

vol.
110
2025
Summer

Feature
特集

整形外科
(スポーツ部門)



contents



Feature

競技復帰を目指す! 整形外科 (スポーツ部門)

もしもしINFORMATION

旬の“おいしい”いただきます!

臨床試験「メカニカルストレス」

なるほど! おくすりエトセトラ

がっちり連携 連携医療機関のご紹介



NTT東日本 関東病院

正確かつ迅速な診断・ レベルを落とさず早期

治療とリハビリで に競技復帰を

プロにとっても愛好家にとっても、ケガや痛みによる競技からの離脱ほどつらいことはありません。高いレベルで長くスポーツを続けるために、正しい診断のもとで適切な治療とリハビリテーションを受けましょう。



Q.

整形外科(スポーツ部門)ってどんな診療科?

A. ケガや障害からの早期競技復帰と再発しない体づくりを支える診療科

スポーツには、ケガやオーバーユースによる慢性的な痛みがつきものです。しかし、違和感を放置したり、その場しのぎの治療を繰り返したりしていると、パフォーマンスが落ち、場合によっては競技継続が困難になることも。整形外科(スポーツ部門)では、正しい診断と適切な治療法の選択、競技特性にもとづくリハビリにより、早期競技復帰と再発しない体づくりをサポートします。

Profile

1998年金沢大学医学部卒業。関東労災病院、東京大学医学部附属病院、オスロスポーツトラウマリサーチセンター、東芝病院(現・東京品川病院)を経て2018年より現職。専門分野は膝、および足全般。日本整形外科学会整形外科専門医。

Takeda Hideki

武田 秀樹

整形外科(スポーツ部門)
部長

長年、武田部長と共に整形外科(スポーツ部門)でリハビリにあたる理学療法士の大山貴裕と米村仁洋。円滑な連携で患者さんをサポートする

まずはしっかり診断し 患者さんのニーズを確認

年齢層やプロ・アマを問わず
まずは「正しい診断」が重要

「スポーツに特化した整形外科」というと、プロのための診療科をイメージするかもしれません。実際には、オリンピックをめざすレベルのアスリートから、趣味としてスポーツに親しむ方まで、「スポーツに関わるすべての人の外傷や障

害」を診ています。成長期のお子さんのオーバーユースに伴う骨端症や離断性骨軟骨炎といった特有の障害もあれば、学生やプロ選手の膝十字靱帯損傷、半月板損傷といった外傷もあり、年齢層も症状もさまざまです。最近では、サッカーやラグビーのシニアリーグが活発で、60代、70代の方の受診も珍しくありません。

手術は数ある選択肢の1つ
リハビリのみで済むことも

患者さんの年齢や症状を問わず、診察や画像検査で「なぜケガをしたのか」を解明し、原因を根本的に解決するための治療を検討します。痛みや機能不全の原因によっては、手術よりもリハビリが適していることも。その場合、理学療法士に適切な運動強度や復帰目標を伝え、個別最適化したプログラムを実施します。機能回復と再発防止を両立し、長くスポーツを続けましょう。

万全の状態で競技復帰できるように 私たちがサポートします！



左から理学療法士の小田 陽子、越川 優、大山 貴裕、
医師の武田部長、理学療法士の米村 仁洋、高松 眞、瀧澤 彰宏

競技特性を熟知する 理学療法士との 連携が大きな強み

当院の特徴は、整形外科のドクターと、リハビリテーション科に在籍する理学療法士との強い連携により、手術適応でない方の機能回復訓練も一気通貫で提供できることです。リハビリの実施が決まったら、整形外科(スポーツ部門)の医師と理学療法士が直接連絡を取り合い、原因や症状、リハビリにあたって重視すべき部分、患者さんがめざす復帰レベル、負荷をかけてよい部分や運動強度などを共有。情報を総合的に判断して個別のスケジュールとプログラムに落とし込み、リハビリを開始します。開始後も、週に1度のカンファレンスを通じて回復状況などを話し合い、リハビリの内容や期間を調整していきます。

セルフケア

競技復帰・継続に向け 患者自身の意識を高める

ケガや障害を早期に克服して競技復帰するだけでなく、同じ故障を繰り返すことなく競技を続けていくには、病院でのプロフェッショナルケアだけでなくセルフケアが非常に重要です。理学療法士は、丁寧に教え導くだけでなく、トレーニングメニューや食事内容などについて自ら考えるためのヒントを提供し、患者さん自身が能動的にリハビリに取り組もうとする前向きな思考と主体的なケアを促します。

