

特集 安全で質の高い「リハビリテーション」



地域医療の最前線	…	2
特集 topics	…	5
ちょっといい話	…	8
Bein' Green ー連載コラムー	…	9
街のあかり ー地域×探索ー	…	10
News&Communications	…	11

編集後記



街を歩く人が増えてきた。通勤通学で混み合う車内、日傘をたたみ店で涼む人々、幼稚園や学校からもれる黄色い声、街を闊歩していると気持ち弾む。平時にはあまり気づかなかった細やかな日常が、少しずつ戻りはじめていた。

そんな矢先の感染急拡大。「またか」というため息は、なにも感染症のことだけではない。物価高、節電、猛暑、そして気象災害、今年の夏も悩ましい。コロナ禍で迎える3回目の夏。あれも戻った、これも戻ったと日常を再発見するような街歩きがとても恋しい。



〒252-5188
神奈川県相模原市緑区橋本台 4-3-1
TEL: 042-761-6020 (代)
FAX: 042-713-3525
HP: www.sagamiharahp.com

H P



Twitter



YouTube



LINE



アスリートをサポートする

「スポーツ外来」



スポーツ・リハビリテーション科

副部長
渡辺 大樹 医師

◆資格

日本整形外科学会専門医
日本スポーツ協会認定スポーツドクター
日本整形外科スポーツ医学会会員
日本臨床スポーツ医学会会員
日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会 (JOSKAS) 会員
日本肩関節学会会員
SC相模原チームドクター

スポーツの現場で、
選手をサポート

近年健康増進のためにスポーツはますます盛んになってきています。

スポーツではいろいろな整形外科的疾患を生じることがあり、これらはスポーツ外傷とスポーツ障害に大きく分けることができます。スポーツ外傷とはスポーツ中に起こったケガのことで、スポーツ障害とはスポーツを繰り返し行うこと（つまり使いすぎ）で生じてくる身体の障害です。

スポーツ外来では、こうしたスポーツに関連したさまざまな整形外科的なトラブルに対し、スポーツ整形外科専門医が適切な診断、治療、アドバイスをさせていただきます。

現在、小中高生・大学生の部活動スポーツ選手を中心に、プロスポーツ選手、実業団スポーツ選手、趣味としてスポーツを行っている方など多くの患者さんが通院しています。

スポーツ外傷・障害
からの復帰を目指す

疾患に応じて、スポーツ医学に精通した理学療法士が筋力訓練やストレッチ、関節の動きの改善を行います。その際にエコー（超音波）を用いることで痛みなどの特定や炎症などの血流評価、筋肉や関節を実際に動かしながらバランスの悪い動きを正確に評価します。スポーツ障害では、痛みのある部位だけでなく、障害の原因となっていては、要素が他に存在する場合が多く（例えば、下半身の関節が硬かったり、投球フォームが悪かったりすることによって生じる投球障害肩や、足の变形で膝・下腿などに問題を起す、など）、その根本的な原因をなくすような指導と治療を行います。

手術は主に関節鏡で行っています。低侵襲で機能回復が早いことが特徴です。当院でも膝、肩関節を中心に積極的にを行っています。

また、新しい治療としては体外衝撃波治療とPRP（多血小板血漿）療法を導入しています。体外

衝撃波治療は皮膚の上から衝撃波を患部に照射する治療で、膝蓋腱炎やアキレス腱炎などの腱付着部症などに対して除痛効果や組織修復促進効果を目的に使用します。また、当院で採用している拡散型体外衝撃波は筋・筋膜の滑走性や柔軟性改善などコンディショニングとしても有用であり、積極的に活用しています。

SC相模原を支える
チームドクターの顔

サッカー好きの父親の影響を受けて、小学2年生から地元伊勢原市の少年団でサッカーを始めました。決して上手ではありませんでした。当時横浜マリノスで活躍していた（父親がマリノスファンでした）中村俊輔選手に憧れて桐光学園中学校に入学しました。期待に胸膨らませてサッカー部に入部しましたが、1学年50人の部員がいて、公式戦に出場できる20人のメンバーに入ることができたのは最初の1回のみでした。いわゆる挫折をしました

