

医療法人 整肢会

副島整形外科だより

開業 126 年

患者の皆さまとのコミュニケーションを大切にした医療を目指します

46号
令和2年
春夏版



令和元年度の手術実績

管理栄養士によるコラム『骨とカルシウム』

特集

武雄競輪・山田英明選手インタビュー

プロアスリートの

カラダ・マネジメント

オリンピックや競技大会用の
カーボン製自転車。軽量で通常
のレース用よりスピードが出る。



練習とトレーニングを研究する

肉体改造、目指したカラダ

渡邊「トレーニングに介入しはじめてすぐの頃、まずは動けるカラダを作り直しましょうと提案しました。」

山田「パワーが欲しくて頑張って体を大きくして、体重は今より9kgは大きかった。ただ体重を落とすとパフォーマンスも落ちる。そこに何度も失敗したことも相談していて。そんな経緯があり、トレーナーがカラダを盛るのではなく、不要なものを削ぎ落として、持つてある能力のペースを引き出す」カラダを目指そうと提案してくれました。骨格の歪みや筋肉のアプローチで発揮力が全く異なること等を教わり、色々な角度から分析し、自分のカラダを知ることでコンディションの波も落ち着き、持てるものを使いこなせていなかったことに気付かれました。

山田「競輪の自転車は選手ごとのオーダーメイド品を更に各自チューニングするんですが、自分にしつくりくるサドルの角度から。狂ったり、ハンドルの距離がサドルから1mm縮むとスピードが2~3km落ちたりする。レースの勝敗を分けるこの小さな差は何だろうと思つてトレーナーに尋ね、仙腸関節の動きを制限してしまつて、いたと分かりました。」

渡邊「仙腸関節とは仙骨（脊椎の下部）と寛骨（骨盤の一部）を結ぶ関節で、左右それぞれ3~5mmほどしか動かないんです。」

調子も上がって行きました。」

渡邊「シビアな食生活もその頃始まりましたよね。以前から食の意識は高かつたですが、それに輪をかけ食事コントロールは徹底してやってもらいました。奥さんにもアスリートフードマイスターの資格取得をお願いして。今のスジバネは別人のように違います。」

山田「実際カラダのバランスは今ぐらいいがベスト。食事は美味しいもの、食べたいものじゃなく、必要なものだけを摂っています。ソースはいらない、肉類は揚げない、とか（笑）。お酒も今年は2回飲んだかな、程度で。」



プロアスリートのカラダ・マネジメント

ブレーキのない自転車のペダルに力を伝え

最大傾斜35度のトラックを

時速60~70kmで疾走する競輪。

レースに勝つための肉体は

どのように作られ維持されているのだろう。

武雄競輪在籍の山田選手と、

7年前からそのサポートを行う

渡邊トレーナーによるカラダの話。

渡邊 将人(31) Watanabe Masato

スポーツトレーナー。
副島整形外科クリニックでのリハビリの他、
アスリートへのトレーニング指導も行う。

山田 英明(37) Yamada Hideaki

武雄出身のプロ競輪選手。
S級1班ランク。好調の今期は
2020年5月現在、全国成績ランキング6位。

武雄競輪所属の山田英明選手。今期レース成績の滑り出しは好調で、最上ランクへの昇格に最も高い選手の一人です。練習中に負傷した7年前から、トレーニングで当院の渡邊トレーナーの指導を取り入れています。自転車を漕ぐプロと筋肉を熟知するプロの二方に、最前線で活躍するアスリートのカラダ・マネジメント術を尋ねました。

日本のプロ競輪選手はおよそ2,200人。年に2回、成績に応じ階級が定められます。目指す最上位のS級S班は在籍枠わずか9名の狭き門。レースにもGP、GI、GII、GIII、FI、FIIと6つの階級があり、成績上位者でなければ大きなレースに出場できない厳しい実力の世界です。しかし競輪選手にとって何よりハードなのはシーズンオフがないこと。成績のいい選手は現役の間、ひとときもカラダ・マネジメントを怠れません。

ミハードな競輪の世界

山田「中学までサッカー少年で、当時競輪は僕にとってやりたくない職業ナンバー1でした。というのも父も競輪選手。レースで転びボロボロになって包帯巻いて帰ってきたりするのを見て、怖い、あれは危ない職業だと思ってました（笑）。」

