

北千葉整形外科たより

vol.6

2021年9月



北千葉整形外科 幕張クリニック

— ご 挨拶 —

東京オリンピック・パラリンピックが終わりました。極めて困難な状況の中で素晴らしいパフォーマンスを示してくれた各国の選手の方々に改めて讃辞を送りたいと思います。2020年開催予定が新型コロナウイルスの世界的パンデミックで延期となり、今年コロナウイルス第5波の真っ只中、無観客で決行されました。このような例は過去になく、昨年からの経緯の中でオリンピック・パラリンピックのみならず、有事における仕事、家族の在り方、生活様式、そして日本の国のシステム、世界の国々との違いまであらためて考えさせられました。将来私たちはまた新たな脅威にさらされることもあるでしょう。図らずも得られた教訓を私たちは今後の暮らしに生かさなければならないと思います。

北千葉整形外科は整形外科単科のクリニックですが、当初より積極的に当院かかりつけの患者さんに対して新型コロナワクチンの接種を行ってまいりました。これによって当院の理念である医療を通した社会貢献をまた一つ実施し、地域の患者様に少しでも安心していただけたのではないのでしょうか。残念ながら、新型コロナの感染はまだ収束したと言えません。さらなる変異株出現の可能性もあります。私たちは医療の専門家としていち早く正確な知識を収集し、引き続き患者様が健康な生活を送れるよう情報を発信、診療に従事していきたいと考えています。何か心配なことがありましたら遠慮なくご相談ください。

2021年9月 北千葉整形外科 幕張クリニック 副院長 高瀬 完

Contents

- ・ ご挨拶（幕張クリニック 高瀬 完）
- ・ 開院記念の挨拶
- ・ 当院スタッフの院外活動報告
- ・ 足底筋膜炎について
- ・ 各施設医師外来表

法人の理念

医療を通した社会貢献

開院記念のご報告

お陰様で北千葉整形外科美浜クリニックが2021年5月に開院10周年を迎えることが出来ました。代表して美浜クリニック副院長の萩原からご挨拶させていただきます。

●美浜クリニック



●開院記念



北千葉整形外科美浜クリニックは今年無事に開院10周年を迎えることが出来ました。これも皆様のご支援のおかげと感謝しております。色々とお世話になりました。開院時、私は稲毛クリニックの非常勤勤務でした。美浜クリニックでの勤務を開始した時には、整形外科クリニックとは思えない斬新な外観や、動線を考えた内部の構造に驚いたものでした。そんな美浜クリニックが開院10周年を迎えたことに時の過ぎる速さを実感しています。昨年から続くコロナ禍の現在、当初は患者数も減少していましたが、当クリニックのコロナ対策が評価されたためか患者数も回復傾向にあります。15周年、20周年を無事に迎えられるように今後も職員一丸となって切磋琢磨していく所存です。引き続きよろしくお願いします。

北千葉整形外科美浜クリニック 副院長 萩原 義信

当院スタッフの院外活動報告

当院では、健康教室や講演依頼、トレーナー派遣など地域医療の向上に向けた取り組みへの依頼を承っております。今回は三角トレーナー、粕谷トレーナーが院外活動をおこなって参りましたので、ご報告させていただきます。

今回は市立稲毛高校にて各部活2名ずつ参加して頂き、高校生74名、教職員6名、計80名を対象に「スポーツ傷害の予防と手当について」をテーマに講演をおこないました。コロナ感染対策の観点から、実技はおこなわず、すべて座学でおこない、①スポーツ傷害の疫学では外傷と障害の違いについて、②スポーツ傷害の予防策では環境整備ウォームアップについて、③スポーツ傷害の対応策ではRICE処置や出血時・頭部外傷時の対応について、④緊急時の対応策ではEAP（緊急時対応計画）や緊急時のフローチャートについて説明させて頂きました。学生からも前向きな質問をいただき、有意義な講演が出来ました。

美浜クリニック 三角 佑太郎



今回は7月に計5回、花見川いきいきプラザにて高齢者を対象に「ロコモティブシンドローム」をテーマにヘルスケアセミナーを開催しました。前半は今の社会情勢を踏まえた体の変化について、ロコモティブシンドロームとは何か説明させて頂きました。後半はロコモ度チェックとロコトレをおこないました。今はコロナウイルスにより外出も少なくなり、出来ないことが増えたと思います。健康な体を維持するためには自分の体を知ることが大切です。家にいることが増えた分自分の体と向き合い、自分の体を知って、健康な体造りをしていただきたいと思います。

幕張クリニック 粕谷 友暁



当院では、院外活動時にもコロナ感染対策をしっかりと承っております。今後も沢山のご依頼をお待ちしております。ご希望の方は当院スタッフにお声掛けください。

1. 足底腱膜炎とは？

足底腱膜炎とは、一般的に40～50歳代に多い疾患でスポーツ障害としては陸上競技長距離走者に好発します。発症の背景には **overuse（使いすぎ）** による誘因で発症することが多いです。扁平足などで足底にストレスがかかりやすく、足底腱膜の緊張が高くなると痛みが生じやすくなると言われています。

2. 特徴的な症状

- ✓ 起床時踵を床に着くと痛い
 - ✓ 歩行時の足底の痛み
 - ✓ 長時間の立ち仕事やランニングなどの運動で踵が痛い
- 運動量の増加や、靴を新しくした、走っている地面が硬いなど**環境面の変化**が関わってきます。

3. 当院における足底腱膜炎の診断について

当院での足底腱膜炎の診断は

①レントゲン検査 ②圧痛の確認 ③筋肉の硬さをチェックして総合的に診断していきます。

【レントゲン検査】踵に骨棘があるか調べます。

【圧痛の確認】踵や足底を押したときに痛みがないか、また痛みがある場合にはどこに痛みがあるか確認をします。

【筋肉の硬さ】しゃがみ込み検査やROM測定などでアキレス腱の硬さを確認します。

レントゲン検査



4. 足底腱膜炎の治療と予後

※基本的にはほぼ保存療法で回復します。しかしその期間は6か月～1年ほどかかる場合もあります。治療は多くの場合は、『痛みの軽減』、『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。

治療の流れはまず炎症を抑えることが重要です。安静にすることやアイシングなどを行います。

次に獲得すべき機能は柔軟性です。足底腱膜とアキレス腱のストレッチを毎日繰り返すことが勧められます。

また並行して有酸素運動を行います。この時期に行う有酸素運動は足底に負担がかかりにくい水泳や自転車エルゴメーターなどを利用します。その後徐々に筋トレを始めていきます。足部の柔軟性や筋力のみではなく、股関節周囲の筋力低下や体幹の筋力低下がみられる方もいる為、その方にあったトレーニングを行っていきます。

またover useを避けること、適正な練習量を設定をしていくことが重要になります。

日常生活ではクッション性のある靴を履くこと、床は裸足で歩かないことなど踵に衝撃を加えにくくすることが必要になってきます。急性期で痛みが強い場合には、ステロイド注射で痛みの軽減を図ることもあります。



※足底腱膜の痛みの部位

5. メッセージ

足底腱膜炎においては、治療の期間は長くなってしまいがちですが、基本的には必ず良くなりますのでご安心ください。運動中や日常生活において痛みが出ている、痛みがなかなか引かない場合は早めの受診をおすすめします。分からない事があればご相談ください。

外来表

2021年9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 千葉市稲毛区園生町 166-1
TEL:043-207-6600 FAX:043-207-6611

美浜クリニック

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

幕張クリニック

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町 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

