

北千葉整形外科たより

vol.5

2021年5月



— ご挨拶 —

新型コロナウイルスに振り回され続けた令和2年度は終わり、令和3年度が始まりました。緊急事態宣言も解除され、ウイルスに対するワクチン接種も開始されましたが、新型コロナウイルスの鎮静化にはまだほど遠い状況と思われま

す。このコロナ禍において、生活環境や労働環境は大きく変わり、不要不急の外出自粛や在宅勤務などが奨励され、外出機会が減っています。その結果として身体活動時間減少や座位行動時間増加が懸念されます。座位行動時間増加は冠動脈疾患や2型糖尿病などの疾患の発生と有意に関連します。座位行動時間を短くするための対策として以下の3点が提唱されています。①座位時間を1日あたり6-8時間に。②スクリーンの前の座位時間を1日あたり3-4時間に。③座位1時間ごとに最低5分間は立つように。これらの3点を心がけ、座位行動時間を減らし、身体活動時間を増加させましょう。

このコロナ禍、感染予防は重要課題です。変異ウイルス株の流行も懸念されますが、現行の予防対策は有効と言われています。北千葉整形外科の3つのクリニックでは、①3密（密閉・密集・密接）の回避、②手洗い・咳エチケット（マスク着用）の実行、③ソーシャルディスタンス（約2m）の確保に努めて、感染予防対策を実施しています。

これからも当院は質の高い医療を目指しそれを維持しながら、患者様に対して安心・安全な医療提供を心がけていく所存です。ご不自由をおかけすることも多いかと思いますが、今後もよろしくお願い申し上げます。

2021年5月 北千葉整形外科 美浜クリニック 副院長 萩原 義信

Contents

- ・ご挨拶（美浜クリニック 萩原 義信）
- ・今年度から勤務される常勤医師の紹介
- ・当院の手術実績
- ・腰椎分離症について
- ・各施設医師外来表

法人の理念

医療を通じた社会貢献

今年度から勤務される常勤医師の紹介

2021年4月から高瀬完先生、村松佑太先生が常勤の医師となりましたのでご紹介させていただきます。

高瀬 完

(たかせ かん)



専門 膝関節外科、
関節リウマチ、
スポーツ整形

略歴 千葉大学医学部卒業

専門医 日本整形外科学会専門医
日本リウマチ学会リウマチ専門医
日本整形外科学会リウマチ認定医
日本人工関節認定医

先生からの一言

前職では約19年間船橋市立医療センターで主に変形性膝関節症、関節リウマチ患者さんへの投薬治療、人工膝関節手術、また三次救急病院として外傷手術をやってきました。当院にきてリハビリの充実や事務方の補助などカルチャーショックを受けています。自然が大好きで休日は登山、マラソン、キャンプ、スキーなどに出かけています。初心に帰って当院に貢献できるよう頑張りたいと思っていますのでよろしく願いいたします。

村松 佑太

(むらまつ ゆうた)



専門 膝関節外科、
スポーツ整形

略歴 信州大学医学部卒業

専門医 日本整形外科学会専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

スポーツ関連

千葉県サッカー協会医学委員
2011-13、16-18 千葉県国体サッカー少年男子帯同ドクター
2017-2019 サッカー U18-U20 男子日本代表帯同ドクター

先生からの一言

こんにちは。4月から北千葉整形外科の常勤となりました。膝、スポーツ整形を専門にしています。年齢による痛みや変形に対しては飲み薬や注射、リハビリでの治療を行います。症状が残る場合は人工関節や変形を矯正する手術をしています。スポーツでの膝、足のケガへの治療も専門にしていますので、靭帯再建術や半月板手術などの関節鏡手術も行っています。膝の痛みやスポーツでの障害など、お気軽にご相談ください。

