



● ISHIDO Vol.24-1

ターニングポイント・カルテ
Case 4 80年の歴史と船医の経験が育んだ責任感

● ISHIDO Vol.24-2

ドクターのための座ってできる5分間ストレッチ
第3回 腰編 背中からふくらはぎまで一貫したストレッチを

新年明けましておめでとうございます。
2017年も多彩な記事企画で先生方を応援させていただきます。引き続きご愛顧は、何卒よろしくお願い申し上げます。



ISHIDO WEBサイト ▶▶▶ バックナンバー▶▶▶

企画・編集 株式会社日経BPコンサルティング

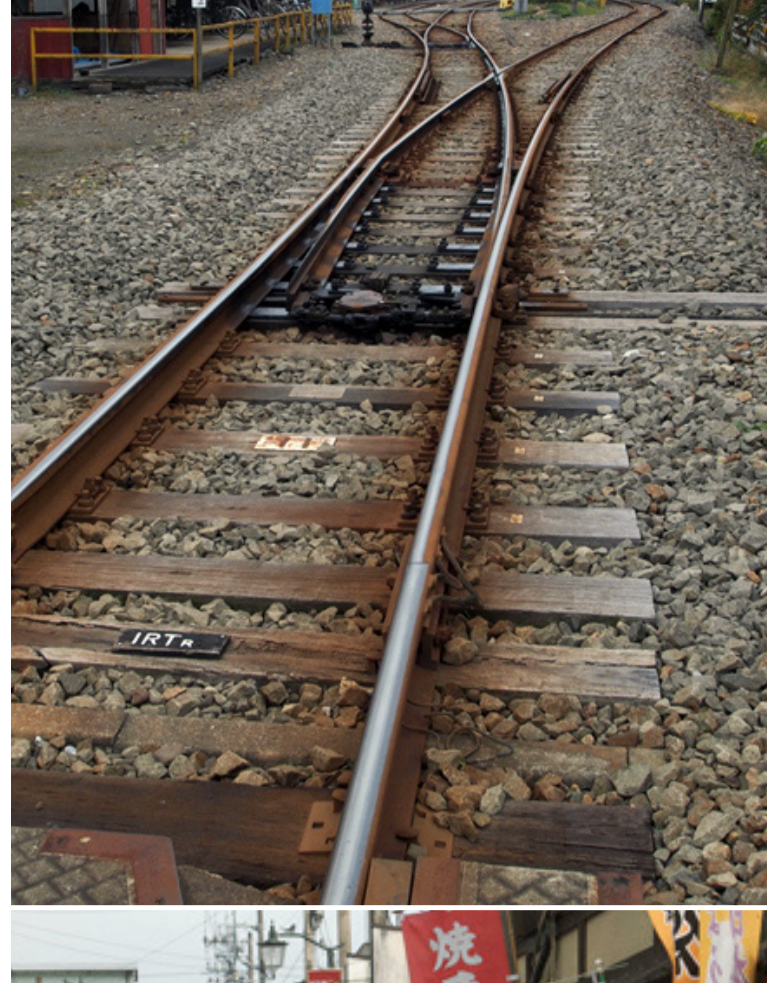
Vol.24 ターニングポイント・カルテ | case4

01 80年の歴史と船医の経験が育んだ責任感

アライクリニック(群馬県富岡市)理事長・院長 新井 哲 (あらい ざいし) 先生

現在名医と尊敬される先生方も、誰もが最初から名医だったわけではありません。それぞれに大変なご苦労もあったなか、これまでに患者さんとの出会いが、今の医師としてのあり方にさまざまな影響を与えてくれたケースも少なくないことでしょう。

本連載では、第一線の診療現場で活躍している先生方に、医師としての人生、診療活動のターニングポイントになった、患者さんとのエピソードをお聞かせいただきます。



明治日本の産業近代化の象徴であり、2007年には世界遺産の暫定リストにも加えられた富岡製糸場を擁する群馬県富岡市。アライクリニックは、この年間20万人を超える観光客の玄関口といえる、上信電鉄上州富岡駅から徒歩3分に位置する。創業は1918年(昭和3年)、現在の院長は3代目となる新井哲先生だ。



