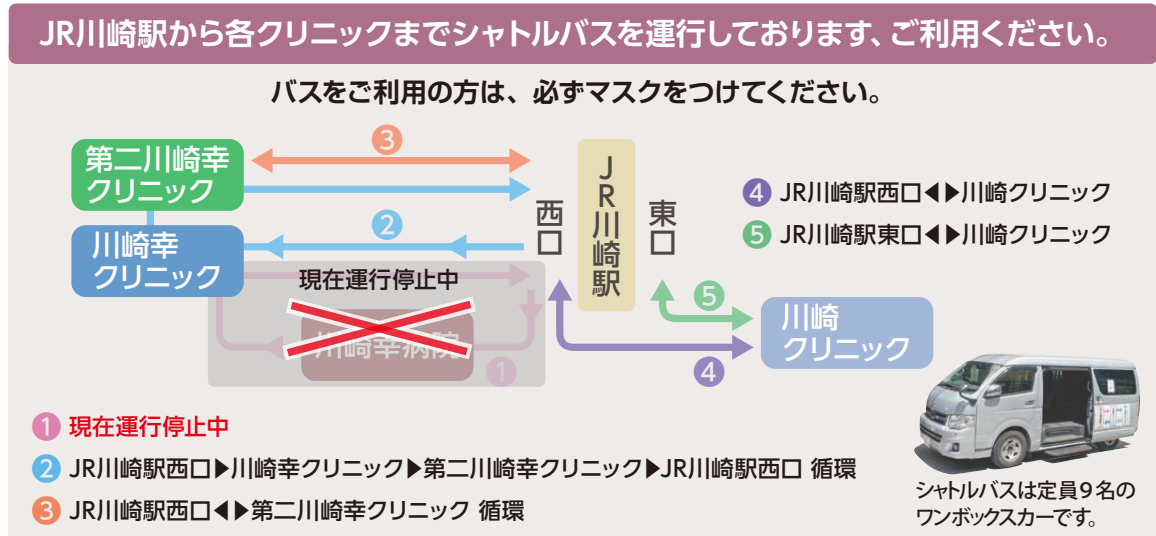




① 巡回バス (現在、運行停止中)

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回コースでは、多くの方が乗り合わせることから、新型コロナウイルスの感染防止のために現在運行を停止しています。



川崎幸クリニック・第二川崎幸クリニック **定員9名** 川崎クリニック

② JR川崎駅→川崎幸クリニック (1時間あたり2～5台運行)

③ 川崎幸クリニック→第二川崎幸クリニック (1時間あたり1～3台運行)

④ 第二川崎幸クリニック→JR川崎駅直行便 (1時間1台)

<時刻表> (平日・土曜午前 ※土曜午後、日曜、祝日は運行なし)

	乗り場	月曜日～金曜日	土曜日
始発	JR川崎駅西口	8:15	8:15
最終	川崎幸クリニック	16:40	13:00
	第二川崎幸クリニック	17:00	

④ 川崎クリニック ◀▶西口 ⑤ 川崎クリニック ◀▶東口

運行は月～土曜日(祝日含む)、日曜日は運行しておりません。

川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
00 30	15 45	05 25	15 35
00 30	15 45		
00 30	15		
00 30			
00 30	15 45	00 20 40	10 30 50
00 30	15 45	00 20 40	10 30 50
00		00 20	10

※ご利用される方々の状況により、到着時間が遅れる場合があります。
※道路状況・利用状況により、所要時間が遅れる場合がございます。

救急・急性期医療・放射線治療 川崎幸病院 TEL:044-544-4611(代) 一般外来(外科系・消化器系) 第二川崎幸クリニック 外来予約:044-511-2112 人間ドック・生活習慣病健診 アルファメディック・クリニック 予約:044-511-6116	入院・一般外来 さいわい鶴見病院 外来予約:045-581-1417 一般外来・人工透析 川崎クリニック 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500 企業健診・一般健診 川崎健診クリニック 予約:044-511-6116	一般外来(内科系・小児科) 川崎幸クリニック 外来予約:044-511-2112 一般外来・人工透析 さいわい鹿島田クリニック 外来予約:044-556-2722 定位放射線治療・脳ドック 新緑脳神経外科 TEL:045-355-3600
--	---	---

在宅事業部 在宅医療・在宅看護・在宅介護	さいわい訪問看護ステーション 新川崎居宅介護支援事業所 福祉用具レンタルさいわい かしまだ地域包括支援センター	いま求められる医療をもっと高めたい 社会医療法人財団 石心会
--------------------------------	--	---

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映福 編集長：辻田征男 〒210-0024 川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング3階 電話：044-381-3366(代) <http://www.sekishinkai.or.jp>