競輪学校を卒業後プロになり、少しづつ成績は伸びたんですがどう頑張つても200位より上がりません。足搔いてた7年前、転倒で左の肩鎖関節脱臼を起こし副島整形外科を受診しました。韌帯は自己修復しない

選手人生の始まり、200位の壁

山田「当時山田選手が、左の股関節の動きが悪いと言っていたのを覚えてます。速い動作をする時左右でリズムが合わない、と。それでスプリットランジという片足ずつのトレーニングを組む等、左右差を調整していくところうまく改善したんですよ。」

山田「カラダに詳しいんですね、すごく。彼がいってくれたらもうといい練習ができるぞ。それで理事長に彼をお借りできませんかと掛け合いました。」

トレーナーと組む

山田「競輪選手はほぼ自主トレなんですが、自分のカラダでも分からることは多い。僕は当時、日によってコンディションに波がありレースにも影響してたんです。その原因が分からず、トレーニングルームを利用する際、渡邊トレーナーに色々と尋ねようになりました。」

S級
A級
競輪界の階級



いでの完治には手術しかない。だけど手術を受けると復帰も遅くなるし、競技を続ける上で肩の可動域が狭くなつたら困るなど悩みました。理事長に相談し、結局温存してうまく付き合っていくことに。競技を3ヶ月休みリハビリに通いました。」

メンタル・マネジメント

渡邊「山田選手、研究熱心で勉強家なんですが、僕は特に気持ちの強い人だなと感じて。」

山田「自分の上限を決めないようにはしてます。アスリートの“心理の壁”というのがありますが、年齢のせいにしたくないし、体力で補えない部分は技術でカバーして、年を取るほど強い選手になりたいと思っていて。今、体重管理や計画的トレーニングなど、自分にできることは全てやっています。何かいいことをするより、悪いことをしないに尽きる、っていう考え方があります。」

渡邊「それが難しいんですけどね（笑）。」

山田「ストイックばかりじゃないです（笑）。まだ若い頃、その年のトップを獲った先輩に競輪の秘訣を聞いたんですよ。トレーニングだ、とか返ってくるのを期待してたけど“ストレスをためないこと”と言われて。選手であれば生涯これが続くんだから、モチベーションを保つ間は生涯これが続くんだから、モチベーションを保つために息抜きも必要だよ、うまくコントロールすべし、と。その時は理解できなかつたんですが、先輩はストイックてる気がしていて。」



山田選手の作り方

スクワット
オリンピックバーで重量50~190kgの負荷をかける。



デッドリフト

ヘックスバーで上半身と下半身の連動を強化し、体幹も鍛える。

※文中の敬称は省略しています。

目標はGP、グランプリ

山田「今G1レースで優勝することを目指しています。G1は年6つあって、タイトルを取れば年末に開催される一発勝負の最高峰レース、GP（グランプリ）に出場できるんです。このGPで優勝した選手は翌年の1年間、チャンピオンジャージを着て全ての試合に臨む。全競輪選手の憧れです。渡邊くんがカラダをベストに持つて行くサポートをしてくれるの、メンタールのベストは自分でしっかりマネジメントしたいな。自分のことって誰しもなかなか分からぬから、知る努力をすることで強くなれるのかなと思います。」



