

北千葉整形外科たより

vol.9

2022年11月



北千葉整形外科 美浜クリニック

— ご挨拶 —

新型コロナ感染者数は、10月になって減少し第7波は収束してきております。このままフェードアウトしてくれることを願っていますが、気温が下がって寒くなると換気が行いにくくなり感染の再燃が懸念されます。クリニックは地域医療を担う責務から、感染が原因で診療を止めることは許されません。診療室では、患者様毎にイスやベッド、ドアの取っ手の消毒を行い、換気の回数も科学的に実施しています。8月の感染ピーク時には、家族内で感染者がでて濃厚接触者扱いによる職員の欠勤者が数人いましたが、今現在は平常通り患者様をお迎えすることができています。

また、9,10月は台風の時節です。台風で思い出されるのは2019年の台風15号です。風速40mを超える台風が千葉市を通過していきました。美浜クリニックは開院10年がたちましたが、この日は診療継続の点では最大のピンチでした。私の自宅は停電中でしたが、近くの医事課職員を車でピックアップし、クリニックに向かいました。倒木して進路をふさいでいる道路を迂回し、木の枝の脇をすり抜け何とか到着しました。医事課職員の多くは電車通勤だったため間に合ったのはわずか一人でした。他部署のスタッフも受付を手伝い、皆で協力して9時に診療を開始できました。予約して来院して下さった患者様に、いつものスタッフの笑顔を見せることができたのが何よりもうれしく思いました。ご高齢の患者様の中には、「クリニックでスタッフに会えることが楽しみだ。顔を見ることで元気がもらえる。」と感謝の言葉を頂くこともあります。私達職員も、患者様の変わりない顔を拝見することで、仕事のやりがいを感じ、元気を逆にいただいています。美浜クリニックは地域に認知していただけるようになりました。皆様に支えられていることに感謝しています。

2022年11月 北千葉整形外科 美浜クリニック 院長 篠原 裕治

Contents

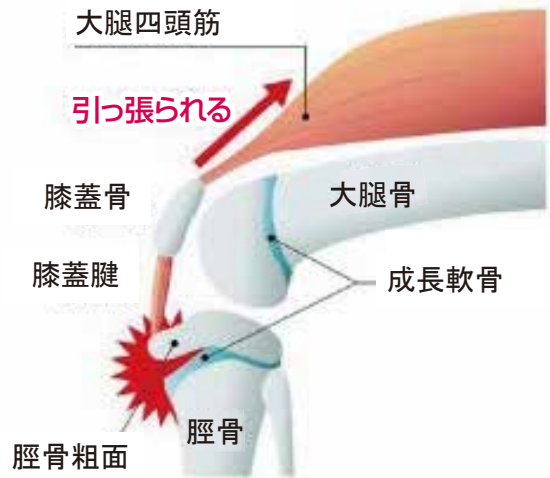
- ・ご挨拶 (美浜クリニック 篠原 裕治)
- ・オスグッド病について
- ・院内ヘルスケアセミナーの開催について
- ・各施設医師外来表

