



あさのちゃんねる

vol.48

2024年 新春号
(年4回発行)

特集

変形性ひざ関節症や
スポーツ外傷・障害の
新しい治療法！
「APS療法とPRP療法」



連携登録医のご紹介

白鳥路クリニック

院長 石坂 太志 先生



整形外科に
新たに専門外来を
開設しました！

病院の理念

救急から在宅まで、地域の医療を守り支える病院を目指します。

病院の方針

【地域連携】医療・介護・福祉が一体となった切れ目のない医療サービスを提供し、地域医療の充実に努めます。

【救急医療】断らない救急医療を目指します。

【予防医学】健康診断を推進し、病気の予防・早期発見に努めます。

【チーム医療】患者さん中心のチーム医療を実践し、安全・安心で質の高い医療の提供に努めます。

【人材育成】次代の医療を担う信頼される人材の育成に努めます。

特集

整形外科医長インタビュー

変形性ひざ関節症や スポーツ外傷・障害の 新しい治療法！ APS療法と PRP療法

近年、変形性ひざ関節症やスポーツ外傷・障害の治療法として注目が高まっているAPS療法とPRP療法。当院の整形外科でも2023年12月に専門外来を開設しました。整形外科医長である大島医師がその特徴について解説します。

患者さん自身の血液を活用し 自然治癒力を引き出す

ここ数年、日本でも導入する医療機関が増えてきているAPS療法とPRP療法。当院でもこの治療法についてお問い合わせをいただくことが増えてきました。APS療法とPRP療法は人間が本来持っている自然治癒力を活かした治療法です。

PRP療法は多血小板血漿療法とも呼ばれ、患者さん自身の血液を遠心分離機にかけ“血小板を多く含む血漿（PRP）”を抽出し、損傷部位に注入する治療法です。簡単に説明すると血液に含まれる抗炎症成分や軟骨を守る成長因子を集めて、自分の身体に戻すことで自然治癒力を高める治療法です。1990年代初め頃からアンチエイジングを目的にした美容形成の領域で注目されるようになり、2000年代に入るとスポーツ整形外科の分野でも使われるようになりました。日本でも2010年頃からスポーツ選手に導入されるようになっていきます。

APS療法はPRP療法の一つで、次世代PRP療法と言われています。患者さんの血液から作ったPRPを特殊なキットで遠心分離し、抗炎症成分や成長因子をさらに濃縮させたもの（APS）を損傷部位に注入する治療法で、日本では2018年から導入されています。

整形外科医長

おおしま たけし

大島 健史

日本整形外科学会 整形外科専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
医学博士

金沢大学機能再建学（整形外科学）協力研究員（2023年度）

趣味

ランニング

健康法

早寝早起き

診察日

火・水・金曜の午前、第1・5土曜の午前
木曜の午前は APS・PRP 療法の専門外来（完全予約制）

当院では以前からこれらの治療法について注目していましたが、最近になってAPS療法・PRP療法の良好な治療成績が報告されるようになったため、2023年12月に専門外来を開設しました。いずれも日本ではまだ保険診療の適応外なので自費診療となります。また、抗がん剤や免疫抑制剤を使用している方などこの治療法を選択できないケースもありますので、詳しくは整形外科へお問い合わせください。

従来の保存療法や手術療法と異なる 新たな治療法

APS療法は変形性ひざ関節症の患者さんがメインターゲットで、比較的変形の少ない初期の方に向いている治療法です。APSを膝の関節内に注入することで炎症や痛みを改善し、軟骨破壊の抑制も期待できます。患者さん自身の血液を使うため、拒絶反応や感染症のリスクが低く、副作用も少ないのが特徴です。効果には個人差がありますが、注射を打ってから数週間で痛みが改善され、それが数月から数年間持続することが期待できます。効果がなくなってしまった場合は再度治療をすることも可能です。従来の薬物療法やヒアルロン酸注射といった保存療法で効果が得られない方や、様々な事情で手術をさげたい方、手術後の痛みにお悩みの方に対して新しい選択肢となる治療法です。ご興味がある方は整形外科へご相談ください。まずはレントゲンやMRIといった検査を行い、APS療法が適しているかどうかを診察します。APS療法による効果が見込め、ご本人がご希望される場合は木曜日の午前中に再度ご来院いただき、APSを注入します。治療は採血からAPS注入まで1時間程度で終わり、入院の必要はありません(4頁参照)。治療後は半年間ほど1か月に1度ご来院いただき、主治医が経過観察を行います。

