石井クリニックだより

第78号

医療法人 葦の会
石井クリニック
発行責任者 野口英雄
編集責任者 佐藤潤香
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL(048)555-3519

ポストコロナに向けての葦の会の役割

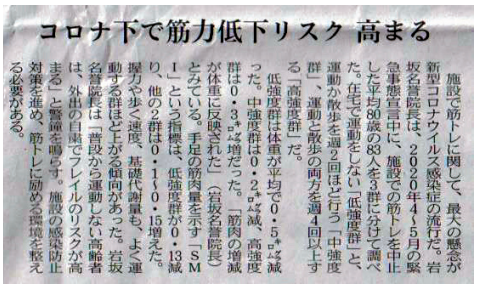
理事長　石井　義則

首都圏を除く全国道府県で緊急事態宣言が明けました（3月1日現在）。実質、南群馬である当地は、行政区分上、埼玉県でありもう少々の我慢が必要です。変異株の流行などなどまだまだ懸念材料はありますが、コロナ感染を主に扱う内科系医療施設は、今後、ワクチン接種を如何に効率よく扱うか?を行政と膝を詰めていく必要があります。希望者には、是非とも効率よく接種を進めて行って頂きたいものです。

さて、運動器を主に取り扱う我々葦の会の役割は、内科系の医療機関とは別のものがあると考えております。本年3月1日の日経新聞でも取り上げられておりますが、外出自粛が叫ばれていた中、それを遵守した高齢者の体力低下（フレイル・サルコペニア）に伴う易転倒性（転びやすくなる）へのアプローチです（図1、2）。骨折の90％は転倒より引き起こされます。転倒＝＞骨折＝＞移乗能の低下＝＞寝たきり、という悪循環を断ち切る必要があります。そのためにも高齢者の筋力向上、心肺機能の向上は必要不可欠となります。

高齢者の本格「筋トレ」拡大
フレイル防止に活用
無関心層への啓発が課題

図１


コロナ下で筋力低下リスク 高まる

施設で筋トレに関して、最大の懸念が新型コロナウイルス感染症の流行だ。岩坂名誉院長は、2020年4～5月の緊急事態宣言中に、施設での筋トレを中止した平均80歳の83人を3群に分けて調べた。住宅で運動をしない「低強度群」と、運動か散歩を週2回ほど行う「中強度群」、運動と散歩の両方を週4回以上する「高強度群」だ。

低強度群は体重が平均で0・5キロ減った。中強度群は0・2キロ減、高強度群は0・3キロ増だった。「筋肉の増減が体重に反映された」（岩坂名誉院長）とみている。手足の筋肉量を示す「SMI」という指標は、低強度群が0・13減り、他の2群は0・1～0・15増えた。握力や歩く速度、基礎代謝量も、よく運動する群ほど上がる傾向があった。岩坂名誉院長は「普段から運動しない高齢者は、外出の自粛でフレイルのリスクが高まる」と警鐘を鳴らす。施設の感染防止対策を進め、筋トレに励める環境を整える必要がある。

図２

我々は引き続きの感染予防対策を徹底します。それでもまだまだ、感染の不安な方はしっかりワクチン接種を受けた後、葦の会のリハビリ施設をご利用頂き、体力向上を図って頂ければと思います。

葦の会は当地での我々が提供できる「医療・介護」の役割分担をしっかり認識しつつ、「こんな施設が近くにあって良かった」を今年度も目指します。コロナに負けない体力作りと健康寿命の延伸をしましょう。

図３

使用開始しました（図3）。熟知したリハビリ専門スタッフも充実させて来ました。加えて躯幹・関節機能向上のための「ホグレル」も年明けより導入、上のための機器を十二分に準備しており、それを

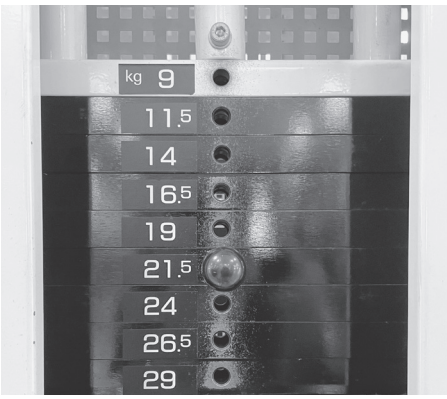
続・筋トレノススメ

野口　英雄

新型コロナ肺炎蔓延による日本国内初の緊急事態宣言から一年が経ちました。コロナを含む感染症への対処法や密を避ける行動が身につき、だいぶ「慣れ」てきた感がありますが、この一年でワクチン接種が順次始まるということ以外に変わったことはなにひとつありません。新型コロナ肺炎の治療薬が出てくるまで今の生活様式を根気強く続ける必要があります。

