をすると、炎症を起こす物質が減り、逆に炎症を抑える物質が産出されるようになります。同時に、軟骨組織の土台となるコラーゲンなどがつくられます。運動療法は単なる筋肉の維持・強化だけではなく、細胞レベルの変化も起こしているのです。





講演会



講師.. 森和尚

2/15

彼岸会



導師.. 永田住職

3/21

降誕会



導師.. 田中和尚

4/8



書道会



(修行の一環)

漢詩会



●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼ 貝原益軒（江戸時代）の養生訓は平成の現在でも人気があります。

▼ 当山の森和尚が市内小学校で質疑応答…。

素朴な質問にタジク。又座禅の一端も披露

▼ 「ひざ関節症」

しみじみ感じる今日この頃です。

戊戌水無月

合掌

慈 恵 夏季号 No. 63

平成三十年六月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二