法人の理念

医療を通じた社会貢献

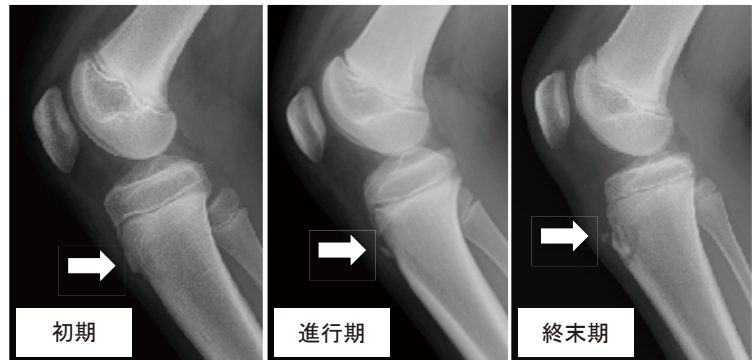
1. オスグッド病とは？

膝の下（脛骨粗面：右図参照）が運動によって徐々に痛くなり、突出してきます。成長期に運動を一生懸命やると起こりやすく、膝の代表的な成長期スポーツ障害です。ジャンプやボールを蹴るなどの動作が多いスポーツで発症しやすいです。大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）の力は膝蓋骨（膝のお皿）と膝蓋腱を經由して脛骨粗面に伝わり膝を伸ばす力として働きます。膝を伸ばす力が繰り返し脛骨粗面に牽引力として伝わるため、成長期のまだ柔らかい脛骨粗面に過剰な力が加わり痛みが生じ、脛骨粗面に一部剥離が生じることもあります。小学生から中学生に多いスポーツ障害です。



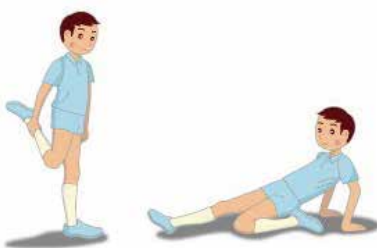
2. 診断

脛骨粗面を押すと痛がること（圧痛）が特徴的です。運動をしているときは痛くなくても終わった後に痛くなることもあります。また、脛骨粗面の剥離が進んで骨が突出してくると、正座の時に当たって痛いという訴えもあります。レントゲン検査では右図のように経過によって脛骨粗面の剥離（剥がれ）が認められるようになります。このような症状と検査で診断を行います。



3. 治療

圧痛がある時や運動時の痛みが強い時は一時的な運動の休止が必要です。多くの場合は運動の休止で症状は和らぎ運動を再開することができます。同時に大腿四頭筋のストレッチなどで体の柔軟性を身につけ痛みの再発を防ぎ、スポーツからの離脱を繰り返さないことが大切です。また、不十分な運動休止や痛みを我慢して運動を続けることで大きな剥離骨片を生じ、成長が終了しても痛みが残ってしまうこともあり、このような将来的な障害を防ぐことも重要です。



大腿四頭筋のストレッチング



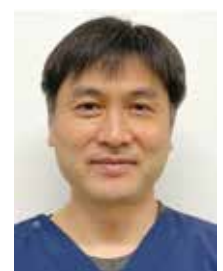
アイスマッサージ

4. スポーツ外科

当院では常勤医師（スポーツドクター）による専門外来を開設しています。お気軽にご相談ください。



土屋 敢



村松 佑太

院内ヘルスケアセミナーの開催

当院では、健康教室や歩行教室など地域医療の向上や障害予防への取り組みを行っております。今回は新型コロナウイルスの影響もあり、約2年ぶりに幕張クリニック、美浜クリニック、稲毛クリニックでセミナーを行いましたので、ご報告いたします。

● 稲毛クリニック

今回は19名の参加者に対し、「変形性膝関節症教室」を開催し座学と運動療法に分けて実施いたしました。座学にて①膝の仕組み、変形性膝関節症、日常生活の工夫について質問形式や実際の動作で説明を行いました。②治療方法では薬物療法について説明を行いました。運動療法では正しい運動方法・回数を説明を踏まえて行いました。実施後のアンケート調査では「月1回で開催してほしい」、「体操は継続していきたい」などのご意見をいただきました。



● 美浜クリニック

今回は13名の参加者に対し、「骨粗鬆症・ロコモ教室」を開催し座学とロコモトレーニングに分けて実施いたしました。座学にて①骨粗鬆症・ロコモの病態、②治療方法の選択肢、③骨粗鬆症の栄養面や生活環境における転倒予防の説明を行いました。ロコモトレーニングでは運動を楽しんでいただくだけでなく、自宅でも継続しやすいように説明を行いました。実施後のアンケート調査では「定期的に行ってほしい」、「参考になった」などのご意見をいただきました。

● 幕張クリニック

今回は22名の参加者に対し、「膝痛教室」を開催し座学と運動療法に分けて実施いたしました。座学にて①概論（膝そのものの話）、②日常生活の注意点・実践的な工夫、③保存療法（薬物療法、リハビリテーション、注射）・手術療法の説明を行いました。運動療法ではスクワットなどのエクササイズの方法、膝へ負担のかからない方法を説明しながら実施しました。実施後のアンケート調査では「楽しかった」、「また参加したい」、「膝について理解が深まった」など前向きなご意見をいただきました。