前号で感染症に負けない体力をつけるために「筋トレノススメ」を紹介させていただきました。最近では症状経過を診察していても効果が出ていることを実感します。しかしながら人間の体は賢くて、フィットネスに「慣れ」てきてしまいます。皆さんもウォーキングなどすると初めは効果を感じるのにそのうち効果を感じなくなるといったことを経験していることと思います。筋力を発達させるためには「慣れ」てきた時に新しい刺激を入れてあげる必要があるのです。それが「重さ」であり「回数」になります。

フィットネスが始まって数カ月が過ぎ、そろそろ慣れてきたと感じる方は療法士と相談すると良いかもしれません。ただし気をつけて欲しいのは、やり過ぎると怪我につながってしまうということです。大事なのは自分自身の体と上手に対話することであり、隣の人に勝つことではありません。オーバーワークで故障してしまうと回復までに筋力も元どおりになってしまいます。「過ぎたるは及ばざるが如し」を常に意識しながら上手に体を鍛えましょう。



ばね指に合併する関節拘縮

医局　佐藤　潤香

ばね指は当院で最もよく診る病気の一つです。ある日から指がスムーズに動かなくなる。指を曲げて伸ばす時にカクンとひっかかる。これがばね指です。痛みは個人差があり患者さんにより十人十色です。経過観察のみで自然に治っていく方がいる一方、関節自体が固くなって腫れてくる（関節拘縮」パターンでは難治化し痛みも強くなります。当院で治療された患者さんのデータを統計処理したところ次に該当する方は拘縮を生じやすいことがわかりました。①他の手の病気（手根管症候群、ケルバン腱鞘炎）の既往がある方②ひっかかりが一日中ずっとある方③ひっかかるとロックされたように自然にもどらない、もしくはそもそも深く曲げることもできない方。

関節拘縮を生じるとなかなか治らず指一本でも日常生活に支障をきたしますので予防が大事になります。当院ではばね指に対するステロイド注射も行っていますが、前記に該当する患者さんは早期に手術をした方がよいと考えておりますので我慢せずに早めの受診をおすすめいたします。

腰痛について

医局　高橋　郁子

当クリニックに赴任し、半年が経とうしています。日々の診療において、腰痛でお困りの方が多いことを実感します。厚生労働省による国民生活基礎調査では、腰痛を自覚する人の割合は最も高く、腰痛は国民病とも言えると思います。

「腰痛」と言っても、その原因は様々です。脊椎圧迫骨折などの疾患によるものが約20％で、画像検査など詳しい検査が必要となります。時に内科疾患が原因となることもあり、安静にしていても痛みが強い場合には注意が必要です。その他約80％は脊椎の周りの筋肉、関節、椎間板などが原因であり、自然に治癒することもあるため、「様子を見て良い」腰痛と言えます。

治療に関して、４週間以内の急性腰痛では、安静よりも活動を維持する方が、疼痛軽減と機能回復の点で有用です。慢性的に（３か月以上）腰痛が続く方に対しては、運動療法（体幹の筋力強化やストレッチなど）が有用であると言われています。１月からはマシンを利用したフィットネス部門も開始しました。理学療法士の指導の元、適切な運動を行うことで腰痛患者さんの機能改善に役立つことと思います。

リハビリ室リニューアル①

リハビリテーション科

昨年末にリハビリスペースのリニューアルを行い３か月ほどが経ちました。少しずつ皆さんも１階リハビリ室に慣れてきたころかと思います。

今回フィットネスルームが出来たこともありますが、そのほかにもコロナウイルス感染対策として密を避けられるような空間となりました。

天気の良い日では歩行訓練のリハビリはテラスを使用し行うこともあります。

今後も皆さんが不安なくリハビリが行っていけるようスタッフ一同考えてまいります。

季節は春になり、暖かい日が増えてきました。寒さによる痛みや体の硬さを感じることも減ってくるかと思います。

密を避けながらの生活は継続されていますが、春を感じながら少し外を散歩したり軽い運動をしたりと出来る範囲でセルフエクササイズを行い、ウイルスにも負けない体づくりをしていきましょう。

ホッと一息

春になり暖かい日が続いています。

お花見や、出かけることが中々出来ないですが皆さんに少しでも春を感じていただけるよう今回は桜についてのお話をしようと思います。

桜は日本の国花としても有名ですよね。

桜という漢字は古くは櫻と書いていたそうです。嬰（えい）という漢字の貝は、貝を２つ並べたネックレスを表し、女性の首飾りという意味になるそうです。そこに木を組み合わせ首飾りのような実がなる樹として櫻という漢字が生まれました。

