

高齢化社会が到来し、メタボリック症候群、ロコモティブ症候群、サルコペニアに対する啓蒙が提唱されています。

これらの患者数は、メタボが予備軍も含めて2,700万人、ロコモが4700万人、サルコが同様に2,200万人とも云われています。

健康寿命、介護予防を阻害する三大因子は、**メタボ・ロコモ・認知症**と云われています。最近話題に上るサルコペニアもまさにその原因の一つと云えます。



おさらいをしますと

※メタボリック症候群(内臓脂肪型肥満)

内科学会で云われはじめたもので、内臓脂肪型肥満に次の3項目、高血糖・高血圧・脂質異常の内、2つ以上の項目が合併したものを云います。

※ロコモティブ症候群(運動器症候群)

2007年に日本整形外科学会が新たに提唱しました。

変形性膝関節症・変形性脊椎症・骨粗鬆症等があり、要介護になるリスクが高い状態。

※サルコペニア(加齢性筋肉減少症)

加齢、運動不足に、偏った食生活が原因となります。

60才代で増え始め、70才以上の3割がサルコペニア肥満に該当すると云われています。

太っているように見えなくても、サルコペニア肥満の可能性は有ります。

糖尿病や高血圧等の生活習慣病になり易くなります。

これらの疾患では、適度な運動、バランスの取れた食生活が重要になってきます。

運動は、日頃出来るだけ歩くこと、プールでの歩行等も有効です。

血圧、脈拍などを測定しながら施設で器具を用いての運動は、より安全に又有効に行えます。

同時に体重、体脂肪・筋肉の量等を定期的に測定しながら、運動の質、量、方法を変えていくことも大切です。

当院では様々な健康・運動器具を設置し、患者の皆様からご好評をいただいております。

別頁にリハビリスタッフより当院の機器の一部をご紹介します。ご笑覧下さい。

医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明一

基本理念

「病院理念」より正確な診断を、よりの確な治療を。一

「看護理念」専門的知識・技術の習得に努めます。一

地域の連携を図り継続した看護を展開します。

笑顔を忘れず、思いやりのある看護をします。一



整形外科領域の超音波検査について

整形外科医師 太田浩二

今回は、当院でも取り組んでいる運動器超音波検査に対するお話をさせていただきます。—
超音波といえば、内科や産婦人科の先生が腹部や心臓を検査しているイメージが強いのですが、—
近年、整形外科領域での超音波検査の進歩は目覚ましいものがあり、検査のみならず、—
安全かつ正確に注射針を刺したりと治療へも応用されています。—

—
現在、整形外科領域で検査に広く使われているXP,CT,MRIは、いずれも欠かせない画像検査であり、
ほとんどの疾患の診断が可能な域に達していると言われていています。それゆえ超音波は必ずしも必要な
検査ではないかもしれませんが、数多くのメリットが挙げられます。—
被曝等の人体への影響が少ないこと、痛みのある関節や筋肉を動かしながらの動態観察が一
リアルタイムにできること、場所や時間の制約を受けないこと、病態に直接関連する局所の炎症や術後
などの組織の修復に伴う血流情報が得られること、繰り返しの検査が可能であることが挙げられます。—
しかしながら、デメリットもあり、検査部位に制限があり、どの部位でも簡便に行えるというわけではなく、
また姿勢や病巣の深さなどから超音波が到達せず実際に病気があるにもかかわらず見落とし—
しまったり、写らなかったりすることがあります。—

—
それでは、整形外科領域でどのように利用されているかを説明していきましょう。—

まず、スポーツ分野では、特に野球肘や小児のスポーツ障害(足関節の靭帯等)で特に有用とされて—
います。被曝などの侵襲も少なく、素早く検査ができるため、超音波はスポーツ障害の早期発見に—
非常に役に立ち、地域によっては超音波検査を導入して検診を行っている地域もあるほどです。—

