メディカルフィットネス～体操教室～

令和６年５月から、真駒内セキスイハイムアイスアリーナ付属体育館にて「メディカルフィットネス体操教室」を北海道体育文化協会との共催により開催しております。普段病院の中で主にケガや手術をされた患者様に対しリハビリ業務を行っているセラピストが、地域で暮らす方々に対し予防医学の観点から体を動かすことの重要性や正しい身体の動かし方、筋肉の鍛え方をご指導させていただくことで当院のセラピストの活躍の場を広げることを目的としています。

全８回のコースで、主に地域で暮らす高齢者の方を対象に、筋力等の低下により転倒や骨折をしやすくなっている状態を示す「ロコモティブシンドローム」のチェックを行い、自分がどのくらい該当しているか把握していただきます。８回の教室を通して、最終的にどのくらい改善しているかがわかるように最後にもチェックさせていただく予定です。

教室の参加者は平均年齢 66.6 歳で、コロナ禍以降運動習慣がなくなってしまったのでちょうどこのような教室を待っていたというお声や、理学療法士がいる環境で運動ができるので安心して参加できるといったお声もいただいております。

第１回目は６月で終了となりますが、好評であれば今後も２回、３回と続けていきたい活動だと考えておりますので、ご興味がある方はお気軽に当院のリハビリ科までお声かけください。

＊交通アクセス、駐車場に関しては、ホームページ
　または当院へお気軽にお問い合わせください。

www.gorinbashi-seikei.com

医療法人 五輪橋整形外科病院
Gorinbashi Orthopedic hospital
〒005-0802　札幌市南区川沿２条1丁目２番 56 号
TEL.011-571-2001（代表）

診 療 科 目

整形外科・リウマチ科・
リハビリテーション科・麻酔科

あとがき

初夏の陽気が、夏の暑さを運ぶ前触れとも感じる今日この頃です。脱水や熱中症には気をつけながら、適度な運動や外出はとても大事です。当院には新しい Dr2 名が着任しました。小路医師はスポーツ医学と整形外科全般を、汲田医師は麻酔による疼痛コントロールを主とされます。ご心配ごとがございましたらお気軽にご受診ください。　広報委員一同。

医療法人 五輪橋整形外科病院　広報誌

五輪橋整形通信

VOL.09
2024.6

ご自由に
お持ち下さい

Gorinbashi Orthopedic hospital/PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

CONTENTS

お知らせ　スポーツ外来をはじめました。
Ｐ　２　　小路医師、汲田医師　着任の挨拶
Ｐ　３　　小路医師と神谷選手のスポーツ医療対談
　　　　　（今後、病院に求められるスポーツ医療とは）
Ｐ　４　　メディカルフィットネス～体操教室～

お知らせ

令和６年４月より、スポーツ外来をはじめました。

スポーツ医学、整形外科全般を専門としている小路医師が着任されました。

◉小路医師の外来日受付時間　午前 8:45-11:45　午後 13:00-17:00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前（AM）	○	○	×	×	×
午後（PM）	×	×	○	×	○

着任のご挨拶

スポーツ医学、整形外科全般幅広く対応

出身◉札幌医科大学医学部 卒業
略歴◉
平成 31 年 / 砂川市立病院 整形外科 医長
令和 4 年 / 釧路赤十字病院 整形外科 部長
令和 5 年 /JR 札幌病院
専門分野◉膝関節、足関節、人工膝関節、スポーツ医学、整形外科一般

診療部長 **小路　弘晃**

この度令和６年４月より診療部長として着任しました小路弘晃と申します。札幌医科大学整形外科並びに関連施設でこれまで勤務してまいりました。専門は膝関節、足関節、人工関節、スポーツ医学で、そのほか整形外科全般に幅広く対応いたします。

膝関節の治療は保存治療 (手術をしない治療) と手術治療に大きく分かれますが、どちらも近年大きく進歩しております。保存治療では体の使い方や日常生活のアドバイスはもちろん、リハビリテーションや薬物治療、注射による治療を症状に応じて組み合わせて行います。些細なことでも何でも相談にのりますので、遠慮なく気軽に受診していただければと思います。また手術治療が必要な方には、関節鏡手術、骨切り術、人工関節手術など症状に合わせて提案いたします。どの手術もより負担が少なく、術後の調子がより良くなるようになってきています。

私自身は小学生の頃からサッカーを始め、現在も社会人チームに所属しプレーを続けています。北海道サッカー協会の医学委員としてメディカルチェックや、現場帯同に従事しています。サッカーに限らずスポーツの分野では、怪我をしてしまった場合にはスポーツ復帰までの適切な治療はもちろん、再発予防もリハビリテーション部門と連携して行っていきます。怪我はしていないけれどちょっとした痛みがあったり何か気になることがある場合でも、障害予防や競技特性に応じたアドバイスを行い、パフォーマンスや成績向上につながればと考えておりますので、まずはご相談ください。