が、当時の友人とは今でもたまに会って刺激し合える仲です。進路は特別なきっかけがあった訳ではありませんが、スポーツが好きであったのと自分では到達できないレベルの力を持った選手のサポートをしたいと思い、スポーツドクターを志しました。なので、医学部入学当初から整形外科（特にスポーツ整形外科）志望でした。

初期研修終了後に横浜市立大学整形外科に入局し、様々な出会いに恵まれて現職でスポーツ整形外科を専門に働かせていただいております。また、SC相模原（サッカーJ3）のチームドクターのひとりとして現場帯同をメインに行わせていただき、日常生活では味わえない刺激をもらっています。専属で毎日現場に行くのではなく週末の試合での活動がメインなので、なかなか全てを理解するのは難しいですが、できる限り選手・スタッフと同じ目線で試合に臨むことを心がけています。選手たちが1試合にかける思いは、私たち医師が普段の診療・手術などにかける意識を向上させてくれます。この気持ちを大切に、相模原市含め



近隣の地域のスポーツをしている方々のサポートをより一層できればと思っています。

スポーツ整形外科は全身を扱う分野なので、基本的にはどの怪我でも対応いたします。手術に関しては膝・肩・足をメインに行い、患者さんにより必要であればその分野の専門の先生にご紹介させていただきます。いづれにしてもスポーツ外傷・障害からの復帰に向けた道を一緒に考えていければと思います。



宮田 徹
理学療法士(PT)

理学療法士って
どんな仕事？
私たち理学療法士は身体づく
りと生活動作の専門家です。スト

理学療法士(PT)
Physical Therapist



相模原協同病院医療技術部 リハビリテーション室の紹介

レッチなどの運動を中心に歩行練習、ときにはスポーツ動作の練習を行い、皆さまの運動能力改善を目指します。
当病院では入院・外来ともに理学療法を提供しています。入院中は医師の指示の下、病状に応じて積極的に運動を行い、身体能力の改善を目指します。主な対象は

脳卒中、呼吸器疾患、心疾患、整形外科疾患です。一方、外来では整形外科手術後の方や手術をしないで治療を目指す方、心疾患の再発を防ぐ心臓リハビリが行われています。スポーツ・リハビリテーション科の渡辺大樹先生を中心に、医師とリハビリテーションスタッフが綿密な連携を取ることが強みです。

野球での怪我が転機

もともと身体運動に興味があり体育大学に進学しました。大学では野球部に所属していたのですが、大学3年時の怪我をきっかけに身体が思い通りに動かないことを経験しました。同じように身体運動が思い通りにいかない方に対して少しでも力になりたいと考え

リハビリテーション室の特徴

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の各職種で連携を取り合って地域中核病院の部門として、地域における健康促進、保健福祉の増進に寄与できるよう努めています。

主に急性期の患者さんへの積極的なリハビリテーション(リハビリ)に取り組んでおり、医療安全に留意して早期離床・早期リハビリを実施しています。外来リハビリにも力を入れており、スポーツ整形や骨折後などの運動器疾患の方や心臓リハビリの患者さんが多く通われています。診療科をはじめ他部門と十分な連携をとって治療を行っています。

新人教育の充実や認定資格取得などの自己研鑽をすすめ、学会発表や論文発表など学術研究にも力を入れています。

るようになり、体育大学卒業後に理学療法士の免許の取れる専門学校に入学し直して理学療法士となりました。患者さんの「良くなつた」「ありがとう」をやりがいに、私たちは日本のリハビリテーション室を目指しています。そのためにも最新の知見や機器を取り入れるようにしています。
まず特徴的なのは超音波診断装置(エコー)を活用したリハビリです。エコーは妊婦健診や腹



専門医が適切な診断・治療をいたします!!

