

# えがお<sup>2</sup>

EGAO 2013 February  
Volume 24



- 良い老後のために老後ヨロシク！  
♪ 「ロコモ」って知ってます？・・・・・・・・・・・・・・・・林 聖樹
- 公認指導員の手取り足取りエクササイズ  
年齢に合わせたトレーニングの知識・・・・・・・・・・・・・・・・此上 武典
- お知らせ  
外来診療担当医一覧、市民と病院の交流会報告

## 美味しいみかんは大きな労働から？

皆さん、こんにちは。広島から赴任してまいりました整形外科の林です。

八幡浜は海と山に囲まれ、特にみかんの本場でもあり段々畑が多く、日照や、海風等の条件が日本一のみかんを作っているのでしょうか。しかしながらトラクターや耕運機で農作業をするのとは異なり、斜面での作業は手作業が多く、労力には大きな違いが出るものと思われます。平地の多い地域に比べ肩関節痛、腰痛や膝痛に悩まれている方は多いのではないのでしょうか。

## 「ロコモ」も覚えてネ

メタボリックシンドローム、略して「メタボ」は知らない人はいないと思いますが、今回は最近の整形外科のトピックスとして、ロコモティブシンドロームの話をしていただきます。略してロコモと言ったりします。(NTT ロコモな～んちゃって🤖)

ロコモティブとは「運動の」という意味で、ハワイ料理のロコモコとは関係ございませんのでお間違えのないようよろしくお願いいたします🤖🤖



ロコモは、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えて、生活の自立度が低下することによって介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなる状態のことを言います。

## 良い老後のために老後ヨロシク！

人間の体力は40代から急激に低下すると言われ、その後も生きていく限り衰えていきます。それと同様に骨や筋肉の衰えも進んでいきます。今は大丈夫と思っているあなたも、10年～15年先に介護を必要としなくてもいいように、今から生活を見直して、衰えの極力少ない良い老い方を考え、一次予防に努めましょう。そのためには、日々の日常生活に加えて、可能な範囲でのトレーニング(ラジオ体操や水中ウオーキングなど)

を行い、心身ともに健康な体を維持することが非常に大事だと思います。



整形外科 林 聖樹

八幡浜は、私の出身である宇和島と同じようにゆったりとした時間が流れております。又、大変素晴らしい環境で、穏やかな人が多く、有意義な時間を過ごさせていただいております。

- 趣味: ロードバイク(自転車)
- 好きなタイプ: くびれた人

## 変性の起きている方は慎重にネ♪

中高齢者の多くの人で、膝の関節や、腰の椎間板に変性がすでに起こっている場合は、膝や腰への負担に配慮する必要があります。ロコモが単なる運動不足では片付けられない理由がここにあります。

筋肉が弱っている状態で、準備無く、筋肉がカバーできないほどの運動をすれば、逆に痛めてしまう危険があります。上手に筋力がアップできれば、体のバランスをコントロールしやすくなります。膝や腰にかかる衝撃を筋肉で吸収し、関節や椎間板にかかる負担も減らすことができます。

## 自宅でも日頃の運動習慣を

当院でも、外来患者さんへの指導をきっちり行っております。自宅でも可能なトレーニングの方法を当院のリハビリテーション科が作成しておりますので、そちらも外来受診の際にはお渡しします。病院に通って行うリハビリは、もちろん理学療法士や作業療法士などからの指導があり、大変丁寧なリハビリを提供させていただきますが、やはり大事なことは日頃から自宅などでもトレーニングを習慣づけることです。

まずは今の体の状態をきちんと診断し、症状に合った治療ならびにリハビリテーションを行うことで症状の進行を予防し、この先の生活をより健康に送られるようにすることが重要です。何かお困りのことがあれば、一度整形外科外来を訪ねてみてください。



て、て、照れるなあ！  
いやあ～、選挙運動は千ヨ、ちょっと。

先生、男前やなあ。  
運動は、選挙運動でもええかな？

## ★公認指導員の手取り足取りエクササイズ★

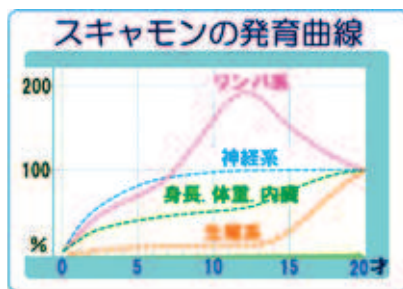
### 相変わらず、寒いですネ～

ハ～イ、皆さんこんにちは。相変わらず寒い日が続いていますが、お変わりございませんでしょうか？

昨年末からノロウイルスが流行っており、大変な正月を過ごされた方も多いと思われます。日頃から健康管理に気をつけ、楽しいライフワークを送って下さい。

### 体の発達には時間差あるのって知ってた

さて、今回は年齢と運動についてお話ししましょう。子供さんにスポーツをさせているお父さん、お母さん、少年期はとても大切です。それは年齢ごとに、免疫機能の発達や神経系の発達、身長体重や臓器などの一般的な身体の成長、生殖器系等、すべての発育がずっと平均的に成長しているわけではなく、成長する時期が違うからなのです。



### ゴールデンエイジはいろんなスポーツを



小学生期には神経系の発達がもっとも盛んであると言われています。これは器用さやリズム感などの発育を示し、早い段階で完成に近づきます。6歳で90%、10歳で95%、12歳でほぼ完成します。スポーツにおいては基礎的な身体能力です。転んだときの身のこなし方やバランス感覚などがこれにあたります。特に小学校中～高学年はゴールデンエイジと言われ技術がもっともよく伸びる時期です。そしてこの頃に身につけた技術というのは、後になってもずっと忘れることはありません。従って、この点から考えると、この時期には特定のスポーツをさせるよりも色々なスポーツをさせることが望ましいのです。子供も将来的に好みがどう変わるかも分かりません。

