

あさのは

医療法人社団哺育会 浅草病院
院外広報誌

麻の葉(あさのは)文様とは、古来より日本にある、成長・健康を願う模様です



Vol.8
2021.11



整形外科

足の外科外来／肩と肘の外科外来

リハビリテーション科

ウォーキング等の自主トレ

高齢者向け歩き方のポイント

外反母趾・足の外科外来

高校バスケットボール伝統校での靴・テーピング指導風景



サイズ計測に基づいた靴指導も行っておりますので、気軽にご紹介ください。

整形外科部長 渡辺 淳



外反母趾・
足の外科外来

いつも浅草病院整形外科に患者様をご紹介いただきまして、誠にありがとうございます。今回は【外反母趾・足の外科外来】で取り扱っているスポーツ疾患についてご説明させていただきます。骨折に対しても三次救急外傷センターでの経験を活かし、対応しております。

足関節外側靭帯断裂

陳旧性を中心に、前距腓靭帯と踵腓靭帯の再建手術を行っております。また初回の重症例でも3週間のキャスト固定した後に痛みや不安定性が残存した場合には手術を行うようにしております。

術後は術翌日からの荷重歩行を許可するようしており、術後3カ月でのスポーツ再開が目標です。距骨軟骨障害併発例には軟骨移植なども組み合わせております。



距骨軟骨障害への軟骨移植

外脛骨障害（有痛性外脛骨）

内側縦アーチ保持を治療の第1選択としております。しかし年単位の痛みや扁平足のような後脛骨筋腱痛に悩まされ、Veitch分類 type IIのような外脛骨が大きいものは内側縦アーチ保持といった保存治療では無効なことも少なくありません。手術は外脛骨部の表面を新鮮化し、足底外側へ移動させた状態で骨接合させています（後脛骨筋機能を保つためにも摘出手術は行っていません）。術後3週間のキャスト固定後に歩行再開となります。



外脛骨を移動させ骨接合

腓骨筋腱脱臼

大会前などで待機手術を希望される方には、運動中の脱臼を減らせるようにテーピング指導をしておりますが、保存治療での根治は得られません。

このため当院ではスーチャーアンカーを用いた仮性囊縫合を行っております。この術式では約5cmの皮切と仮性囊までの展開で強固な安定化が可能で、腓骨筋腱溝の再建は行っておりません。低侵襲で疼痛も少なく、術後4週間で通常歩行を許可できております。



仮性囊内の脱臼



縫合での修復

足関節骨折

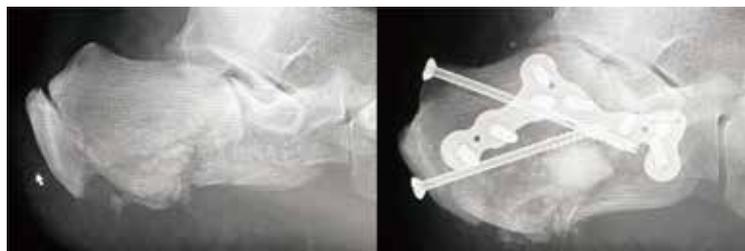
腫脹や転位が強い場合には、エコー下神経ブロックにて一時的創外固定 (Damage Control) を積極的かつ早急に行っております。関節面骨折がなければ術翌日から荷重許可できるよう強固な固定を心掛けております。



創外固定からの骨接合

踵骨骨折

Sinus tarsi approachを用いることでプレートを用いたMIS (最小侵襲手術) を行っております。この術式は受傷から1週間以内での手術が可能で、拡大L字進入よりも有意に皮膚侵襲も少なくなります。後療法などは以前と変わりませんが、非常に有益な手術法です。



Sinus tarsi approach での低侵襲プレート手術

リスフラン靭帯損傷

第2中足骨基部底側骨折 (fleck sign) でリスフラン靭帯損傷と診断されますが、レントゲンのみでの診断は時に困難です。軽微な骨折でも非常に強い不安定性が確認されますので、足部腫脹が強く、疑いを持たれた際には是非ご紹介ください。軽症例では人工靭帯を用いた再建で術後3週からの全接地を開始しておりますが、重症例では関節固定スクリューなどを併用するため術後3カ月ほどの制限を要します。



