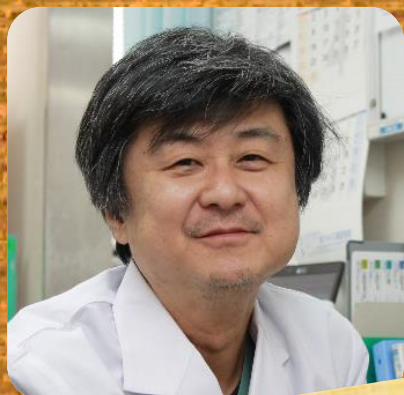


12/13開催 中高年の膝の痛みとその治療



西横浜国際総合病院

整形外科部長

濱 裕 先生

読売・日本テレビ文化センター
ジョンソン・エンド・ジョンソン主催

12月13日(木)14時から行われた健康公開講座は、113名の方が参加され、日頃悩まれている膝の痛みについて学ぶことが出来ました。

講座の内容は膝の痛み、治療の実際、投薬や手術治療からのリハビリまで幅広く講演して頂きました。

多くの質問も頂き、すべてにお答えすることはできませんでしたが、今後の治療相談は外来にて受付けておりますので、お気軽にご相談ください。寒い中ご足労頂きました参加者の皆様、本当にありがとうございました。

講演会 写真①



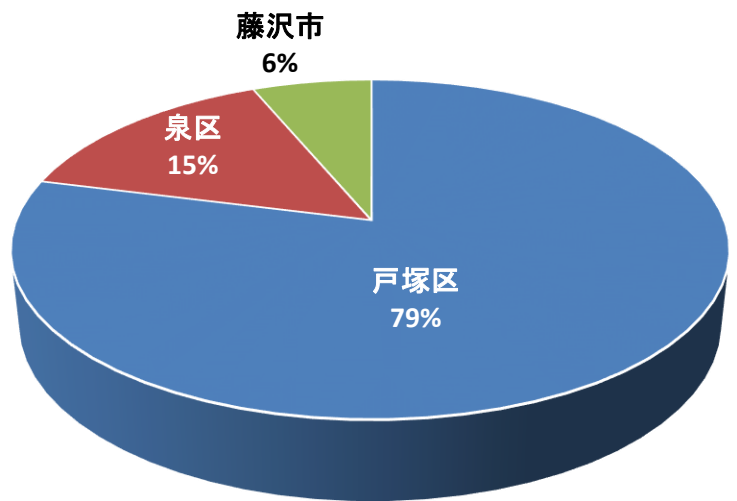
講演会 写真②



☆アンケートのご報告☆

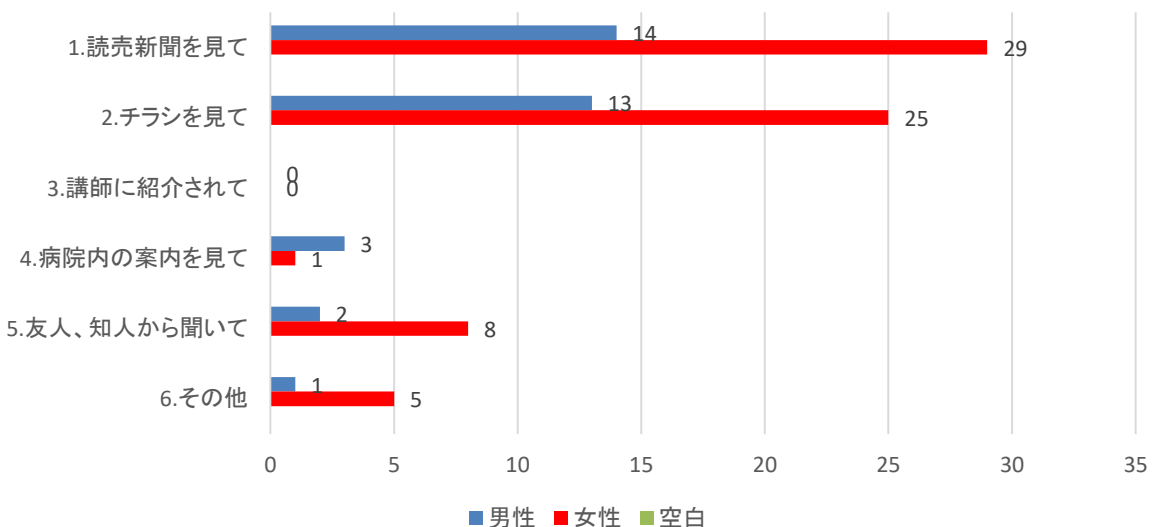
参加者(アンケート記載者)
地域

戸塚区	75名
泉区	14名
藤沢市	6名