メンタルサポート

可・不可の線引きを明確に 不要な落ち込みを減らす

「できる」と思っていたことができないと、気分が落ち込みます。競技復帰に向けたリハビリにおいては、無理に動かして復帰が遅れたり、復帰への不安からモチベーションの低下を招いたりすることもあります。そこで、リハビリの過程で「今できること、できないこと」「できるようになる時期の目安」を明示。患者さんが一人で思い悩み、リハビリに悪影響を与えることがないように、メンタル面もしっかり支えます。

やりたいスポーツを一生涯

楽しく続けられるために

競技特性を考慮した診断と リハビリで生涯を通じて スポーツに親しもう

整形外科(スポーツ部門)は、「ケガや障害を負う前に取り組んでいたスポーツに、パフォーマンスを維持して復帰してもらうこと」を目標としています。したがって、歩けるようになったり、走れるようになったりするだけでは十分とはいえません。患者さんが望む競技レベルを取り戻すことを前提として、競技特性を考慮したリハビリプログラムを組む必要があるのです。

競技に精通した理学療法士が 競技復帰に必要な リハビリを提案

例えば、同じ膝のケガでも、競技によって重視すべきリハビリは異なります。バスケットボールなら、方向転換に対して敏捷に反応



広くて充実したリハビリ室。スポーツの種類に合わせて必要なリハビリプログラムを行う

する力を重視し、ジャンプや横の動きへの反応を高めなければなりません。一方、短距離や長距離を専門にする陸上選手の場合は、より前に進む力を重視してプログラムを組む必要があるでしょう。

故障をきっかけに ケガをしない体づくりを

患者さん一人ひとりに適切なり

ハビリを提案するには、各種競技に精通した理学療法士の存在が不可欠です。当院では、26名の理学療法士がそれぞれのバックボーンや得意分野を生かしてリハビリプログラムを提案します。生涯を通じてスポーツに親しむために、ケガや障害と正しく向き合い、再発をしない体づくりにつなげていきましょう。

Message 武田先生 メッセージ

スポーツによるケガや障害からの速やかな復帰と、長くスポーツを継続できる体づくりには、スポーツに特化した整形外科医と理学療法士の連携が欠かせません。気心の知れた理学療法士とともにスポーツに親しむ人を支える当科に、ぜひご相談ください。



運動の万能性を科学的に 根拠のある生活習慣の確

Hayashi Michio

糖尿病・内分泌内科部長

林 道夫

1985年東京大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院、がん研究会がん研究所、米国ハーバード大学を経て現職。日本内分泌学会内分分泌代謝科(内科)専門医指導医、日本糖尿病学会糖尿病専門医指導医。「運動嫌いの方にも運動習慣をつけていただけるのではないかと、今回の臨床試験に大いに期待しています」



Sawada Yasuhiro

国立障害者リハビリテーションセンター病院
臨床研究開発部長

澤田 泰宏

1985年東京大学医学部卒業。整形外科医として約15年勤務後、コロンビア大学留学。以来、細胞のメカニカルストレス受容をテーマに基礎研究を行う。シンガポール国立大学生物学部准教授、同メカノバイオロジー研究所准教授を経て2014年より現職。

運動で疾患が改善する理由と 効果的な運動を探るための臨床試験

臨床試験は 医療の進化に不可欠

NTT東日本 関東病院では、治療センターを開設し、適切かつ安全な臨床試験の実施を推進しています。基礎研究や動物による非臨床試験で一定の結果が得られた診断方法、治療方法などについて、患者さんの協力を得て安全性と有効性を調べています。新たに開発

された薬や手法がどれだけ有用でも、臨床試験を経て厚生労働省の承認を得なければ一般に使用することはできません。治療法の確立や進化において、臨床試験は不可欠なのです。当院で実施している臨床試験については、ホームページ上で随時公開・募集しているほか、臨床試験の条件に該当する患者さんに対して担当の医師が参加を推奨することもあります。

メカニカルストレスの 臨床試験を開始

今回、当院で実施する臨床試験の1つに、「メカニカルストレスの試験」が加わることになりました。これは、「細胞のメカニカルストレス受容」をテーマに基礎研究を続ける澤田泰宏先生が、当院糖尿病・内分泌内科の林道夫部長の協力を得て行うものです。

