

Feel

諸岡整形外科病院 広報誌
『フィール』 Vol.44

当院は、この平成30年9月1日に開院40周年を迎えます。開院当時は、19床のクリニックでしたが、その後増改築を繰り返し、現在の13床のクリニックと、近くに60床の病院を併設し、年間約800例を超える手術を行っております。

私が開院以来、厳格に守り続けている診療のモットーは、「より正確な診断を、よりの確な治療を」という言葉で、これを診察室や処置室に掲げ、診療を行っております。



現在、診察用エックス線テレビシステム装置・CT装置、そしてMRI装置の0.4テスラ、1.5テスラの2台他、関節鏡など手術器具もより高度なものを取り入れています。

リハビリに関しましては、通常の電気治療だけでなく、ロコモティブ症候群、サルコペニア、フレイルなど高齢で運動量が減り、次第に動けなくなり、他の病気を併発する患者さんを少しでも元気にと、活動性を増やしていくリハビリに力をいれてまいるよう努力しているところです。

また、患者さんがリラックスして治療を受けることができる環境作りのため、私が撮り続けている写真や、現在描いている色鉛筆画に俳句を添え、院内の廊下や食堂に展示しております。クリニックにはギャラリー、映写室を設置し、私が訪れた日本各地、世界各国の写真や絵、俳句を映像にし、当該地域の美しい曲を入れ放映し、患者さん達に楽しんで頂いています。

この10月には、那珂川町も市になります。この40年間に人口5万人を超える市に発展した那珂川市の健康、福祉に今まで以上に貢献できる医療施設として、より先端の医療設備を充実させ、優秀なスタッフを育成する努力をし、職員一丸となる努力をして日々の診療に力を尽くしていきたいと、ご指導をお願いいたします。



医療法人 正明会 理事長 諸岡 正明

基本理念

「病院理念」より正確な診断を、よりの確な治療を。

「看護理念」専門的知識・技術の習得に努めます。

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。

夏目漱石も困っていた？ ～肩こりの話～

整形外科医師 坂本和也

「指で押してみると、首と肩の継ぎ目の少し背中へと寄った局部が、石のように凝っていた。」(『門』夏目漱石, 1910年)と書かれています。漱石先生も肩を揉みながら筆をすすめていたのかもしれませんが。

既に江戸時代初期の医学書にも肩こりは「痲痺(けんぺき、けんびき)」、俗称「うちかた」として紹介されています*1。現代では、なんと肩こりは日本人女性が訴える症状 第1位、男性は第2位にランクインしており*2、特に20-50代の若い女性に多くみられます。職業別では看護師の約70%、事務職の約60%の人にみられたという報告もあります*3。



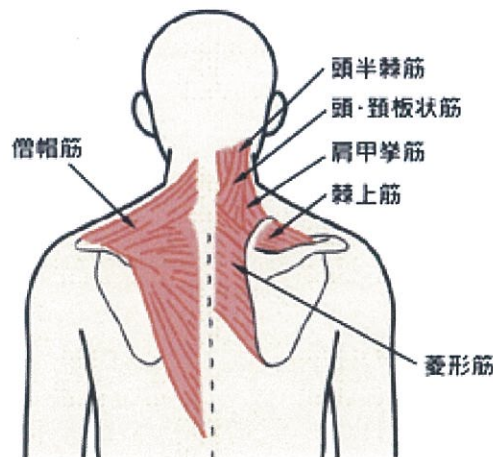
カタ、コリマス。

しかし、医療機関への通院者はわずか20%に過ぎず、隠れた国民病のひとつと言えるでしょう。

■原因■

とても馴染み深い肩こりですが、病態について実はわかっていない点も多く、厳密な定義すら難しいのが現状です。

主な原因としては、姿勢不良や運動不足 → 僧帽筋・肩甲挙筋・菱形筋・頸椎伸筋群に持続的・過度の筋収縮や血行不良・酸素化不良 → 筋緊張や鈍痛が生じる → 肩がこる、とされます。



肩こりに関与する筋肉

その他、整形外科的には頸椎や肩関節の疾患から生じることがあります。ただし、消化器系（胆管結石など）や心血管系（心筋梗塞、大動脈解離など）、耳鼻科系（メニエール病、副鼻腔炎など）、眼科系（眼精疲労など）、精神科系（うつ病など）、口腔外科系（咬合不全など）といった幅広い診療科にわたる疾患が原因となることもありますのでくれぐれも注意が必要です。

