丸の内病院　連携室だより

ご自由にお持ちください

・ マンモグラフィ最新事情
・ スポーツリハビリテーション外来
・ マグロの解体ショーに参加して
・ 地域医療連携室からのお知らせ

発行責任者　中土幸男
発行年月日　28 年 10 月 27 日

松本市新村　コスモス畑にて撮影

～丸の内病院　理念～

1、私たちは、医療・介護における安全を重視し、患者さんを支える医療・介護を地域の医療機関と協力して推進いたします
2、高度の専門技術により、地域の皆さまの疾病管理と疾病予防に努力いたします
3、公益性を有する社会医療法人として、公正・適切な診療活動を実践します
4、医療・介護領域の教育研修を通じて人材育成を積極的に支援し、医療・介護の発展に寄与します

マンモグラフィ最新事情

外科科長　佐藤　篤

乳房検診や診療で大活躍しているマンモグラフィではありますが、若年者など、乳腺の密度の高い方では乳房全体が白っぽく写ってしまい（高濃度乳腺）、その中の小さな病変を見つけることは、「雪原で白うさぎを探すようなもの」とも言われ、乳がんの多い肝心の40才代の検診などに弱点がありました。

その弱点を克服すべく、以前の断層撮影（トモグラフィ）を現代に応用したトモシンセシスという撮影技術を搭載した最新機器が登場してきています。トモ＝断層、シンセシス＝合成ということで、約20mmに圧迫された乳房を1mmスライスで約20枚の画像に分解→再合成して表示するものです。これにより、これまで背景乳腺に重なってよく見えなかった腫瘤などの存在、境界や辺縁の形状などが、よりくっきりと説得力を持って表現されることが可能になってきています。（従来のマンモグラフィ（2D）に対して3Dマンモグラフィなどとも呼ばれることもあります。）

微小石灰化陰影の描出能、撮影時間（読影時間も）や被爆線量増加などの問題が残されていますが、従来法よりもかえって低線量での撮影技術なども開発されてきています。

現在のところ、まだ保険適応外ではありますが、今後はますます需要が高まり、近い将来には主流となってゆくものと確信いたします。

スポーツリハビリテーション外来を開設しました！！！

整形外科科長
スポーツ医学センター長　百瀬　能成

　このたび丸の内病院スポーツ医学センターでは，スポーツ傷害などにより痛みを生じ，機能障害や活動低下をきたした方々に対して，効率的なスポーツ復帰を支援することを目的に，整形外科医師と理学療法士，健康運動指導士が一体となって診療に関わる「スポーツリハビリテーション外来（通称；スポリハ外来）」を開設しましたので紹介します．

スポリハ外来では，スポーツ活動中に発生した傷害（外傷・障害）に対する保存治療（手術を行わない治療）を中心として，スポーツ復帰に特化した専門的な診療を行います．内容としては，①オーバーユースに伴う障害の治療，②スポーツ外傷に対する急性期治療後の評価，合併症や再発予防のための評価・指導，③体幹・四肢アライメント，筋肉や関節の硬さ（タイトネス），筋力バランスの評価（いわゆるメディカルチェック）と，パフォーマンス向上のためのトレーニング指導，④スポーツ傷害で手術を受けた患者に対する定期的な術後評価とフィールド復帰に向けてのアスレチックリハビリテーション，などです．これまでの外来診療と大きく異なる点は，このスポリハ外来内で整形外科医師が診察（理学所見，画像評価など痛みの原因検索）を行い，さらにスポーツ専門の理学療法士と健康運動指導士が協働し，医療スタッフが素早く患者情報を共有することで，治療とリハビリテーション，トレーニングプログラムの立案まで一貫して行うことにあります．また保存治療には欠かせない物理療法や，多彩なリハビリテーション器材を用いたファンクショナルトレーニング，各スポーツ競技に特化したアスレチックリハビリテーション，さらには難治性スポーツ傷害にも対応すべく多血小板血漿（plate rich plasma；PRP）療法や体外衝撃波を用いた最新の治療（現在申請中）も提供し，あらゆるスポーツ競技者のニーズに応え傷害からの早期復帰を目指しています．対象はすべてのスポーツ競技者で，部活動や社会人競技選手，プロスポーツレベルからレクリエーションレベルまで，また健康増進を目的としてスポーツを行う中高年の方々など，スポーツ活動をされている全ての方々に対応します．疾患部位は問いません．また保存治療のみに拘らず，手術治療を提案することも可能です．豊富な経験と知識をもつ当院整形外科の各専門医師のバックアップの下に，術前からフィールド復帰まで一貫したサポートができることも，このスポリハ外来の特長です．それぞれの疾患を抱えたスポーツ競技者の希望や活動環境を考慮して，より早期の復帰を目指すべく最適な治療方針を提供することを第１に考え日々診療を行っています．

　スポリハ外来は，毎週火曜日 16:30～20:00，リハビリ室内に診察スペースを設け，医師１名，理学療法士３名，健康運動指導士１名が担当し行っています．またスポリハ外来に係わるスタッフらで「スポーツリハビリ勉強会」を毎週開催しており，科学的根拠に基づいた最新の診断，治療について知識を習得しています．地域における多くのスポーツ競技者に貢献できるよう日々努力していますので，たくさんの方々をご紹介いただければ幸いです．

「丸の内病院スポリハ外来」をどうぞよろしくお願い申し上げます．

スポリハ外来スタッフ

～自宅で簡単にできるストレッチ～

季節は秋！寒くなり徐々に外に出るのもおっくうになってきました。冬になると長野県は雪も積もりなかなか外に出る機会も減ってしまうと思います。冬は運動不足の危険が高く、身体が固くなってしまう時期です。