その痛み、本当に「四十肩・五十肩」ですか？

肩の痛みを引き起こす病気として、最もよく知られているのは「四十肩・五十肩」ですが、病院で検査を受けてみると「腱板断裂」と診断されることがあります。

腱板とは、肩関節を安定させ、動かすために重要なもの。これが加齢で強度が低下し、転倒などによる強い衝撃や日常生活の動作で自然に断裂する病態を「腱板断裂」と言います。

例えばこんな症状はありませんか？『通勤でつり革をつかむことができない』『洗濯で洗濯物を干すのがつらい』『ベッドで寝返りなど姿勢を変えると痛い』『お風呂で髪を洗うことができない』など、当てはまる症状がある方は、肩の専門医で診察・診断を受けましょう。

腱板断裂は、放置すると日常生活に大きな支障が出るこ

ります。また、自己判断で誤った処置をすると、かえって悪化させることもあります。病態を正しく知るには「肩の専門医」での診察をおすすめします。腱板断裂は、適切な保存的療法(飲み薬、貼り薬、注射)や手術療法で軽快する可能性があるからです。

患者さんの血液を利用した再生医療 PRP療法

PRPとは「Platelet Rich Plasma」の略語で、日本語で「多血小板血漿(けっししょう)」といいます。患者さんから採取した血液を、高速回転で分離する装置にかけることで、血小板を多く含む血漿を作ることができます。このPRPを患部に注射することにより、痛みの緩和や早期治癒の効果が期待できます。PRP療法は変形性関節症から野球肘・テニス肘などのスポーツ障害まで幅広く行われています。

スポーツ外来 | 主な対象疾患

- 反復性肩関節脱臼、腱板断裂
- 野球肩(関節唇損傷など)、野球肘(離断性骨軟骨炎・遊離体など)
- 膝靭帯損傷(前十字靭帯、後十字靭帯、側副靭帯)
- 半月板損傷
- 足関節捻挫(靭帯損傷、関節軟骨損傷(離断性骨軟骨炎))
- アキレス腱断裂、腓骨筋腱脱臼、第5中足骨疲労骨折(ジョーンズ骨折)
- 腰椎分離症 など

専門外来であるため、スポーツ外来では初診受付はしていません。まず午前中の一般外来にて当外来の予約をお取り下さい。

部、心臓の病変検出に使われてきました。リハビリ分野でも使用されるようになってきました。エコーの利点はリアルタイムに身体内部を観察できる点です。運動中にエコーを当てることで硬く動かない組織が一目瞭然であり、的確なりハビリを実施できるようなってききました。加えて、2022年から拡散型圧力波治療器を導入しました。疼痛/柔軟性の改善の新たな武器となり、



渡辺先生の指導のもとリハビリに活用しています。

作業療法士(OT) Occupational Therapist

▽作業療法士って
どんな仕事？

身体・精神機能に障がいのある方に対し、日常生活に必要な食事や更衣動作、家事動作などが円滑に行なえるよう作業や手工芸を通じて訓練を行います。主な対象は脳卒中、整形疾患(上肢骨折・リウマチ)です。また、高次脳機能障害(記憶・注意力低下など)に対して評価ならびに訓練を実施しています。特に手の整形外科領域については認定資格を取得しており、手首・手指の骨折や、神経障害や変形により痺れや痛みのある患者さんに対して、スプリント(簡易治療器具)などを用いて、専門的な治療を行なっています。

▽患者さんの生活や
人生の支えになれる

何か人の役に立てる仕事につ

成田 大地

作業療法士(OT)



ければと漠然と考えていたところ、高校生の時に将来を考えて仕事を探していた本に、「患者さんの生活や人生の支えになる仕事」と書かれていた本を読んだのが最初のきっかけでした。小さな部分でも人の支えになりたいと思い、作業療法士を目指しました。進学した専門学校では、どんな重度な怪我・病気であっても、「必ず改善させる」「障がいだけではなく、その人の人生が良くなるように」と治療を行う恩師と出会い、自分も同じ気持ちで治療にあたるよう心がけています。何より、患者さんがリハビリテーションによって機能が回復し、再びご自身の生活に戻れたり、「趣味の



〇〇ができるようになりました」と言っていたら、私も嬉しい気持ちになります。

今後はより多くの患者さんの役に立てるように、チーム全体で、評価がより明確に行える超音波機器などの最新機器や、疼痛除去や訓練に用いることができるスプリントを用いながら、患者さんの治療にあたっていきたいと考えています。特に手の骨折や変形性関節症などで痛みを抱えている患者さんがいらっしやれば、当病院へご来院ください。

