



# ようそろ

健康 ウォーク  
とやま WALK

16.3

立山町芦峯寺 栢名滝コース

2019  
Autumn  
秋号  
Vol. 210

## アスリートを支える 医療の力 大特集 スポーツドクター・スポーツリハビリ

がんばれ！ブレイブ・ブロッサムズ

いよいよ東京オリンピックまで一年を切り、身近でも観覧チケット当選など賑やかな話題が出始めている。オリンピックに先駆けて、今まさに開催されているラグビーワールドカップ。屈強なラグーマンが肉体と精神をぶつけ合う世界大会だ。初の日本開催であり、釜石市では新スタジアムが建設され、東日本大震災からの復興のシンボルとしての試合も行われる。

今大会の代表選手選考において重要視されたキーワードは、「複数ポジションをこなせる選手」だったそう。激しいボディコンタクトと無尽蔵のスタミナが求められるラグビー。想定されるいかなるシーンにおいても対応できる個の力の集合体が、タフでいて柔軟性を併せもつチームをつくるのだろう。

どのような現場でも専門性の高いスペシャリストが重宝される傾向にある。しかし人口減少社会ではスペシャリストとともに、いかなるシーンにも柔軟に確実に対応できるジェネラリストの育成が必要不可欠だ。基本が備わった上で幅広い応用力、また実行力と挑戦力を持つタフなジェネラリストが組織の変化成長の中核を担う。

医療の現場でも個々に与えられたミッションや担うべきフィールドがある。最近では、その枠組みを超え、様々なフィールドに挑戦するスタッフが増えてきた。安易な営みでは跳ね返されるだろう活躍することは簡単ではないが、努力する者を発掘し育成し適正に評価することが大切だ。

屈強なファイフティーンが、何度倒されても立ち上がりフィールドを躍動する姿、そしてチーム管理や戦略も含めた組織としての熱き戦いを、余すことなく見届け、全力で応援したい。

特定医療法人財団五省会

常務理事 西能 健

大特集

医療の力

健康への意識の高まりとともに、世代、性別、種目を問わず、スポーツ人口が増加傾向にある現在、スポーツによる外傷や機能障害でお悩みの方がたくさんいらっしゃいます。今回はさまざまな分野でアスリートを支える医師「スポーツドクター」と、「スポーツリハビリ」をご紹介します。

スポーツドクターの仕事

スポーツドクターとは、スポーツを主な原因とする障害・外傷や疾病の診断・治療にあたる専門の医師です。通常の診療ではケガの完治を考えて治療します。しかし、スポーツによるケガの場合、選手が競技を継続していくために、完治させることよりも先に、競技に支障が出ない治療方法を選ぶ場合があります。スポーツ選手がその競技においてどの筋肉をどのように動かすのか、どの筋肉や骨、靭帯に最も負荷がかかるのかといった知識を持ち、ケガをさせない管理を行うのもスポーツドクターの役割です。五省会の7人のスポーツドクターも様々なフィールドで、幅広くスポーツ選手をサポートしています。

西能 健 医師 [好きなスポーツはサッカー、野球。スポーツは見るのもやるのも好き!]

遠征も一緒! カターレチームドクター

プロサッカークラブ、カターレ富山のチームドクターとして、所属選手のスポーツ障害・外傷の予防など、日頃のコンディショニングやメディカルサポートに取り組んでいます。また、ホーム試合はもちろん、アウェイの試合でも全国各地に遠征する選手に帯同しケアを行っています。チームドクターに就任してプロスポーツの現場の表と裏を見ると、想像以上にシビアな世界でした。当院で手術をした選手が劇的なシュートを決めてくれた時は感動! 今後はクラブチームとのより深いラポール(信頼関係)の形成を目指していきます。

橋口 津 医師 [好きなスポーツはテニス! K-1のリングサイドドクターとして、ボブ・サップのデビュー戦に立ち会いました。]

早期復帰への取り組み

ケガの治療だけではなく、予防や治療した後のスポーツ復帰まで関わりたいと思えるスポーツドクターの資格を取得しました。今後はインターナルブレイス(体内装具)という新しい概念を取り入れた手術治療など、より早く復帰が可能な治療法を進めていきたいです。

堂後 隆彦 医師 [大学時代はアルペンスキーをしていました!]