運動器の分野では、手指(当院では関節リウマチのスクリーニング)、肩関節や膝関節、足関節の一
痛みの原因精査に有用とされています。運動器超音波が有用である理由として考えられる事ですが、—
患者様の中には安静にしても痛くないけれど動かすと痛いという経験があると思います。—

—
そういった疾患に対して、例えば、安静時に行う画像検査では何も異常がとらえられなくても、実際に関
節や筋肉を動かしながら、検査可能な超音波はこれまで画像上わからなかった所見を、身体所見—
だけでなく画像所見としてとらえることが可能となり、また治療開始後に原因が取り除かれたかどうかに
ついて再度超音波を当てるだけで確認することも可能となります。—



次に、当院で積極的に行っている肩(腱板断裂)についてお話しさせていただきます。ー

腱板とは肩の付け根の骨である上腕骨頭を包むように付着している四つの筋腱(棘上筋、棘下筋、肩甲下筋、小円筋)が、一つの腱として機能している部位のことです。これらが外傷や加齢性変化により断裂することで、挙上制限や夜間痛などの痛みの原因となります。ー
腱板の機能や疼痛の原因の詳細につきましては、前回までの”Feel”をご参照いただければと思います。ー

当院でも数年前に最新式のMRIを導入しており、腱板の中でも最も断裂が多い棘上筋の断裂に関しましては、ほぼ100%の診断が可能となっております。しかし、MRIのみではその他の腱板の小さな断裂は50%以下の診断率と言う報告もあります。ー

超音波と組み合わせることで見落としが減り、より高い診断率となることが予想されます。また、腱板以外の痛みの原因や炎症の有無の診断が可能となり、患者様の痛みを取り除くことができる、とても有用な検査となってきています。ー

当院では肩関節の分野では木村医師を中心に、県内有数の手術件数を誇ります。肩の痛みの原因がわからずお困りの患者様や、運動器超音波検査にご興味のある患者様は、一度お気軽にご相談下さい。ー

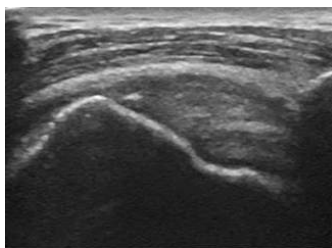
運動器における超音波検査は、早期診断・早期治療につながる一助として、今後も期待できる検査方法と言え、当院でもその可能性を信じて、リハビリ分野への応用を含め、さらなる応用範囲を広げていければと考えています。ー



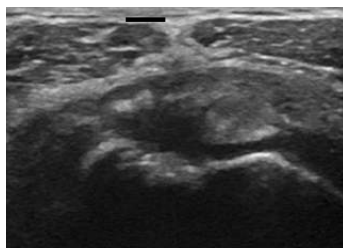
超音波検査器械



使用するプローブー
超音波の機械ー



正常な腱板ー



断裂した腱板ー

いつまでも健やかにー

諸岡整形外科病院院長 増田祥男

現在、日本における健康寿命は男性71歳、女性76歳で世界一といわれており、一平均寿命との差はそれぞれ9歳、12歳となっているとの事です。この差を短縮することにより、私達はより充実したクオリティーオブライフを得ることができるようになります。

その為にはメディアでも様々な情報で惑わされる事もあるのですが、食事の面では、一バランス良く食材を摂る事が必要で、食塩摂取は最小限(8g)、野菜、果物は十分に、赤肉、加工肉は控えめに摂取する事が、がんの予防においては重要であると言われていています。一しかし、高齢者では肉類はむしろ積極的に摂取する方が、循環器疾患が減少すると指摘する老年医学の専門家もいます。一

運動の面では、1週間に軽いジョギングを2~3回行う事、激しい運動は必要でなく、一65歳以上の人は、毎日40分位の身体活動を行うと大腸がんのリスクが下がる事は一確実であると言われております。一

最近、要介護の原因となるロコモティブシンドローム(骨、関節、筋肉、神経などの一運動器の障害により移動機能の低下した状態)と、特に筋肉量が減少するサルコペニアの一予防が健康寿命を長くするカギの一つとして重要視され、その対策が急務であると言われて一おります。サルコペニアは筋力が低下しますので、歩行能力等の運動機能を低下させ一転倒し易くなり、骨折等を起こして要介護状態に陥る事となり、健康寿命を延ばす事が一できなくなってきました。一