2名の常勤医師が加わり、常勤医師11名となりました。

脊椎専門医：4名 関節外科：2名 スポーツ・関節外科：2名 小児整形外科：2名 手の外科：1名

当院の手術実績

当院では3つの手術室があり、脊椎、膝関節、足関節、手関節、人工関節の手術をそれぞれの専門医が行っています。病棟は19床あり、入院中もリハビリを行っております。

—2020年度 主な手術内容と件数—

部位	内容	件数
脊椎	腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、その他	24件
膝関節	前十字靭帯損傷、半月板損傷、その他	238件
足関節	外反母趾、アキレス腱断裂、その他	244件
手関節	橈骨遠位端骨折、手根管症候群、ばね指、その他	201件
人工関節	変形性股関節症、変形性膝関節症	11件
ブロック注射 (3院合計)	腰椎椎間板ヘルニア、頸椎椎間板ヘルニア、その他	1329件

手術室



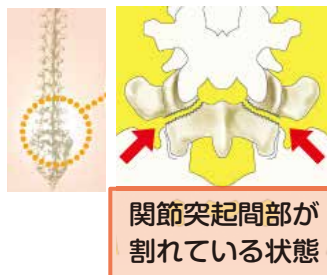
病室



昨年度から全人工股関節の手術が始まりました。約3週間入院をし、手術前から手術後と継続してリハビリを行っていきます。今年度は高瀬先生、村松先生が加わり、膝関節などの手術を行なってくださいます。

1. 腰椎分離症とは？

腰椎分離症とは、成長期にスポーツの動作などで腰椎に反る・ひねる負担が繰り返しかかることによって起こる腰椎の関節突起間部の疲労骨折です。特に、股関節柔軟性の低い子や、その柔軟性に左右のアンバランスがある子に起こりやすいと言われています。



2. 特徴的な症状

- ✓ 腰を後ろに反らすと痛い
- ✓ 腰をひねると痛い
- ✓ 腰の一点が鋭く痛い
- ✓ その痛みが1～2週間続く



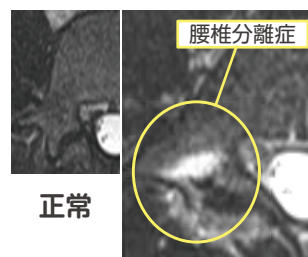
「腰を後ろに反らすと痛い」と訴える中高生の6割が腰椎分離症であることが当院の研究でわかりました。

3. 当院における腰椎分離症の診断について

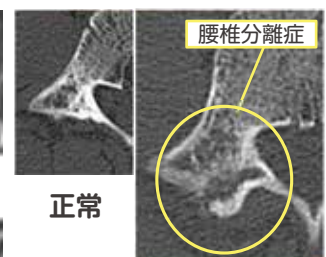
腰椎分離症は、レントゲン検査、MRI検査、CT検査の3つの画像検査から診断します。ひとつの検査では不十分であり3つの検査から腰椎の状態を総合的に調べます。

- 【レントゲン検査】腰椎に骨折があるか、骨の並びにズレがあるかを調べます。
- 【MRI検査】新しい腰椎分離症があるかを調べます。
- 【CT検査】腰椎分離症の進行度合いを調べます。また、腰椎分離症が治っているかの確認も行います。

MRI検査



CT検査

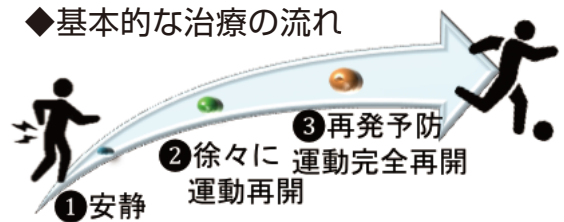


4. 腰椎分離症の治療と予後

※治療にかかる期間は、年齢、腰椎分離症の進行度合い、腰椎分離症が片側なのか・両側なのかによって異なります。患者様ご本人、保護者、部活の関係者の方、リハビリ担当者、医師と相談しながら治療を進めます。

