

交通アクセス

小田急小田原線「相武台前」駅より

- 徒歩 約15分
- 専用シャトルバス 約5分
- 神奈川中央交通バス  
〈台06〉磯部行き または 〈台14〉 原当麻駅行き  
「富士山公園前」バス停下車 徒歩1分
- 座間市コミュニティバス  
Eコース(西部方面循環コース)「座間総合病院」下車



専用シャトルバス

シャトルバス時刻表

時	相武台前駅発			時	座間総合病院発		
8	00	10	40	8	15	40	
9	10	30	45	9	05	30	55
10	15	20	45	10	00	30	45
11	10	30		11	15	35	
12	00	25	50	12	00	30	45
13	30			13	10	50	
14	05	35		14	20	50	
15	20	50		15	35		
16	30			16	10	45	
17	00	35		17	15	50	
18	10			18	40		

● 青字は土曜日運休となります。  
※ 日曜日・祝日はすべて運休となります。  
※ 交通事情により運行時刻が遅れる場合がございます。  
※ 災害等があった際運休する場合がございます。

アクセスマップ



〈32+〉 健康意識育成マガジン

# さにたす

Vol.02

M 座間総合病院

みんなを、笑顔に。



職員の笑顔を通して、地域の暮らし・医療・介護をつなぎます。

M 社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス

## 座間総合病院

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-50-1  
TEL 046-251-1311(代表) FAX 046-251-1321

<https://zama.jinai.jp/>

診療科

総合診療科	一般内科	糖尿病内科	循環器内科
神経内科	漢方内科	小児科	外科
整形外科	リハビリテーション科	脳神経外科	形成外科
皮膚科	泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科
婦人科	麻酔科	放射線科	リウマチ科
人工関節・リウマチセンター			

〈窓口受付時間〉 月～金曜日 8:00～16:30  
土曜日 8:00～11:30  
〈診療時間〉 月～金曜日 9:00～12:00 / 14:00～17:00  
土曜日 9:00～12:00  
〈休診日〉 土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始

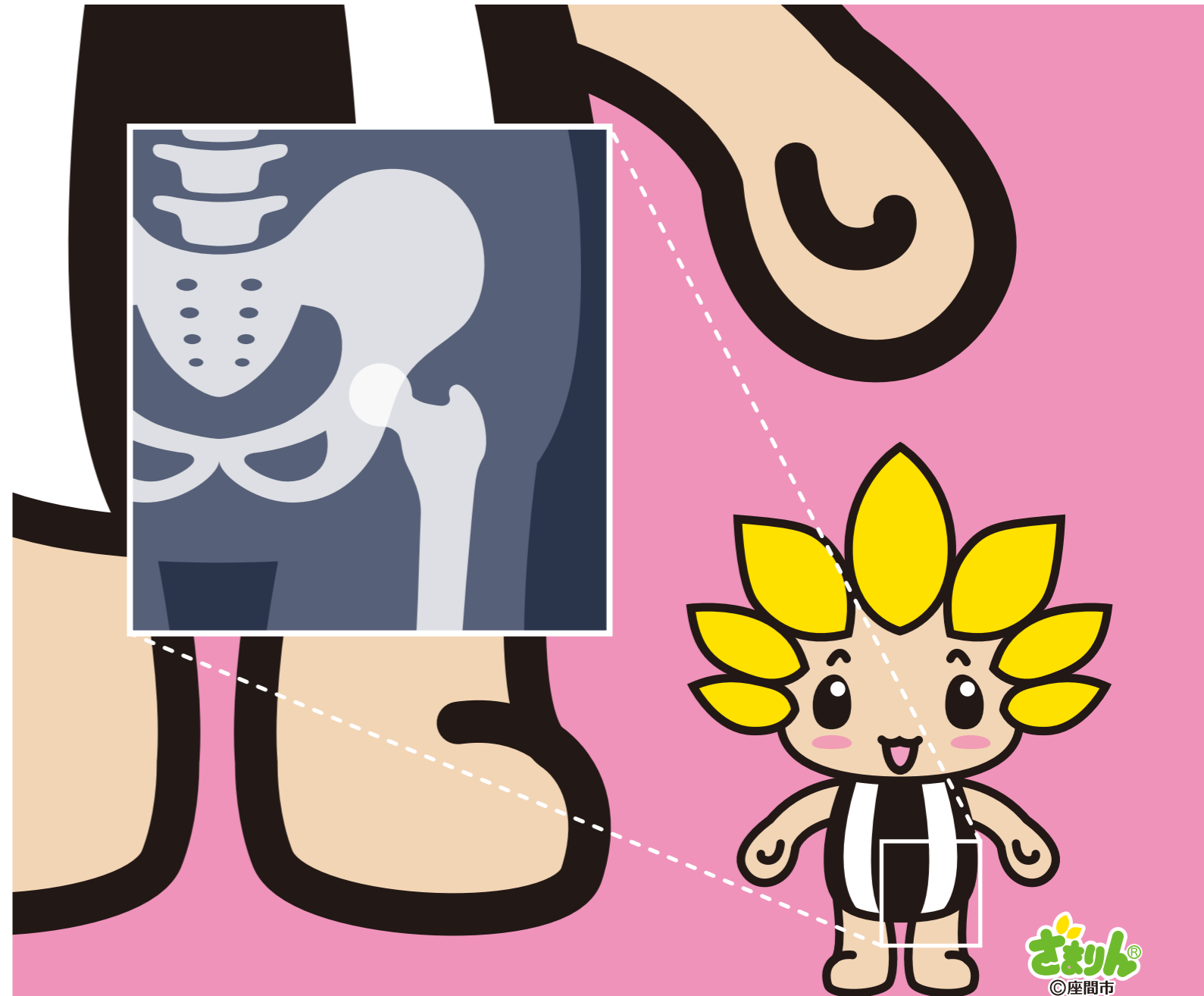
外来診療のご予約はこちら

コールセンター TEL 046-251-8000

〈電話受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00

2022年6月発行

「さにたす」とは… 生活習慣病の発症リスクの高まる30歳すぎの健康意識の向上をめざし、ラテン語で健康を意味するサーニタス(sanitas)とを掛け合わせた造語です。

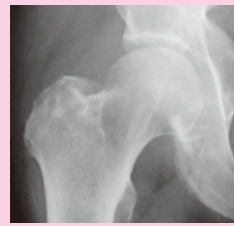


### 特集 | 人工股関節を知ろう

リハビリ体操 股関節に痛みがある方や股関節の術後の方に向けた運動



## 股関節とは？



足の付け根の関節です。骨盤の「お椀」に大腿骨（ふともも）の「ボール」がはまりこんだ型をしています。「お椀」も「ボール」も表面はレントゲンに映らないスベスベの軟骨に覆われています。

## 人工股関節とは？

用を廃した股関節機能を再建するための可動部分を有する人工臓器です。メーカー・デザイン・材質・サイズは様々ですが基本構造は同じ。人体同様「お椀」に「ボール」が入った型をしています。



## 股関節が悪いと？

- 足の付け根（ズボンの折れジワのあたり）が痛い（椅子から立ち上がる時・階段・長く歩いた後、歩いた時、季節の変わり目など）
- 股関節の動きがかたい（靴下を履きにくい・足の爪が切りにくい）
- うまく歩けない

非常につらい・日常生活が大変でも充分治療が可能です。

人工股関節以外の方法もあります。受診イコール手術ではありません。

まずは専門医へご相談を！

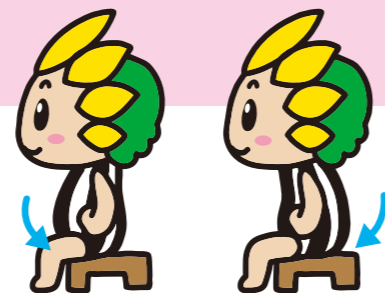
※受診に際して病気の進行度、手術の可否、手術希望の有無は問いません。

## リハビリ体操

### 股関節運動

股関節に痛みがある人や股関節の術後の方に向けたベッドで出来る運動です。股関節周囲のストレッチおよび筋力強化を行い、歩行時の疼痛軽減を図ります。

※注意点：痛みが出たらすぐに中止してください。痛みが継続するようでしたら、医師の指示を仰ぐようお願いいたします。



#### 1 〈座って行う運動〉 骨盤前傾・後傾運動

骨盤に手をあて、前傾・後傾運動を行う。（痛みが出ない範囲で行う。）

**ポイント** 前傾する際に、背中（腰椎）が反りすぎないように。

**効果** 骨盤の可動性の拡大、腸腰筋のトレーニング

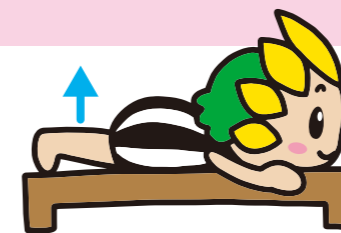


#### 2 〈うつ伏せで行う運動〉 脚を持ち上げる運動

うつ伏せで片脚ずつ、膝を伸ばしたまま、天井に向かって脚を持ち上げる。

**ポイント** 脚を上げる際、腰を捻らず持ち上げる。挙がらない人は持ち挙がる所まで。

**効果** お尻周り（大殿筋）のトレーニング

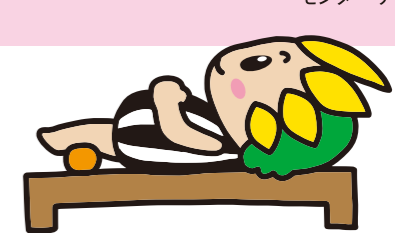


#### 3 〈うつ伏せで行う運動〉 つま先を立てて膝を伸ばす運動

うつ伏せでつま先をベッドに垂直に立て両膝をベッドから離す。（膝を伸ばす。）

**ポイント** 痛みが出ない範囲で伸ばす。（股関節の前面に伸長感があればOK）

**効果** 股関節の前面の筋（股関節屈筋群）のストレッチ



#### 4 〈仰向けで行う運動〉 パテラセティング

膝の下に丸めたタオルを入れて、膝の裏でタオルを地面に押し付ける。

**ポイント** 膝を地面から浮かせない。

**効果** 膝を伸ばす筋肉（大腿四頭筋）のトレーニング

〈特集〉

# 人工股関節を知ろう

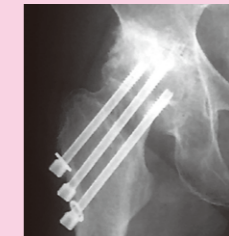
— つらい股関節疾患に —

年齢とともに増加する股関節の病気。治療の切り札となるのが人工股関節です。JMA座間総合病院では、多数の手術を行っています。

## 代表的な股関節疾患 — 早めに専門医へご相談を! —

### 変形性股関節症(一次型)

年齢とともに関節が削れてきます。発症は70代前後。

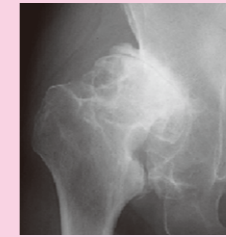


### 外傷性股関節症

骨折後、変形が残ったり癒合が不十分であった場合に発症します。主に高齢者の骨折後。

### 変形性股関節症(二次型)

生まれつき関節の「はまり」が浅いために関節が削れてきます。40代以降の発症が多くみられます。先天性股関節脱臼が原因の場合には、より若年層で発症する傾向があります。

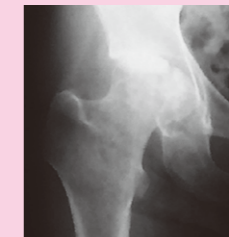
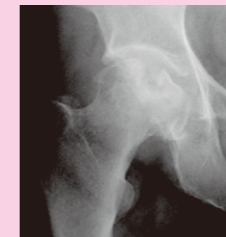


### 急速破壊型股関節症

腰が曲がった高齢者に発症します。非常に早く病気が進行します。

### 大腿骨頭壊死

お酒の飲みすぎや、ホルモン剤の副作用で発症します。各年齢層にみられます。



### 関節リウマチ

免疫反応の暴走により、股関節以外にも全身の関節に炎症が起きる病気です。40代以降の女性に多くみられます。

## JMA座間総合病院 人工関節センターとは？

- 手術以外の通院治療にも対応
- 国内初の人工関節センター
- 多数の人工股関節手術実績（7000件超）
- 充実したリハビリテーション
- 各々の患者様に合わせた入院期間
- 幅広く様々な股関節疾患・難治例に対応
- 両側罹患例には両側同時人工股関節手術が可能（入院期間・窓口負担は片側手術とほぼ同じ）

股関節のお悩み、お気軽にご相談ください。

無料電話相談実施中（要予約）

JMA座間総合病院

予約専用ダイヤル

TEL 046-251-8000



人工関節・リウマチセンターサイト