リスフラン靭帯損傷による異常可動

かた ひじ 「肩と肘の外科外来」 開設のお知らせ

代表的な肩の疾患

「肩が痛い、拳がらない」

- 拘縮肩、凍結肩（肩関節周囲炎）
- 腱板断裂
- 変形性肩関節症

「肩が外れやすい、ゆるい、安定しない」

- 肩関節脱臼・関節唇損傷

「オーバーヘッドスポーツ動作（投球など）で思ったようなプレーができない、違和感や痛み、引っかけがある」

- 投球障害肩

代表的な肘の疾患

「肘の外側が痛い」

- 上腕骨外側上顆炎（テニス肘、外側テニス肘）
- 野球肘（外側部障害）

「肘の内側が痛い」

- 上腕骨内側上顆炎（ゴルフ肘、内側テニス肘）
- 野球肘（内側部障害）

「動かすと肘の前または後ろが痛い、引っかけを感じる、肘の曲げ伸ばしに制限がある」

- 関節内遊離体（関節ネズミ）、変形性関節症
- 野球肘（後方部障害）

「肘から先がしびれる、手に力が入らない」

- 肘部管症候群

肩（かた）や肘（ひじ）に症状があり、日常生活や仕事、スポーツ活動ができずに困っている方のための外来を開設しました。



担当医は、中学野球チームの現場への帯同、超音波を用いた小中学生の野球肘検診、プロ野球選手のメディカルチェック担当医の経験があります。また、リバー型人工肩関節全置換術に関して、日本整形外科学会認定施行医師の資格を有しています。若年から高齢者まで幅広く肩と肘の疾患に対応が可能です。

保存療法（リハビリテーション、投薬や注射）が第一ですが、手術が必要な際は、可能な限り関節鏡（「カメラ」のことです）を用い、低侵襲に行います（関節鏡下手術といいます）。聞いてみたいこと、相談したいことがあれば遠慮なく受診をお願いします。

【担当医】

鈴木 昌（すずき まさし）

【専門医・認定医など】

日本整形外科学会認定専門医

日本スポーツ協会公認スポーツドクター

日本整形外科学会認定リバー型人工関節置換術施行医師

日本リトルシニア中学硬式野球協会関東連盟 医事委員

横浜野球肘検診 責任医師（2013～2020年）

スポーツフォーラム 21 函館・せたな町野球塾講師（2014年～）

千葉ロッテマリーンズ メディカルチェック担当医（2015年～2018年）

昭和大学藤が丘病院整形外科 兼任講師



肩と肘の外科外来

いつまでも
スポーツを
楽しみたい!



タオルを使った投球動作練習



下半身の筋力トレーニング



超音波を使った治療

外来リハビリでは、部活動への復帰を目指す方や、ジョギングなどを趣味で行なっており、スポーツが痛みによりできなくなってしまう患者様に対してリハビリを行なっております。

リハビリ内容としては、関節の動きや筋力、スポーツ動作

当院では入院前、入院中、退院後と切れのないリハビリ

における動作分析を行ない、問題点の抽出をします。それに対してストレッチや筋力トレーニング、スポーツ動作練習を行ない、自宅でもできる自主トレーニングの指導を行ないます。

患者様のご相談をさせていただきます。患者様のご一日でも早いスポーツ復帰に向けて貢献できるようにこれからも精進してまいります。

を行なうことができます。年代を問わずスポーツをやりたい患者様に対してリハビリを指導しておりますので、是非ご相談ください。

●リハビリスタッフ：理学療法士

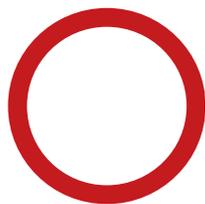
朱雀大樹（すじゃくたいき）

スポーツ経験：水泳・卓球・少林寺拳法

スポーツは何歳になっても楽しむことができます。昔は運動していたのに今は痛くて…という方もスポーツの秋にチャレンジしてみるのもいい機会かもしれません。是非ご相談ください！