石心会グループ
神奈川地区
広報誌

あおぞら

痛みとケガの予防 スポーツドクターに聞く



2023
冬号

自転車競技選手
梶原悠未選手

ご自由にお持ちください



スポーツドクターに聞く、

痛みとケガの予防

2023年初号の本号では、さいわい鶴見病院・原淳院長と東京2020オリンピック 女子オムニウム銀メダリストの梶原悠未選手による対談をお送りします。スポーツドクターである原院長と現役アスリートである梶原選手に『痛みとケガの予防』についてお話をしました。

プロフィール

原 淳

さいわい鶴見病院 院長 整形外科部長／日本スポーツ協会認定スポーツドクター／日本整形外科学会スポーツドクター認定医／Jリーグヴァンフォーレ甲府チームドクター

梶原 悠未

自転車競技選手（オムニウム※）2020UCI 世界選手権大会トラック 女子オムニウムで日本人史上初の金メダルを獲得。東京 2020オリンピック大会 女子オムニウムで銀メダルを獲得。2024年のパリオリンピックでの金メダル獲得を目指す。
※ 1日に4種目を争う複合競技。4種目を戦う戦術も見どころの一つ。

ケガ予防には「ウォーミングアップ」、「クーリングダウン」、「アイシング」が大切
梶原選手（以下梶原）：今回のテーマは、スポーツや運動を行う方にとって大切な痛みとケガの予防についてです。早速ですが、スポーツによるケガにはどのようなものがありますか？ 私は経験をしていないのですが、自転車競技選手には鎖骨骨折が多い印象です。

原院長（以下原）：ケガには競技特性があります。梶原選手が活躍している自転車競技でしたら落車した時に手や肩をついて起こる鎖骨骨折や肘周辺の靭帯損傷、サッカーなら足首や膝周辺の骨折や靭帯の損傷などがあります。
 ケガは大きく「外傷」と「障害」に分けられます。外傷は、打撲、捻挫、骨折などが挙げられます。一方の障害は、繰り返し同じ部位を

外傷	障害
骨折・脱臼・靱帯損傷・肉離れなど	疲労骨折・椎間板ヘルニア・ランナー膝・テニス肘など

使い続けることで起こります。疲労骨折も障害です。腰痛は、繰り返しの負荷が椎間板や腰周辺の靭帯・筋肉を傷めることで起こります。最初はたいしたことのない痛みでも、繰り返すと痛みが強くなり、慢性化すると障害になります。
梶原：自転車競技では前傾姿勢になる特性があるためか、私も練習中にぎっくり腰を経験したことがあります。
原：それもやはり繰り返しの負荷の可能性が高いと考えられます。
梶原：なるほど。予防には、どのようなことが大切でしょうか？
原：予防には、ウォーミングアップ、クーリングダウン、アイシングの3点が大切です。運動前の準備がウォーミングアップで、競技・運動に合わせて十分に筋肉や靭帯をストレッチしておきます。使わないと思われる関節や筋肉も丁寧にほぐして、その後、競技が始まるまで固まらな

いようにする工夫も必要です。
 運動後は、痛みや疲労を翌日まで持ち越さないよう、動かした所を丁寧に伸ばしておくクーリングダウンをします。傷めた箇所、慢性的に痛む箇所には、炎症を抑える効果のあるアイシングも必要です。アイシングは外傷に対しても有効で、腫れや出血を防ぐことができます。いつも痛む所はもちろん、他に傷めている所がないかを確認しながらアイシングケアを行いましょう。

1つのことに拘らず、バランスよくトレーニングを行う
梶原：選手にとってケガは大敵ですが、スポーツドクターから見てケガはどのようなマイナス面がありますか？
原：痛みや動きの悪さがあるままプレーを続けると、他の箇所の痛みを誘発し、パフォーマンスの低下にも繋がります。痛みの理由には2つ、「やり過ぎ」と「正しく使えていない」が挙げられます。「やり過ぎ注意」とよく言う通り、1つのことに拘った練習はケガに繋がります。色々な運動を取り入れて、同じ動作だけを繰り返さないことが非常に重要です。
梶原：どうしても「ここを鍛えたい」という部分が出てきてしまいますもんね。
原：全身を使うスポーツ、例えば自転車競技ではハンドルを握る手やペダルを漕ぐ足先、バランスをコントロールする体幹の筋力、漕ぐため

2

3



の太ももやお尻の筋肉も大事です。

痛みを感じたら、ひと晩アイシングして治まるのか治らずに続いてしまうのかを判断しますが、何かおかしいと思った時には専門家に相談して今の状態を確認しましょう。競技力を高めるために行うトレーニングで