言語聴覚士(ST) Speech-Language-Hearing Therapist

▽言語聴覚士って
どんな仕事？

言語聴覚士は、言葉によるコミュニケーションの問題がある方に、専門的にサービスを提供し、自分らしい生活を構築できるように支援する専門職です。また、摂食・嚥下の問題にも専門的に対応します。

ことばによるコミュニケーションの問題は、脳卒中後遺症、

聴覚障害、ことばの発達の遅れ、声や発声の障害など多岐に渡り、小児から高齢者まで幅広く現れます。このような方々に検査・評価を実施し、必要に応じて訓練指導、助言などの援助を行っています。当院では、難聴以外のコミュニケーションと嚥下の問題に対応しています。

▽母が教えてくれた、
ことばの教室

私の母が、小学校の「ことばの教室」の教員で、幼いころから「ことばの先生」が身近にいました。「そかな」が「ちやかな」という発

音になってしまいうちはどのようになり、正しい発音を教えるか、耳が聞こえない子どもはどうやって言葉を獲得していくの、などコミュニケーションの問題やその支援について具体的に興味を持つようになり、なんとなく、母と同じような仕事に就きたいと考えていた高校時代に、母から「言語聴覚士という資格ができたよ」と教えられ、その資格を持つっていると教育の場以外にも活動の場があることを知り、目指すこととしました。

とくに、低下した機能が回復し

たことが感じられた際にやりがいを感じます。食べられなくなっただけで再び口から食事を摂れる

ようになった時や、失語症により言葉の表出が困難な方が、わずかな発語でもなんとか自分の言葉で気持ちを伝え、それをこちらが理解できて意思疎通が図れた際にうれしさを感じます。食べることは生きること、ことばで意思疎通を図ることはヒトの最大の特徴です。地道なりハビリになりませんが、人間が人間らしく生きるためにとても重要です。今後も、地域の方々のコミュニケーション機能と嚥下機能の回復のお手伝いができればと思います。

山口 尚子

言語聴覚士(ST)



アドバンス・ケア・プランニングの愛称が

“人生会議”に決まりました！

看護部 患者総合支援センター
がん相談支援センター がん看護専門看護師

波多江 優



アドバンス・ケア・プランニングって？

アドバンス・ケア・プランニングとは「患者さんご自身が大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、信頼する人や医療者と話し合うこと」です。例えば「私は口から食事をとることができなくなっても胃や鼻にチューブを入れて栄養をとるのは嫌だとか、夫に下の世話をしてもらうのは嫌だからそんな状況になったら家以外の場所で治療や療養をしたいなど、その人の生き方や人生の中で大切にしていることや、



こうした思いに紐づいている価値観や信念について話し合うことです。

皆さんどうでしょう？こんな話し合いを急にしろと言われても困ってしまうというのが本音なのではないでしょうか。私は「患者総合支援センター・がん相談支援センター」で、患者さんやご家族と治療のことや療養生活などについてお話をする機会があります。

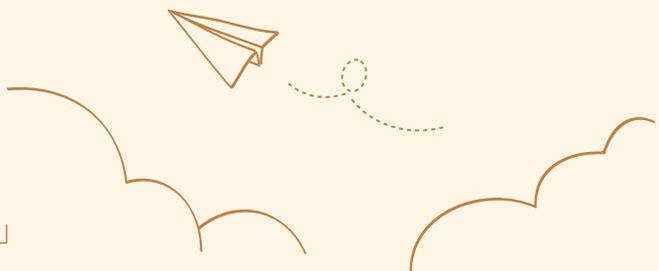
その中で、ある患者さんに「アドバンス・ケア・プランニング・人生会議をしてみませんか？」と投げかけたことがあります。その方は、「波多江さんこんな時に会議なんてね…」と苦笑いされ、やんわりと断られました。しかしその後、「自分が生まれ故郷の自然の素晴らしさや、自然の中で過ごすことが自分らしくいられることをお話ししてくださいました。私がお話しを伺いながら、この方は、自然を感じることでできる環境で生活や療養していくことを大切にしているのだと感じ、まさにこの話しこそが、アドバンス・ケア・プランニングだと思いました。

