

# 石井クリニック だより

## 第80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

### コロナ禍での学会活動—令和3年を振り返る—

理事長 石井 義則

この数週間でようやく  
コロナの感染者数がピー  
クアウトしたとの報道が  
なされております。新学  
期も始まり、まだまだ油  
断はできませんが、この  
まま少しずつ、重症者の  
数とともに減少方向に  
行ってほしいものです。

さて、コロナ禍での行  
動規制は、学会活動にも  
多くの影響がありました  
た。個人的には、2月の  
浦和市での埼玉県医学会  
総会が、ネットを利用し  
たWEB開催になりました  
。6月には札幌で開催  
予定であった日本関節  
鏡・膝・スポーツ整形外  
科学会もWEBとなりま  
した。英語での発表を予



図1

定してい  
たため、  
非常に残  
念でし  
た。後日、

参加記念品として送られ  
てきたマスク(図1)が  
虚しさとしてコロナ禍を象徴  
しております。7月の日  
本人工関節学会は横浜で  
のハイブリッド開催でし  
た。即ち、参加方法は、  
会場でもWEBでも演者  
の選択でした。当然、会  
場参加としました。横浜  
での開催でしたので、発  
表当日だけの日帰り参加  
でした。以前から、本欄  
で書きましたように、学  
会発表の目的は、「当院  
での医療内容を同業者

（医療関係者）に評価し  
て頂くこと」と「彼らか  
らの情報収集」です。学  
会で発表された新潟の佐  
藤先生、伊藤先生、群馬  
の畑山先生と貴重な情報  
交換が出来ました(図  
2)。9月の新潟での日  
本臨床整形外科学会もW  
EBでした。



図2

けたかったのですが、残  
念です。翌週の津市での  
日本整形外科基礎学会も  
ハイブリッド開催になる  
ようですが、何とか現地  
参会予定です。  
こんな時期もあった  
ねえ、と笑って話せる日  
が来ることを祈念して今  
年のクリニックだよりを  
めます。

実は10月には、金沢で  
の中部整形災害外科学会  
で特別講演の依頼を受け  
ておりました(図3)。大  
学教授と肩を並べての講  
演予定でしたが、これも  
WEBになりました。若  
い先生方に会場で直に  
熱いメッセージを届

#### 第137回 中部日本整形外科学会・学術集会 The 137th Meeting of The Central Japan Association of Orthopaedic Surgery and Traumatology

特別企画:若い医師へのメッセージ—私の人生を振り返って—

##### 特別企画1

座長 川原 範夫 (金沢医科大学 整形外科学 教授)

##### 脊椎疾患診療に携わった30年間に心がけたこと

演者 松本 守雄 (慶應義塾大学 医学部 整形外科学 教授)

##### 若い医師へのメッセージ—私の脊椎脊髄疾患に対する心構え—

演者 松山 幸弘 (浜松医科大学 整形外科 教授)

##### 特別企画2

座長 松田 秀一 (京都大学大学院医学研究科整形外科学 教授)

##### 診療所から大学教授へ、そしてこれから

演者 稲葉 裕 (横浜市立大学 整形外科 教授)

##### ハイブリッド志向で「新しい整形外科学」を創造しよう!

演者 石井 義則 (医療法人葦の会 石井クリニック 理事長)

図3

## 身体づくりは食事から

野口 英雄

当院でリハビリテーションにフィットネスのメニューを追加して間もなく一年になります。筋力トレーニングはやり過ぎると筋肉痛やけがの原因になってしまうという危険性をはらんではいけません。その効果を実感している方は多いと思います。先日新聞に気になる内容の記事を見つけました。それは、2019年の国民栄養調査においてたんぱく質の摂取量は1日あたり71.4gと、近年のダイエットブームのためか戦後の1950年と同じ量にまで減少しているというのです。たんぱく質の一日必要量は、体重60kgの人は60gと言われていますが、これは健康上問題なく生活できる最小量です。運動で筋力を増やしたい人はその二倍、すなわち60kgの人で120gは摂取したほうが良いといわれています。最近ではコンビニやスーパーでも高タンパクをうたった食品も多く出ていますので、運動とともに栄養にも気を使ってみましょう。ただたんぱく質はアレルギーの原因になることがあります。また内科医からたんぱく質を制限するよう指導を受けている方もいるので自身の体調に合わせて栄養摂取するよう心がけてください。



新型コロナウイルスによる感染拡大は変異型の影響もあり、ワクチン接種が進んでも終息する気配がありません。各国の状況を見てもはや政治や専門家のせいではなく、ゼロにできないコロナなどのように向き合っていくかの問題になりつつあるように感じます。いつかかかるかもしれないコロナに負けない体力をつけるためにも運動と栄養に気を使ってみてはいかがでしょうか。