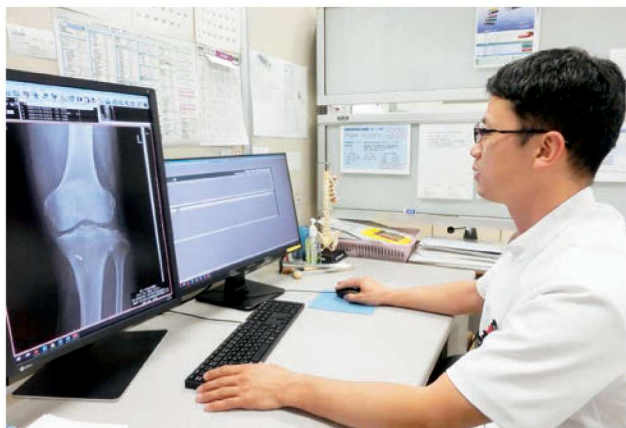
PRP療法は特にスポーツなどで痛めた腱や靱帯の損傷を対象にしています。別の治療を行ったけれど

も痛みがとれない場合についてもお相談ください。(一般的なPRP療法は関節症も対象ですが、当院では関節症にはAPS療法を採用しているため、関節内への投与はしていません。)PRPには白血球や抗炎症成分の濃度によって種類があり、当院ではその濃度が高く、より治療効果が期待できるLR-PRPを採用しています。APS療法と同様に効果には個人差がありますが、早期回復が期待でき、アレルギーのリスクが低く、副作用が少ないというのもメリットです。治療の流れもAPS療法と同様で、採血から注入まで1時間程度で終わり、入院の必要はありません。

エコーを活かして “痛くない注射”を心掛ける

この度、APS療法、PRP療法の専門外来で治療を担当することになりました。私が治療で心掛けているのは、「痛みが少ない注射」です。医師になったばかりの頃、まだ不慣れだったこともあり患者さんの膝に注射をしたら、とても痛そうにされたことがありました。その方が「診察室に入る前より痛くなったわ」とおっしゃられたことがいい意味で心に残り、これまで技術力を上げる糧にもなっています。現在はエコーを導入し、針先を観察しながら狙った部位に注射をするため、痛みを減らすことができ患者さんに好評です。

APS療法、PRP療法は再生医療と呼ばれていますが、すり減った軟骨が再生するような根本治療ではなく、人間に本来備わった自然治癒力を引き出し炎症を抑え、組織修復を促す治療法です。変形性ひざ関節症やスポーツ外傷・障害でお悩みの方が今までの保存療法で思うように改善しなかった場合、これまで残された治療法は手術しかありませんでしたが、その間にもうひとつできた選択肢がこれらの治療法です。当院では、関節などの痛みでお困りの方に向けて治療の選択肢を広げ、日常生活を生き生きと活動してほしいという思いで専門外来をスタートさせました。一人でも多くの患者さんの痛みを改善させられるよう、私たちがサポートをいたしますので、症状にお悩みの方はご相談ください。

