

移転開業9年目のごあいさつ

院長の藤田です。

当院は当地に移転開業して9年目となりました。これもひとえに皆様を選んでいただき支えられての事と感謝にたえません。

さて、最近やっと気付いたのですが、当院にいらしている80代以上の方は実は勝ち組なのではないか？という事実です。果たして自分が同じ年になって皆さんのように通院できるだろうか？検診結果も驚くほど良かったりします！今、フレイル（虚弱）^{（注釈）}になってとても通院などできない方々もいるなか、（むしろ）自分の足で歩いて通院できるのは実はおそろべき健康状態。この方々の元気を保つこと、更に若い方々には先輩方に負けないような健康寿命を獲得してもらう為に、当院ができる事を誠心誠意提供していく事が使命と思い精進して参ります。

当院としてまずできる事としては、

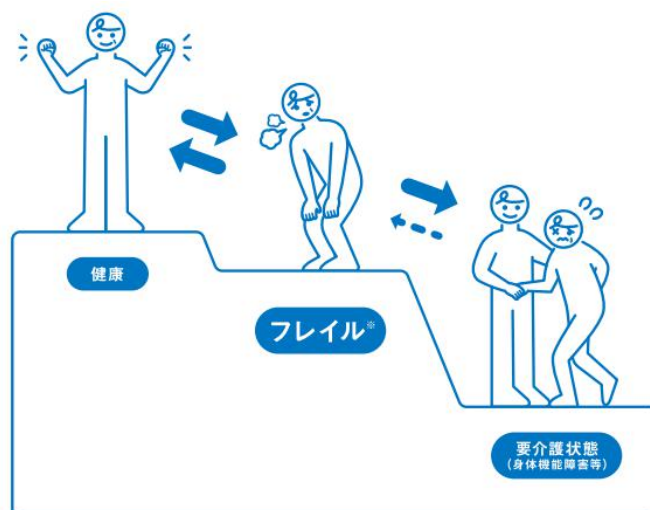
- プレフレイル（フレイルになる前の段階）を改善して身体機能を上げること（リハビリ）
 - 痛みを取るための投薬のノウハウ、ブロック注射や関節注射
 - 骨粗鬆症の治療（どしよっぽねのアンチエイジング）
 - 並行して介護保険を介護予防に使う手引き
- など多岐にわたり提供していきます。

これからも、がくとう整形外科クリニックをよろしくお願いします。

院長 藤田 正

（注釈）

フレイル（虚弱）^{（注）}をご存じですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。
「フレイル診療ガイド2018年版」（日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018）

（厚生労働省HPより引用：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit/suite/bunya/0000089299_00002.html）

テーピングについて

当院には、「痛いけど、何とか次の試合に出場したいんです。」、「痛いけど、仕事を休めないのので何とかありませんか?」といったご希望で受診される方々がいらっしゃいます。もちろん医学的見地から欠場・休業が必要な場合もあります。しかしながら、それ以外は疾患の重症度に基づいて医師が様々な治療をご提案させていただき、競技参加や就業継続の可能性を探っていきます。そのなかで今回は、痛みの軽減を図るために行っているテーピングについてご紹介します。**ただし、テーピングで痛みが和らぎ動きやすくなったとしても、体の傷が治ったわけではないのでご注意ください。**

テーピングとは、人体の各関節や身体部位にテープを巻いたり、貼ったりすること^{注)}とされています。その主な目的^{注)}は、以下の3つです。

- ① 関節が動かないように、関節をしっかり固定すること。
- ② 関節が動きすぎないように、関節の動きを制限すること。
- ③ 身体に加わる力を分散したり、出血を止めるために、身体部位を圧迫すること。

競技参加や就業継続のために使われるテーピングの主な目的は上記の①と②になります。

①関節をしっかり固定する場合と、②関節の動きを制限する場合では、使用するテープの種類や、巻き方、貼りが異なります。



当院では、自分でできるテープの巻き方や貼り方をご説明しています。しかしながら、体の部位やテープの巻き方によっては、ご自身で行うことが難しい場合もあります。そのような時は、付き添いの方にもテーピング法をご紹介します。

注) 「スポーツ外傷障害からみたテーピングの実技と理論」山本郁榮ら、文光堂 より引用

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎: 055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30～12:00	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：（午前）8時30分～11時45分 （午後）14時45分～18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp