

# Chiba Rosai News

千葉ろうさいニュース

Vol.16

平成29年10月1日



スポーツ医学センター

目次

2・3

### スポーツ医学センターのご紹介

スポーツ医学センター長 山縣 正庸  
形成外科部長 力久 直昭  
産婦人科部長 川野みどり  
整形外科副部長 守屋 拓朗  
救急・集中治療部副部長 門馬 秀介

4

### 肉離れ・捻挫に対する高気圧酸素治療について

主任臨床工学技士 長見 英治

### 運動器超音波検査について

主任検査技師 二瓶 努

5

### ストレッチ体操

中央リハビリテーション部長 遠藤 慎理

6

### 秋から冬にかけての感染症対策 感染対策委員会

7

### 連携登録医のご紹介

医療法人社団水木会  
みずき整形外科医院

8

### 当院の理念

# スポーツ医学セ

## スポーツ医学センター開設にあたって



スポーツ医学センター長  
山縣 正庸  
やまがた まさつね

スポーツ医学センターは、当地域の皆様およびスポーツイベント参加者が、より安全にスポーツを楽しめるように、医療支援体制および専門的治療の提供と情報発信を目的に設置されました。スポーツ医学=整形外科というイメージが定着しておりますが、昨今では、予防医学としてのスポーツ医学、女性アスリートの貧血・骨粗鬆症、脳震盪、スポーツ現場における救急対応、ドーピング対策など、求められる領域は広がっています。各領域の専門医に加え、日本体育協会公認スポーツドクター、日本整形外科学会スポーツ医、日本障害者スポーツ協会公認スポーツドクター、スポーツファーマシスト（薬剤師）という皆様のニーズにこたえることができるスタッフで、当地域のスポーツ活動を支えて参ります。

市原市および房総地区では、小中学生のスポーツクラブから高校・大学の部活動、サッカーやラグビーのクラブチームなど多くの団体が活動をしています。さらに、市原市近辺は立地と設備の豊かさから、多くのスポーツイベントが開催されています。

スポーツに関する外傷・傷害・疾病にて救急治療や専門的な治療が必要な際には、ぜひ当センターをご受診いただきご活用ください。市民公開講座や出前講座などでも、最新のスポーツ医学の情報の提供を行ってまいりますので、ぜひお問い合わせください。

皆様と共に、市原房総地域のスポーツ活動の活性化および価値向上、さらには、地域の活性化に尽力いたしますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## スポーツ医学との関わり



形成外科部長  
力久 直昭  
りきひさ なおあき

私たち形成外科は、四肢の傷や顔面外傷の治療が専門領域です。先端的な傷のケアと手術の縫合創をきれいに縫うテクニックが当科の強みです。

私は大学生までにサッカー・ラグビーを楽しみ、結婚後は子供のサッカー・バレーボール・水泳を見守るようになりました。休日の自由時間が増えてからは、母校ラグビー部OBとして後輩の試合のサポートに行っています。現在は積極的に身体を動かすことはありませんが、年をとっても様々な立場でスポーツに関わっています。

スポーツ医学には様々な領域があり、オリンピック選手の成績向上をサポートするドクターが一番の花形です。一方で、スポーツ中の外傷や障害の応急処置・専門治療や、循環器疾患・呼吸疾患のリハビリテーションの処方もスポーツ医学の一面です。大会中の天候やフィールドのコンディションを判断し、病人やけが人の発生に備える現場での対応力もスポーツドクターに求められています。スポーツ現場に立ち、選手・家族・コーチやトレーナーに寄り添い、個々に応じて医学的な知識を提供し、ハイパフォーマンス・健康増進とその維持にお役に立つことができるよう、院内の医師と協力して診療をおこなっています。

## 女性アスリートの体調管理ー主にホルモンの側面から



産婦人科部長  
川野 みどり  
かわの

月経時の痛みや体調不良、月経前症候群、さらに経血が多いことによる貧血など、女性アスリートのコンディションは月経の状態に大きく左右されます。

月経痛に対しては、低用量ピルの使用が推奨されます。痛みが軽減し同時に経血量も減ることが多いので、体が楽になります。またピルの内服により月経周期のコントロールもできるため、月経を気にすることなく大事な時期に集中できるようになります。

月経前症候群は、月経前の時期に身体的・精神的に様々な症状が現れる疾患で、月経痛と同様にアスリートのパフォーマンス障害の原因となります。これも低用量ピルでの治療が推奨されており、精神的に不安定な状態が改善され心に余裕ができ、多くのストレス環境にも対応できるようになります。

また無理な食事制限を日常的におこなっているアスリートの場合、必要なエネルギーが不足することでホルモン分泌が低下し、月経周期異常（月経不順や無月経）を起こします。さらに長期間の低エストロゲン状態は骨粗鬆症のリスクを高めます。これに対しては指導者やトレーナー、管理栄養士なども連携し対応することが必要です。

私たちは主にホルモンの側面から女性アスリートのサポートをいたします。よろしくお願い致します。



# ンターのご紹介

## 最新・最良のスポーツ医学の提供

スポーツには、健康増進・気分転換・脳活動の活性化など多くのメリットがあり、老若男女問わず、多くの方が楽しまれております。一方で、低い確率ながらも怪我発生のリスクを伴うことも事実です。健康増進のためのスポーツの活用の仕方から、怪我・疾病を未然に防ぐための情報、怪我・疾病発生時にはスポーツ復帰を念頭においた最新・最良の治療を提供いたします。

整形外科領域では、ストレッチなどの外傷予防の指導から、スポーツ傷害発生時には、脊椎外科・関節外科を中心に内視鏡を用いた最小侵襲手術を提供し、早期復帰にむけた取り組みを行っています。各分野の専門医が最良の医療を提供しておりますので、スポーツ傷害発生時には、ぜひ当科をご受診ください。

一方で、スポーツの現場においては、ナショナルチームのチームドクターから、各種スポーツイベント・大会・トップレベルの試合のメディカルスタッフまで務めた経験を持つドクターが複数在籍し、他のスタッフとも協同しながら、幅広くスポーツを支援しています。現場で当センタースタッフをお見掛けいただいた際にはお気軽にお声掛けください。

これら幅広い経験と専門性高い医療を、地域のスポーツ活動支援に役立てていきたいと考えています。どうぞよろしくお願い申し上げます。



## スポーツ現場での安全管理

我々救命救急医は命を救うことに心血を注いでおります。華やかなスポーツの現場では、残念ながら不慮の事故や潜在する疾患や既往の疾患が悪化し命を落とすとても残念なケースもあります。トップアスリートにおいても同様です。プロ/アマ/年齢/性別問わず、心臓の病気や脳出血などが原因で安全が脅かされ、発症した際には治療までの時間がとても重要になります。救命救急医は時間を念頭においた治療を常に心がけており、そのエキスパートであります。近年は中高年～高齢者のスポーツ活動が盛んになっていることも有り、元々抱えていた疾患が悪化するケースも増加しております。我々の出番がないことが一番ですが、状況によってはスポーツ現場など病院外での救命活動も行います。当科には4名のスポーツ医学に精通した救命救急専門医がおり、熱中症予防対策や水分管理、頭部外傷後のケア等含め全力を持ってアスリートの皆様が活躍できるようサポート致します。



鏡視下靭帯再建術



階段昇降訓練

## 肉離れ・捻挫に対する高気圧酸素治療について

主任臨床工学技士 <sup>ながみ</sup> 長見 <sup>えいじ</sup> 英治

2002年日韓FIFAワールドカップの直前、デビット・ベッカム選手が負傷しましたが、高気圧酸素治療を行い驚異的なスピードで回復しました。以後、多くのアスリートの負傷時の早期治療に高気圧酸素治療が活用されています。

高気圧酸素治療はヘモグロビンおよび血液中に酸素を溶け込ませることで全身への酸素供給量を何倍にも増大させます。肉離れや捻挫の際の腫脹（腫れ）によって十分な血液（酸素）が届きにくくなっている箇所、物理的な圧力によって数倍の酸素が供給されることによって受傷部位の治癒速度が増します。

当院は市原市で唯一スポーツ外傷に対して高気圧酸素治療を実施できる施設です。怪我をしないことが一番ではありますが、もし負傷された場合には、「高気圧酸素治療」により早期復帰への一助になれるよう臨床工学技士一同協力させていただきます。

## 運動器超音波検査について

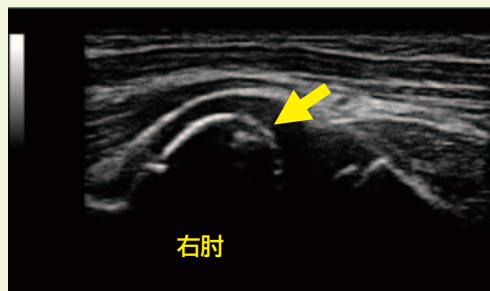
主任検査技師 <sup>にへい</sup> 二瓶 <sup>つとむ</sup> 努

少し前までは超音波検査というと心臓・消化器・産婦人科を対象におこなう検査との認識が一般的でしたが、近年検査機器の進歩に伴い運動器領域での使用が一般化しつつあり当院でも取り組みはじめています。そこで運動器超音波検査に関する質問に簡単にお答えいたします。

### Q1. 運動器超音波検査の良い点はなんですか？

A. 運動器超音波検査の利点は多数ありますが、代表的な利点は以下の2つです。

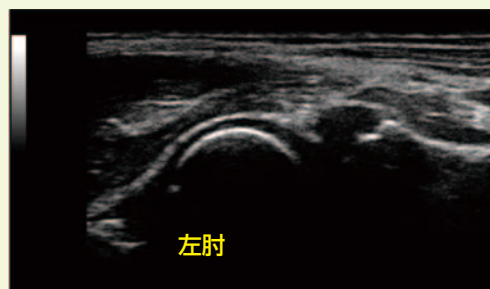
- ① レントゲン検査では描出できない筋肉や靭帯・腱など、軟部組織の観察に優れています。
- ② リアルタイムの動画で患部の動きを描出することができます。当然ですが運動器の検査では動きの評価をできる事は重要であり運動器超音波検査最大の利点と言えます。



右肘  
成長期の野球肘（離断性骨軟骨炎）  
下の写真と比較して骨表面が不整で骨が破壊されているのがわかる（矢印部）。

### Q2. 検査は痛くないですか？

A. 超音波検査は検査部位に超音波ゼリーを塗り、探触子とよばれる機器をそっとあてるだけで画像が描出されますから、ほとんど痛みはありません。ただし元々痛い部位での検査であり軽く圧迫したり、動かしたりする事に痛みを伴う事があります。



左肘  
健側の骨表面はとてもスムーズで綺麗な状態。  
※左右を簡単に比較できるのも運動器超音波の良い点です。

### Q3. 検査に予約は必要ですか？また検査結果はいつわかりますか？

A. CTやMRI検査はほとんどの場合が予約検査となりますが、運動器超音波検査は来院当日その場で一緒に検査画面を見て説明を聞きながら検査を受けられます。したがって検査予約や結果を聞くために再来院する必要はありません。

### Q4. 運動器超音波検査はどのような疾患に有効ですか？

A. 運動器超音波検査は多くの疾患に有効です。代表的なものとしては「野球肘」「テニス肘」「肉離れ」「捻挫」「アキレス腱断裂・炎症」などがあげられます。また筋肉や腱の修復過程も観察できるので、リハビリテーション開始およびスポーツ復帰への適切な時期を判断することにも役立ちます。

# ストレッチ体操

## ストレッチングでストレスをスッ飛ばせ！（吹っ飛ばせ！です。）

中央リハビリテーション部長 <sup>えんどう</sup>遠藤 <sup>しんり</sup>慎理

めっきり秋めいて来ましたが、まだ残暑が厳しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？朝はまだ眠いの目覚まし時計に起こされ、職場では上と下から押しつぶされ、家に帰れば家事や連れ合いの頼み事に振り回され、もうイヤッ！世の中にはストレス要因が沢山あります。今回はストレッチ体操で、ストレスを発散させるお話しをしたいと思います。

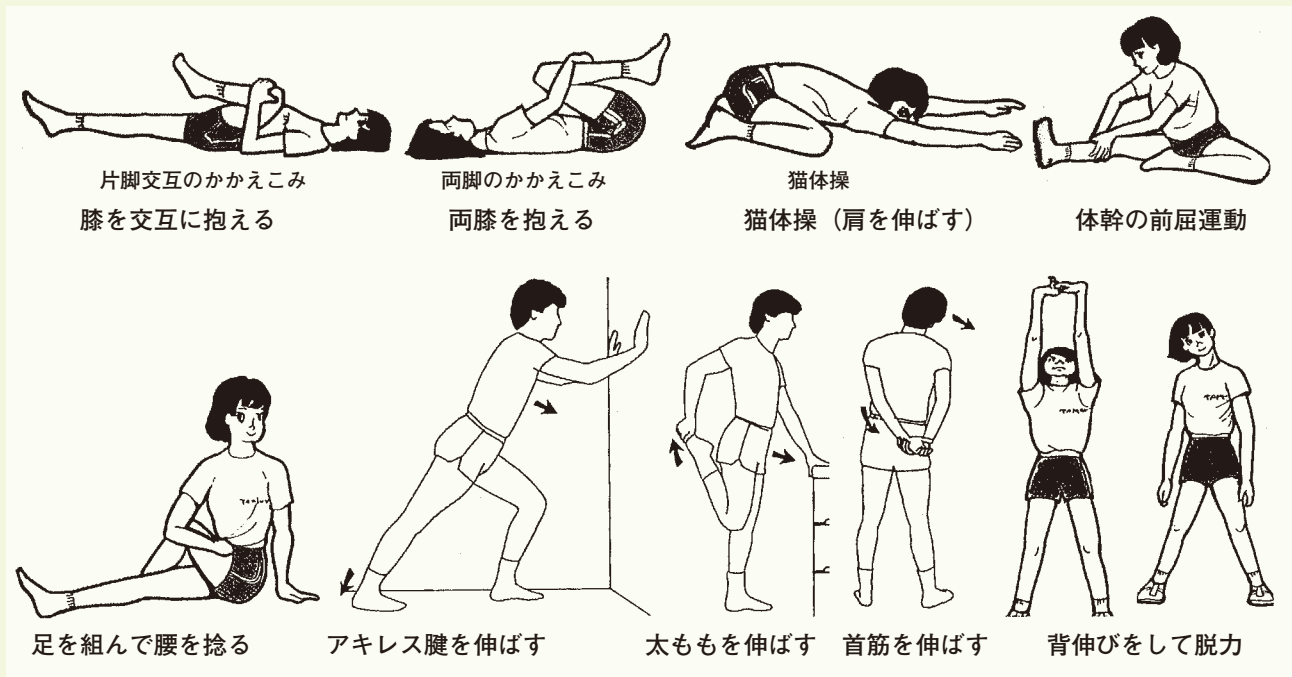
### 1. ストレッチングの効果

- ① 筋肉障害の予防……柔軟性が高まる・身体の可動域が広がる・ダイナミックな動作・ウォーミングアップ
- ② 疲労回復……血液の循環を促進させる・疲労物質を取り除く・クーリングダウン
- ③ リラックス感……筋肉の過度の緊張を和らげる・気分の爽快感・内臓の調子が良くなる

### 2. ストレッチ体操実施上での留意事項

- ① じわじわと伸ばす……動作を始めるときや戻すときには、弾みや反動をつけずにゆっくりと行います。
- ② 10～30秒間伸ばし続ける……伸展中は適切な姿勢で約10～30秒間その状態を保持します。
- ③ 筋肉が気持ち良く伸びて行くのを感じる……その部位の筋肉が緩んでいく連続的な変化を感じ取ります。
- ④ 笑顔で行う→痛みをこらえたり無理をしない……痛い感じがする無理な姿勢は取りません。苦痛の表情は顔だけでなく、伸ばす筋肉まで反射的に縮めてしまうので、笑顔で出来る余裕を持って実施します。
- ⑤ 自然な呼吸で行う……筋肉は息を吐き出すときに弛緩する傾向にあるので、呼吸は止めません。
- ⑥ その他……身体を冷やさないように・お風呂上がりは最適・準備体操でのストレッチは長時間行わない  
激しい運動直後は息をある程度整えてから実施しましょう。

### 3. ストレッチ体操の一例



\*筋肉をゆっくりジワッと伸ばしていると、あるところで急に力がフッと抜ける瞬間があります。それが何とも言えない心地良い感じで、心と体のリラックス感を覚えます。その醍醐味を感じたいが為に、日々ストレッチ体操にハマっています。職場や家庭で疲れた時、密かにストレッチ体操をしてみても如何でしょうか。



## 秋から冬にかけての感染症対策

### 感染対策委員会

猛暑が過ぎ、しのぎやすい季節がやってきました。涼くなってほっとしたのも束の間、冬季に頭をもたげてくるのは、インフルエンザです。前シーズン当院では院内での流行が起き、改めて感染予防の重要性を考えさせられる経験となりました。

インフルエンザにかからない為にはどうしたらよいのか、確認しましょう。

インフルエンザの感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

### インフルエンザの感染を防ぐポイントは 次の3つ




**手洗い**

アルコールを含んだ消毒液を手にすりこむのも有効です



**マスク着用**

マスクは鼻と口をおおようにつけましょう



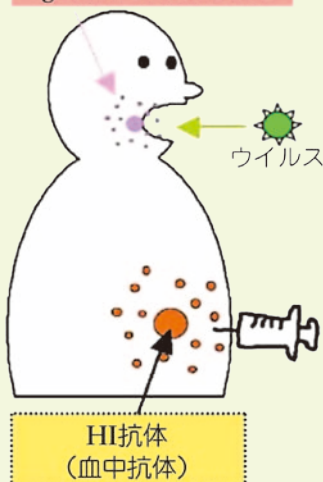
**咳エチケット**

せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおいます

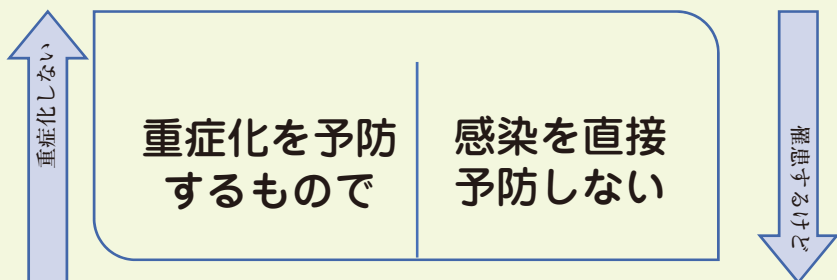
ワクチンの意味を考えて見ましょう。

### インフルエンザワクチンの有効性は？

IgA抗体（細胞性免疫）



皮下注射で行う通常のワクチンでは、血液内に抗体（HI抗体）が作られますが、ウイルスの進入門戸である咽頭や鼻腔に存在するIgA抗体を上昇させることはできません。



以上をふまえて10月中旬～11月中旬頃の接種をお勧めします。今シーズン、インフルエンザに罹らないようにしっかりとした対策をしましょう。

## 連携登録医のご紹介

### 医療法人社団水木会 みずき整形外科医院

みずき よう  
院長 水木 楊先生



やわらかな光と配色の調和に  
心安らくエントランス。



Hospital

Interview with Dr. Mizuki Mizuki  
みずき整形外科医院

明るく清潔感のある  
受付・待合室。受付  
でテキパキと動くス  
タッフの気配すら心  
地よい

広く採光の入る室内に圧迫感  
はまったく無い

リハビリテーションの  
設備も充実

私は昭和54年長崎大学を卒業し、整形外科・形成外科と一筋で今年卒後40年の年代ものです。

五井駅東口にてみずき整形外科を開業し、25年になります。新参者で、市原では地理的にも医局など人的にも知り合いもなく、初期の5～10年は大変孤独でしたが、幸いにも労災病院の先生方を始め、面倒を見ていただき、地元の先生方および地域の皆様方に認めていただけるようになりました。特に、山縣先生が部長に就任され以来、公も私も優しく声をかけていただき、病診連係をすすめられ開業医との勉強会も数

多く主催され、労災病院のすばらしい発展とともに、みずき整形外科も先生方に育てられました。その恩返しを含め、X線のフラットパネル撮影及びMRIを導入し、できるだけ確な診断の元、紹介情報提供においては、先生方に迷惑のないように心掛けて診療している毎日です。

超高齢時代の到来において、整形外科の役割がますます重要であり、運動器の障害いわゆるロコモシンドロムこそ寝たきりの原因と言われる現在、まさに運動器リハを推進すべく今、当院では拡張工事を施工中であり、近い将来運動器リハを実施する予定で労力中です。

山縣先生が退官後も清水先生をはじめ諸先生方の親切な対応をいただき、公私とも大変お世話になっており、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

医療法人社団水木会

## みずき整形外科医院 診療案内

〒290-0054 千葉県市原市五井中央東1-10-2 電話番号 0436-23-2088

診療科目 整形外科 リハビリテーション科

診療時間		月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	8:30~12:00	○	○	○	休	○	○	休
午後	2:30~6:30	○	○	○	休	○	○	休

※土曜日の午後は、2:30~5:00  
【休診日】木曜日・日曜日・祝祭日

# 千葉ろうさい病院 理念

## 基本理念

私たちは、地域の人々、勤労者の方々に高度で安全な医療を提供します。

## 基本方針

1. 患者の権利を尊重し、安全で質の高い医療を提供します。
2. 急性期医療・予防医療を担い、基幹病院として地域医療に貢献します。
3. 働く人々の健康を守り、社会復帰を支援します。
4. 豊かな人間性と高い技能を備えた医療人の育成をはかります。
5. 明るく向上心に満ちた職場をつくります。



開放感あふれるテラス席で、心地よい風とともに秋を感じてみてはいかがでしょうか。

## 編集 後記

過ごしやすい季節になりました。夏の間落ちていた食欲も回復する時期です。実りの秋には旬の食べ物も沢山出回ります。1年を通じて出回るりんごですが、取扱量が多いのは10月。りんごに含まれている水溶性ペクチンは消化を促進し胃腸の動きを整えてくれるそうです。1日1個のりんごは医者を遠ざけるとのことわざもありますし、旬の食べ物を上手に取り入れて健康維持に役立てたいですね。

吉武 信子 (中央リハビリテーション部)