筋力のない高齢者に推奨の歩き方



下腹に力を入れる

すり足にならないよう意識してももを上げる



姿勢に気を付ける

足裏全体で着地する

高齢者の歩き方



目線が下

膝が曲がる

背中が丸くなる

つま先が上がらない→足を擦って歩く
狭い歩幅→チョコチョコ歩く

歩く際の気を付けるべきポイント

運動不足解消のために散歩をされる方は多いと思いますが、最近何もない所でつま先が引っ掛かる、ふらついてしまうということはありませんでしょうか？

加齢に伴い全身の筋力が低下すると下図の様に目線が下がってしまう・背中が丸くなる・膝が曲がる・歩幅が狭くなりすり足でちょこちょこ歩くななどの傾向が現れます。この姿勢で歩くと少しの段差にもつまづいてしまったり、バランスが悪くフラフラしてしまい、転倒するリスクが増えてしまいます。

散歩をする際には図の気を付けるべきポイントを参考にいただき、正しい姿勢で歩くよう意識することで転倒リスクも軽減されます。運動の秋にぜひ安全に散歩をお楽しみください。

高齢者には不向きな歩き方

筋力のある人向き



腕を振って
大腿で歩く

↑ かかとから着地する



送迎バス運行中!

無料シャトルバス(送迎)を運行しております。
 浅草病院⇄浅草駅、浅草病院⇄南千住駅
 を約20分間隔で運行していますので是非
 ご利用ください。
 詳細につきましては、当院ホームページ
 または受付にご用意しておりますので、
 お声掛けください。

※浅草病院到着口は正面玄関前になります
 ※浅草病院 出発口は地下1階 駐車場になります



東武【浅草】駅 往復便



<月曜日～金曜日>

浅草病院 発	時	浅草駅北口 発
30 50	7	40
10 40	8	00 20 50
00 20	9	10 30
10 30 50	10	20 40
20 40	11	00 30 50
00 30 50	12	10 40
10	13	00 20
30 50	14	40
10 40	15	00 20 50
00 50	16	10
10 30	17	00 20 40
00 20	18	10 30

<土曜日>

浅草病院 発	時	浅草駅北口 発
50	7	40
10 40	8	00 20 50
00 20 40	9	10 30 50
10 30 50	10	20 40
20 40	11	00 30 50
00 30 50	12	10 40
10	13	20