逆に競技力を下げてしまうことがないよう、マネジメントすることが大切です。

梶原：正しい判断を仰ぐ事が大切ですね。しかし、それでもケガをしてしまう場合もあります。再発防止のポイントはありますか？

原：再発にはいくつかの理由があります。1回目2回目の時に何が問題となっていたのか、練習方法なのか体の使い方なのか、何が足りなかったのか。筋力や柔軟性の不足の他、睡眠時間や食生活も大きく影響しますから、これらを見直します。自分の体は自分が一番知っているのですから、良い意味で神経質になること。また体のことをわかってくれる人がいるのも支えになりますから、自分一人で抱え込まず、コーチやトレーナー、チームドクターなど相談窓口をいくつも作っておいて、自分の体のことを考えながらつき合っていくことが、選手生命の長さに繋がるでしょう。

梶原：原院長のようにスポーツドクターの方に相談ができると、スポーツ選手としては心強い味方が増えたと感じます。

原：何か気になる症状があったら、いつでも相談にいらしてくださいね。梶原選手の活躍を石心会職員の皆が楽しみにしています。

正しい診断で痛みを把握しよう

梶原：最後に、スポーツを行っている皆さんへメッセージをお願いします。

原：スポーツは、精神面でも非常に良い影響を与えます。観ているだけでもワクワクし、色々な幸せを与えてくれます。

梶原選手のようにトップアスリートとして活躍される方、レクリエーションとして楽しめる方、昔経験したスポーツを生涯スポーツとして続ける方、様々ですが、スポーツの欠点でもあるのが「痛み」です。痛いけど続けるのではなく、思い切って休息を与えることも長く続ける秘訣



ですから、まずはスポーツドクターを受診し正しい診断を受けましょう。結果

に応じて、専門家がリハビリテーションやトレーニングのメニューを考えます。食事や睡眠の問題ならば周囲の方の協力も必要です。これらのことに気を付けながらこの先もスポーツを楽しんで頂けたらと思っています。

梶原：私もストレッチやアイシングなどを毎日行っ、ケガ予防にしっかり取り組み、痛みや違和感があった時にはすぐに原院長や専門家の方へと相談に行きたいと思います。



理学療法士による「転倒予防」のポイント



さいわい鶴見病院 リハビリテーション科 理学療法士 竹内りか

●高齢者の転倒が多い理由

高齢になると筋力・体力・バランス・認知機能等が自ずと低下します。さらに病気の発症や基礎疾患があるとそれらを助長するため、「加齢」だけでも転倒リスクは上がります。

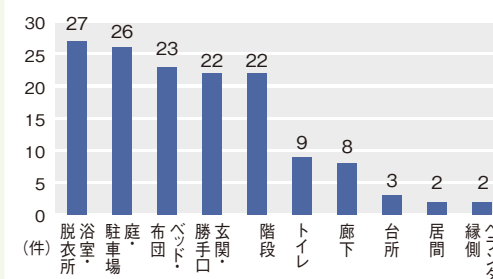
また転倒発生場所としては、身近な所（図1）で発生していることが分かります。

段差を超えられない、転びそうな時に足が出ない等、ご自身が思っている以上に体が動かなくなっている場合が多いです。

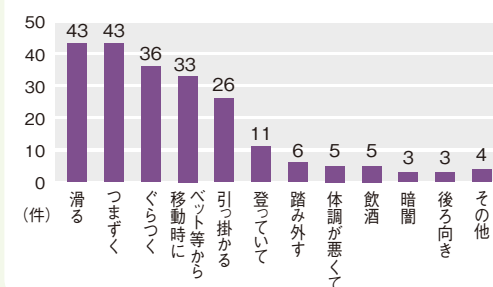
そして、転倒時の状況は「身体機能の低下」が原因である事（図2）を示しています。これと転倒発生場所と重ね合わせますと、地面の状況や障害物の有無も影響していると考えられます。

つまり、高齢者の転倒は、年齢による身体機能低下が周囲の環境に適応しきれず発生してしまう。そして、年齢と環境が双方に影響しあっていると推測できます。

■転倒発生場所(図1)



■転倒時の状況(図2)



【出典】消費者庁ウェブサイト

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_040/assets/consumer_safety_cms204_201008_01.pdf)

●もしもに備えての運動

運動により身体機能を維持、向上させる事で、転倒した際の重症化予防（骨密度の維持向上）が期待できます。

●転倒防止・お勧め運動

運動を行う前に必ず周囲の環境（床は滑らないか、つまづく箇所はないか、近くに掴める物はあるか）を整えてください。

恐怖感や痛み、体調等に無理がない範囲で実施しましょう。また少しずつ継続する事が大切です。

片足立ち

「滑る」、「つまづく」際の特徴として、多くが「片足」で体を支えている状況が考えられます。そこで片足でのバランス機能を保つ事で転倒防止に役立てます。



スクワット

バランスを崩した際の踏ん張り足、片足でのバランス機能UP等が期待できます。



「がん」に対する取り組みのご紹介 ～ 2月4日は「世界対がんデー」～

第二川崎幸クリニックでは、がん患者さんやそのご家族からの様々な悩みについて、医師、看護師、医療ソーシャルワーカーなどの専門スタッフがご相談をお受けしています。心配事や不安な気持ち、辛い気持ちをお一人で抱えることなく、お気軽にご相談ください。