何事にも動じない精神を培った船医の経験

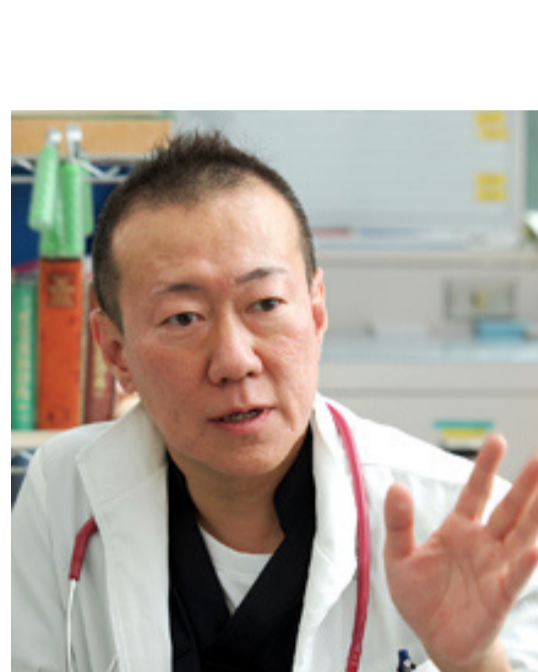
新井先生の専門は消化器外科であるが、「脳外科以外なら何でも」と話す通り、同クリニックは総合診療クリニックとして地域に根ざしている。「まず、あまり待たせないこと。また、診療時の目線は患者さんと同じか下からになるように心がけています」と語る新井先生だが、この診療スタイルは代々受け継がれてきたものだという。診療のとき、患者さんが座っていたら新井先生はしゃがみ込み、ベッドサイドでは必ず椅子に座るようにしているなど、気配りも細やかだ。

また以前、ノバルティス ファーマで患者さん向けの運動療法の冊子を作る企画が持ち上がった際、担当MRが新井先生に助言を仰ぎにいったことがある。すると新井先生からは、「イラストだけだと動きが分かりにくいので、DVDを付けた方がよいのではないか」と患者さん目線でのアドバイス。これが採用され、冊子にはDVDが付録として付き患者さんにも好評を博した。「医療はサービス業」と言い切る新井先生は、患者さんからの問い合わせを24時間受け付けており、地域の信頼も厚い。

実はそんな新井先生には、医師免許を取得してわずか半年後に、船医としてマゴロ漁船に給油する石油タンカーに3カ月乗り込んだという珍しい経歴がある。「病人やケガ人を診る機会もほとんどないので、暇なときはいつもビール片手にデッキに出ていた」と新井先生は笑うが、20人近い乗組員の健康を一手に預かる重圧は決して軽いものではなかったろう。

海の上では何が起きても、孤立無援。何事も独りで対応しなくてはならない。実際、船医勤務の最中に水痘が流行ったときも、感染の広がりを防ぐためのワクチンを手にする術はなかったため、新井先生は感染した患者を1カ所に集めて、解熱するまで待つという手段を採った。「船医の経験から何かを得たというわけではないのですが、何があっても動じなくなりましたね」と新井先生は打ち明ける。

決して十分な臨床経験を積んだとは言えない状態ながらも、そうした場所に自らを投じた姿勢は、現在の診療スタイルにも少なからず影響を与えているといえる。



新井哲先生、総合診療クリニックの院長として地域医療に取り組む一方で、群馬県の警察医としても地域を支える。行動力と責任感にあふれる新井先生は、一般の患者さんからの連絡や警察医としての対応も24時間体制で働く。



上州電鉄「上州富岡」駅からアライクリニックまでは徒歩3分。日本の近代化を推し進めた産業遺産である富岡製糸場も同駅から徒歩約15分の場所に位置する。富岡製糸場に残されている「木骨レンガ造」の建物は、明治初期の創業当初のままの状態で見事に保存されている貴重な建築物だ。

3代にわたり 地元の警察医も務める

その1つの例が、新井先生は地域医療に取り組む一方で、群馬県の警察医であり、クリニックは警察活動協力診療所でもある点だ。これは3代にわたって地域で果たしてきた役割だ。新井先生もクリニックとともに警察医の職務を引き継いで以降、様々な事件現場を見てきた。10代の子供の事故死、ネグレクトの犠牲になった5歳の女の子、こたつに入ったまま1週間放置された70代女性……。これまで検案した遺体数は400体以上という。また、警察からの要請があれば深夜留置場まで診察に出かけたり、連行されてきた容疑者の強制採尿などにも対応する。

警察医として地域を支えるという意味では、85年8月12日に起きた日本航空123便墜落事故における父親の取り組みが新井先生の印象に残っているという。123便が墜落したのは、富岡市に程近い群馬県上野村の御泉山山、500体を越える遺体は、富岡市の近隣にある藤岡市の学校の体育館に運び込まれ、新井先生の父親は毎日遺体の検案に出かけた。当時医学学生でちょうどお盆で帰宅していた新井先生の鼻先には毎晩、帰ってくる父親から遺体収容現場の強いにおいが漂ってきた。こうした出来事が積み重なり、病院を継ぐ際には、警察医の職務も当然のように引き継いでいた。