裏づけ 立をめざす

さまざまな疾患の予防・改善に効果があり、万能薬ともいわれる「運動」。しかし、どんな運動がなぜ有用なのかを示す明確な根拠はありません。当院では、運動が体に及ぼす影響から運動の万能性を証明することにつながる臨床試験を実施し、運動が苦手な人・運動できない人でもできる、運動に代わる効果的な生活習慣の確立をめざします。

column

臨床試験内容

臨床試験用に開発された、1秒間に2回上下振動する椅子に30分座っていただきます。糖尿病の診断の指標であるHbA1cに変化が現れる期間を加味し、臨床試験期間は週3回・3ヵ月としています。

こんな椅子に座ります！

座っていただく椅子は座り心地にこだわって開発されました。また、細胞に良い効果を効率よく起こすと考えられている刺激も緩やかで、臨床試験中はリラックスしてお過ごしいただけます。実際、高血圧の患者さんに対して臨床試験を実施した際には、寝てしまわれる方もいました。



メカニカルストレスとは、日常生活や運動を通じて細胞や組織に加わる物理的な刺激のことです。澤田先生は、それまで骨の強化・形成に焦点を当てていたメカニカルストレスについて、脳や内臓の恒常性維持や抗炎症・抗老化作用があることを発見し、マウスを用いた非臨床研究を進めてきました。わかりやすく言うと、「適度な運動が体に良いのはなぜか」を科学的に明らかにするための研究です。

今回、澤田先生の研究に以前から注目していた当院の大江隆史院長の進言により、澤田先生とは東京大学医学部時代の同級生であり、臨床試験の対象となり得る患者さんを多く診ている林部長に白羽の矢が立ちました。

糖尿病と脂肪肝を 対象にスタート

例えば、糖尿病や脂肪肝と診断された場合、医師は「適度な運動」を勧めます。実際、運動によって血圧や血糖値が低下することは事実で、運動が疾患の改善に有用であることは明らかです。しかし、適度な運動がどのように疾患に作用するのか、その機序はわかっていません。また、具体的にどんな運動をすると効果があるのかについても、明確な答えはありませんでした。今回の臨床試験は、糖尿病、または脂肪肝の診断を受けた患者さんを対象としてスタートし、非臨床研究で効果が見られた運動の効果を確認します。結果次第では、うつ病や認知症といった

疾患にも臨床試験の対象を拡大していく予定です。「当該の運動は、椅子に座ったまま心地良い振動に身を委ねるものであり、運動の苦手な方、諸事情で運動に取り組めない方に対する運動療法の提供にもつながることを期待しています」（林部長）「臨床的に意味がある研究であることを証明するには、多くの患者さんのご協力が必要です。臨床試験対象に該当する方は、ぜひご参加ください」（澤田先生）

お問い合わせ

糖尿病・内分泌内科

03-3448-6111(代表電話)

※臨床試験参加は当院糖尿病・内分泌内科への受診及び医師の判断が必要です。詳しくはお問い合わせください。

ACPをやってみませんか？

突然ですが、ACPとは何かご存じでしょうか？近年、厚生労働省、東京都、各市区町村でも普及啓発活動がされているところですが、「ACP」とはAdvance Care Planning（アドバンスケアプランニング）の略で、ご本人の望む将来的な医療や介護について考え、関わる周囲の人と共有していく取り組みになります。

少子高齢社会が進み、今後「身寄りがいない人」「頼れる人がいない高齢者」が増えていくことが予測されています。そんな中で今のシステムでは対応できない、当事者に不利益となることが多くあっており、病院も他人事ではありません。

保証人の問題や医療費の支払いを受けることができない事態、転院・施設入居ができないことも増えていくことが想定される中で、できるだけ患者さん自身に不利益が生じないように、病院としても対応を考え、取り組んでいく必要があるところ です。

当院は急性期病院ですので、緊急入院され、入院時から意思疎通が難しい患者さんも少なくありません。ご家族がいらっしゃる場合は、治療方針や療養先選定について、ご本人が望まれるだろうことをご家族が考え、決めていただくことになります。一方でご家族がいらっしゃらない方は、その場面場面で判断していくことになるため、ご本人の意にそぐわ

い形で話が進んでいくこともあるかと思いますが、

そのようなことが極力ないように事前に、周囲の人に先々の意向を伝えておくことも重要です。

実際に、皆さんは10年後、20年後を想像したとき、「頼れる人」、「任せられる人」はおられるでしょうか？ 歳を重ねていくと、どこかのタイミングで、家事や介護、金銭管理等を誰かに頼ることは必ずです。本当に必要な事態になったときにはじめて考えるのでは遅く、不利益を生じることも多いので、なるべく早いうちから何を大切にしていきたいかなどを考えて