内科医だからできるアプローチ

スポーツドクターが自分でスポーツをすることで、より適切な指導ができるのではと思い、4年前にマラソンを始めました。すると食事や休養、練習方法など、悩みにたくさんぶつかりました。内科にはパフォーマンスの低下を理由に受診されるスポーツ選手がいますが、そういった方々に自分の経験を活かした指導や治療ができるよう心がけています。

亀井 哲也 医師

[好きなスポーツはマラソン、テニス、スキー!]

五省会 7人のスポーツドクター

五省会はスポーツに関わる全ての人を応援しています。

前田 明夫 医師

[2015年から冬のスキー一団富山県選手団に帯同しています。来年は「とやま・なんと国体2020」開催! 盛り上がり期待しています。]

ケガの経験が自分を医者にした

中学からバスケットボールをしており、将来はスポーツに関わる仕事に携わりたいと考えていました。大学時代にバスケのプレー中、膝の靭帯損傷、足の骨折とケガを経験しましたが、治療を受けることで競技に復帰できました。ケガがもたらす不安を身をもって体験したことで、医師としてスポーツ選手の治療に取り組みたいと思い、スポーツドクターの資格を取得しました。

2019年6月から、富山県バスケットボール協会医科学委員を委嘱され、高校バスケットボールの現場救護に参加しています。今後はプロスポーツのチームドクターや、小・中・高校生のバスケットボール選手に対するメディカルチェックやケガ予防の啓発活動に取り組んでいきたいです。

岩澤 智宏 医師 [自分が手術した患者さんが競技復帰して、大会でよい成績をおさめているのを見ると、ほっとします。]

委員として34年 県体協スポーツクリニック委員長

体育協会の委員会事業として、整形外科医・内科医による一般の方向けのスポーツ障害相談を、1985年以来月に1度富山県総合体育センターで行っています。選手のケガや故障の状況を正しく理解してもらい、今後につなげるよう指導することを大切にしています。

整形外科センター 西能クリニック院長 山田 均 医師

[高校入学時から外来で診ていたバドミントン選手の姉妹が、インターハイで姉がシングルス・姉妹でダブルス優勝を決めたのを見て、胸が熱くなりました。]

オリンピック・パラリンピックへ行く選手を支えています

長年、富山県障害者スポーツ指導員養成講習会の講師を頼まれていたこともあり、2011年に日本障がい者スポーツ協会公認の障がい者スポーツ医の資格を取得。さらには日本車いすテニス協会のチームドクターとして、パラリンピックやアジアパラリンピックを目指す選手たちが大会に出場できるかどうかのメディカルチェックを行っています。

富山県のアスリート育成やスポーツ振興、環境整備のために設置された「2020東京オリンピック・パラリンピックとやま戦略会議」の委員として、また県内アスリートの競技力向上を目指す「TOYAMAアスリートマルチサポート委員会」の委員としても活動しています。

ケガからの回復、再発防止、パフォーマンスの向上を目指して

# スポーツリハビリ

アスリートを対象に行うリハビリテーション「スポーツリハビリ」。スポーツでのケガや障害には、間違ったフォームや柔軟性の低さが原因となる場合があります。これらを根本的に解決することで、痛みをとり治療するだけではなく、再発防止や復帰後のパフォーマンス向上も目指すことができます。

練習中に負傷し、膝を手術した



## プロサッカー選手

### のリハビリテーション

五省会のスポーツドクターは、J3カターレ富山のチーフドクターを担当しています。県外の病院で手術をし、術後リハビリテーションのため、西能クリニックで治療に励む戸根一誓選手のリハビリをのぞいてみました。

