

TOBU LINE

私たちは、
医療を通じて
いのち
生命を守ります。

2019
AUG
夏号
vol. 27

済生会横浜市東部病院広報誌

整形外科医長
日本スポーツ協会
公認スポーツドクター
谷川英徳



整形外科副部長
日本スポーツ協会
公認スポーツドクター
船山 敦

We Love Sports!

[特集]

スポーツの秋

肘・膝などの痛みを
見直そう!

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL
済生会横浜市東部病院

[OTHER CONTENTS]

▶ LEADERS

看護師・骨粗鬆症マネージャー・
OLS運動器ケアチームサブリーダー
林 綾野

▶ NEWS & TOPICS

「ロボット手術外来」を開設
「脳動脈瘤」治療に新たな手技 ほか

「スポーツ傷害」は 私たちにご相談ください

We Love Sports!
スポーツの秋
肘・膝などの
痛みを見直そう!

ラグビーW杯が間もなく開幕、11月には横浜マラソンが開催されるなど、スポーツの機運高まる季節がやってきました。プロ・アマ、年齢を問わず多くの方がスポーツを楽しむ季節ですが、それに伴いスポーツ中の外傷や、身体の使い過ぎによる障害で病院を受診する人も増えていきます。こうしたスポーツによる怪我「スポーツ傷害」について、東部病院整形外科の気鋭のドクターたちがご案内します。



福田健太郎 Kentaro Fukuda

済生会横浜市東部病院
院長補佐・運動器センター長・整形外科部長

中学から大学まで野球をしていました。今の趣味は山歩きと温泉です。大のカレー好きで週に4~5回はカレーを食べています。脊椎を専門とし、お子さんの側弯症や成人の脊椎変形を主に診ています。背骨の変形でお悩みの方は、ぜひ早めに当院の「側弯症外来」にご相談ください。

「スポーツに怪我はつきもの」といわれるだけに、整形外科医とスポーツには深い関係があります。当院の整形外科には元気でフットワークのいいドクターがそろっていて、ほとんどの医師が何かしらのスポーツの経験を持っています。スポーツをする人たちの気持ちや痛みを理解できることが、診療に生かされています。

当院の整形外科は運動器外傷・疾患のほぼすべての領域をカバーし、しかもそれぞれの分野において高い技術を持つスペシャリストがいるので、患者さんに提供できる治療の選択肢が幅広く、これが当院ならではの強みといえます。

アスリートに多い軟骨や靭帯のトラブルの場合、レントゲンでは診断ができず、MRI検査を受けて、初めて原因が分かることもあります。他施設での治療に不安を感じている方や、スポーツ傷害にかかわらず肘・膝・肩・腰などに不調のある方、ぜひ私たちにご相談ください。

アスリート&エキスパート
自らもスポーツ経験者であり、
“患者さんの痛みが分かる”
ドクターがお待ちしています。

谷川英徳
Hidenori Tanikawa

整形外科医長
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
今は専らマラソンと登山ですが、中・高ではテニス、大学では陸上の高跳び、他にもスキー、スノーボード、ダイビングなどを経験してきました。専門は膝関節です。ご高齢の方の変形性膝関節症から若い方のスポーツ損傷まで幅広く診ています。どんな症状でも膝に不安のある方は、お気軽にご相談ください。



とにかく
膝専門

山部英行
Eiko Yamabe

整形外科副部長
日本整形外科学会認定スポーツ医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
子どもの頃は野球少年でしたが、今は年に2回ほどハーフマラソンに出場しています。専門分野は上肢外科で、肩から腕、肘、手、指先まで、あらゆる症例に応じています。他院でよくならない方や現在の治療に不安を感じている方にも適切なアドバイスをさせていただきますので、気軽を受診してください。



手外科歴20年

船山 敦
Atsushi Funayama

整形外科副部長
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
小学校から大学までバスケットボールひと筋でした。現在は母校のバスケット部のヘッドコーチを務めつつ、ときどきゴルフ、という感じです。股関節・膝関節が専門で、人工関節手術も多く手掛けています。特に股関節の形成不全については的確な診断が可能ですので、お子さんの股関節にご心配のある方はぜひ一度ご相談ください。



乳児股関節外来
やってます

手・肘・膝・股関節…その痛み

We Love Sports!
スポーツの秋
肘・膝などの
痛みを見直そう!

原因を確かめ、適切な治療を

怪我には、一度の衝撃によって起こる「外傷」と、繰り返しストレスが加わって起こる「障害」とがあります。体の部位別に、アスリートに起こりやすい傷害と、それに対する治療法をご紹介します。

肘・手 が痛い!