Q1 本日の講座の開催を何で知りましたか

	男性	女性	空白	総計
1.読売新聞を見て	14	29	0	43
2.チラシを見て	13	25	0	38
3.講師に紹介されて	0	0	0	0
4.病院内の案内を見て	3	1	0	4
5.友人、知人から聞いて	2	8	0	10
6.その他	1	5	0	6
総計	33	68	0	101

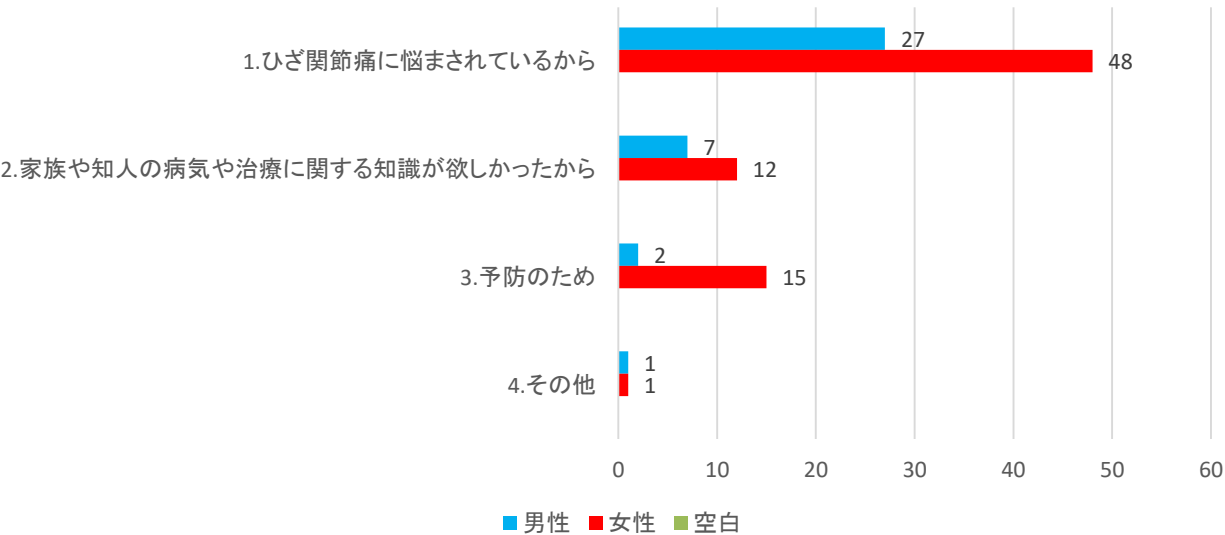


5.その他

- ・朝日新聞(71歳、女性)
- ・朝日新聞(71歳、女性)
- ・朝日新聞のチラシ(77歳、女性)
- ・タウンニュース(70歳、女性)
- ・当フォーラム来館時に知った。(70歳、男性)

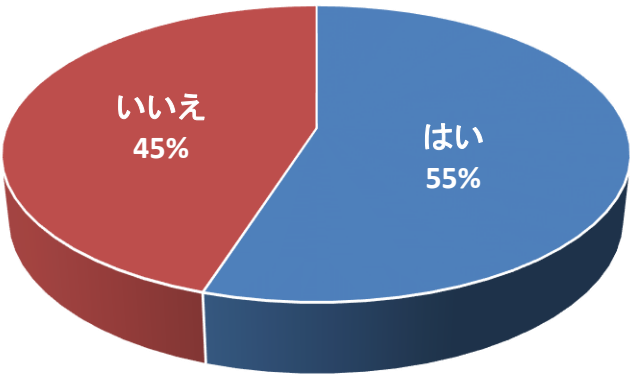
Q2 参加された目的は何ですか

	男性	女性	空白	総計
1.ひざ関節痛に悩まされているから	27	48	0	75
2.家族や知人の病気や治療に関する知識が欲しかったから	7	12	0	19
3.予防のため	2	15	0	17
4.その他	1	1	0	2
総計	37	76	0	113



