

**的確な診断・丁寧な説明・充実したリハビリ**

### 診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

## 新年のご挨拶

院長 大塚 豊



あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに令和8年の年明けをお迎えのことと存じます。

昨年も多くの方々にお越し頂き、ありがとうございました。また、近隣の医療機関や関連業者の方々にも大変お世話になりました。

昨年は開業以来使用しておりました電子カルテではwindowsのサポートが切れるため、8月に入替になりました。西日本メディカルの方々のご尽力により水曜日の午後休診の間に入れ替え作業をして頂きましたので、診療には支障なく使えており感謝しております。

今年の冬はインフルエンザの流行が例年よりも早いペースで進んでおり、また新型コロナウイルス感染症の流行にも油断できない状況ですので、今年も引き続き基本的感染防止対策を行いながら感染拡大には十分に注意して診療を行なっていきたいと思います。

本年も近隣のさまざまな医療機関や介護施設と連携しながら、地域の方々の運動器疾患の健康増進に貢献するとともに必要な治療が滞りなく適切に行えるように、スタッフ一同努力して参りたいと思います。

この「みほう便り」も今号から表題のデザインを変更しましたので、ご意見がございましたらスタッフにお声掛け頂ければ幸いです。

年頭にあたり、皆様の本年の御多幸をお祈り申し上げます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

令和8年 元旦

### 今号の疾患はこれ！

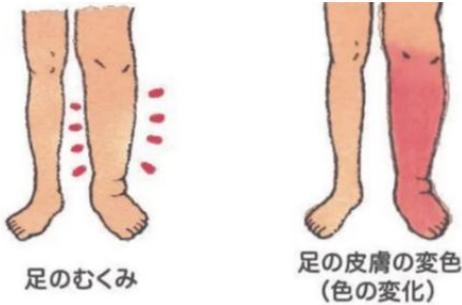
## 下肢深部静脈血栓症

下肢深部静脈血栓症とは足から心臓へと血液を戻す血管（静脈）に血の塊（血栓）ができて詰まってしまう病気です。エコノミークラス症候群（に含まれる）といった病名がなじみあるかと思えます。

熊本地震の際にも車中泊されていた方が、エコノミークラス症候群を発症されたとの報道があります。



**症状**は急に足全体やふくらはぎが腫れあがり皮膚の赤みや熱感をともない痛みがあらわれます。数日をかけてゆっくりと進行することもあります。また症状が出ないこともあり注意が必要です。



**主**な原因は以下のとおり

- ・手術を受けた後や分娩後！
- ・ベッドで寝たきりとなる入院中！
- ・災害時の避難所生活！
- ・長時間の移動や座りっぱなし！
- ・体質により血栓のしやすい方もおられます！

**危**ない合併症：足の血栓が肺に流れると肺血栓塞栓症はいけつせんそくせんしょうという危険な合併症を引き起こすおそれがあります。肺の血管の流れが悪くなることで呼吸困難や胸の痛みが発生し、心臓に負担がかかることで体の血液の流れが悪くなる状態を引きおこし、命にかかわる事態になることもあります。

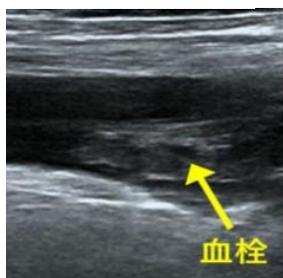


**治療**：深部静脈血栓症の治療の基本は薬物療法です。血液をさらさらにする薬を用いた抗凝固療法こうきゅうこうりょうほうが行われることが多いです。

**検査**：第一は両下肢静脈の超音波検査です。骨盤内から下腿まで血栓の有無を確認します。また造影CT検査などで診断することもできます。



血栓の超音波像



**予防**：血流を滞らせないようにする取り組みが重要です。脚を動かした運動、マッサージを行う小まめに水分を補給するなどが効果的です。また弾性ストッキングを着用することもあります。

**\* 下記の運動で血栓を予防しましょう！**

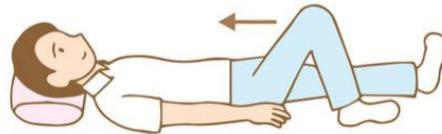
① 足の趾をグーパーする



② 足首の曲げ伸ばし運動



③ 膝の曲げ伸ばし運動



**\*もし血栓を疑った場合、運動やマッサージは血栓を肺に飛ばす可能性があり厳禁です。安静にしてすぐに医療機関を受診してください！**

＝編集後記＝  
若い(Z世代)人に“ネオダジャレ”という新しいダジャレが流行っているようです。少しホッとしました。今年もオヤジギャグで頑張ります！(じじ)  
次回発行のお知らせ☞第21号は5月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00~12:30	14:00~17:30
火・金	9:00~12:30	14:00~19:30
水・土	9:00~13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の**30分前**までにお越しください。

Facebook



ホームページ



Instagram