早期の回復を望むなら
「再生医療」という選択肢も

手や腕のトラブルといえば、「ゴルフ肘」「テニス肘」が有名ですが、これは使い過ぎによる肘の腱の炎症、つまり「**腱鞘炎**」です。また、投球のし過ぎで肘の軟骨を傷めてしまう「野球肘」は、発達が未熟な中高生くらいまでの子どもによく見られます。

腱鞘炎の治療は、まず安静にすることですが、症状によってはストレッチを指導したり、痛み止めの注射を打ったりもします。治りが悪く長期化してしまった場合には、関節鏡を用いた手術を行うこともあります。野球肘の治療は、運動指導によるリハビリテーションが中心です。

肘や手首の腱や靭帯の損傷の場合、手術と保存的治療のどちらかを選択するのが従来の治療ですが、“手術を受けるほどではないけれど、より早い回復を望む”という方には、自己血を用いた「再生医療」も選んでいただけるようになりました（※自由診療です）。ご希望をお聞かせいただければ、それに適した治療をご提案します。

山部英行

【専門分野】
上肢外科



股関節 が痛い!



不調の原因を突き止め
年齢や症状に応じた治療を提案します

アイスホッケーのように姿勢を低くして行うスポーツや、サッカーのように腿の大腿四頭筋を激しく使うスポーツでは、股関節の傷害がよく見られます。股関節周囲の筋肉がこすれて炎症を起こし、鼠径部に痛みが生じるケースも多いです。

股関節にトラブルを抱える方の中には、生まれつきの骨格的な異常「**臼蓋形成不全**」の方が希にいるため、まずMRIなどでそれを診断します。臼蓋形成不全の場合、若い方には骨盤の一部を切る手術をおすすめしています。非常に難易度が高い手術ですが、痛みを取って日常生活に支障がないレベルまで回復し、将来、人工関節になるリスクを減らすこともできます。

股関節の炎症については、注射で痛みを取りながら安静を保ち、自然な回復を待つのが基本です。症状によっては軽い筋力トレーニングを指導することもあります。運動を中断するのはつらいものですが、焦らず、一緒に治療に取り組みましょう。

船山 敦

【専門分野】
股関節外科
膝関節外科
人工関節手術



膝 が痛い!



不安定感や引っこかり感だけでも
受診してほしい

膝の痛みは、ランニング、バスケットボール、ジャンプ競技などさまざまなスポーツで生じます。受診する人の中で特に多いのは、「半月板損傷」と「前十字靭帯損傷」です。他にも、膝の外側の靭帯の炎症「ランナーズニー」、膝の真ん中の腱の炎症「ジャンパーズニー」、膝の内側に起こる「**鷲足炎**」、膝の使い過ぎによる「疲労骨折」などがよく見られます。膝に痛みがある、引っこかり感や不安定感があるといった場合は、ぜひご相談ください。

半月板損傷や炎症による痛みの場合、3カ月くらい運動を控えて様子を見て、自然な回復を待つのが一般的です。それでも回復が十分でない場合は、再建手術を検討します。また、手や肘と同様、膝の靭帯にも「再生医療」が選択できます。同じスポーツマンとして、“もう一度スポーツをしたい、やめたくない”という気持ちはよく分かります。諦める前に、お気軽にご相談ください。

谷川英徳

【専門分野】
膝関節外科
人工関節手術
リウマチ
スポーツ整形



加齢や内臓疾患でも 関節や腰が痛くなります

肘・膝・腰など運動器の痛みは、スポーツをしている・していないにかかわらず、大抵の方が一度は経験するものですが、症状が強い場合や長引く場合は注意が必要です。

例えば、膝の関節に痛みが生じる代表的な疾患に、「変形性関節症」や「関節リウマチ」があります。変形性関節症は主に加齢による軟骨の劣化が、関節リウマチは免疫の異常が原因です。肩の痛みは肩関節周囲の腱などが老化して起こる「五十肩（肩関節周囲炎）」が、腰の痛みは「**腰椎椎間板ヘルニア**」や「**骨粗鬆症**」などがポピュラーです。

これらはいずれもまったく違う病気で、それぞれ対処の仕方も異なります。それを知らずに湿布薬やマッサージなどで自己治療をしていると、一時的に痛みが軽減されてもかえって症状を悪化させることがあります。また、中には内臓の病気が原因で痛みが生じているケースもあります。運動器に痛みやこわばり、しびれ、腫れなど、気になる症状を感じたら、早めに整形外科を受診し、専門家による治療を受けるようにしてください。