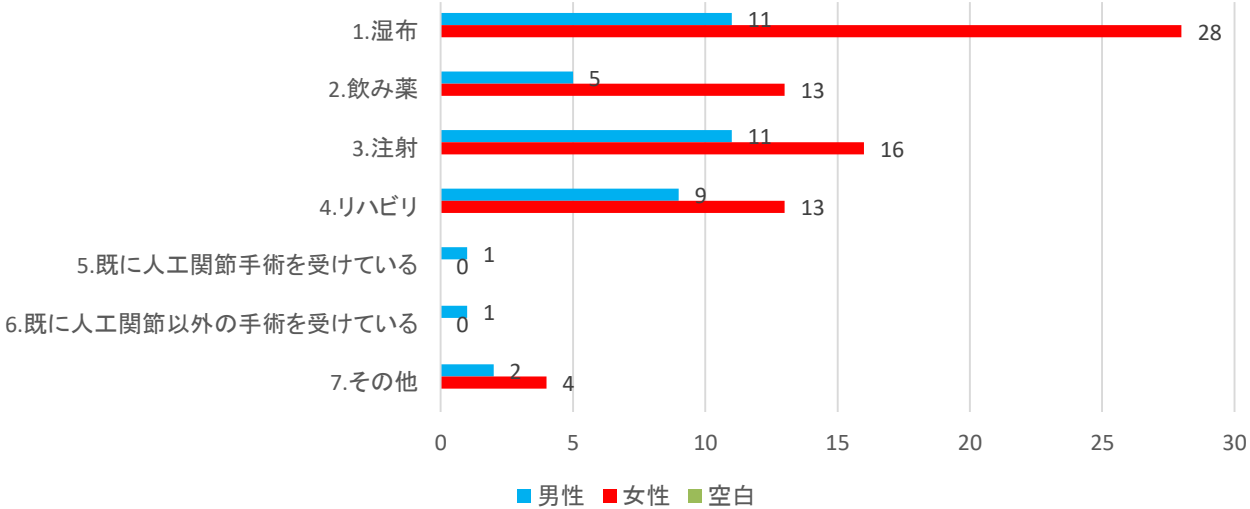
4. その他
- ・ 知識収得に（70歳、男性）
 - ・ 膝が痛くなったことがある（70歳、女性）

Q3 現在ひざの治療を行っていますか



1. はいを選んだ方にお聞きします。どのような治療を行っていますか

	男性	女性	空白	総計
1.湿布	11	28	0	39
2.飲み薬	5	13	0	18
3.注射	11	16	0	27
4.リハビリ	9	13	0	22
5.既に人工関節手術を受けている	1	0	0	1
6.既に人工関節以外の手術を受けている	1	0	0	1
7.その他	2	4	0	6
総計	40	74	0	114