### ケガをしたら完全に元には戻りません

よく、「小学生ですがどんなトレーニングをさせたら良いですか？」と聞かれることがあります。小中学生期には、骨格にも力学的負荷に弱い軟骨が多く含まれています。負荷が大きすぎると、軟骨を傷めて成長に障害が出たり、関節の障害を残すことにつながる場合があります。



ます。大きな負荷をかけたトレーニングは小中学生期には故障のもとです。活躍させたいために一所懸命に練習させても、故障してしまってそのスポーツを断念、なんて事になれば最悪です。

### 経験者は語る「障害の友」とのお付き合い

実は私も高校1年の頃、柔道の県大会で肩鎖関節脱臼をしてしまいました。医学的知識の無い当時は時間が解決して治るものだと思っておりました。しかしダメージを受けた関節の周囲にある腱や筋肉もかなりの影響を受けています。結局、後々まで尾を引き大学時代に大胸筋を断裂し、今でも障害が残り「障害の友」となっております。トホホ……。

車やバイクの様にパーツの交換は出来ませんので体は大事にして下さいネ！

### 怪我に気をつけヘビートレーニングを！

中学生期は呼吸・循環器能力の発達がすぐれていると言われます。また、第二次成長期にあたり体が子供から大人へと大きく変化する時期です。

高校生期になると筋肉の発達が有利になります。したがって、この時期からは筋トレを含む、パワーをつけるヘビートレーニングが有効ですが、その分危険度も増していきます。正しいスケジュールやフォームで行うことが必要です。

### 適度に抜く事も必要です。



年とってからのトレーニングについてですが、はっきり言って何歳でもできます。歳をとって体力レベルが低下しても、トレーニングの内容をその都度自分の体力・筋力に合わせていけばいつまでも続けられます。何もしていない今より、必ず筋肉は発達しますし、基礎代謝も上がりますので習慣づけてくださいネ。

ただし、あまり頑張りすぎて最高重量にチャレンジしたり、もう1回もう1回と追い込んだりせずに、無理なくこなせる負荷を選び、心身ともに健康な体を維持してください。



臨床検査技師 此上武典

## 外来診療担当医一覧

診療科	受付時間		月	火	水	木	金
	午前	午後					
内科	8:30 ～ 11:00	科によつて曜日、時間が異なります	二宮・仙波・酒井	上村・酒井	仙波・酒井・二宮	酒井・二宮	酒井・仙波
循環器科			高橋・上村(奇数週)	上村・高橋	高橋	榎本・上村	榎本(奇数週)・大蔵(偶数週)
整形外科			温泉川・林・米川	堀田・林・吉塚	米川・吉塚・温泉川	吉塚・米川・堀田	林・堀田・温泉川
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科			大分大学非常勤医師	岩崎	武田	柳原	武田
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
歯科口腔外科			住田(予約制)	休診	中城(予約制)	休診	浜川(予約制)
小児科			8:30 ～ 11:30	鈴木・日野	青野・慢性(予約制)	日野・青野	日野・健診(予約制)・予防(予約制)
外科	なし	的場・友近	的場・国吉	藤村・友近	的場・藤原	藤村・国吉	
総合診療		越智	休診	休診	休診	本田	
脳神経外科		8:30 ～ 11:00	河内	休診	河内	休診	田川/重川
産婦人科		休診	愛媛大学非常勤医師	愛媛大学非常勤医師	愛媛大学非常勤医師	休診	
眼科		依光	依光	依光	休診	休診	

- 担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://ycgh.jp/>
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

### 「第1回市民と病院の交流会 病院へ行こう」報告



平成24年11月10日に「第1回 市民と病院の交流会 ～病院へ行こう!～」を開催しました。このイベントは多くの地域の皆様に医療に興味を持っていただくとともに、市立八幡浜総合病院の高度医療機器の紹介や地域医療の状況を知ってもらう機会になればと思い企画しました。当院では医師、看護師の他にも、様々な国家資格を持ったスタッフが働いています。そのスタッフがいろいろなブース出展を行い病院の紹介を行いました。

救急部と八幡浜消防はAEDの使い方を学んでいただけるように参加型のブースでした。八幡浜地区でも、迅速にAEDを使ったことで一命を取り留めたケースがあります。皆さんはとっさのときにAEDを正しく使えますか?参加した人からは、「やってみると簡単だった」などの声が聞けました。外科医師が中心となり手術部のスタッフが行った「腹腔鏡手術体験」は、普段触ることのない手術器具を使っただけの体験型ブースで非常に盛り上がりました。医師によるデモンストレーションでは感嘆の声が上がりました。その他にもCTやMRIなどの高度医療機器のデモ体験や八幡浜消防の救急車展示、愛媛大学医学部地域救急医療学講座の榎本大次郎先生によるセミナー「本当に怖い高血圧の話」などたくさん見どころがありました。

参加していただいた市民の皆様からは「市立病院の見た目はだいぶ古くなってきたけど、機械や設備もやってる内容もスゴいですね。」「普段、入ることのない部屋や器具を体験出来てよかった。」「いろんな質問ができたし、血圧とか測りながら楽しく話せてよかった。」など、好評をいただき大変うれしく思いました。

来年度も開催する予定で調整しています。今後は、医療を目指したいと考えている若い世代の人たちにも多く参加してもらいたいです。いざ病気や怪我をしてしまった時に八幡浜市の市立病院に安心して受診していただけるように皆様との交流を大切に、病院のあり方を考えていきます。



文:放射線技師 山本大地