受傷前よりも良い状態で復帰したい  
2019年5月のトレーニング中に負傷し、右膝の前十字靭帯断裂と外側半月板損傷と診断された戸根選手。手術後はチームのトレーナーの元での復帰プログラムと並行して、当院で週3〜4回のスポーツリハビリを行っています。現在は高負荷トレーニングにも一部許可が下り、順調に回復しています。

もともと右膝以外にも腰や足首、膝の痛みを抱えていましたが、リハビリを通して痛みの原因がわかってきました。スポーツ障害は肘、肩、腰など、痛みのある部位に目がいきがちですが、痛みはその部分にストレスがかかった結果であり、原因は他部位にあるケースがほとんど。戸根選手は障害を克服するため、競技動作の中での股関節の使い方と下肢筋の筋力バランスの調整に取組んでいます。全治8ヶ月の診断にも「復帰への焦り以上に、トレーニング時間が足りない！」と焦りを感じます。ケガの前よりもパワーアップしてコートに戻りたいんです」と、ケガにも臆せず、まっすぐな向上心が印象的な戸根選手。復帰を心より応援しています。

リハビリスタッフは知識が豊富で、小さな変化にも気づいてくれます。ケガをすると誰しも辛いと思いますが、声がけをし、精神面のケアも大切にしているところがいいと思います。

カターレ富山 背番号4 DF 戸根 一誓選手



1. 関節の動きの硬さや筋力の状態を確認してからトレーニングの方向性を決定



2.

再発防止や筋力向上を目指し、サッカーの動作に合わせた筋力トレーニングを行う

3.

身体の状態を確認しながらトレーニングを進める。戸根選手も積極的に質問



4.

タブレットで撮影し、修正すべき動作ポイントのアドバイスを受ける



5.

リハビリ終了後、アイシングとともに電気治療を行う



足が痛くて十分な練習ができない

## 中学生アスリートのリハビリテーション

成長期の骨には、まだ未完成で骨になっていない軟骨部分があります。そのため大人と比べて過剰なスポーツによる損傷を受けやすく、小中学生のアスリートには成長に合わせた練習や、正しいフォームの習得が必要になります。



4. 家や学校でできる自主トレを伝授!

### フォームを改善し、痛みを軽減

指導された内容を意識することで、動きが改善されているを実感できます!

稲垣 雄太さん



中学2年生、陸上部の稲垣さん。半年前から練習後にアキレス腱に痛みを感じるようになりました。ある日の練習中に転倒して手首を骨折し、西能クリニックに来院。気になっていた足の痛みについても医師に相談したところ、スポーツリハビリを勧められました。

フォームや足の状態を確認すると、走る動作で股関節がうまく使われていなかったためにアキレス腱に負担がかかり、痛みが発生していたことがわかりました。そこで、フォーム改善を目標に股関節機能向上を中心としたトレーニングを開始。股関節の柔軟性が向上したことで、痛みは改善し、歩幅が大きくなりました。

現在、通院4回目。初診時には痛くて思ったように走れませんでした。先日の部活動では走行距離トータル7kmの練習がこなせるようになったそうです。正しいフォームを身につけ、記録の更新を目指しています。



1.

まずは実際に走ってみよう!

リハビリスタッフがランニングフォームをタブレットで撮影



2.

タブレットでフォームの問題点を知る



3.

身体機能をチェックしトレーニング

スポーツリハビリ治療の基本 } ケガをした原因にアプローチ! 根本的な解決を目指します。

### 並行して行う

#### 今ある症状への対応

患部の安静、投薬、アイシング、ストレッチ等

△これだけでは再発!