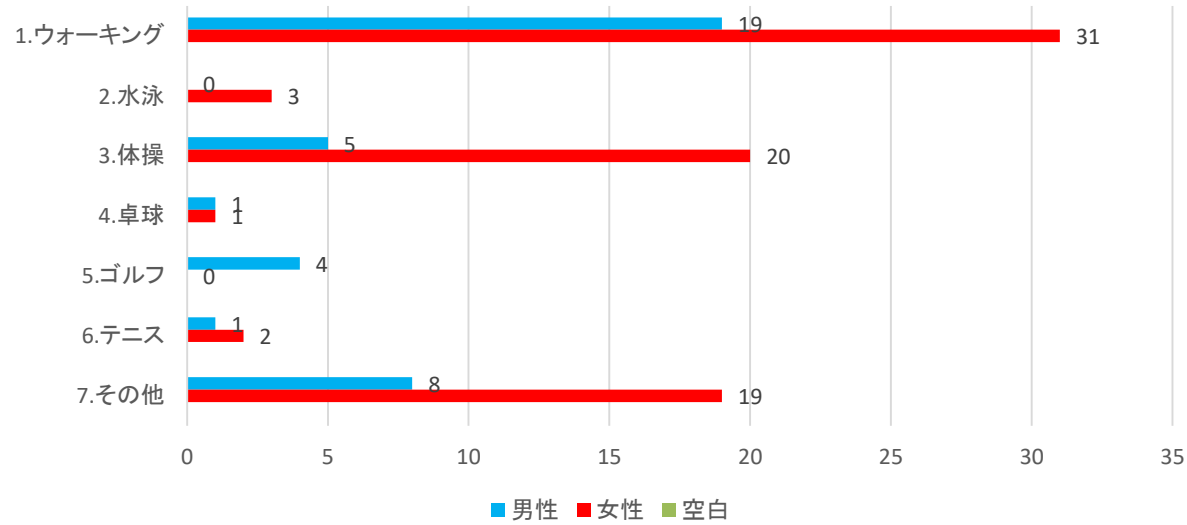


7. その他

- ・ウォーキングだけ（79歳、女性）
- ・整体治療（77歳、女性）
- ・ヒアルロンサン注入（70歳、女性）
- ・マッサージ（79歳、男性）
- ・マッサージ針（76歳、女性）
- ・腰部脊柱管狭窄症の骨部削除金具で固定している（80歳、男性）

Q4 現在運動をしていますか

	男性	女性	空白	総計
1.ウォーキング	19	31	0	50
2.水泳	0	3	0	3
3.体操	5	20	0	25
4.卓球	1	1	0	2
5.ゴルフ	4	0	0	4
6.テニス	1	2	0	3
7.その他	8	19	0	27
総計	38	76	0	114