診察室では話しやすい雰囲気を作るのが大事だと思っています。整形外科全般について何でも相談に乗りますので、ぜひお気軽に受診してください。よろしくお願いいたします。

手術後の痛みを減らす医療を

出身◉北海道大学医学部医学科 卒業
略歴◉
平成 26 年 / 札幌医科大学付属病院 麻酔科
平成 27 年 / 北見赤十字病院 麻酔科
平成 29 年 / 市立旭川病院 麻酔科
平成 30 年 / 札幌医科大学付属病院 麻酔科
平成 31 年 / 昭和大学病院 麻酔科（神経ブロック国内留学）
令和 2 年 / 札幌医科大学付属病院 麻酔科
専門分野◉臨床麻酔

麻酔科 **汲田　翔**

こんにちは。この４月より着任いたしました麻酔科の汲田翔と申します。麻酔科医は、手術中や手術前後の全身管理が主な仕事です。

私は麻酔分野のなかでも特に「神経ブロック注射」という痛みを和らげる技術を専門とし、知識や技術を磨いています。私の目標は「患者さんが術前から術後まで安全で快適に過ごすこと」です。加えて、世界的には「手術直後の運動機能温存と早期リハビリテーション開始」が大きなテーマとなっています。従来の鎮痛法では神経ブロック後に四肢を動かせないことが多かったのですが、当院では「術後の痛みを最小限に抑えながら早期に機能回復する」ことも目指し理想の鎮痛法に向けて取り組んでいます。

また神経ブロックの活動として、週末は神経ブロック・インストラクターとして各地での指導や「こだわる！神経ブロック上肢」（中外医学社、2023 年出版）という本の執筆を行っています。現在は「下肢の本」を執筆中です。これからも知識と技術の習得に努めて参ります。

スポーツは小学生から大学生までサッカーを続けていました。今はプレーしなくなってしまいましたが、息子がサッカースクールに通っています。つい横からアドバイスしたくなるのを我慢しています。

手術は人生の大きな出来事です。患者さん一人ひとりに合った麻酔法を追求し、安全で快適に過ごせる環境を提供したいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

医療対談

小路医師とスキー選手で当院の柔道整復師でもある神谷来美選手（第 59 回・第 60 回全日本スキー技術選手権大会 女子総合２位）が「今後、病院に求められるスポーツ医療とは」をテーマにスポーツ医療対談を行いました。

「スキーを始めたきっかけは？」

小路医師：最初スキーを始めたのはいつ頃からですか？

神谷選手：競技を始めたのは小学１年生でそこから今も続けています。

小路医師：札幌に住んでいるから自然とスキーを始めましたか？

神谷選手：父親が名古屋出身ですが、スキーをやる人で、一緒に連れて行ってもらったのがきっかけです。

「ケガをした時どういった治療やケアを望みますか？」

小路医師：自分でセルフコントロールができていると思いますが、逆にどうなったら病院に受診しようと思いますか？

神谷選手：痛みがあることが選手にしてはストレスなので、原因を知るのに受診はします。そこで「放っておけば治るよ」などと言われると選手は何をして良いかわからない。「今こういう状態だからこう身体を動かしたらいいよ」など、教えてくれると選手からすると安心かなと思います。

「当院のスポーツ医療を今後どう発展していくと良いか？」

小路医師：スポーツの外傷や障害は、もちろん手術をしたり薬を使ったりすることが必要になる場合もありますが、ごくごく一部です。ほとんどリハビリテーションだったり物理療法だったりの保存的治療で治していくのがスタンダードで、僕らは return to play（スポーツに復帰する）を目標にやっています。こういうことをうまく提供できるのが病院のひとつの役割なのかなと思っています。

小路医師：ケガをしていない人、障害を持っていない人でも、体幹の使い方、柔軟性を意識したり強化したりすることで、ケガや障害の予防だけではなく、コンディショニングの仕方自体でパフォーマンスの向上に繋げていく。この辺りは病院としてそこまで介入できていないので、ここが病院に課せられた使命かと思います。

神谷来美 選手　プロフィール

2002 年生まれ、札幌市出身。
４歳で初めてスキーを履き、小学２年生からジュニアの基礎スキーチーム「Team Comp（チームコンプ）」で練習を始め、大会にも参加。その後、全日本スキー技術選手権大会にデビューし、第 59 回・第 60 回大会では２年連続で女子総合２位を獲得。現在、柔道整復師として当院に勤務しながら、スキープレーヤーとしてさらなる高みを目指している。