#### ケガをした原因への対応

柔軟性改善、不良フォームの改善、筋力の改善

○再発予防

治療の基本は「今ある症状への対応」と「ケガをした原因への対応」の二本柱です。例えば、野球で肘をケガした場合、適切な処置をし、患部をずっと動かさなければ完治はします。しかし、投げ方に原因があったとしたら、また同じ箇所をケガしてしまいます。スポーツリハビリでは競技復帰後の再発を防ぐため、特に「ケガをした原因への対応」を大切にしています。



山森 克洋 理学療法士 石吾 亘 理学療法士 福田 純平 理学療法士

五省会は4つの施設で地域の健康をサポートしています。各施設からのニュース & イベント情報をお届けします。

Facebookでも随時お届け中! [f goseikai](#)

## 暑い日々の練習を乗り越えて 消防操法大会に出場!



2019.8.23 五省会  
富山県広域消防防災センターで、富山市内の企業や団体の防災力向上を目的とした自衛消防隊消防操法大会が開催されました。五省会各施設から集まったメンバー8名が、屋内消火栓の部男女、消火器の部男女に出場。男子は消火器の部で入賞を果たしました。

## 毎年恒例の「栄養ワンダー」 楽しく「食べる」を学びました

2019.8.24 西能病院  
西能病院で日本栄養士会が提唱する「栄養の日」(8月4日)と「栄養週間」(8月1日~7日)にちなんでイベント「栄養ワンダー」を開催。管理栄養士、栄養士が中心となって栄養についての相談や情報提供を行いました。今後もみなさんに栄養の大切さをお伝えしていきます!



フードモデルを使って栄養バランスをチェック

## 夏の風物詩 みどり苑の納涼祭を開催♪



2019.8.24 みどり苑  
テーマに合わせ、各階で趣向をこらした演出が♪通所リハビリでは「昭和」をテーマに、ナポリタンなどの特別メニューを提供! 衣装やディスプレイも昭和の雰囲気でお迎えしました。五省会職員バンドの演奏や、縁日、ビンゴ大会なども盛り上がり、賑やかなひとときを楽しみました。

## 期間限定「夏休み学童保育」を開校! 職員の子もたちがやってきました



2019.7.25~8.30 五省会  
「小1の壁突破プロジェクト」として夏休みに職員のお子さんを預かる学童保育を開きました。お昼ごはんは西能病院の職員食堂「とらびず」で、お父さん・お母さんと一緒に。宿題をしたり、公園で遊んだりとお楽しみな時間を過ごしました!

## 喉や食道の状態を調べる機器を導入。 摂食嚥下のケアに役立てていきます!

2019.9.4 西能みなみ病院  
鼻から内視鏡を通して喉を観察する機器「喉下内視鏡検査(VE)」を導入しました。食後の喉や食道の様子から、患者さんに合った食形態や正しい姿勢がわかります。嚥む・飲み込む力の改善方法や、安全な食事方法の提案ができるようになりました。



患者さんの「食べたい」という想いを大切に、ますます摂食嚥下に力を入れていきます!

西能 幸子 歯科医師

### Course no.3 立山町芦峯寺 称名滝コース

時間 約1時間  
距離 2.6km  
歩数 4500歩

西能病院 俊徳保医師  
栃木県出身。2019年4月から1年間、研修医として富山で経験を積んでいます。

日光を浴びて 骨粗鬆症を 予防しよう!  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内に作り出されます。夏は木陰で30分、冬は手や顔に1時間日光を当てるだけで十分です!

おたちよりSPOT  
立山サンダーバード  
ここでしか買えない珍しい食材のサンドイッチ、おにぎりが並ぶ名物コンビニ。  
立山町横江6-1  
5:00~20:00 無休  
肉 くま肉  
きのこたけのこチョコ

## とやまWALK Vol.3

健康 五省会スタッフがご案内! ウォーク

第3回は、立山山麓の称名滝へ。一緒に歩くのは千葉大学からの後期研修医 俊徳保医師。富山に住むのは初めてという俊医師と、落差日本一を誇る富山の名所を目指します。

緩やかな坂道を歩いて行くと、水しぶきをあげて流れ落ちる称名滝にたどり着きました。こんなに大きな滝を見たのは初めて! 冬になる前にまた来たいです。

## 30代からのロコモ予防!

Presented by GOSEIKAI /

# ロコケン 2019

2019.10.12(土) 10:00~16:00  
@総曲輪レガートスクエア

Exercize! 1回30分のロコモ体操で、一緒にカラダを動かそう!