## 幻の東京オリンピックチケット

医局 佐藤 潤香

過去最多のメダル数で沸いた夏のオリンピック。コロナ禍の中、色々物議をかもしましたが一応は盛況のうちに幕を閉じました。私も男子サッカー三位決定選と娘のために応募した新体操のチケットに当選しましたが無観客試合が決まり全て幻となりました。日本男子は銅メダルがかかったメキシコ戦にやぶれメキシコ五輪の雪辱を果たされました。観れなくてよかったのかも、お金も帰ってくるし、などと自分を慰めてみるものや、やはり大声援の中、二度とない感動を味わいたかった方が多かったのでないでしょうか。個人的には来年、ワクチン接種がすすんでから開催すれば格段に平時に近い開催ができたのではないかと思います。顛末は皆さんご存知の通り、政治の世界には大人の事情が沢山あるのでしょうか。一部地方を除けばTV観戦のみでしたからある意味フェアで納得すべき開催方式でしたが、大会の収支やコロナ感染への影響についてはしっかりと事後検討してほしいと思います。不遇の中頑張った選手に感謝したい。競技のみならず試合後のコメントも立派でした。

# 腰椎椎間板ヘルニアについて

医局 高橋 郁子

「坐骨神経痛」という言葉をお聞きになったことがある方は多いと思います。お尻や足に走る神経痛を一般的に坐骨神経痛と呼びますが、その原因として多いのが腰椎椎間板ヘルニアです。腰椎椎間板ヘルニアとは、椎間板の髄核と呼ばれる軟骨成分が飛び出し、周囲の神経を圧迫し、腰痛や足の神経痛が出現したものです。突然発症し、体の動きやくしゃみ、いきみ動作で悪化する腰痛・足の痛みやしびれが典型的な症状です。

症状のある椎間板ヘルニアの60%以上は自然に吸収されていき、始まる時期は3か月以内とされています。つまり、手術をしなくても症状が改善する方が多く、保存治療

が基本となります。痛みに応じて薬物治療やブロック注射、運動療法（ストレッチや筋力強化訓練など）を組み合わせて行います。

保存治療を行っても改善がない場合、手術治療も選択肢となります。手術に至る患者さんは2〜5割程度と、症状の強さやヘルニアの形により幅があります。手術方法は内視鏡や顕微鏡を使用したヘルニア摘出術が一般的です。当院では顕微鏡下での手術で対応しておりますが、なるべく切開の小さい手術を心掛けています。

症状や生活環境に合わせて、治療方法を選択していきますので、お困りの症状がありましたらご相談ください。

# 日本臨床整形外科学会学術集会にて

## オンライン発表を行います

医事課 武井・看護課 船津丸・リハビリ科 横木

10月4〜29日に行われる日本臨床整形外科学会学術集会にて、医事課、看護課、リハビリ科より三演題発表させていただきます。

か、患者数をデータ化した内容を発表いたします。

本来であれば新潟にて行われる学会でしたが、いまだ収まることのない新型コロナウイルスの影響により、全題オンラインでの発表となりました。

看護課からは「整形外科単科の有床診療所における月一回の関節リウマチ外来患者数の推移〜新型コロナ禍の影響〜」と

再建術後（BTB・ST法）のH/Q比及び臨床的意義の検討」と題し、当院で行われている前十字靭帯再建手術の術式により、低下する筋力の場所が変わることからどのようにリハビリを行っていくべきかを発表いたします。

医事課からは、「コロナ禍が整形外科診療所の外来動向に与えた影響」と題し、当院が新型コロナウイルスによる影響をどのように受けてきた

関節リウマチ外来患者の受診動向に及ぼした影響から、コロナ禍における関節リウマチの治療の重要性や、そこに関わっていく看護師の役割を考察した内容を発表いたします。

オンラインということもあり、普段とは違い、他の方々の演題にゆつくりと目を通すことができ、そのため、良い部分を吸収し、今後も様々な面から患者さんをサポートできるようにスタッフ一同考えていきたいと思っております。

リハビリ科からは「術後3カ月におけるACL

リハビリ科からは「術後3カ月におけるACL

リハビリ科からは「術後3カ月におけるACL

# お料理もう一品 栄養・給食係

## かぶの明太高菜炒め

### ■材料 (3人分)

- ・かぶ……………2～3個
- ・かぶの葉……………適量
- ・明太子……………2本
- ・高菜漬……………50g
- ・ごま油……………大さじ1
- ・醤油……………小さじ1
- ・ブラックペッパー……………少々