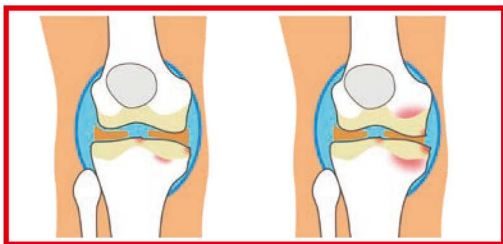


整形外科 APS療法とPRP療法を導入しました。

整形外科では2023年12月からAPS療法・PRP療法を実施しています。いずれも人間に本来備わっている自己治癒力を活かした治療法です。

変形性ひざ関節症治療の新しい選択肢「APS療法」

APS療法(Autologous Protein Solution Therapy)は、患者さん自身の血液から炎症を抑える効果があるタンパク質や軟骨を守る成長因子を抽出し、損傷部位に注入する治療法です。下記で紹介するPRP療法より有効成分を高濃度で抽出し、次世代PRP療法とも呼ばれています。特に変形性ひざ関節症の方に有効であり、ヒアルロン酸注射では効果が薄れてきたものの、まだ人工関節手術が必要でない方に適しています(図のグレード1・2)。ただし、すり減った膝の軟骨を再生させるわけではありません。



グレード1

グレード2



グレード3



グレード4

図:変形性ひざ関節症の画像による分類

効果には個人差がありますが、炎症や痛みの改善が期待できます。従来の薬物療法やヒアルロン酸注射といった保存療法で効果が得られない方や、様々な事情で手術をさけたい方にとって新しい選択肢となる治療法です。

適応となる疾患 変形性ひざ関節症

費用 変形性ひざ関節症に対する多血小板血漿抽出液(APS)関節内投与療法(第2種)
330,000円(税込)※保険診療の適応外のため、自費診療です。

筋肉・アキレス腱炎・靱帯損傷に対する「PRP療法」

PRP療法(Platelet-rich plasma)は、患者さん自身の血液から炎症を抑える効果があるタンパク質や軟骨を守る成長因子を抽出し、損傷部位に注入する治療法です。当院ではより高い効果が期待できるLR-PRPを採用しています。効果には個人差がありますが、炎症や痛みの改善が期待できます。

適応となる疾患 主にスポーツ等で痛めた筋肉・腱・靱帯の損傷を対象にしています。従来の保存療法で効果が得られない方や手術をさけたい方にとって新しい選択肢となる治療法です。しばらく治療をしても痛みが取れないスポーツ外傷・障害もご相談ください。

費用 多血小板血漿(PRP)を用いた整形外科領域(関節腔内への投与を除く)の治療(第3種)
110,000円(税込)※保険診療の適応外のため、自費診療です。

APS・PRP療法の流れ



※採血から注入までは1時間程度で終わり、入院の必要はありません。

APS・PRP療法をご希望される場合は、まず整形外科に受診・相談してください。

受付時間

整形外科

月～土 8:30～11:00 第2土曜は休診

飲み込む力を保ち“むせ”や“誤嚥性肺炎”を予防しましょう

「食べるときにむせやすい」「飲み込むのに苦労する」などの症状がある方は嚥む力や飲み込む力が弱っているサインで、「嚥下障害^{えんげしょうがい}」と言われる状態です。嚥下障害は「誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}」にもつながります。「誤嚥性肺炎」になると入院、点滴、嚥下評価、食形態や食べ方の変更が必要になります。

今回は嚥下障害を改善し、誤嚥性肺炎を予防するための「食べる機能のチェックポイント」と「お口の体操」を紹介します。

食べる機能チェックポイント

「どんなものがどのように食べにくい、むせやすいか」をつかむことが大事です。

- | | |
|---|--|
| ☐ うがいがいできなくなった | ☐ 食事中や食後に痰やせきが多い |
| ☐ □からよくこぼす | ☐ 痰の中に食べ物が混ざっていることがある |
| ☐ ろれつが回りにくい | ☐ やわらかい物ばかり食べたがる |
| ☐ よだれが多い | ☐ 飲み込むのに苦労する |
| ☐ □の中に詰め込んで食べる | ☐ 呼吸にゼいゼい・ごろごろという音が混ざって聞こえる |
| ☐ 食べるのに時間がかかるようになった | ☐ 声がかすれる、聞き取りにくくなる |
| ☐ いつまでも□の中に食べ物が入っている | |
| ☐ 食べるときにむせやすい | |