桜全般の花言葉は「優美な女性」だそうで、近年では、女の子に使われる名前の上位に入るそうです。

今年はそんな桜が中々見に行けないかもしれません。来年沢山の桜に囲まれながらお花見が出来ることを祈るばかりです。

ちなみに、日本の三大桜名所と言われている場所は、青森県の弘前城、長野県の高遠城址公園、奈良県の吉野山が挙げられます。

冬を乗り越え力いっぱい咲く桜のように自分たちもこんな時期を乗り越え、目一杯笑顔で過ごせる準備をしておきましょう。

お料理もう一品　栄養・給食係

アスパラとじゃが芋の味噌バター炒め

■材料（３人分）

- アスパラ……１束
- じゃが芋……３個
- 人参……１本
- ささみ……150ｇ
- コーン……１缶
- バター……20ｇ
- 塩、胡椒……少々

★味噌…大さじ１
酒、醤油、チューブのにんにく…各小さじ１

■作り方

①じゃが芋と人参を乱切りにする。器に入れラップをし電子レンジで600W、６分間加熱する。
②アスパラを斜めに切る。
③ささみは一口大に切り、塩、胡椒をする。
④フライパンにバターを入れ、中火でささみを焼く。
⑤アスパラ、じゃが芋、人参、★を入れ、蓋をして弱火で５分間蒸し焼きにする。
⑥コーンを混ぜて出来上がり。

リハビリ室リニューアル②

看護課　吉澤

1月より、以前皆さんが利用していた2階リハビリ室は、「フィットネスルーム」へとリニューアルいたしました。

当院のフィットネスルームは、いわゆる「スポーツジム」とは違い、専門的な医師、理学・作業療法士の指導の下、セルフエクササイズを行っていただくことを目的としております。

そのため、様々な原因で低下した身体機能に対して、医学的に効果があるエクササイズを行っていただくことが可能になります。さらに、トレーニング後の不調等も、すぐさま診察にてケアできるメリットもあります。

この度フィットネスルームを新設するにあたり、新しく「ホグレル」というマシンを導入いたしました。ホグレルは「ストレッチ」に特化したマシンです。力をぬいた状態で、痛みに応じたストレッチを行うことが出来ます。スポーツをしている方では、柔軟性を高めていくことで怪我の予防だけでなく、関節可動域の改善にも繋がり、各競技におけるパフォーマンスの向上も期待できます。

他にも筋力強化を目的としたマシンや、有酸素運動などの基礎体力の維持・向上を目的としたマシンもありますので、分からないことがありましたら、リハビリ科スタッフへご相談ください。今回のリニューアルが、皆様の健康意識・健康寿命向上に少しでもお役に立てれば幸いです。

【フィットネスルームのご利用について】

- 予約は必要ありません。
- 1Fでのリハビリ（予約制の徒手療法）がない日でもご利用いただけます。
- ご利用は一日一回のみとなりますのでご了承ください。
- 同日に徒手療法と物療を行っていただくことも可能です。

外来担当表

		月	火	水	木	金	土	日(9時~11時)
午前	8:30～12:00	石井	野口	石井（変更有）	野口	野口	交代	交代
		佐藤	佐藤			佐藤		
		高橋	高橋		佐藤	高橋	交代	
午後	15:00～18:00	野口	佐藤	石井（変更有）	野口	野口		
		高橋	高橋		高橋	佐藤		

☆**受付時間**　日曜は午前　9:00～11:00となります。
☆**休診日**　土・日曜の午後／祝日
☆診療は手術により適宜変更することがあります。
最新の情報はクリニックのホームページをご参照ください。

石井クリニック公式インスタグラム

編集後記

日に日に暖かくなり新年度も始まりました。引き続きコロナウイルスによる影響を受ける日々ですが桜の映像を見ながらオンラインでお花見をしたり、家庭で手作りのお弁当を食べ、お出かけ気分を味わうなど様々な楽しみ方の工夫がテレビで取り上げられていました。皆さんもこんな時期ならではの〝特別〟を経験してみてもいいかもしれません。

密に気を付けながらそれぞれの春を楽しんでいきたいですね。春に咲く日本の国花でもある桜には沢山の種類があります。山桜という桜の花言葉は、あなたに微笑むです。沢山の桜が咲き皆さんの笑顔にも繋がりますように。