おく必要があります。

ぜひ、この機会にACPを知るだけでなく、実施してもらえると良いと思います。

ACPについては、お住いの自治体やその相談窓口、医療・介護機関でお問い合わせいただければと思います。当院でも2021年にACP実施マニュアルを策定しており、実施体制は整えておりますので、お気軽にスタッフにお声かけください。

ご自身の将来を決めていくのは皆さん自身です。私たちはそのサポートができれば良いと考えています。

ご相談は「総合相談室」へ！

相談は原則予約制です。総合相談室へ直接電話いただくか、担当医、看護師へお申しつけください。

相談受付時間 (月曜～金曜) 9:00～17:00

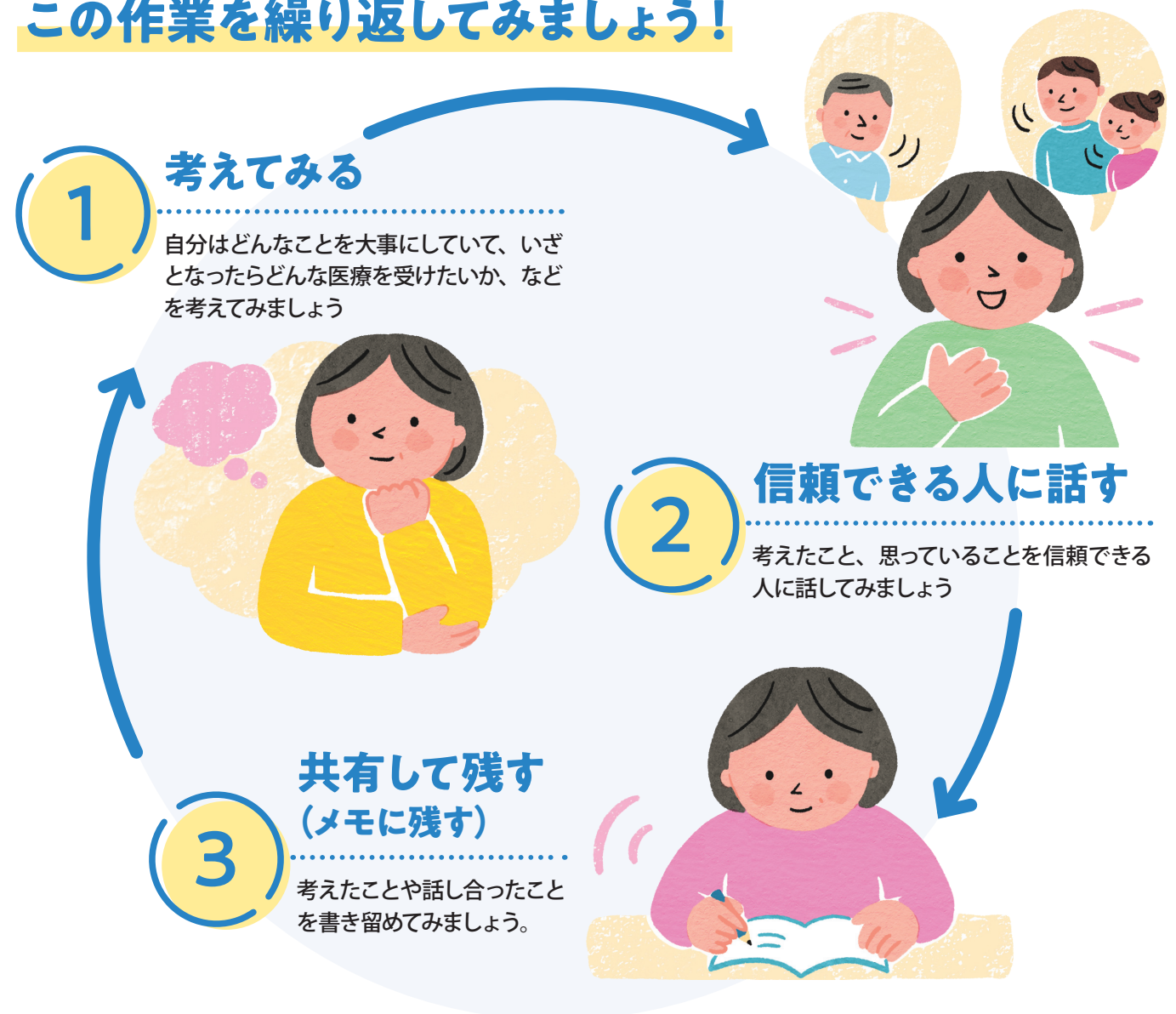
ご予約・お問い合わせ先 総合相談室 TEL:03-3448-6213



もしものことがある前に…

考えは変わる！

この作業を繰り返してみましょう！



話をする具体的な項目例

- 01 ▶ 大切にしていること
- 02 ▶ 自分の生き方(心情)
- 03 ▶ 病気になったときに望む医療やケア、望まない医療やケア
- 04 ▶ 自分で意思疎通できないときに望む治療
- 05 ▶ 自分の代わりに判断して欲しい人
- 06 ▶ これだけは嫌なこと
- 07 ▶ 最期まで暮らしたい場所

なるほど！ おくすりエトセトラ

お薬に関するいろんな疑問。
「なるほど!」と、知ってうれしい健康まめ知識を
薬剤部がお届けします!

私が答えます!



薬剤部 / 上田 文子

Q 湿布を1日中貼っているとかぶれます。
対策はありますか?

A 1日中貼っておく必要はありません。貼る時間を短くしたり、
次に貼るまでの時間の間隔を空けたりしてみましょう。

鎮痛成分が配合されている湿布には1日1回貼付
(=効果が1日持続する)タイプと1日2回貼付(=効果
が半日持続する)タイプがあります。1日1回のもの
は約8~10時間、1日2回のは約4~6時間貼
れば、成分の多くは皮膚に浸透するため湿布自体をは
がしても効果は持続します。新しい湿布に貼り替える
場合は数時間、間隔を空けましょう。他にも、患部に
水分が残っているとかぶれやすくなるので汗は拭きと

り皮膚を清潔にしてから湿布を貼るようにしてくださ
い。

また、湿布は何枚も貼ったからといって効果が高ま
るわけではありません。長期連用も注意が必要です。
痛みを予防する効果ありません。過剰に使うと腎障
害や胃腸障害などの副作用が出る恐れがあるので、湿