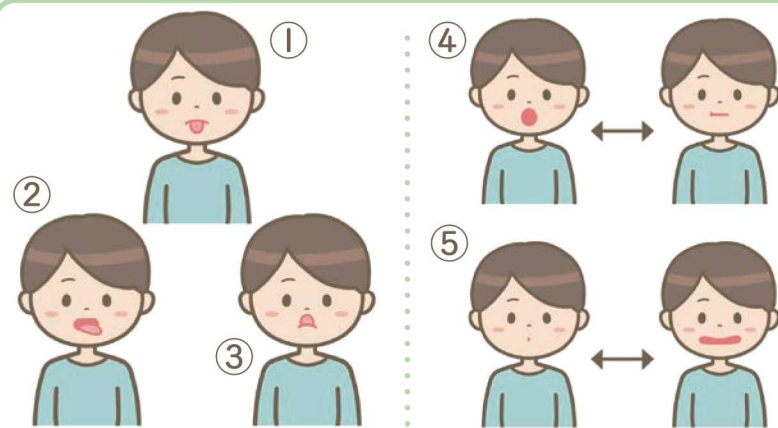
1つでもチェックがつく場合は注意が必要です。お口の体操で誤嚥性肺炎を予防しましょう！

お口の体操

舌の体操：舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします。

□と唇の体操：□の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます。

発音の練習：発音することで唇や舌を動かし、飲み込む機能の向上を目指します。



①大きく口を開いて舌を「べー」と出す

②舌先で口の両端に触れる

③舌先を上を持ち上げる

④口を「開ける」と「閉める」を繰り返す

⑤唇を「とがらせる」と「横に引く」を繰り返す



バ 口唇を閉じる

タ 口蓋に舌先をつける

カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける

ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる

1音1音大きくはっきりと声を出す

3年間コロナ禍で、おしゃべりやカラオケの機会が減り、□や舌を動かす機会が減ったことも、飲み込む力や嚥む力の低下要因となりました。食事での“むせ”や、“誤嚥”を防ぐためにも自宅で一人でも出来るお口の体操を続けて、誤嚥性肺炎を予防し健康に生活しましょう。