Check! AGES 健康力・生活機能チェックのほか、健康・美容の新たな指標として注目されている「AGES」診断も!

Enjoy! 脳トレゲーム、花飾り作りなどなど

Eat! 実物大フードモデル「SATシステム」で栄養名人チェック!

Eat! レストラン青池で、五省会の栄養士が考案したウェルネスランチを提供!

昨年大好評!

内容盛りだくさん! 詳しくはコチラ

問合せ先: **みどり苑** 076-428-5565

### 学会で発表しました!

6月下旬~9月

- 第32回日本臨床整形外科学会学術集会 7.14-15 神戸  
学会のテーマは「Never stop learning 原点回帰、臨床医は一例に学ぶ」  
エホバの証人に行った右大腿骨近位部骨骨折に対する腫瘍用人工骨頭置換術の経験 市村 和徳 医師(西能病院)  
地域住民へロコモ検診「ロコケン」を実施して 黒田 龍太郎 理学療法士(みどり苑)  
人工膝関節全置換術後に自主トレーニングと疼痛管理に関するセルフチェックシートの活用が与える影響 片口 晶悟 理学療法士(西能クリニック)  
爪切り動作が困難だった変形性股関節症患者がTHA施行後に動作可能となった要因について 宮島 航 理学療法士(西能病院)
- 第20回言語聴覚学会 6.28-29 大分  
書字により呼称と聴覚的理解に改善がみられた一例 牛島 大地 言語聴覚士(みどり苑)  
第66回日本栄養改善学会学術総会 9.5-7 富山  
予防医療としての栄養改善~ポピュレーションアプローチの実践~坂井 亜紀 管理栄養士(みどり苑)  
当法人通所リハビリ利用中のサルコペニア・プレサルコペニア高齢者に対して栄養介入を行った事例について 中村 咲紀 管理栄養士(西能みなみ病院)
- 第27回日本腰痛学会 9.13-14 神戸  
腰椎椎間板ヘルニアに対するコンドリナーゼを用いた椎間板内酵素注入療法の治療成績 青木 雅人 医師(西能病院)  
LIF・TLIFの手術侵襲がもたらす腹部圧力・腸腰筋筋力への影響 吉田 正之 理学療法士(西能病院)
- 第50回日本看護学会-ヘルスプロモーション-学術集会 9.19-20 長野  
A病院外来における入院支援から見えてきたもの~術後の在宅復帰に向けて~ 笹倉 優希乃 看護師(西能病院)
- 第17回日本臨床医療福祉学会 9.20-21 下関  
療養型病院の稼働率向上に向けての取り組み~入院相談から入院までの所要日数短縮化の観点から~ 武田 愛美 社会福祉士(西能みなみ病院)
- 第61回全日本病院学会 9.28-29 名古屋  
地域包括ケア病棟におけるより良い退院支援に向けた現状分析 島瀬 由希子 看護師(西能病院)