サルコペニアの診断方法としては一

1. 筋肉量減少一
2. 筋力低下(握力など)一
3. 身体機能の低下(歩行速度など)一

の3項目の中で、1に2あるいは3が加わるとサルコペニアと診断されます。一

ロコモ・サルコペニアの予防の為には、食の安定性ととも、持続的な運動習慣の定着が必要です。一

年をとって背中、膝、股関節などの痛みが出てきますとサルコペニアの前兆かも一知れませんが、要介護にならないようにバランスの良い食材の摂取と、持続的な運動に一ロコモティブ体操を取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。一



計測器、運動補助器の紹介

クリニック 理学療法部

当院に設置しております計測器、運動補助器を紹介いたします。ー

① インボディ(筋肉量・体脂肪量 測定器)

着衣のまま、靴下を履いたままで、台に乗るだけで、瞬時に計測できる。ー



② ストレッチングベンチ

傾斜角度は30度で、坐骨にかかる荷重が下肢に分散されやすく、平地に比べ骨盤前傾運動を行いやすくなっている。ー



③ ツイストチェア

胸椎部を中心とした回旋運動を行うことで脊柱の湾曲が改善し、四肢の筋緊張軽減が期待できる。ー



④ フレックスチェア

座面が360度全方向に傾斜するため、骨盤帯につながる筋肉のリラクゼーション及び脊柱の湾曲運動を引き出すことが可能となっている。ー



⑤ レッグプレス

下肢筋全般の筋肉を強化し、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなどの動作、日常生活に必要な筋力を強化する。ー



⑥ Nu-Step

低負荷・長時間の全身運動から高負荷での短時間運動までに対応しており、全身の有酸素運動と無酸素運動が、きわめて安全に行える訓練器となっている。ー



⑦ エルゴメーター

ウォーキングやランニングに比べて関節への負荷が少ないため、肥満の方や高齢者の方でも行い易い利点がある。また、心拍数の増加や酸素摂取量が多く、有酸素運動に適している。ー



⑧ トレッドミル

エルゴメーターと同様に、有酸素運動を目的としており、走行者の状況、練習プログラムに応じて、傾斜角度や走行スピードが変更可能となっている。ー



夕月に 影をならべて たけくらべー

クリニック看護部ー

暑いが続きますが、暦の上ではもう秋。日暮れの時間も少しずつ早くなって、朝夕の涼しさもいづらか感じられるようになりました。ー



皆様にとって、秋といえば始めに何が思い浮かびますか？ー

野外活動に取り組むのにとっても適した季節であり、色々な楽しみも多い季節です。ー

クリニック看護部では、春と秋に先生方を交えてBBQ大会を開催しています。ー
たくさんの自然に囲まれた場所で美味しいものを食べたり、飲んだり、またー
山道を散策してみたりと、毎回楽しい時間を過ごし、親睦を深めています。ー