布といえども用法・用量は必ず守りましょう。

旬の いただきます!

最終回 今の時期におすすめの
食材を使ったレシピを紹介します!

今号の食材

あじ

あじと夏野菜を使用したうどんでボリュームのある
1品です。みょうが・青じそをたっぷり使用することで
さっぱりと仕上がり、暑い時期も食べやすく塩分控えめとなっています。
あじは季節問わず手に入れることができるため、旬を感じにくい食材です
が4~7月が旬の時期です。あじは青魚特有のDHA・EPAが豊富に含まれ
ていて、LDL-コレステロールを下げる働きや脳の活性化につながる栄養素
です。今回はあじの竜田揚げとして紹介しましたが、DHA・EPAを効率的
に摂取したい場合は刺身やカルパッチョで食べるのがおすすめです。

おすすめヘルシーレシピ

あじ竜田揚げの
冷やしうどん

【栄養価】(1人分)
エネルギー 667kcal
たんぱく質 17.8g
食塩相当量 2.6g



【材料】(2人分)

あじ 三枚おろし……80g
塩こしょう……適量
小麦粉……適量
*パプリカ赤……1/6個
*パプリカ黄……1/6個
*なす……1/4個
油……(揚げ用)
うどん……2玉

みょうが……10g
青じそ……2枚
かいわれ大根……適量
Aごまドレッシング……20g
おろししょうが……5g
めんつゆ(2倍希釈)……80g
水……160g
すりごま……10g

【作り方】

- ①あじに塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。みょうが、
青じそを千切りにする。
- ②あらかじめ揚げ油を熱しておき、あじと*の野菜を
揚げる。
- ③つけ汁となるAの調味料を合わせる。
- ④うどんを茹で、冷水でしめる。
- ⑤器にうどん・②のあじ・*の野菜を乗せ、トッピ
ングにみょうが、青じそ、かいわれ大根を乗せる。

※使用のごまドレッシングによって濃さが変わっています。

「旬のおいしいいただきます!」は今回をもって
連載を終了させていただくことになりました。
長きに渡り、ご愛読いただきありがとうございました。

協力: エームサービス株式会社
レシピ作成: 木部 一葉 調理担当: 木部 一葉

がっちり 連携

連携医療機関の
ご紹介

NTT東日本 関東病院では、地域の開業医の先生方と緊密に結びつき、大切な患者さんの
紹介や逆紹介などの連携を行っています。スムーズな情報共有によって当院とともに
地域の医療を支える「医療連携協力医療機関」の皆さんをご紹介しますコーナーです。