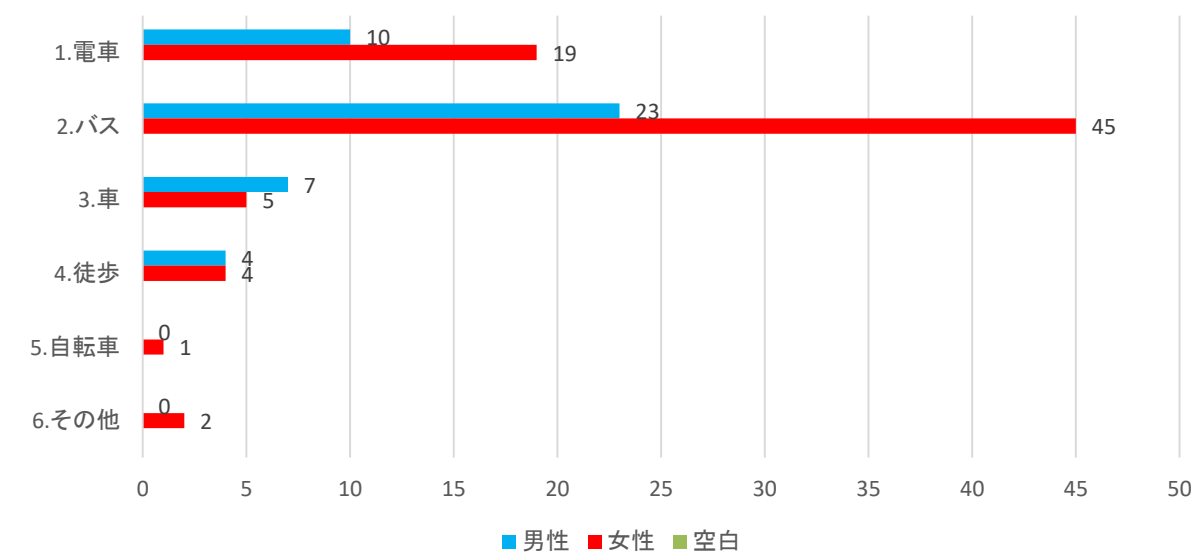


7. その他

- ・1000歩／日位（77歳、男性）
- ・①と③を行っていましたが、今は禁止です。（71歳、女性）
- ・以前①でしたがひざを痛めてからウォーキングが困難となっています。（83歳、男性）
- ・買い物位（68歳、女性）
- ・家庭菜園（74歳、男性）
- ・筋力を作るため、ジムでマシンを使っている（70歳、女性）
- ・仕事で12000歩位→ウォーキングに入る？3ヶ月位前から痛みが出てきた。（76歳、女性）
- ・してません（65歳、女性）
- ・ジムに通っている（69歳、女性）
- ・住いが山（低い）の上にあるので坂道と、階段の登り下りをやっています（83歳、女性）
- ・水中ウォーキング（73歳、女性）
- ・水中ウォーキング、筋トレ（69歳、男性）
- ・スポーツクラブで筋トレ、ストレッチ、自転車、ダンス、太極拳、他（76歳、女性）
- ・太極拳、ウォーキング（74歳、女性）
- ・多忙の為自転車に乗っています（71歳、女性）
- ・釣り（74歳、男性）
- ・時々ウォーキング（78歳、男性）
- ・登山（73歳、女性）
- ・登山（77歳、女性）
- ・バドミントン（79歳、男性）
- ・バドミントン（76歳、女性）
- ・マラソン、登山（69歳、女性）
- ・ランニング（70歳、女性）
- ・リハビリ体操（78歳、女性）

Q5 ご自宅から西横浜国際総合病院への交通手段を教えてください

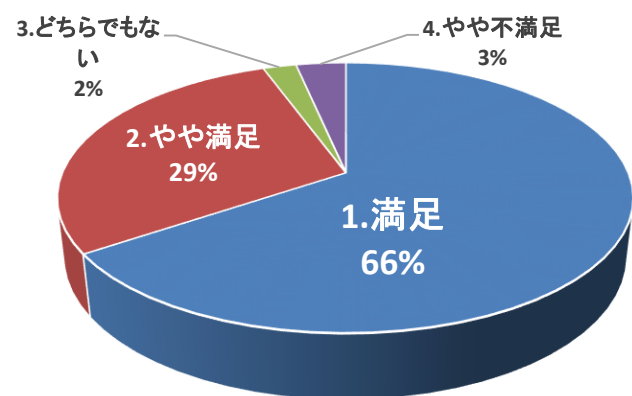
	男性	女性	空白	総計
1.電車	10	19	0	29
2.バス	23	45	0	68
3.車	7	5	0	12
4.徒歩	4	4	0	8
5.自転車	0	1	0	1
6.その他	0	2	0	2
総計	44	76	0	120



6. その他
- ・バス→電車→バス(65歳、女性)
 - ・病院の無料送迎バスで(79歳、女性)

Q6 講座内容はいかがでしたか

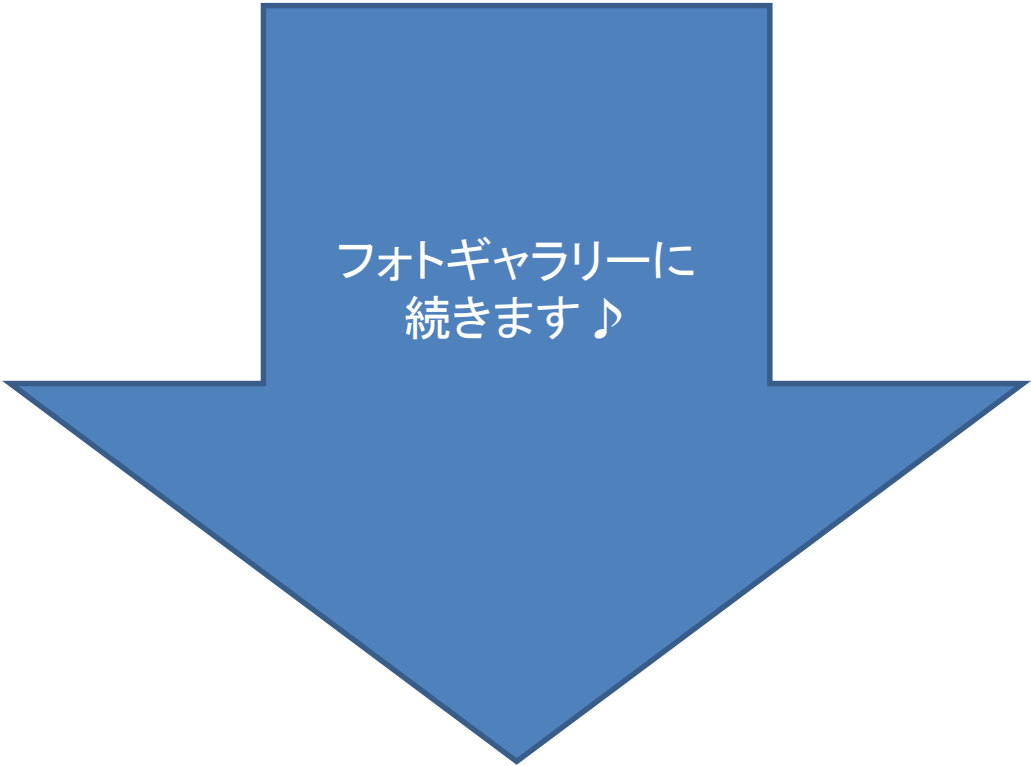
	男性	女性	空白	総計
1.満足	21	38	0	59
2.やや満足	11	15	0	26
3.どちらでもない	0	2	0	2
4.やや不満足	0	3	0	3
5.不満足	0	0	0	0
総計	32	58	0	90