激務の一方で、罪を犯した人から感謝の手紙が届いたこともある。ある若者が自ら持っていた刃物で手のひらを切ってしまった。それを治療したのだが、後日、その若者からお礼と更生への決意を知らせる手紙が新井先生のもとに送られてきたのだ。治療の際には聞かされたかったが、その青年は郵便局に強盗に入ったものの、誤って自分の手を切り、何も出来ずに逮捕されたのだという。「傷を縫合するときに、「一体何があったの?」くらいしか話さなかつたんですけどね」と新井先生は謙遜するが、意思疎通を図りながら丁寧に治療に望む姿勢が、極限状態におかれた人の心を動かしたと言えるのかもしれない。

新井先生によれば、警察医をしていると、こうしたことはしばしば起こるといえる。「一般の患者さんからの連絡もそうですが、警察医としての対応も24時間体制です」(新井先生)。その医療活動を支えるのは、富岡の町の健康を80年以上も守ってきた責任感と、何事にも動じない強い姿勢といえるだろう。

船医として船に乗り込み、ドクターは1人だけという状態であれば、その場所に対する責任感が強くなるのは想像に難くない。それは、現在の警察医として新井先生の置かれている状態と直結する。実際のところ、一般的に警察医の仕事は、例えば検視を1体しても報酬は数千円程度。夜中に呼び出されることも少なくない。「ほとんどのボランティアのようなものです」と新井先生も話す。それでも、職務を全うしようとする姿勢は代々富岡を守ってきた歴史を踏まえ、自分1人でも地域のために貢献しようという責任感にはかならないのではないかと。

「自分にはターニングポイントと言える経験が、あまりないですよ」と新井先生は笑うが、行動力と責任感にあり、黙々と現実と向き合ってきたそのふねない姿勢こそが、80年続くアライクリニックを支えている。



アライクリニックは昭和3年(1928年)4月に創業され、3代にわたり富岡の地域の人々の健康を守ってきた。



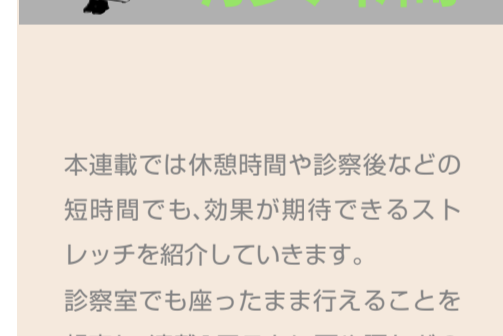
以前「新井病院」であったこともあった院内は待合室も処置室もスペースが広い。2階のリハビリ室には、アンチ・エイジングにも効果があるという最新のマシン「Power Plate」も備えられている。

この記事の評価してください(5段階評価:5が最高評価です) 1 2 3 4 5

Vol.24 ドクターのための座ってできる5分間ストレッチ

02 背中からふくらはぎまで一貫したストレッチを

第3回 腰編



本連載では休憩時間や診察後の短時間で、効果が期待できるストレッチを紹介していきます。診察室でも座ったまま行えることを想定し、連載1回ごとに肩や腰などの特定の部位に照準を合わせます。ストレッチは硬くなった筋肉をほぐすと同時に、精神的なりフレッシュも期待できます。

どれも簡単にできるものなので、ぜひトライしてみてください。

3回目となる今回のテーマは、腰痛の解消です。国民病ともいわれる腰痛ですが、診察室で座っている時間が長いドクターの場合、慢性的な症状に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか?

スポーツ医学とコンディショニング科学に詳しい法政大学の伊藤マモル教授は、ヘルニアなどの病的なケースを除いた、ドクターが思いやすい慢性的な腰痛について、「腹部と背筋の筋力バランスの崩れからくる、筋肉性の痛みであることが多い」と指摘します。

「筋力は、意識して力を入れないと使われにくい。背筋は、重力に逆らって働く抗重力筋群の1つで、私たちが体を起こしているために無意識に使っている筋肉です。座るときは特に腹部を緩めて楽な姿勢をとりがちですが、背筋は、体を起こしているために働いていることが多い。この時間が長いほど背筋は収縮したまま縮み、腰の可動域を狭めます。その結果、体勢を変えるときに腰がずんなりと伸びなかつたり、痛みが走ったりするのです」(伊藤教授)