■ 診断 ■

問診や診察で原因を絞り、レントゲン検査やMRI検査で病名を診断いたします。

■ 治療・予防 ■

主に薬物療法とリハビリ療法による治療が中心となります。生活改善も重要な治療のひとつです。

・薬物療法：鎮痛薬、抗不安薬など

・リハビリ療法

運動療法：各関節可動域訓練、全身運動、筋力訓練など

物理療法：牽引、温熱冷感など

・その他

ブロック注射：トリガーブロックなど

生活改善：寝具、姿勢、労働環境の改善



実は人間同様、上を向くことが多い「犬」も肩がこるそうです。一緒に散歩して適度な運動を心がけ、楽しく予防していきましょう。

それでもお困りのときはぜひ一度当院へご相談ください。

（注：犬は受診できません）

参考文献

- *1 『病名彙解』蘆川桂洲, 1686年
 - *2 平成25年 厚生労働省国民生活基礎調査
 - *3 多田浩一ほか 頸肩腕症候群と肩こり—職場での実態調査. 臨整外36:1247-1255, 2001
- ・脊椎脊髄 Vol.29 No.11 2016年11月

ウォーキングについて

病院 理学療法部

今まで続けていたウォーキングを酷暑のため中止した方が、朝晩涼しくなるころから、ウォーキングを再開しようと思っていられる方も多いのではないのでしょうか。

ウォーキングの効果として、血圧の安定、動脈硬化予防、血糖値の安定、ストレス解消、心肺機能の改善、足腰が鍛えられる、脂肪燃焼などが得られるといわれています。

今回は、ウォーキングにおいて特に意識していただきたい「心拍数」についてお伝えします。心拍数は、快適で効果的なペースで歩くための目安になります。

ウォーキングを続けている方や、これからはじめるという方は、「せっかくなら効果の高い運動を実践したい」と思われるのではないのでしょうか。

「1分間あたりの脈拍数を測ること」で、効果的な運動の強度の基準を求めることができます。

最大酸素摂取量の50%前後の運動が、効果的とされています。運動時に心拍数を測定すれば、運動の適切な強度を測定できます。

* 心拍の測り方

手首の内側の親指側に、人差し指、中指、薬指をあてて測ります。

「ドクン、ドクン」と拍動を感じますので、1分間あたりに何回拍動するか数えます。

1分間あたりの拍動の数が心拍数になります。



心臓が血液を送り出す速さは運動の強さによって変化します。人にはそれぞれ適切な運動強度があり、それを知る目安になるのが脈拍数です。もっとも脂肪燃焼の効率がよい心拍数（目標心拍数）は「カルボーン法」で割り出せます。計算式は以下の通りです。

$$\text{目標心拍数} = \text{運動強度} \times (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) + \text{安静時心拍数}$$

* 脂肪燃焼に効果的な運動強度は50%前後とされていますので、上部の式の運動強度には0.5が当てはまります。

* **最大心拍数**とは、もう限界だ！と思えるほど全力で運動したときの1分間の心拍数です。実際にもう限界だ！という心拍数を測定することはとても危険なので、簡易的に計算で求める方法があります。

最大心拍数=220-自分の年齢

例) 50歳の方の最大心拍数 $220 - 50 = 170$ 最大心拍数は170回となります

実際に**目標心拍数**を出してみましょう

例) 50歳の方の目標心拍数(安静時心拍数が70の場合)

目標心拍数 $= 0.5 \times (170 - 70) + 70 = 120$ 目標心拍数は120回となります

歩くことで上昇した心拍数が目標心拍数に近く、なおかつ越えない程度であれば、自分にあったペースでウォーキングができていくことになります。

歩き始めて5分程度して脈を測ってみましょう。そのときに目標心拍数に達していれば、そのペースを維持しましょう。

しかし、運動中に今どれくらいの心拍数なのかを把握するのは、なかなか困難なことだと思います。そこでおよその感覚で50%前後を見極める方法として「少し息が切れてドキドキするけど、まだ人と会話ができる」状態といわれています。この状態を意識してウォーキングが出来ていれば、目標心拍数に近い状態を維持出来ていることになります。

ウォーキングの時間と頻度の目安として、目標心拍数を維持して20分～30分間を週3回以上行くと効果的といわれています。以上のことを参考にスポーツの秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

* あくまでも心拍数の目安なので、適切な水分補給のもと体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。