東馬込しば整形外科 整形外科・リハビリテーション科・ペインクリニック ☎ 03-5718-8811

当院は整形外科とリハビリテーション科、ペインクリニック
を標榜しています。骨折などの急性外傷、腰痛や膝痛などの
慢性疾患、スポーツ外傷や障害などを診療の柱としているほ
か、骨粗しょう症の検査治療も積極的に行っています。NTT東
日本関東病院の先生方には、多方面で相談に乗っていただき、
またご紹介もいただき大変お世話になっています。今後も引
き続き連携医として地域の皆様のために努力してまいります。



【住所】〒143-0022
東京都大田区東馬込1丁目19-3
【電話】03-5718-8811
【診療科】整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:30	○	○	○	—	○	●	—
14:30 ~ 18:00	○	○	○	—	○	—	—
● 9:00 ~ 13:00 ※祝日は休診							



Doctor profile

柴 伸昌 (しば のぶまさ)
1985年 新潟大学医学部卒業
東京警察病院整形外科入局
麻酔科研修
1986年 公立昭和病院研修
その後、西東京警察病院勤
務を経て
2007年 東京警察病院整形外科部長就任
2013年 東馬込しば整形外科開業

医療法人志匠会 ムサコ整形外科 整形外科・リハビリテーション科 ☎ 03-3786-5635

当院は武蔵小山駅西口から徒歩1分のビル3Fにあり、
整形外科とリハビリテーションの診療を行っています。エッ
クス線検査に加え、最新の運動器超音波診断装置も導入し、
骨折や関節だけでなく、靱帯や軟部組織の状態も詳しく診
断、治療できるよう努めております。より専門的な治療が
必要な時には、NTT東日本 関東病院と連携させていただき、
地域の皆様が安心して医療を受けられるように努力してま
いります。



【住所】〒142-0062 東京都品川区
小山3丁目27-1 武蔵小山駅前ビル3階
【電話】03-3786-5635
【診療科】整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 13:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00 ~ 18:00	○	○	○	○	○	○	—
※祝日は休診 ※受付開始は午前 8:30 ~、午後 14:30 ~ ※水曜午後は脊椎専門の医師、土曜午後は関節リウマチ 専門の医師による外来も実施							



Doctor profile

内藤 勝行 (ないとう かつゆき)
1990年 昭和大学医学部卒業
1990年 昭和大学藤が丘病院整形外科教
室入局
1995年 スイス、英国留学
1996年 中央林間病院
2002年 麻生病院整形外科
2008年 とつか整形外科皮膚科
2019年 ムサコ整形外科



NTT東日本 関東病院 人間ドックのご案内

当院の人間ドックでは疾病の予防・早期発見・早期治療による人々の健康の維持・増進に努めることを理念とし、皆様のニーズに合った複数の人間ドックコースをご用意しております。お気軽にお問合せください。

1日コース

- ▶ 基本コース
男性¥85,250 女性¥94,600
- ▶ 脳ドックコース
男性¥85,250 女性¥94,600
- ▶ 大腸がんコース
男性¥85,250 女性¥94,600
- ▶ 動脈硬化予防コース
男性¥85,250 女性¥94,600
- ▶ 膵臓・胆のう・胆管がんコース
男性¥85,250 女性¥94,600
- ▶ マイクロアレイ検査コース
男性¥105,600 女性¥114,950

(税込価格)

過去にNTT東日本 関東病院で個人申込で人間ドックを受診された方は通常料金から1割引きのリピーター価格で受診いただけます。
さまざまなオプション検査のご用意がございます。ホームページよりご確認ください。

NTT東日本 関東病院 健康管理棟2F・人間ドック受付
【TEL】03(3448)6275【受付時間】平日10:00~16:30
【URL】<https://www.nmct.ntt-east.co.jp/examination/>

2日コース

- ▶ 全大腸内視鏡コース
男性¥138,050 女性¥163,900
- ▶ 膵臓・胆のう・胆管がん
MRCP検査コース
男性¥138,050 女性¥163,900

(税込価格)



※料金・検査項目・オプションなど
ホームページで詳しくご案内しております！



Vol.110：夏号

ホームページは
こちら



NTT東日本 関東病院 広報誌 2025年6月13日発行 通巻110号

発行／NTT東日本 関東病院

〒141-8625 東京都品川区東五反田5-9-22

TEL: 03-3448-6111(代表)

URL: <https://www.nmct.ntt-east.co.jp/>



K25-00666 [2506-2606]