紹介受診重点医療機関について

当院は、令和5年8月1日付で石川県より「紹介受診重点医療機関」に選定されました。

「紹介受診重点医療機関」とは、外来受診の際にかかりつけ医からの紹介状を持って受診いただくことに重点を置いた医療機関です。

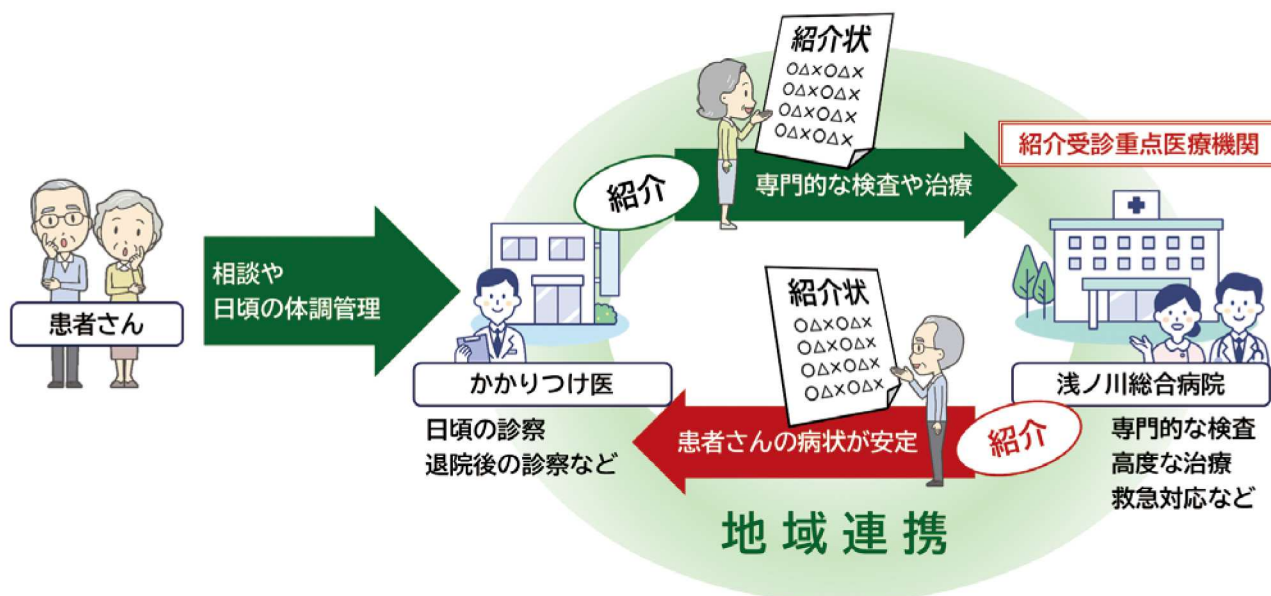
◎相談や日頃の体調管理は『かかりつけ医』

◎専門的な検査や治療は『浅ノ川総合病院』

役割分担することにより、『患者さん』が

必要な時に適切な治療をよりスムーズに受けられるようになります。

当院での専門的な検査や治療を終え、病状が安定された患者さんは、地域の『かかりつけ医』の先生方にご紹介させていただきますので、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



紹介状の有り無しにかかわらず受診は可能ですが、**下記①②に該当する場合は**、一部負担金(3割負担等)とは別に**特別の料金(選定療養費)が原則必要**となります。

①【初診】	他の医療機関からの 紹介状なしで受診 する場合	令和6年2月1日から 7,700円(税込) ※診療科ごと
②【再診】	現在通院している患者さんで 担当医から他の医療機関への紹介を提案された後、当院受診を希望 する場合	令和6年2月1日から 3,300円(税込) ※診療科ごと

特別の料金(選定療養費)は一部対象外となる場合があります。詳しくはホームページや院内掲示をご確認ください。

連携登録医のご紹介

今回は、金沢市大手町の

『白鳥路クリニック』を紹介いたします。

白鳥路クリニック 院長の石坂太志です。大学病院の救命救急科にて、風邪やケガの方から救急搬送されてくる緊急性の高い方まで幅広く診療を行ってまいりました。救急医療を行うにつれ「かかりつけ医」の大切さを感じるようになり、金沢市大手町にありました「額内科クリニック」を「白鳥路クリニック」と名称変更し、令和4年4月から引き継がせていただきました。

当院では、外来診療以外に訪問診療や往診も行っています。通院が困難になった外来の患者さんを引き続き訪問診療で診ていくことで「かかりつけ医」としての役割を担っていきたいと考えております。検査結果の数値だけで判断するのではなく、無理なく続けられる範囲の生活指導と可能な範囲で必要最小限の内服薬で治療を行うことを心がけております。

患者さんやご家族の希望に添えるような診療を行うには、地域の多職種の方や近隣の病院との連携が必要不可欠と考えております。浅ノ川総合病院の先生方、そして地域連携室の皆様には日頃より緊密に連携していただき、また迅速に対応していただき感謝しております。今後ともよろしくお願いいたします。



クリニック外観



院長 石坂 太志 先生

白鳥路クリニック

診療科：一般内科
所属学会資格：日本救急医学会 救急科専門医
日本嚥下医学会
日本褥瘡学会
医学博士
日本医師会認定産業医
緩和ケア研修修了医
認知症サポート医
略歴：金沢医科大学病院 救命救急科
介護老人保健施設 寿老園

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○	/
16:00～18:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日：日曜日、祝日、水曜午後、土曜午後

住所：〒920-0912

石川県金沢市大手町 9-13

電話：076-221-0377

駐車場：あり

アクセス：JR 金沢駅から北鉄バスまたは、
JR バスの橋場町バス停下車。徒歩3分



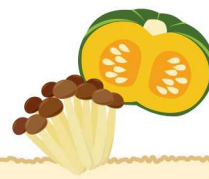
連携登録医とは

地域の医療機関と浅ノ川総合病院の相互連携を一層緊密にし、適切で切れ目のない医療の提携を目指して開始された「連携登録医制度」に登録していただいている医療機関の先生方です。