【南千住】駅 往復便



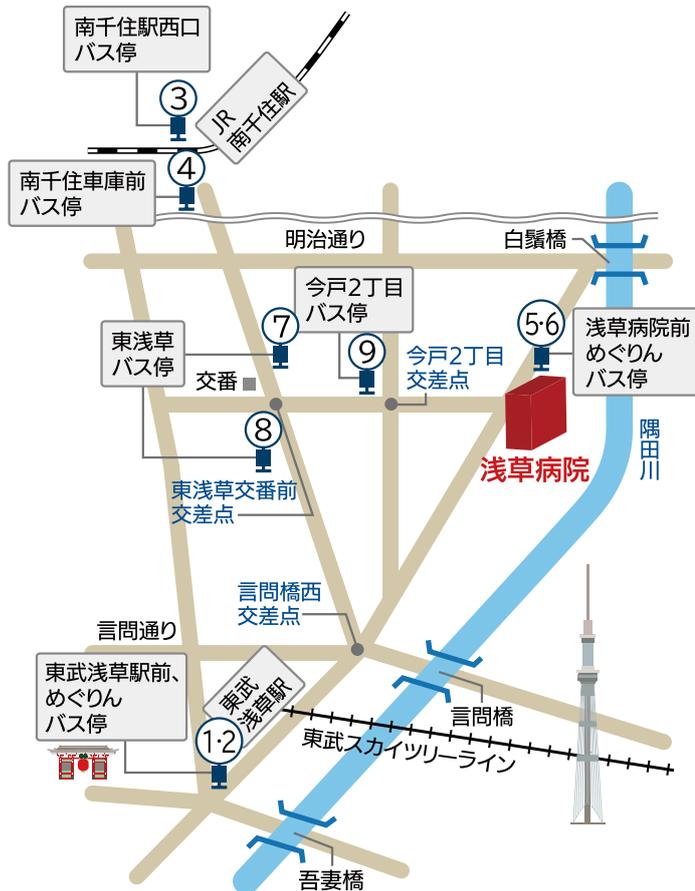
<月曜日～金曜日>

浅草病院 発	時	南千住駅東口 発
30 50	7	40
10 40	8	00 20 50
00 20	9	10 30
10 30 50	10	20 40
20 40	11	00 30 50
00 30 50	12	10 40
10	13	00 20
30 50	14	40
10 40	15	00 20 50
00 50	16	10
10 30	17	00 20 40
00 20	18	10 30

<土曜日>

浅草病院 発	時	南千住駅東口 発
50	7	40
10 40	8	00 20 50
00 20 40	9	10 30 50
10 30 50	10	20 40
20 40	11	00 30 50
00 30 50	12	10 40
10	13	20

アクセス



行き (浅草駅から)

都営バス「東武浅草駅前」発
「南千住駅西口」行
「東浅草」下車

都営バス「東武浅草駅前」発
「南千住車庫前」行
「東浅草」下車

北めぐりん「浅草駅」発
(浅草まわり)
「今戸2丁目」下車

行き (南千住駅から)

都営バス「南千住駅西口」発
「東神田」行、
「東京駅八重洲口」行
「東浅草」下車

都営バス「南千住車庫前」発
「浅草雷門」行
「浅草病院前」下車

帰り (浅草駅へ)

都営バス「浅草病院前」発
「浅草雷門」行
「東武浅草駅前」下車

ぐるーりめぐりん「浅草病院前」発
「浅草駅」下車

都営バス「東浅草」発
「東神田」行、
「東京駅八重洲口」行
「東武浅草駅前」下車

帰り (南千住駅へ)

都営バス「東浅草」発
「南千住駅西口」行、
「南千住車庫前」行
終点下車

都営バス「今戸2丁目」発
「南千住車庫前」行
終点下車

公共交通機関をご利用の場合

■浅草駅

(東京メトロ銀座線、都営浅草線、東武スカイツリーライン)

- 都営バス「東武浅草駅前」から乗車
 - 「南千住車庫前行き」または「南千住駅西口行き」
「東浅草」下車。徒歩 8分
 - 「南千住車庫前行き」。「今戸2丁目」下車。徒歩 4分
- 台東区循環バス 北めぐりん「浅草駅」から乗車
 - 「今戸2丁目」下車。徒歩 4分
- 浅草駅より徒歩約 20分
- 浅草駅からタクシー 8分

■南千住駅

(JR常磐線、東京メトロ日比谷線、つくばエクスプレス)

- 都営バス「南千住車庫前」から乗車
 - 「浅草雷門行き」。「浅草病院前」下車
- 都営バス「南千住車庫前」または「南千住駅西口」から乗車
 - 「東神田行き」または「東京八重洲口行き」。「東浅草」下車。
徒歩 8分
- 南千住駅からタクシー 8分

お車をご利用の場合

当院には駐車場はありません。公共交通機関等をご利用ください。
病院周辺の道路は大変道幅の狭い地域です。無断駐車で近隣にご迷惑のかからないようご協力をお願いいたします。
やむを得ずお車で越す場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

受付・診療時間	受付	診療
午前	初診 8:00 ~ 11:30 / 再診 8:00 ~ 12:20	9:00 ~
午後	12:30 ~ 17:00	14:00 ~
夕診	17:00 ~ 18:00	17:30 ~



あさのは 8号 2021年11月発行
発行：医療法人社団哺育会浅草病院
編集：IT・広報委員会
〒111-0024 東京都台東区今戸2-26-15
TEL.03-3876-1711
<https://www.asakusa-hp.jp/>

浅草病院
You Tube



浅草病院
ホームページ