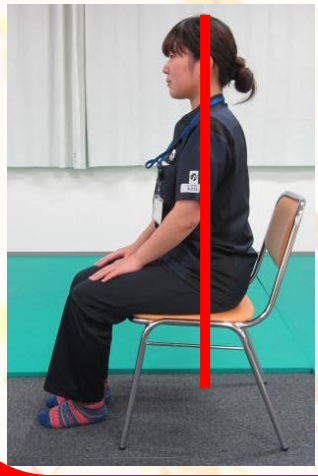
そこで今回皆さんに、『ながら運動』と『ちょい足し運動』を提案させて頂きたいと思っています。つまり、『〇〇しながら運動』と『〇〇している時にちょっと運動』です。日々自宅で行う事の多い動作と一緒に運動を行う事で、少しでも継続出来ればと思います。

本日の Point

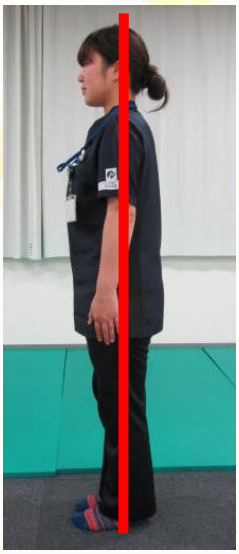
① 生活の中には、「ながら」「ちょい足し」チャンスあり
② ストレッチは、「痛い」ではなく「気持ちいい」
③ 息は止めない。数をかぞえたりすると効果的（20～30 秒）
④ 反動をつけずに、ゆっくり伸ばす
⑤ ストレッチする時の姿勢が大事（背中を反らない、肩の力を抜く）
⑥ お風呂後など、身体が温かい時に行うと効果 UP
⑦ 無理せず、継続する事が大事

痛みがある、リハビリをしてる方など、不安があればかかりつけ医の先生等にご相談下さい。

まずは正しい姿勢から…



【Point】
- 耳・肩・坐骨結節が一直線になる（座位）
  耳・肩・大転子・くるぶしが一直線（立位）
- 腰は反らせず、下腹部をへコませる様に
- 肩の力を抜いて、顎を突き出さない
- 体は出来るだけ捻じらない
- 座位では、体重は坐骨結節（お尻を触った時に左右に感じる骨）に落ちる
- 立位では、体重はくるぶしの少し後ろに



掃除の時の運動

腕から脇を伸ばす運動

『ちょい足し運動』

横向きでお辞儀をする
身体を捻じらない様に!

テレビを見ながら運動

普段この様に過ごしていませんか？

そんな方には『ながら運動』!!

脚の裏を伸ばす運動

【方法】
- 背筋を伸ばして行う（腰は反らない）
- 骨盤を起こしてゆっくり体を前に倒していく事
- 伸びてる部分を意識する事
- 体は出来るだけ捻じらない
- 左写真では、つま先は真っすぐ上に向けておく

お尻を伸ばす運動

肩甲骨を動かす運動

【方法】
- 両方の肘を持つ
- そのままグルグル回す
- 最初は小さく、徐々に大きく回す
- 肩だけでなく、肩甲骨を回すイメージで
- 時計回り・反時計回りに両方とも行う

CM の合間に『ながら運動』!!

洗濯時の運動

脇から体を伸ばす運動

『ちょい足し運動』

タオルを干す前にちょっと伸ばす運動を!

無理するのはダメ!!

リハビリテーション部　赤羽航之

マグロの解体ショーに参加して

地域医療連携室　百瀬　知佳

平成 28 年 10 月 1 日土曜日。職員、職員家族参加のマグロの解体ショーの日でした。
わたしは朝ごはんをいつもより少なめに調整し準備万端で出勤しました。日中は勤務だったためお腹の音が聞こえないよう必死に待ちわびていました。14 時からと少し遅めのスタート時間でしたがお腹を空かせた約 60 名の方がご参加いただき、小さいお子様も多く賑やかな雰囲気で始まりました。50 キロもあるマグロが登場すると歓声が聞こえ、大きさに怖がってしまうお子さんもいました。次々に出てくる、お刺身・カルパッチョ・ちらし寿司・竜田揚げ・握り寿司等、最初はお皿が置かれた瞬間数秒でなくなってしまいましたが量もかなり多く皆さん箸の進むペースが遅くなっていました。普段なかなか見る機会がないので間近で見れたことや多部署の方が参加していただき、普段交流がない方ともお話ができ、心もお腹も満たされた一日となりました。しばらくマグロは見たくないです。

～地域医療連携室からのお知らせ～

外来休診について

10 月 28 日（金）15：00 より 10 月 29 日（土）終日まで、丸の内病院祭のため外来休診とさせていただきます。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

丸の内病院祭のお知らせ

10 月 29 日（土）に丸の内病院祭を開催いたします。各種イベントも予定しておりますので、皆様のご参加お待ちしております。

地域医療連携部　方針

1. 地域の医療・介護・福祉との連携を円滑にし、患者さんの治療・療養生活をシームレスに保つよう支援します。
2. 地域連携施設と診療情報を共有したネットワーク作りをすすめます。
3. 院内連携をシステム化します。

丸の内病院　地域医療連携部（地域医療連携室・退院支援室）
TEL:0263－28－3010（直通）　FAX:0263－28－3011（直通）