湿布薬やマッサージで
悪くなることも。
自己判断はやめましょう

院長補佐
運動器センター長
整形外科部長
福田健太郎

【専門分野】

脊椎脊髄外科、脊柱変形



整形外科外来

初診受付時間 平日 8:30~11:00

東部病院 整形外科 検索



市民公開講座のご案内

- 9月12日(木) 17:30~18:30 「新しい選択肢、再生医療」 予約不要/当日直接当院3階多目的ホールへ
- 9月17日(火) 13:30~16:00 「食事と運動でなおそう! 骨粗鬆症」 一部は事前予約制です。詳しくはホームページでご確認ください。

LEADERS

リーダーたちが語る東部病院の医療

東部病院を牽引するリーダーたちの姿・人柄・取り組みに迫ります。

vol.19

看護師・^{こつしょうしょう}骨粗鬆症マネージャー
OLS 運動器ケアチームサブリーダー

林 綾野

骨粗鬆症チームを立ち上げて

東部病院で「OLS運動器ケアチーム」が立ち上がったのは、2016年のこと。OLSとは「骨粗鬆症リエゾンサービス」の略称で、骨粗鬆症による骨折を防ぐために、多職種が連携して患者さんのサポートを行うことを指す。そのチーム結成に尽力した1人が、現在サブリーダーを務める林だ。

「東部病院は整形外科だけでも年間1700件ほどの手術が行われる急性期病院。急性期病院では緊急対応が優先されるため、骨粗鬆症の検査や治療をすることは、ほとんどありません」

一方で、社会的には患者数1300万人とも言われる骨粗鬆症への関心が徐々に高まりを見せていた。骨粗鬆症による骨折は寝たきりや死亡率の上昇を招き、高齢期のQOL(生活の質)を著しく損なう。林はそれを未然に防げる骨粗鬆症ケアに興味を持ち、研修を受けて「骨粗鬆症マネージャー」の資格を取得した。

「当時の整形外科部長が『急性期病院も手術だけでなく、患者さんを全体的に診ていくことが必要』と考へ、OLS運動器ケアチームがつけられることになりました」

林たちのチームの取り組みは、院内の医師やスタッフたちに対する啓蒙活動から始まり、骨粗鬆症で骨折した方の治療のサポート、骨粗鬆症の予防・啓

発へと広がっていった。

「2016年からは骨密度検査を推奨するパンフレットを作成し、整形外科を受診される50歳以上の女性にお渡ししています。それで骨粗鬆症が発見されることがあります。また、市民公開講座も開催し、毎回100名以上の方にご参加いただいています」

こうした活動は着実に実を結び、院内でも多くの協力を得られるようになった。

骨粗鬆症に対する取り組みという慢性期や回復期の施設がほとんどだが、林らの取り組みが日本骨粗鬆症学会で評価され、今年、学会奨励賞を受賞した。

「骨粗鬆症という年配の人の病気という印象があるかもしれませんが、骨が折られる10代の骨粗鬆症対策としてとても大切な力を入れた」と語った。

朝4時に起床 休日は大学院へ

林は地元横浜市の出身。看護師を目指したのは社会人になってからだった。

「きっかけは母の入院でした。その時に看護師は素敵な仕事だと感じて、看護学校に行きました」

看護師になって最初の勤務先では、仕事を覚えることで精いっぱい。途中、出産・子育てもあり、ともかく必死に業務を

こなす毎日だったという。

そんな林が東部病院に入職して配属された先は、整形外科だった。

「整形外科で働く中で、何かもっと深く勉強したいと思い、リウマチケアの資格があることを知って、勉強を始めたんです」

リウマチは長い治療の経過をたどる慢性疾患だ。病気と向き合い続ける日々の中、患者さんはさまざまな不安や心配を抱えている。

「慢性疾患では、患者さんが安心して治療を続けていける環境が必要です。そのためには多職種で連携していかなくては」

林は、医師だけではケアできない部分に、専門的な知識を持った看護師として力を発揮し、患者さんから確かな信頼を得ていった。

「患者さんから『あなたがいて安心する』とか『あなたがいてくれてよかった』と言っていて、すごくやりがいを感じています。でも、もっとそれに応えたい、もっと力になりたいと思って、この4月から大学院で勉強を始めました」

朝4時に起き、課題を済ませてから出勤。休みの日には学校へ通い、週末は家族のために食事の作り置きもする。

「私が講義に出るために病院をお休みすると、『林さんはどうしたんですか?』と探してくださいました。患者さんもお、皆さんに心配をおかけするのは心苦しいのですが、学んだことを患者さ