自分の意思を尊重した治療を

アドバンス・ケア・プランニングとは、家族会議の場合や診察室の中での話し合いだけではなく、意外と日常の中で些細な会話の中にもあるのだと思います。新しいことや特別なことであると構えずがないことが大切なのではないでしょうか。そして医療者である私たちは患者さんやご家族との日々の会話の中にアンテナを張り、患者さんやご家族が大切にしている思いをキャッチしていく感性を磨いていくことを大切にしていきたいと考えています。

連載コラム Bein 'Green

Vol.3
「からだの声は聞こえていますか？」



前回、「自分の体の声を聴こう」みたいなことを書いてしまったものの、残念なことに私の手足も内臓も言葉で伝えてくれないのが悩みどころです。

私の個人的な感覚では、例えばアタマ、すなわち思考は、自分が眠る瞬間も、目を覚ます瞬間も、今夜見る夢さえも決められない。空腹を感じたら食べ物を胃袋に突っ込むことはできても、その先は「内臓さま」にお任せするしかない。さらに排泄を予感したり、出す瞬間くらいは選んでも、予約はできません。つまり私の生活の大部分は「内臓さま」の自動調節で成り立っており、私の意思では身体をコントロールできない。

にもかかわらず、「思考」の方は、身体を召使いであるかのように考へ、振る舞います。学校や職場にはしばしば、何から何まで黙って仕事をしてくれてる人々のおかげなのに、たまにうまくいってないと怒る、みたいなメンタルの人、いるじゃないですか？「まずは感謝しようよ」という話です。私たちは、黙々と自動調節に意識も、ましてや感謝もすること

なく毎日過重労働を強いているようです。とはいえ、どのような付き合い方がベストで、どうすれば内臓さまたちに生き活きとしてもらえるかなんて、大学医学部をはじめ、あらゆる学校で教わったことはありません。巷には健康情報が入り乱れ、何が正しいかわかりません。いろんな悪玉説も盛んです。小麦？油？牛乳？糖質も？私、ぜんぶ好物なんですけど。

そんな中で、現代の医者のお大半が「自然科学者」を自認しているそうです。彼らは日々、病気という目に見える結果をどう扱うかに集中していますが、人間の健康の尺度は計りかねています。人体は機械じゃありませんけれども、科学の手法ではパーツごとの機械的な仕組みとしてしか把握できません。検診を受けても、今日のダルさを説明してくれない。人体には医者に答えられない質問が、じつはたくさんあるのです。

かつてブルース・リーが「考えるな。感じる。」と言いましたけれども、いまのところは自分の体に「だいたいどうぶですか」とか「こくろうさまです」と対話を仕掛けてはその答えを感じることにしか

Bein 'Green

「緑色であること」セサミストリートのかえるのカーミットが唄う名曲です。
自分らしさを誇れるっていいよね、という意味合いがあります。

文：橋爪 正明
緩和ケア科診療部長



思いつきません。しかしそれを感じたとき、誠実にねぎらうこと、甘やかすことの境目は、一体どこに置いたらいいのでしょうか。また、もやもやが増えましたよ。



▶ 選定療養費改定のお知らせ

当院では健康保険法第86条に基づき、2022年(令和4年)4月の診療報酬改定により、他の医療機関からの紹介状(診療情報提供書)をお持ちでない患者さんに対して以下の徴収をさせていただきます。

初診時選定療養費について

※紹介状を持参せずに受診された場合

	2022年9月30日まで	2022年10月1日から
医科	5,500円(税込)	7,700円(税込)
歯科	5,500円(税込)	5,500円(税込)

再診時選定療養費について

※状態が落ち着き、当院担当医が他の医療機関へ紹介を申し出た後も当院での診療を希望し、受診される場合

	2022年9月30日まで	2022年10月1日から
医科	なし	3,300円(税込)
歯科	なし	2,090円(税込)

▶ つくいのお米でできた発泡性にごり酒「HARUHIME」が好評販売中!



