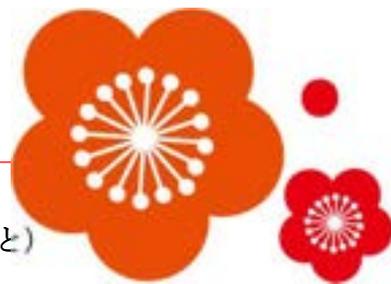


新年のご挨拶



医師 小松 史 (ふみと)

新年明けましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

新型コロナ感染症が5類に移行して、最初の年末年始となりました。旅行に行かれたり、家族や親戚と集まったりと久しぶりに賑やかに過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。コロナ患者数は減っていますが、3年ぶりにインフルエンザが大流行しています。今後もある程度感染予防対策に努めながら、生活していく必要があるようです。

本院のことに目を向けますと、以前から看護師、理学療法士、医療事務員が不足しておりました。看護師は4名が新たに入職し、1名が産休から復帰しました。理学療法士も1名入職し、また放射線技師1名、看護助手2名が入職し充実した医療を提供できるようになったと思われます。ただ医療事務員は現在も不足しており、適当な方をお知りでしたら是非ご紹介いただければ大変ありがたい限りです。事務員不足対策として、昨年11月末より、看護師1名を受付に配置しております。受付業務だけでなく、医療専門職として皆様の状態や質問等にも直接対応ができると思います。



ところで『有床診療所』という言葉聞いたことがあるでしょうか。医療提供施設の開設・管理に関することなどを定めた医療法においてベッド数が20床以上の施設を『病院』、19床以下の施設を『診療所』としています。診療所のうちベッドを有する診療所を“有床”診療所としてさらに区別しています。

日本最初の有床診療所は1722年に徳川吉宗が江戸に開設し、幕末までの140年あまり貧民救済施設として機能していた小石川療養所とされています。創設された12月4日は「有床診療所の日」に制定され、昨年12月3日には301周年の記念講演会があり（区切りの300周年はコロナ禍で開催できませんでした）、私も出席してきました。

医療設備もそれなりに充実しており、地域に密着し、簡便に入院治療が受けられる有床診療所という施設形態は世界では珍しく、日本固有の医療文化のようです。有床診療所は多数の医療スタッフが必要であるため、年々減少しており、全国で昭和45年に約30000施設ありましたが、令和3年には6000施設と減少しており、茨城県でも全診療所の5%程度しかありません。

スタッフ不足や医療費削減など、有床診療所を取り巻く環境は厳しくなっていますが、当院は今後も整形外科専門の“有床”診療所として地域医療への貢献をさらに広げてまいります。職員一同、皆様の健康と幸福を支えるために、これからも努力を続け、新たなチャレンジに果敢に挑戦してまいります。新年を迎えるにあたり、皆様のご支援に深く感謝申し上げます。良いお年をお迎えください。



教えて！先生

気になる疾患について、小松整形外科医院の先生に、わかりやすくお答えいただくコーナーです。

投 球 障 害 肩

今回お答えいただいたのは、**増谷 守彦** 先生です。

Q. 「投球障害肩」について教えてください。

時代が進むに連れて様々なスポーツが話題に上がるようになってきました。とはいえ、大谷翔平選手の活躍が連日テレビで放送され話題になっていることから感じるのですが、日本ではメジャーなスポーツと言えば“野球”という時代が今でも続いているようです。

野球、ソフトボール、ハンドボールなどのボールを投げる動作、さらにはラケットを頭上から振り下ろすテニス、バドミントンのサーブ、バレーボールのスパイク動作といった様々なスポーツでその動作を繰り返すことにより肩関節の骨・軟部組織に損傷が生じ、痛みのためそうした動作が困難になることを投球障害肩と呼びます。練習を毎日のようにやっていると肩に負担がかかることは明らかです。

投球障害肩はオーバーユーズ（使いすぎ）によって起こるため、強い痛みがある場合は休養、安静を取ることが大切です。適切な安静、シーズンオフを取れば肩の障害も減り、スポーツも長く楽しめます。

Q. どんな予防方法がありますか？

予防としては投球数の制限、投球前後のウォーミングアップとクーリングダウン、ストレッチが大切と言われています。

投球フォームが悪い場合は医師・理学療法士・トレーナーがフォームを見た上で矯正を行える環境が必要です。特に理学療法による肩周囲筋、肩甲骨周囲筋の強化運動、柔軟性を高めるストレッチを行います。

下図のように自分のフォームを分析することで気づかなかった問題に気づくことができます。各フェーズで障害の生じる場所、病態を推測することもできます。不良な投球フォームと全身の機能障害を関連付けて評価します。



投球フォーム

Q. どんな治療方法がありますか？

保存療法が基本です。手術に至る例は限られています。

最も重視すべき点

- 肩甲胸郭関節・腱板機能の改善
- 肩関節後方拘縮の除去
- 下肢・体幹機能の評価
- 機能改善に向けた運動療法

★ トピックス ★

かつて肩や肘の障害の危険因子としてビデオゲームが問題として取り上げられました。近年ではスマホゲームが盛んで画面に集中して手や上肢の素早い動きを求められるため、上肢、肩、頸部の筋肉にかなりの負担がかかり筋疲労や筋硬直につながります。もう一つは姿勢の問題で、下を向くような前かがみの姿勢は肩甲骨の運動異常に繋がる可能性もあります（右図）。

何れにせよ選手、保護者、指導者は日常生活での生活習慣に気をつけることも投球障害肩の予防に大切であることを念頭に入れましょう。

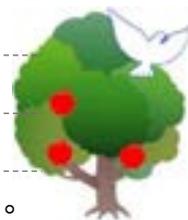


参考文献

肩学（医学書院）・日本肩関節学会ホームページ・日本臨床整形外科学会ホームページ

通所リハビリテーション すだちです！

通所リハビリテーションすだちにて
介護士をしている松本と申します。
今回、小松整形外科に併設されている、
通所リハビリテーションを知らない方も
多いと思われますので、
簡単ではありますがご説明させていただきます。



●どんな施設なの？

すだちは要介護・要支援の認定を受けている方を対象とした、福祉施設になります。

要支援、要介護の方が生活機能向上の為の訓練や、食事、入浴等のサービスが受けられます。

食事、入浴などの日常生活の援助、基本動作（立つ・座る・歩く）の維持、機能回復、障害の悪化を予防するなど、1人ひとりにあったサービスを提供しています。



●どんな人が利用できるの？

要支援1～2の方、要介護1～5の方、40歳～64歳の特定疾患のある方も可能です。

要支援、要介護の認定を持っていない場合は、お住まいの市町村へお問い合わせ下さい。



●一日の流れを教えてください。

8:30～	ご自宅へお迎えに参ります 到着後、バイタルチェック	13:20～	バイタルチェック
10:00～	トレーニング・個別リハビリ（機能訓練）、 入浴、等	13:45～	午後の体操・レクリエーション
10:30～	朝の体操	14:45～	お茶の時間
12:00～	昼食・お昼休み	15:15～	送迎

見学・体験は随時行っております！

ご質問等ございましたら、お気軽に下記までお問い合わせいただくか、直接お越し下さい。

通所リハビリセンター「すだち」 ▶ ☎ 029(270)0033 / 営業時間 8:30～17:30