サイクリングマシン

雨やレースでパンクが使えない時は、屋内でペダルをこぐ。また、サドルやハンドルの角度で関節の動きを確かめる。



レッグプレスマシン

ペダルをこぐ時の力の左右差を作らないため片足ごとに行っている。両足だと500~600kg程度まで負荷をかける。



先輩のチャンピオンジャージ。額に入れG1を獲るモチベーションに。

新人紹介



看護部
看護クラーク 島津
毎日笑顔を心掛け、様々な方の役に立てるよう一生懸命頑張ります。



看護部
看護補助者 江藤
異なる世代と楽しく働いています。コミュニケーションを大切にします。



看護部
看護補助者 元山
勤務10ヶ月が経ちました。今後もスタッフと共に仲良く頑張ります。



看護部
看護師 篠原
約10年振りの看護師復職です。初めての整形外科、宜しくお願いします。



看護部
看護師 野中
今までの経験を生かし、病院理念の人間愛に沿った看護の提供に励みます。



看護部
看護師 雲龍
仕事と子育てを両立しつつ皆さんのお役に立てるよう元気に頑張ります。



看護部
看護学生 仁戸田
医療従事者として自分のやるべきことを理解し勉強との両立を頑張ります。



看護部
看護学生 古川
立派な看護師になれるよう、仕事も勉強も頑張りますのでご指導下さい。



看護部
看護学生 西田
中学からバスケをやっており、体力とメンタルの強さは誰にも負けません。



リハビリ科
理学療法士 黒木
患者さんに納得して頂ける治療を提供できるよう精一杯頑張ります。



リハビリ科
理学療法士 牧野
個々の患者さんに思いやりを持ち、自身最善のリハビリを提供したいです。



リハビリ科
理学療法士 松尾
4月より佐賀に帰ってきました。経験を地域の皆さんの方に活かします。



医療サービス課
医療事務 成平
専門学校で学んだことを活かし患者さん一人一人に丁寧に対応したいです。



医療サービス課
医療事務 杉原
笑顔と優しさを武器に思いやりのある対応を心掛け、一生懸命頑張ります。



放射線科
診療放射線技師 岩永
より専門的な知識と技術を学び、地域医療に貢献できるよう頑張ります。



託児所
保育士 吉田
子ども達と色々な経験を通じ共に成長していくけるよう一生懸命頑張ります。

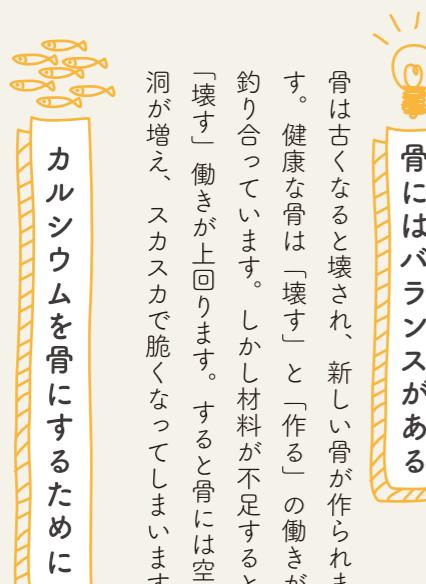


託児所
保育士 小島
安全に配慮しながら、遊びや生活を通じ子ども達の成長を見守りたいです。



託児所
保育士 木寺
子ども達が安心して過ごせるよう衛生、安全を目標に頑張ります。

助けがある、健康な骨が作られます。
ビタミンK、骨の強度を支えるタンパク質の
カルシウムの吸収を助けるビタミンD、



カルシウムを骨にするために

骨を作るのにカルシウムは欠かせませんが、実は吸収されにくい栄養素であり、たくさん摂ったからといって骨になるわけではありません。カルシウムは欠かせませんが、骨は古くなると壊され、新しい骨が作られますが、健康な骨は「壊す」と「作る」の働きが釣り合っています。しかし材料が不足すると「壊す」働きが上回ります。すると骨には空洞が増え、スカスカで脆くなってしまいます。

骨にはバランスがあります。骨はたえず生まれ変わっています。骨に必要なのはカルシウム、と思われるがちですが、それだけではないんです！

今日は骨についてのお話。

骨はたえず生まれ変わっています。

骨に必要なのはカルシウム、

と思われるがちですが、

それだけではないんです！

管理栄養士によるコラム

第2回 骨を作る栄養



栄養科の峰松です。

カルシウムに+して摂りたい栄養素

タンパク質

骨の強度を支えているのがコラーゲンです。例えるならコンクリートを支える鉄筋のような役割をしています。体内でコラーゲンを作るには、タンパク質をしっかり摂ることが重要です。

タンパク質の多い食品

肉、魚、大豆製品、乳製品

これらと一緒に、コラーゲンの合成に必要不可欠とされるビタミンCも摂ると良いでしょう。

ビタミンD・ビタミンK

ビタミンDはカルシウムが腸管で吸収されるのを助けています。ビタミンKはカルシウムが骨に付くのを促し、カルシウムが尿から排泄されるのを抑えます。

ビタミンDが多い食品

魚、きのこ類

ビタミンKが多い食品

納豆、ブロッコリー、海藻類、ほうれん草、小松菜

骨を強くする 手軽な夏メニュー

ゴーヤチャンプルー

カルシウムが豊富な豆腐、ビタミンKを含む卵やゴーヤを一度に摂ることができます。また豆腐、卵、豚肉でタンパク質が摂れます。更にゴーヤはビタミンCが、豚肉はビタミンB1が豊富で、暑い季節の疲労回復やスタミナアップなどの効果が期待できます。



