

しば しゅんすけ
斯波 俊祐



【スタッフ】

現在、4人の常勤医と2人の非常勤医で診療に当たっています。

専門は2人が^{せきつい}脊椎外科、1人が^{ひざかんせつ}膝関節外科、1人が手の外科です。

また、ほとんどの患者さんはリハビリテーションを必要としますので、リハビリテーションのスタッフとも毎週カンファレンスを行い、連携して治療に当たっています。

【整形外科疾患】

整形外科は、四肢と脊椎の疾患を対象としています。外傷が中心となりますが、変性疾患（加齢によるもの）や炎症、腫瘍など多様な疾患が含まれます。一般の方にはなじみが薄いように思われがちですが、厚生労働省の調査結果によると、外来患者さんの訴えの1, 2, 3位は、腰痛・関節痛・肩こりと整形外科疾患に関連する症状であり、実は私たちの生活に密着した疾患を治療する科です。

外傷は、交通外傷やスポーツ外傷など種々ありますが、最も手術件数が多いのは、骨粗鬆症による高齢者の^{だいたいこつげいぶ}大腿骨頸部骨折です。骨折や脱臼に加え、軟部組織（皮膚、筋肉、腱、神経、血管）の外傷の治療を行います。

外傷以外の代表的な疾患は、^{ようついつかんばん}腰椎椎間板ヘルニア、^{せきちゆうかんきょうさくしやう}腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症、変形性股関節症、関節リウマチなどがあります。

整形外科は、これらの疾患に対して、保存的治療（薬による治療、ギプスや装具による治療、運動療法など）や手術を行っています。

手術は、年々進歩し、早期にリハビリテーションが始められるような手術が多くなってきています。また、より^{ていしんしゆう}低侵襲の手術が開発されてきています。関節鏡は、すでにスタンダード手術になっていますが、脊椎の手術にも内視鏡が使用されるようになってきています。

【最近の話題】

日本は、世界一の高齢化社会を迎えていますので、今後高齢者の数は益々増えて高齢者の運動器疾患は増加すると思われれます。癌・脳血管障害・心臓疾患などとともに、運動器疾患に対する認識を高めていく必要があると思われれます。高齢者になっても生き生きとした生活を送れるようにするには、運動器疾患の予防が大切です。運動器の障害のために要介護となる危険性の高い状態を、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）と呼んで、その自己点検法や予防法が提言されています。

5つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない



ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります。腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けましょう。

予防には…

今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

開眼片脚立ち、スクワット、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなどいろいろな運動を体調に合わせ積極的にいきましょう。

運動中は、無理に試して、転んだりしないようにご注意ください。