※次回以降のヘルスケアセミナーの開催はコロナ禍のため未定となっております。詳細が決まり次第、各クリニックから発信させていただきます。

外来表

2022年11月現在

稲毛クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	小泉	小泉	高瀬(膝・骨粗)	蓮江	金(骨粗・脊椎)	小泉or金or 池田or森永or 村松or原田or 常泉or村上or 稲毛
	2診	鎌田(脊椎)	杉岡(肩)	伊藤(2,4)or蓮江(1,3,5)	国司(手)	村松(足・膝・OA)	
PM	1診	萩原(骨粗・脊椎)	鈴木	寺門(骨粗・分離)	篠原(小児・足)	高瀬(OA・スポーツ)	稲毛
	2診	宮坂(股)or落合・橋本(肩)	蓮江	小泉	金(骨粗・脊椎)	国司(手)	

美浜クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	篠原	篠原	鈴木	萩原	萩原	萩原or蓮江or 篠原or国司or 高橋or鈴木or 村松or高瀬
	2診	萩原	蓮江(骨粗・脊椎)	萩原(2,4)or伊藤(1,3,5)	篠原	小泉(OA)	
	3診	稲毛(骨粗)	国司(手)	宮城(膝)or宮坂(股)	阿部(OA)	土屋(スポーツ)	
PM	1診	篠原	小泉(小児・股)	篠原	蓮江(骨粗・脊椎)	鈴木	萩原or鈴木or蓮江or 村松or篠原or高瀬or 国司or村上or 山崎or木下
	2診	金(骨粗・脊椎)	高瀬(OA・スポーツ)	村上(脊椎)	国司(手)	金(骨粗・脊椎)	
	3診	寺門(骨粗・分離)	山崎(肩)or後藤	田原(OA)	千葉大(肩)	村松(スポーツ)	

幕張クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	金	福田	萩原or蓮江(脊椎)	寺門(骨粗・脊椎)	鈴木	寺門or金or 蓮江or萩原or 高瀬or村松or 国司or鈴木or 落合or大鳥or 内山or稲毛or鳥飼
	2診	蓮江(骨粗・脊椎)	高瀬	金	金	鳥飼(脊椎)	
	3診	村松	鈴木	篠原(小児・足)	小泉(小児・股)	高瀬	
	4診			国司(手)		稲毛or志賀(骨粗・脊椎)	
PM	1診	蓮江(骨粗・脊椎)	寺門(骨粗・分離)	(脊椎)	萩原(骨粗・脊椎)	小泉(小児・股)	寺門or金or 蓮江or萩原or 高瀬or村松or 国司or鈴木or 山縣or金山or 木島or藤田
	2診		篠原(足)or山崎(肩)	高瀬	中川(足・膝)	萩原(骨粗・脊椎)	
	3診	土屋(スポーツ)	国司(手)	村松(スポーツ)	土屋(スポーツ)	土屋(スポーツ)	
	4診	落合or橋本(肩)		豊根(脊椎)	萩原茂(股)		

※学会等により変更があることがあります。詳細は各院にお問い合わせ下さい。

アクセス



稲毛クリニック

〒263-0051 千葉県稲毛区團生町 166-1
TEL:043-207-6600 FAX:043-207-6611

美浜クリニック

〒261-0005 千葉県美浜区稲毛海岸 3-1-43
TEL:043-216-3300 FAX:043-216-3301

幕張クリニック

〒262-0032 千葉県花見川区幕張町 1-7689-1
TEL:043-350-1100 FAX:043-350-1101

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	○	○	○	×
PM	○	○	○	○	○	△	×

[診療時間] AM9:00~12:00 PM15:00~18:30
(土曜日PMは14:00~17:00)

<http://www.kic-ssc.com>

北千葉整形外科 で 検索