多くの場合は、『骨折を治す』、『日常生活や運動に良い状態で復帰する』、『再発しない』ことを目指して治療します。治療の流れは、①安静：腰痛があるうちは運動は完全に休止しコルセットを着けて生活します。当院では、小学生はプラスチック製の硬性コルセット、中高生は半硬性コルセットを処方しています。②徐々に運動再開：リハビリをしながら、状態に応じて徐々に運動を再開します。おおむね小学生は約4ヶ月中高生は約2ヶ月でジョギングを再開します。股関節の柔軟性が低い子は腰椎分離症になりやすいと言われているため、運動を再開するまでに柔軟性の改善、運動に必要な筋力・持久力・バランス能力などの向上にも取り組みます。③再発予防・運動完全再開：当院の研究より、腰椎分離症が治っても40%の方はその後に腰痛を感じることもあり、25%の方は再び腰椎分離症を発症します。通院終了後も運動後のストレッチが重要です。

◆基本的な治療の流れ



硬性コルセット



半硬性コルセット



5. メッセージ

腰椎分離症においては、早期発見・早期治療開始がとても大切なポイントです。保護者の方、部活やチームの関係者の方は、お子さんが「腰を後ろに反らすと痛い」、「腰をひねると痛い」、「腰の一点が鋭く痛い」、その痛みが1～2週間続くという様に訴えている場合は、なるべく早く病院に行くことを勧めていただき、ご相談ください。

外来表

2021年5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)	金(脊椎)	小泉(骨粗)	小泉 or 池田(脊椎) or 森永(脊椎)
	2診	鎌田(脊椎)	杉岡(肩)	伊藤(脊椎)	国司(手)	村松(膝)	
PM	1診	蓮江(脊椎)	鈴木(外傷)	小泉(スポーツ)	蓮江(脊椎)	萩原(脊椎)	
	2診	宮坂(股)or落合(肩)	高瀬(スポーツ)	寺門(脊椎)	篠原(スポーツ)	国司(手)	

美浜クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	篠原	篠原	篠原	萩原(脊椎)	萩原(脊椎)	萩原(脊椎) or 鈴木 or 篠原
	2診	萩原(脊椎)	伊藤(脊椎)	鈴木	篠原(小児)	鈴木	
	3診	稲毛(骨粗)	国司(手)	宮城(膝)or宮坂(股)	千葉大	土屋(スポーツ)	
PM	1診	萩原(脊椎)	小泉(スポーツ)	篠原(スポーツ)	金(脊椎)	高瀬(膝)	萩原(脊椎) or 鈴木 or 篠原
	2診	篠原(スポーツ)	蓮江(脊椎)	村上(脊椎)	国司(手)	金(脊椎)	
	3診	寺門(脊椎)	山崎(肩)	濱里(RA)or田原(膝)	稲毛(脊椎)or千葉大	村松(スポーツ)	

幕張クリニック

		月	火	水	木	金	土
AM	1診	金(脊椎)	福田	(脊椎)	蓮江(脊椎)	金(脊椎)	金(脊椎) or 国司(手) or 蓮江(脊椎) or 篠原(足小児)
	2診	蓮江(脊椎)	高瀬(膝)	(脊椎)	寺門(脊椎)	高瀬(膝)	
	3診	村松(膝)	蓮江(脊椎)	国司(手)	高瀬・村松	鳥飼(脊椎)	
	4診	(鈴木)	鈴木(外傷)	小泉(小児)			
PM	1診	金(脊椎)	寺門(脊椎)	(脊椎)	萩原(脊椎)	小泉(小児)	金(脊椎) or 国司(手) or 蓮江(脊椎) or 木島(肩) or 藤田(肩)
	2診	土屋(スポーツ)	篠原(足小児)	村松(スポーツ)	土屋(スポーツ)	土屋(スポーツ)	
	3診	落合or橋本(肩)	国司(手)	高瀬(スポーツ)	萩原茂(股)	鈴木(外傷)	
	4診			濱里(RA)or豊根(脊椎)	中川(足)		

※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 千葉県稲毛区園生町 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