その他のトピックス

●栄養部おすすめレシピ

季節は冬本番を迎え、寒い日々が続いています。免疫力も低下して体調を崩しやすい時期にもなっており、体調管理には注意が必要です。そんな季節だからこそ、免疫力を高めてくれる良質なタンパク質やビタミンを積極的に摂取することを心がけましょう。



かぼちゃときのこのチーズ焼き

材 料	かぼちゃ…………… 60 g	こしょう…………… 少々
	しめじ…………… 20 g	コンソメ顆粒…………… 0.5 g
	ベーコンスライス…………… 5 g	ピザ用チーズ…………… 20 g
	サラダ油…………… 3 g	乾燥パセリ…………… 適量
	塩…………… 0.1 g	

作り方

- ①かぼちゃは種をとり除き、皮をつけたままで1cm角に切る。
- ②ベーコンは5mm幅に切り、しめじは石づきを取り除いてほぐしておく。
- ③かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで5分ほど加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を加えて熱し、ベーコンとしめじを炒める。
- ⑤好みの耐熱容器に加熱したかぼちゃ、炒めた具材を順に入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで少し焦げ目がつく程度に焼き、仕上げに乾燥パセリをかける。



栄養素(1人分)

エネルギー 174kcal
たんぱく質 6.9g / 脂質 10.4g
炭水化物 13.3g / 塩分 0.8g

お好みでアレンジ▶ フライパンで食材を炒める時に、カレー粉を入れてみたり、刻んだにんにくを入れてイタリアン風にしたり、コチュジャンを加えて韓国風の味付けにしてみても美味しくいただけます。ニンニクや辛味、香りのある調味料には体を温めてくれる効果もあります。

使用した食材のはたらき▶ かぼちゃには肌や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める成分が豊富に含まれています。また、免疫力を高めるだけでなく血液の流れを良くして体を温めてくれるので、冷え性の改善にもつながります。

しめじなどのきのこ類は食物繊維が含まれ便秘予防にもなり、チーズなどの乳製品にはカルシウムが含まれているので、骨を丈夫にする働きもあります。

●令和5年度救急症例検討会を開催しました

【開催日】令和5年12月19日(火)

【開催形式】ハイブリッド形式

【参加対象】救急隊員、病院職員

【参加人数】78名(救急隊員49名、病院職員29名)

【内 容】■症例検討会：脳血管内手術を行ったくも膜下出血の症例

脳神経外科 部長 廣田 雄一

■新たな強みの共有

①水蒸気もたらす低侵襲前立腺肥大症治療

泌尿器科 部長 喜久山 明

②内視鏡下甲状腺手術

耳鼻咽喉科 顧問 辻 裕之

■救急活動に関する情報交換

症例検討会は、会場とオンラインを併用したハイブリット形式で開催しました。近隣地域他、羽咋、奥能登、射水と遠方地域からの救急隊にもご参加いただき、活発な検討・情報交換が行われました。症例検討会では、冬場に発症が増加するくも膜下出血の症例検討と疾患の説明が行われました。新たな強みの共有では、救急隊からの要望もあり、当院で新たに取り組んでいる治療についての共有がなされました。今後も当院は、救急隊との「思いを伝え合える」連携を推進し、より良い救急医療を地域に提供できるよう努めてまいります。

新任医師紹介

今年1月に赴任された
医師を紹介します！



泌尿器科 すぎき しげる
杉木 滋

1月4日より勤務することになりました杉木と申します。排尿困難に悩んでいる方は多数おられるかと存じます。そんな方の味方になれるよう業務に励んでいきたいと思っております。何卒宜しくお願いいたします。

専門分野／泌尿器

お問い合わせ先

広報誌に関する質問・投稿・ご意見などは広報室へお願いいたします。
TEL:076-252-2101(代) URL:<https://www.asanogawa-gh.or.jp/>
メールアドレス:kouhou-1204@asanogawa-gh.or.jp