歩くこと、日光を浴びること、質の良い食事をするなど、近年問題となっている骨粗しょう症やメタボリックシンドロームの予防にも効果的です。ー

皆様も今年の秋は「行楽の秋」を楽しんで、健康な身体を手に入れませんか？ー

当院では、骨粗しょう症やメタボリックシンドロームの検査や治療に積極的に取り組んでおります。ー



気になる方は、ぜひ先生方にご相談ください。ー

諸岡正明理事長がKBCテレビの「とっても健康らんど」に出演しましたー



筋肉つけて元気に長生き！

加齢とともに全身の筋肉量が減って、筋力や身体能力が低下する状態、サルコペニアについてお話をしました。



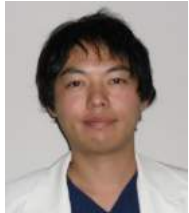
新入職員紹介(平成28年4月～)一



よろしく願い致します一

- ①趣味 ②座右の銘 ③自分の長所 ④一言一

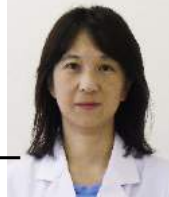
《病院 医師》一



はぎお さとし一
萩尾 聡一

- ① サッカー 一
- ② 鉄は熱いうちに打て一
- ③ 大らか一
- ④ 半年間よろしく願いします。一

《クリニック 薬剤部》一



にしおか ようこ一
西岡 洋子一

- ① テニス、ハイキング一
- ② 悟りをひらけ(母からの教え)一
- ③ 寛容な所一
- ④ 日々、明るく何事にも楽しんで一
過ごせたら最高ですね。一

《クリニック 看護部》一



こざこ まきこ一
小迫 牧子一

- ① 温泉一
- ② 案ずるより産むがやすし一
- ③ 思いやりをもてる一
- ④ よろしく願いします。一

《病院 放射線部》一



かわさき たいむ一
川崎 大夢一

- ① 釣り、映画鑑賞一
- ② 明日は明日の風が吹く一
- ③ まじめさ、やさしさ一
- ④ 皆様の手助けができるよう一
精いっぱい頑張ります。一

小倉井筒屋にて“写真俳句三人展”が開催されました一

(8月17日～30日)一

諸岡正明理事長の俳句写真も展示されました。一



写真と俳句を組み合わせた新しいアート、写真俳句の作品の数々一



外来診察担当医一覧表

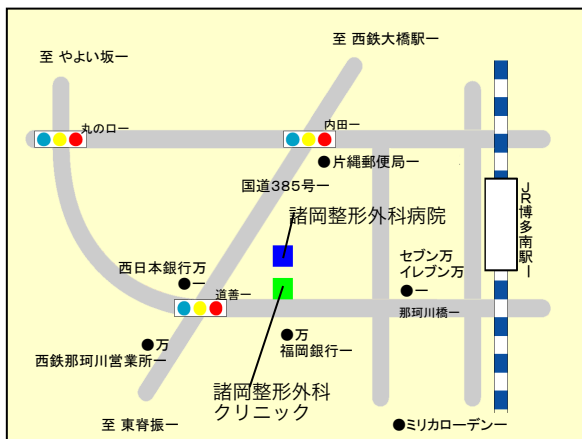
平成28年10月現在

	月	火	水	木	金	土
午前 レニツ	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明	諸岡 正明 (予約)
	木村 岳弘	石川 貴晴	諸岡 孝明	諸岡 孝明	木村 岳弘	当番医師
	石川 貴晴	九大担当医	萩尾 聡	泉 秀樹	泉 秀樹	当番医師
	萩尾 聡	九大担当医	篠原 典夫	九大担当医	上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	
午後 レニツ	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	諸岡 正明 (予約)	午後休診 ※土曜午後・日祝 日・平日時間外も 諸岡整形外科病院に て急患対応・救急診 療いたしております
	諸岡 孝明	諸岡 孝明 * (膝専門外来) 完全予約制	木村 岳弘	木村 岳弘 (肩専門外来)	諸岡 孝明	
	泉 秀樹	九大担当医	泉 秀樹	九大担当医	石川 貴晴	
	萩尾 聡	九大担当医	石川 貴晴	九大担当医	萩尾 聡	
					上田 章 (リウマチ専門医) 予約制	

諸岡整形外科病院・増田 祥男（午前：月・火・水 午後：金）、非常勤医師

午前・診療受付／08：30～12：00 診療時間／09：00～13：00

午後・診療受付／14：00～17：00 診療時間／14：00～17：30



医療法人 正明会万

諸岡整形外科病院／諸岡整形外科クリニック万
 デイケアメイプル／ケアプランセンターアミティエー

〒811-1201 福岡県筑紫郡那珂川町片縄3丁目101番地万
 TEL 092-952-8888(代)ー

診療科目ー

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科 ー



Facebookページも開設しています！万
<https://www.facebook.com/morookaseikei>ー