口演発表 ポスター発表

<http://www.sainouhp.or.jp/>

担当医は都合により変更になる場合があります。  
ホームページ上の「外来診療スケジュール」にて  
休診・代診などの情報をご確認ください。

整形外科センター

# 西能クリニック

富山市高田 71 番地 1 ☎076-422-1551

再診予約専用ダイヤル

整形外科 ☎076-422-1552  
リハビリ ☎076-422-1553

電話予約：月～金  
8:30～12:00  
13:30～17:00

	平日診療						休日診療					
	受付時間	月	火	水	木	金	土・日・祝					
整形外科	8:30～11:30	●市村 和徳 ●信清 正典 ●西能 健 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●前田 明夫 ●橋口 津 ●青木 雅人 ●堂後 隆彦	●山田 均 ●前田 明夫 ●西能 健 ●橋口 津 ●川口 善治 (9:00～)	●信清 正典 ●前田 明夫 ●堂後 隆彦 ●岩澤 智宏 ●俊 徳保	●山田 均 ●前田 明夫 ●御旅屋 宏史 ●岩澤 智宏 ●青木 雅人 ●松下 功	交替制	8:30 11:30	交替制			
	15:00～17:00	●山田 均 ●前田 明夫 ●西能 健 ●堂後 隆彦 ●俊 徳保	●前田 明夫 ●御旅屋 宏史 ●岩澤 智宏 ●俊 徳保	●山田 均 ●前田 明夫 ●市村 和徳 ●信清 正典 ●橋口 津 ●松下 功	●山田 均 ●市村 和徳 ●信清 正典 ●橋口 津	●山田 均 ●前田 明夫 ●青木 雅人				交替制	13:30 16:30	交替制
	17:00～18:30	●堂後 隆彦	●岩澤 智宏	●松下 功 (14:00～18:00)	●橋口 津	●青木 雅人						
リウマチ科			●松下 功 (14:00～18:00)		●松下 功 (月2回) (8:30～11:30)							

# 西能病院

富山市高田 70 番地 ☎076-422-2211

	受付時間	月	火	水	木	金
内科	8:30～11:30	●角 朝信	●亀井 哲也	●松井 祥子 (～11:00) ●亀井 哲也 (11:00～)	●亀井 哲也	●西村 歩
	15:00～17:00	●牛島 龍一		●亀井 哲也		●酒巻 一平
糖尿病内科	8:30～11:30	●角 朝信				●西村 歩
麻酔科 (予約制)	8:30～11:30	交替制	●増田 明	顔面・眼瞼痙攣外来	交替制	
	15:00～17:00	交替制	●吉山 毅		交替制	

# 西能みなみ病院

富山市秋ヶ島 145-1 ☎076-428-2373

再診予約専用ダイヤル

リハビリ ☎076-428-5563

月～金 8:30～17:00  
土 8:30～12:00

	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	8:15～12:00	●西郷 美知春	●西郷 美知春	●長島 久	●西郷 美知春	富山大学 脳神経外科	富山大学 脳神経外科
	13:30～15:30	予約制			予約制		
内科	8:15～12:00	●渡邊 有紀子	●松田 昌夫	●石原 元	●松田 昌夫	●石原 元	
整形外科 リハビリテーション科	8:15～12:00	●青木 雅人	●市村 和徳	●市村 和徳	●西能 健	●市村 和徳	整形休診 リハビリ 再診のみ
脳活外来	13:30～15:30	●松田 昌夫	予約制				
S脳ドック		13:30～16:30	13:30～16:30		13:30～16:30	13:30～16:30	8:30～11:30
短時間型 通所リハ	平日 8:30～9:30 / 9:30～11:30 / 13:00～15:00 / 15:00～17:00						

介護老人保健施設

富山市秋ヶ島 146-1

# みどり苑 ☎076-428-5565

- 入所サービス ●デイケア (通所リハビリテーション)
- ショートステイ ●居宅介護支援事業所
- 訪問リハビリテーション

## みどり苑ボランティア募集中!

【時間】月・火・木・金の午前・午後

【内容】入浴後のドライヤーかけ、利用者の活動サポート、話し相手

第19回

# みどり苑祭

11.9 ± 10時～16時

坂井管理栄養士による健康教室

他国のカルチャー紹介 オカリナ演奏

ハンドメイドコーナー

食べる 運動する 伝える 作る

秋をいっしょに楽しもう

とやま

# 第5回 PK選手権

8/31 in 富山県総合運動公園

「なでしこの部」五省会女子チーム  
初出場 & 初優勝!!

FOOTBALLフェス 第5回とやま  
PK選手権大会

男子2チームも健闘しました!