枝豆としらすのごはんに、追加で梅やシソを混ぜ込んでおにぎりにするのも、暑い日の食欲アップにつながっていいですよ！



枝豆としらすのごはん

白ごはんにしらすを加えることでカルシウム摂取量を増やせます。混ぜ込んだり、上に乗せたり、手軽に活用できます。ビタミンK、ビタミンCを多く含む枝豆もこれから旬を迎えます。一緒にいかがでしょうか。



きのことワカメのスープ

ビタミンDを摂るためにきのことたっぷりスープです。カルシウムが豊富な小松菜、乾燥ワカメは汁物にさっと入れられて便利です。ビタミンKが摂れるワカメも加えました。



令和元年度の副島整形外科での手術について

昨年度における手術症例数、当院における治療数の多い症例を紹介します。

統計期間：平成31年4月1日～令和2年3月31日

副島整形外科病院の手術症例および手術数の多い症例

手術の数 1,294 件

令和元年度の手術は1,294件でした。

強い分野を持つ専門医も在籍しています。

外来にてご相談下さい。

4月より新任の医師を迎えるました。

治療数の多い症例

手術数はDPC対象病院が届け出た治療実績を厚生労働省が集計し公表しているデータです。最新データは令和2年3月25日に公表された平成30年度分の集計結果です。今回は佐賀県

下での治療実績ランキングも紹介します。

当院はDPC対象病院です。

DPCについては下記で説明しています。

佐賀県下治療実績ランキング

手

手根管症候群 48件 1位

前腕

橈骨／尺骨遠位端骨折 77件 2位

ひざ

膝半月板断裂 91件 1位

変形性膝関節症 59件 2位

腱板／アキレス腱／前十字靱帯断裂 76件 1位

膝蓋骨／膝関節周辺骨折、脱臼 55件 1位

初めて、整形外科医の藤井由匡と
いいます。地域に根付いた診療を
目指しています。気軽に声掛け下さい。

肩

1位 变形性肩関節症、肩関節炎 35件

2位 肩関節周辺の骨折、脱臼 19件

1位 鎖骨／肩甲骨骨折 28件

股関節

3位 変形性股関節症、
大腿骨頭壞死症 55件

足

1位 足関節／足部骨折、脱臼 105件



知ろう！ 医療制度

DPCとは……

1日当たりの入院医療費を一律に定めた制度です。

DPCの目的

1、医療の標準化

同じ疾患なら、どの病院でも同程度の治療を受けられるようにしようという医療の質の向上を目指しています。

2、治療内容の透明化

過剰な治療の抑止となるため、必要以上に医療費を請求するのを防ぐことができます。

DPCは制定当時、高度先進医療を行う大学病院などで実施されてきましたが、徐々に基準を満たしたその他の医療機関にも認定されるようになりました。現在参加病院は過半数を占めます。DPCとは、従来の出来高（手術・リハビリ等）に、新設の定額（薬・注射・処置・入院料等）を組み合わせて治療費を算定する制度で、定額の対象となる疾患は厚生労働省が定めています。

医療や副島整形について説明するよ！



来院入口 及び 病院駐車場利用 に関するお知らせ

期間：2019年5月7日～2020年7月（予定）

副島整形外科病院建物の解体および増築工事のため、
現在病院正面からの来院及び敷地内への駐車ができません。

期間中は下記の来院・車両進入経路・駐車スペースのご利用にご協力頂いております。

ご不便をお掛けしますが、ご理解下さいますようお願い致します。



駐車場は次の2箇所をご利用ください。①「呉服のひでしま」さん横 ②市営「宮野町夢本陣有料駐車場」

市営駐車場ご利用の方は駐車時間分のサービス券をお渡しします。お帰りの際駐車券を受付にご提示下さい。

■駐車場に関するお問い合わせは病院代表電話 0954-20-0388 まで。

編集後記
広報部副委員長 谷川

梅雨の晴れ間、市内の有名な「あじさい寺」に行きました。例年約70種5千株もの花が色とりどりに咲き誇るあじさい祭りが開催されますが、今年は新型コロナウイルス感染防止の為、花は全て剪定されていました。来年こそは感染状況が収束して、見事な紫陽花の花を楽しみたいと願うばかりです。

医療法人 整肢会

副島整形外科病院
佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7641 番地 1
☎ 0954-20-0388 FAX:0954-20-0377

副島整形外科クリニック
佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7724 番地 1
☎ 0954-22-2155 FAX:0954-23-4275