んに還元し、ここで受診してよかったと思ってもらえるようにしたいです」

質の高い看護を 継続的に提供するために

東部病院の特徴は、向上心のあるスタッフが多数いることだと林は言う。林のようにある分野を専門的に学ぶ者も多く、看護部には、がん看護、救急看護、小児看護、緩和ケアなど、多数のエキスパートが在籍している。

「向上心のある看護師が集まっていると、現場の雰囲気がよくなって、患者さんはより安心してできる。そんな職場を誇らしく思っています」

林が今後実現したいと思っていることの一つに、専門性の高い看護の価値を実証し、広めていくことがある。それが、患者さんに質の高い看護を継続的に提供することにつながるからだ。

「そのためには、私たちが行っている看護が患者さんにどんな効果をもたらしているのかを研究し、データで示していくことが必要です。少しでもそれに役立つことを発信していきたい」

患者さんにとって身近な存在であるからこそ担える役割がある——それを林は、患者さんとの関わりの中で感じ取ってきた。

「いつも側にいる看護師の力、それを患者さんには必要としています。つらいこともたくさんありましたけれど、本当に看護師という仕事に出会えてよかったと今、心から思っています」

患者さんが安心できる治療環境を。
もっと看護の力ができることがある



東部病院2階の運動器センター(整形外科)外来で、受診を待つ患者さん一人一人に声をかける林。患者さんの不安を取り除くことも、大事な仕事の一つ。

林 綾野

Ayano Hayashi

済生会横浜市東部病院看護師
骨粗鬆症マネージャー

OLS運動器ケアチームサブリーダー

横浜市出身。横浜市医師会保土谷看護専門学校卒業。川崎市立川崎病院を経て、済生会横浜市東部病院に入職。2019年4月、関東学院大学大学院看護学研究科入学。日本リウマチ財団リウマチケア看護師、日本骨粗鬆症学会骨粗鬆症マネージャー、日本静脈学会弾性ストッキングコンダクター。

昨年、OLS運動器ケアチームは市民への貢献が認められ、院長賞を受賞。今年、日本骨粗鬆症学会では学会奨励賞を受賞し、国際骨粗鬆症財団からは国内でも数少ないブロンズメダルを授与された。



OLS運動器ケアチームには医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、ソーシャルワーカーなど多職種が集結。それぞれの専門性を発揮して骨粗鬆症による骨折の予防に取り組んでいる。

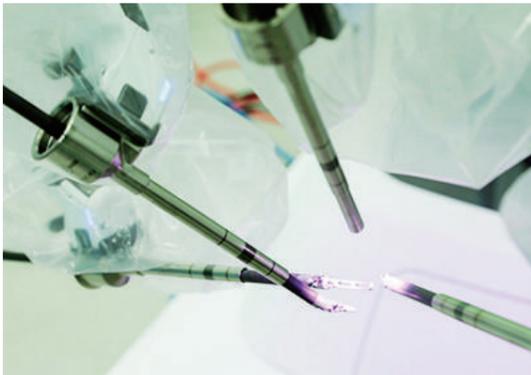


NEWS & TOPICS

「ロボット手術外来」を開設しました

当院は2012年に横浜市で初めて手術支援ロボット「ダヴィンチ」を導入して以来、前立腺がんや腎細胞がんなどのロボット支援手術の実績を積み重ねてきました。ロボット支援手術は体への負担が少なく術後の回復もスムーズで、患者さんにとってメリットの多い選択肢であり、保険適用も広がりつつあります。この手術をより推進するために、ロボット手術センターは泌尿器科・消化器外科・婦人科と連携して「ロボット手術外来」を開設しました。

前立腺がん・腎細胞がん・膀胱がん・胃がん・子宮体がん・良性子宮疾患・腎盂尿管移行部狭窄症・骨盤臓器脱において、ロボット支援手術を行っています。ロボット支援手術を検討したいという方は、お気軽に下記へご連絡ください。



※詳しくは下記ホームページをご覧ください。

<https://www.tobu.saiseikai.or.jp/robotic-surgery-center/>

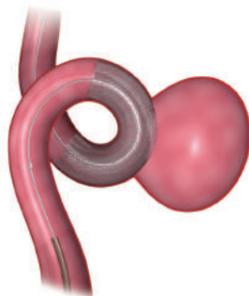
●お問い合わせ先：紹介状をお持ちでロボット手術を検討したいという方は、ご予約をお取りしますので、患者さんもしくは紹介状を作成された医療機関より、下記へご連絡ください。
TEL. 045-576-3000 (代表)
受付時間：平日9:00～17:00
※「ロボット手術外来の初診予約」であることをお申し出ください。