Q7 ご意見、ご感想が御座いましたらお書きください

年齢	性別	ご意見、ご感想
78	男性	解り易かった。
86	男性	日常生活で注意すべき点は？
72	女性	説明がわかりやすくてとても参考になりました
76	男性	大変参考になった
81	女性	このまま状態をもう少しもたせたいと思います。ありがとうございました
73	女性	・大変参考になりました。・これから良く相談してゆきたい。
71	女性	質問のいろいろ答えて下さり参考になりました。
71	女性	ひざのストレッチ体そう、けいぞくしようと思います。
67	女性	たまに階段下りる時、ピリ〜と痛いときあります。あれ...と思う事、体重気をつけます。予防のためになりました。
76	女性	・来て大変良かったです・ありがとうございました・水中ウォーキングをはじめたいと思いました・大変お話しがわかりやすかったです・ひざまげストレッチやります・いさ手術しなきゃの時は「はま先生」にしてもらいます
77	女性	わかり安くてとても良かった。
71	女性	なし
73	女性	しっかり勉強出来ました。サブリやめるかも？早目の想談が良いですね。浜先生よろしく！！
70	女性	良くわかりました。ありがとうございました。
71	女性	予備ぐんの注意を知りたかった
58	男性	今後の治療の参考になりました
56	女性	くるぶしの痛みやけんしょう炎などのお話も聞いてみたいです
79	女性	すぐ手術と言われましたがもう少し頑張りたいです。
77	女性	ありがとうございました。
80	男性	ひざに関係なし、妻のために参考で来た。(今日出席者はひざには現在関係ない)
69	女性	いろいろなケースの事を聞けて参考になりました
76	男性	駅の階段でコロビ右ヒザを痛めました。その後雪カキで左ヒザを痛め、半年後又ころんで右ヒザを痛めました。正座が出来ないので通院治療しております。最近特に左ヒザが痛いのでレントゲンで関節症のうたがいがいと言われました。一度うかがい診察をおねがい致します
77	女性	いつか腰痛のお話も聞きたいと思います
79	女性	角谷先生にかかってます。お話良くわかりました
76	女性	とても良く理解出来ました。痛みが強くなったら是非濱先生に診てもらいたいです

70	女性	腰痛の講座を望みます
83	男性	素晴らしい講演でした。良く解りました。濱先生に診ていただきたいと思います。現在同病院の患者です。(他科の)
60	女性	骨切術に関しても画像で説明があると良かったのですが(先生は骨切術はしないという事だったので)事前に人工関節に特化した内容という事をいうべきだったと思います。◎骨切術の専門医横須賀市民病院竹内先生の講座を企画して下さい。
70	女性	手術療法の高低脛骨骨切り術の話にふられず残念でした。事前の質問にも記入したのですが...講師の先生はやっていなく答えられなかったのと納得(自分で)但し最後に少しふられました。講師の先生を選ぶとき考慮してほしいと思います
78	女性	ありがとうございました。白内障とかも、とりあげていただくとありがたいです。
75	女性	とても参こうに成りました。
79	女性	今のところ手術を考えてない。
83	女性	サプリメントが不必要を確認できた。予防のための体操がよくわかってよかった
78	女性	大変わかり易いお話でしたので理解出来た



☆フォトギャラリー☆

受付



濱先生講演



質疑応答



当日はご参加、アンケートにご協力頂き、誠にありがとう御座いました(☆v☆)