「世界対がんデー」にちなみ第二川崎幸クリニック3階にて、2023年2月1日～2月28日までの期間がんに関するポスター等を展示致しますので、お越しの際にはお立ち寄りください。

医師に相談したい方へ

がん相談外来

- 相談内容：がん全般、緩和医療、訪問診療、在宅医療について
- 相談対象：患者さんご本人
- 相談費用：保険診療
- 対応スタッフ：医師（相談の当日、事前に医療ソーシャルワーカーと面談を行って頂きます／相談内容や必要に応じて、専門スタッフが面談を致します）

医師以外の専門スタッフが対応します

がんサポートセンター

- 相談内容：仕事と治療の両立、医療費、薬の副作用、心のケア、療養先の相談、日常生活の過ごし方等
- 相談対象：当院通院中のがん患者さんとそのご家族
- 相談費用：無料
- 対応スタッフ：各認定看護師、医療ソーシャルワーカー、薬剤師等

患者さん・ご家族が集まって不安や悩み等をお話できる場

がんサロン (さいわいクローバーの会)

- 開始日時(事前申込制)：定期開催
- 参加対象：がん患者さんとそのご家族
※第二川崎幸クリニック・川崎幸クリニック、さいわい鹿島田クリニック、川崎クリニックに通院されている方、もしくは川崎幸病院に入院中の方とそのご家族
- 参加費用：無料
- 対応スタッフ：医師、各認定看護師、公認心理師、医療ソーシャルワーカー等



お電話にて『がん相談外来受診希望』、
もしくは『がんサポートセンター相談希望』と
お伝えください。

受診予約・お問合せ

TEL：044-511-1322

電話受付時間：月～金9：00～16：30

私の街紹介

からさわ整形外科クリニック



院長 柄沢 宏宏 先生

当クリニックは、1934年に皮膚泌尿器科として開業しました。その後、現名誉院長が皮膚科として継承し、2002年に整形外科を併設。そして、2018年より整形外科専門のクリニックとなりました。鶴見に開業以来3代に渡り、地元の方・他多くの方々にご支援頂き、今日に至っております。

当クリニックでは、高齢者の自立と家族の介護からの解放を目指して早くからメディカルフィットネス（現在は“ロコモ”と呼ばれています）の考えを導入しています。

皆さまに「筋力」「体力」「気力」をお届けできるよう、そして、現生活から少しでも快適に暮らせるようにアドバイスをさせて頂いています。

また、最近スポーツの低年齢化に伴い成長期の「オーバーストレス」「オーバーロード」が問題になっております。膝・脚などのトラブルも成人の方とはまた違った治療法をとらねばならず（例・インソールの検討、ストレッチの指導）、ご本人、ご家族のスポーツの関心度・メンタルなども考えながら、1人1人に合わせたご提案をさせて頂いています。

【施設情報】

名称：からさわ整形外科クリニック

所在地：横浜市鶴見区豊岡町22-1

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:00～12:00	●	●	/	●	●	●	/	/
15:00～18:00	●	●	/	●	●			

※第5木曜日は休診となります。（その他臨時休診の場合もまれにございますので、お電話にてご確認ください。）

TEL：045-581-5469

WEBサイト：<https://karasawa.gr.jp/>



病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

「みんなの健康塾ちゃんねる」情報

みんなの健康塾ちゃんねるは、地域の皆さんの健康維持・増進、疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、また医療を身近に感じていただくことを目的に、健康・医療の情報発信をしております。

WEBサイトでは動画の他、トレーニングやレシピを掲載した冊子、学校向けダウンロード教材をご覧いただくことができます。また紙媒体毎月「みんなの健康塾ちゃんねるポケット版」を定期的に発行しております。

WEB 詳細はこちら

みんなの健康塾ちゃんねる 検索

LINE 公式LINEはこちら

腕が上がりにくい！！
四十肩・五十肩
予防ストレッチ



さいわい鶴見病院 郷間光正理学療法士



注目のコンテンツ



さいわい鶴見病院 原淳院長×自転車競技（オムニアム）
梶原悠未選手



「傷の小さな子宮筋腫手術」
川崎幸病院 婦人科部長
長谷川明俊医師