「脳動脈瘤」治療に新たな手技

脳動脈瘤の治療は、開頭によるクリッピング手術やカテーテルによるコイル塞栓術などが行われてきましたが、大型の動脈瘤についてはこれらの治療では改善されないこともありました。

そこで新たにフローダイバータースtentを用いた手術を導入。これにより10ミリ以上の大型の動脈瘤についても、瘤の消失が期待でき、再発も希であることが見込まれます。脳動脈瘤と診断された方、または疑われる方は、ぜひご相談ください。



●脳神経外科
受付時間：
火曜を除く平日8:30～11:00

医者メシ!

現場スタッフの活力となる食べ物、こぞ!のメニューなど、ご紹介します。今回は特集にも登場の、整形外科の船山ドクターと谷川ドクター、林看護師です。



整形外科
船山 医師

1日の終わりにシャンパンをよく飲みます。子どもたちが寝たあとと妻と語りながら、あるいは行きつけの料理店で仲間とわいわい飲む。これが自分へのごほうびです。



整形外科
谷川 医師

院内にある「タリーズコーヒー」のアイスカフェラテが好きです。手術がある日の朝食は、それとホットドッグというのが私の定番で、これで「やるぞ!」と元気をだして、手術に臨みます。手術前にはこの組み合わせがベストなんですよ。



整形外科
林 看護師

お菓子が好き過ぎて、ケーキの先生の資格を取りました。息抜きに、アフタヌーンティーのお店巡りやスイーツのお取り寄せ、お菓子作りを楽しんでいます。



済生会神奈川県病院 INFORMATION

乳がん検診、日曜に受けられます!

来る10月20日(日)、「マンモサンデー『日曜日に乳がん検診を受けられる日』」を開催します。育児や家事、仕事などで多忙な平日をお過ごしの方の皆さま、ぜひこの機会に乳がん検診をご受診ください。当日は乳がん看護認定看護師が、ご質問やご相談に対応いたします。詳細は予防医療センターまでお問い合わせください。



●済生会神奈川県病院 予防医療センター
電話 045-432-1117 (直通) (平日9:00～15:30)

INFORMATION

市民公開講座のご案内

- 9月 1日(日) 9:00 「先端医療体験セミナー ダヴィンチx3D画像解析」
ロボット手術センター 石田 勝
- 9月12日(木) 17:30 「新しい選択肢 再生医療」 整形外科 山部 英行
- 9月17日(火) 13:30 「食事と運動でなおそう! 骨粗鬆症」
整形外科 谷川英徳・OLSチーム
- 10月 6日(日) 13:00 「前立腺がん ブルークローバーキャンペーン」
泌尿器科 小杉道男
- 10月12日(土) 10:00 「こどもの便秘(仮題)」 小児肝臓消化器科 十河 剛
- 10月14日(祝・月) 10:00 「救命講座 胸骨圧迫+AEDの蘇生法」
救命救急センター
- 10月19日(土) 13:00 「介護講座 介護福祉士が伝えたい ちょっと心と体が軽くなる介護のいろは その2」 看護部など
- 10月27日(日) 13:00 「もしも、がんと言われたら～地域でつなぐ緩和ケア」
鶴見区緩和ケア認定看護師うさぎ会
- 11月 9日(土) 11:30 「糖尿病(仮題)」
糖尿病・内分泌センター 一城貴政、糖尿病ケアチーム

※詳しくはホームページをご覧ください。

がんの「緩和ケア」ってご存知ですか?

がんに伴う体と心の痛みを和らげる「緩和ケア」について知っていただくために、がん患者さんご家族向けに、毎月2回、「緩和ケア教室」を開催しています。第1部と第2部があり、内容が異なります。内容と開催日程は以下のとおりです。ぜひご参加ください。

- 開催日程：
[第1部] 緩和ケアについて/がんの痛みとうまく付き合うために/がんとリハビリテーション
9月2日(月)・10月7日(月)・11月11日(月)
[第2部] 緩和ケアと療養/がん療養における心のケア/がんと栄養
9月9日(月)・10月21日(月)・11月18日(月)
※いずれの日程も開催時間は14:00～15:00です。
- 会場：当院3階 多目的ホール
- 事前予約不要。当日直接会場へお越しください。
- お問い合わせ先：がん相談支援センターまたは医事企画室 TEL. 045-576-3000 (代表)