### ■作り方

- ①かぶの皮を剥き、縦半分に切り5ミリ幅にスライスする。
- ②かぶの葉を3cm幅に切る。
- ③鍋にごま油を入れ、中火でかぶの葉・かぶ・高菜漬・明太子の順に炒める。
- ④火が通ったら醤油、ブラックペッパーを入れ出来上がり。



## 自宅で出来るストレッチ

看護課 吉澤

コロナウイルスの影響により、ジムに通わなくなりました。運動、外出する機会が減ったなどの声を耳にします。ワクチンも始まりましたが、習慣となっていたものも一度立ち止まってしまうと中々もう一度動き出すまでに時間がかかってしまうものです。

そこで今回は自宅でも簡単に出来るストレッチをご紹介します。

まずは、キヤット&ドッグ、肩後方、わきのストレッチ。こちらは道具を使わずに腰痛予防や姿勢改善にいいと言われています。夏場、エアコンの効いた環境で、デスクワークなどされていた方は気が付くと背中が丸くなってしまっていたなんてことも多かったのではないですか？また肩こりに悩む方も多いかと思えます。

凝り固まってしまった体を出来る範囲でストレッチしてみましよう。

次に、臀部、股関節、太ももの裏のストレッチになります。

少しずつ運動を再開した方も増えてきていますが、まずは散歩やジョギングから始める方も多いかと思えます。急に再開前と同じ負荷や、運動量で行ってしまうと痛みや、過度な疲労に繋がりがありません。ご紹介したものの含め、運動前後の体操やストレッチを面倒くさがらず、行ってみてください。

今回は道具を使わずに行えるものをご紹介します。

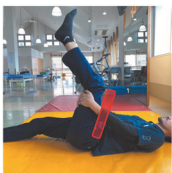
コロナ禍での運動不足対策で様々な方法が、テレビやネットで取り上げられています。どの方法であってもまずは試してみる事が大切です。

自分の身体や時間の都合を考えて上手に健康に向き合ってください。

### ■ストレッチ 太ももの裏

- ・仰向けになり膝を曲げた状態で片方の太もも裏を両手で持ちます。
- ・付け根が痛くないところまで持ち上げたら膝を伸ばします。
- ・その際太ももは下がらないように両手でしっかり支えておきましょう。
- ・※しびれが出る場合はやめる。

▶ 1セット 10秒 (3分間)



### ■ストレッチ お尻周り

- ・仰向けになり片方の足を抱え膝を内側に傾けます。
- ・お尻を伸ばすように意識しましょう。伸びて感覚があればGoodです！
- ・膝をひねらないように注意！

▶ 1セット 20秒 (3分間)



### ■キヤット&ドッグ

- ・肩の下に手、股関節の下に膝がくるように四つん這いになる。
- ・肘を伸ばしたまま、胸を地面に近づけるようにしながら背中を反らせます。(肩甲骨を引き寄せ)
- ・次に胸を高く上げるようにしながら背中を丸めます。

▶ ゆっくり 10回 (5セット)



### ■肩後方・わきのストレッチ

- ・肩の真下に手、股関節の真下に膝がくるように四つん這いになる。
- ・そのままお尻を後ろに下げいきます。
- ・肩の後方やわきが伸びていればGood！

▶ 1セット 10秒 (10セット)



### ■股関節のダイナミックストレッチ【開始肢位】

- ・うつ伏せで肘が肩の下にくるようにして上半身を起こす股関節を片足ずつ平泳ぎするように動かす
- ・伸ばしてる方の足は股関節の前がストレッチ出来る

▶ ゆっくり 10回 (5セット)



### 編集後記

暑さも少しづつ落ち着き秋を感じるようになってきました。秋といえは1年で最も月が美しいとされる十五夜を思い浮かべる方も多いかと思えますが、皆さんは十三夜というものを存じでしょうか？

十五夜は中国由来の行事ですが、十三夜は日本固有の行事であり、十五夜に次いで月が美しいと言われます。十三夜は満月ではありませんが、「不足の美」「未完成の美」といって、日本人独特の美的

感性からも満月より少し欠けている十三夜の方が美しいとも言われているそうです。

清少納言の有名な言葉に「月は満月よりも、幾分か欠けている方が風情がある」というものがあります。

今年の十三夜は、10月18日になります。おうち時間の一つの楽しみにも残りの少ないかと思えます。今年も残り少なくなってきましたが、体調に気を付けながら乗り切ってください。

## 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
		佐藤	佐藤			佐藤	交代
		高橋	高橋		佐藤	高橋	
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  
Instagram