抗重力筋群は、背中からお尻、太もも裏、そしてふくらはぎまで続いています。伊藤教授は「これらを全体的にストレッチすることが腰痛の解消につながるため、腰痛とは一見関係ないように思える下半身の筋肉も伸ばすことが大事なのです」と強調します。

今は腰痛を自覚していないドクターも、試しに動かしてみよう。想像以上に筋肉が硬くなっていることに気づくと思います。今後の予防のために、ぜひ今回紹介するストレッチにトライしてみてください。それでは、具体的な方法を紹介していきます。

ストレッチ 1 背中とお尻伸ばし

まず、椅子に正面を座って、背もたれを支えしながら上体を左右に傾け、背中の下部にある広背筋を中心に伸ばします。次に、片足を膝の上に乗せて、お尻を重点的に伸ばし、腰に力が入らないように、深層部の梨状筋まで伸ばしたいので、上に乗せた足の膝をできるだけ倒して行うことがポイントになります」(伊藤教授)。



1)足を上にして足を組み、上体をひねって左手で背もたれをつかみます。そして、右腕を左足にかけて、10~30秒キープ。背筋が伸びた状態でも、丸めた状態でも、どちらでもOKです。組む足を交えて、反対側も同様に行ってください。
2)片足のくるぶしを、もう一方の膝にもってきます。そして、膝を手で倒し、もう一方の手を足裏に置いたら、おへそを足に近づけるように、上体を前に傾けて10~30秒キープしましょう。組む足を交えて、反対側も同様に行ってください。

ストレッチ 2 ハムストリングスとふくらはぎ伸ばし

太もも裏のハムストリングスはお尻の筋肉と同様に、座っている間、圧迫され続けているため、縮んで硬くなりやすい部位です。「このストレッチは腰を立てて行うことで、ハムストリングスをはじめ、ふくらはぎの下腿三頭筋まで伸ばせます」(伊藤教授)。



患者さん用の椅子やベッドに片足を乗せて、つま先を立てます。そして、腰を立てたまま上体を前に傾けて、10~30秒キープしましょう。つま先を立てた状態でも、どちらでもOKです。組む足を交えて、反対側も同様に行ってください。足裏に力が入らないように、上体を前に傾けて10~30秒キープしましょう。組む足を交えて、反対側も同様に行ってください。

ストレッチ 3 股関節まわり

股関節まわりの筋肉も、座っている時間が長いほど、縮まって硬くなりがちです。「股関節まわりの筋肉のポイントになるのは、腰椎と骨盤、それから大腿骨を結ぶ腸腰筋です。ここが硬いと、上体を前に傾けるとき、骨盤が十分に動かず、腰に負担がかかるので、しっかりと伸ばしましょう」(伊藤教授)。お尻を後ろに引かず、前に出すようにして行うことがポイントになります。



右足を一歩前に出した状態で、左膝を椅子の上に乗せ、左手は背もたれに置きます。そして、右手で左のつま先をつかみ、お尻を前に出すようにして10~30秒キープしましょう。つま先をつかまなくても、足底の付け根に十分なストレッチ感がある場合は、つま先をつかまなくても大丈夫です。足を交えて、反対側も同様に行ってください。

伊藤教授は、これらのストレッチを行うと同時に、「座るときは腰筋を緩めきらず、おなかを凹(へこ)ませるようにならぬように適度に力を入れておく意識もつけてほしい」と話します。やり方としては、ずっと力を入れておく必要はなく、気づいたときにキュッと凹ませればOKです。その小さな積み重ねが、腹部と背筋の筋力バランスを整えていき、腰にかかる負担を減らせるのです。お腹まわりを引き締める効果もあるので、ぜひ心がけてみてください。今回のテーマは、男性ドクターが意外に悩んでいるといわれている足のむくみの解消です。

伊藤 マモル 氏

著者プロフィール
法政大学法学部教授、順天堂大学体育学部卒、同大学院修了。医学博士。専門はスポーツ医学とコンディショニング科学。著書に「基本のストレッチ」(主婦の友社)、「若さ伸ばすストレッチ」(平凡社)ほか多数。

この記事の評価してください(5段階評価:5が最高評価です) 1 2 3 4 5

本メールマガジンはDR's Net会員の皆様にお送りしております。各種の手続きにつきましては以下のURLをご利用ください。

- ◇ご登録情報の確認・変更・退会手続き
<https://drsnet.novartis.co.jp/account>
- ◇ID・パスワードをお忘れの方
https://drsnet.novartis.co.jp/auth/request_password
- ◇ご利用規約の確認
<https://drsnet.novartis.co.jp/account/agreement>
- ◇お問い合わせ
<https://drsnet.novartis.co.jp/contact>