JA神奈川つくいは、相模原市緑区つくい地域産のうるち米「はるみ」を原料にした発泡性にごり酒「HARUHIME」を開発し、販売しています。瓶詰め後も「おり」が発酵を続けることで、上品で爽やかな口当たりとフルーティーな香り・甘みを感じることができ、日本酒に慣れていない方にも飲みやすい味わいです。この日本酒は農畜産物直売所「あぐりんずつくい」などで販売中です。

JA神奈川つくい農畜産物直売所
あぐりんずつくい▶



▶ 当院では市民公開講座をオンラインで動画配信しております。公式YouTubeチャンネルからいつでもご視聴可能ですので、是非ご覧ください。

- 第57回 2022年6月30日(木) 公開開始
「肺がんのおはなし ～ある日突然、肺がんが疑われたら～ 備えとしての肺がんの基礎知識」
講師:呼吸器病センター(呼吸器外科) 部長 鈴木 繁紀
- 第56回 2022年3月31日(木) 公開開始
「下肢静脈瘤のおはなし ～あきらめていませんか?その足のコブ～」
講師:循環器センター(循環器内科) 坂本 容規
- 第55回 2022年1月31日(月) 公開開始
「脳のおはなし」
講師:脳卒中センター センター長 池田 俊貴
- 第54回 2021年11月30日(火) 公開開始
「心臓のおはなし ～狭心症・心筋梗塞～」
講師:循環器センター(循環器内科) 診療副部長 澤田 朋和



▲病院公式
YouTubeQRコード



シングル(ジェラートひとつ) ¥380、ダブル(ジェラートふたつ) ¥500、キッズ ¥250。
お持ち帰り用もあります。1カップ ¥350(保冷バッグ ¥200)。



最高。季節ごとに色々な花が咲くので、新たな景色と出会えますが、桜の時期は特におすすめです。
この絶景の中にお店がオープンしたのは、まさに桜の満開に合わせた昨年3月末のことでした。以来、相模原産の旬の素材をメインに使った美味しさと、滑らかな舌触りで、子どもからシニアまで幅広い世代に好まれていきます。「メグジェラト」と通称で呼んで親しむ常連客も。
そんなメグジェラートの美味しさの理由に迫ってみました。

街のあかり

—地域×探索—

vol.3

絶景の中で楽しむ地元素材のジェラート
なめらかな旬の美味しさにファンが定着
メグジェラート



【お店情報】
所在地:相模原市緑区城山2丁目9番4号
電話:050-3555-4690
営業時間:10:30~16:30頃(売切れ次第終了)
※8月は17:00まで延長も検討中

営業日:水・土・日
(機器メンテナンスなどで臨時休業あり)

アクセス:
●電車・バス…
「橋本駅」から「三ヶ木(中野経由)」行きバス(橋本01系統)
「城山高校前」下車、徒歩3分津久井湖城山公園「水の苑地」内
●車…圏央道相模原IC相模湖方面へ、
東金原交差点右折後国道413号方面へ約3分
駐車場:水の苑地公園駐車場 63台有り

公式サイト: Megu Gelato
HP: https://megugelato.stores.jp/about
Instagram: https://www.instagram.com/megugelato
Facebook: https://www.facebook.com/megugelato

『しぼりたてミルク』は、お隣の愛川町「篠崎農研」さんの生乳を使用しているそうなんです。製造する前日にしぼりたてを届けてもらうので鮮度抜群です。『津久井きなこ』は、地元津久井の名産品。津久井在来大豆を使用。甘味が強く、深いコクが特徴で、ヘルシーな美味しさです。『ブルーベリー』は、津久井産のブルーベリーを使用。今が旬の爽やかな甘さが特徴です。大粒の実がのせられてるのが嬉しいです。『桃』は、山梨県「米倉農園」さんの「日川白鳳」を使用。これも今が旬でとてもジューシー。いずれも上質な素材で旨みを感じる濃厚な味ですが、

控えめな甘さでジェラート特有の軽さがあり、軽く完食してしまう美味しさでした。
この他、日替わりで常時9種類のジェラートがショートケーキに並びます(土日は売り切れると次を補充しながら15種類程度)。テニスコート利用の合間に、ロードバイクやキャンプの途中に、ハイキング時の休憩に…と、来店客が途切れることがありません。拔群のロケーションで食べる新鮮ジェラート。美味しさもメグジェラートの楽しさも倍増しそうです。
店頭での販売の他、製造、卸売、イベント出店も手がけているそうです。