

医療がわかる。人が見える。地域とつながる。

筑波大学附属病院だより

VOL.3
2018年

特集

「スポーツ医学」って 何ですか？

運動して
いますか？

ケガをしないで
運動を長く
続けるために



スペシャル対談 整形外科医+陸上選手+ハンドボール選手

スポーツ医学はトップアスリートだけのものではなく、
運動するすべての人のための医療です

ゴルフのスコアをよくしたい人から好成績を目指すアスリートまで、様々な年代が通う
「つくばスポーツ医学・健康科学センター」は、
こんなところ！

整形外科医の一 日

膝関節専門の外科医として、
一般外来からトップアスリートまで医学的にサポート

病院に新たに開設した
新専門外来
運動時の脳震盪に特化
スポーツ脳振盪外来
県内初となる
摂食障害専門外来

開院40周年記念事業基金へのご協力をありがとうございました

スポーツ医学は
トップアスリートだけのものではなく、
運動するすべての
人のための医療です

故障した選手がなるべく早く競技に戻れるよう医師とアスレティックトレーナーが連携してケアをつくばスポーツ医学・健康科学センターならでは実際にセンターを利用して競技への復帰を目指アスリートの体験を通じてスポーツ医学の素晴ら

を行なうのが
の特徴。

ケガを予防できるのが
スポーツ医学の理想です



筑波大学整形外科 小児股関節・スポーツ医学
鎌田浩史先生

鎌田 阿部選手は陸上、河原畠選手はハンドボールと競技は違いますが、同時期にここに通つて一緒にトレーニングしている仲間です。阿部選手はアキレス腱に痛みがあり治療、リハビリを進めています。河原畠選手は大会中に膝の靭帯を痛めて手術を行いました。以後、リハビリに通つているところです。ここに来る前からずっと左

足のアキレス腱が痛くて、1年ほど様々な整形外科を訪れたり、マッサージ、鍼治療などのケアをしていました。けれども、なかなか満足な練習ができるようにならなかつた。そんなとき、このセンターのことを知つたんです。阿部選手はしばらくいろいろな治療方法を試してみた結果、最終的に手術をすることになつた

阿部 はい。他の治療機関では、治療といつても痛み止めの注射や内服薬が処方されるくらいで、スポーツ活動に対する取り組みが十分ではありませんでした。でも、ここでは実際に身体を動かして、ケガがどういう状態なのかを確認し、早く競技に復帰するためにはストな方法を一緒に考えてもらえ

河原畠 自分は大会中、ジャンプ練習から着地をしたときに前十字靭帯を切って手術をしました。はじめの3、4か月は膝周辺のトレーニングをすることができず、5、6か月たつてようやく活動ができる状態になつたところです。

単に治ることだけではなく、できるだけ早くスムーズに競技に復帰する、そして更にレベルアップすることなんですね。そのために、病院で治療をしながら、同時に専属のアスレティックトレーナーによる専門的なリハビリテーションが受けられるというのがこのセンターの特徴。他にはあまり例を見ない画期的な施設です。

A portrait of a young male athlete with short dark hair, smiling at the camera. He is wearing a black short-sleeved shirt with a small 'NB' logo on the chest and black shorts with a small 'NB' logo on the left thigh. He is standing on a teal circular graphic against a white background.



小森コーポレーション陸上競技部
阿部童巳あべ どうじ

リハビリで身体を見直し
さらに高みを目指します



筑波大学体育学部ハンドボール部
河原畑 紗子

鎌田 ケガをしている部位は、医学的な知識で医師が指導する、それ以外の部分についてはアスレティックトレーナーがしっかりとサポートするという体制ができています。トレーナーはスポーツのことケガのことをよく知っているので故障した部位に無理のないような指導ができるんですね。医師とトレーナーの連携がとれていないと病院に通っている間はトレーナーが手を出せなかつたり、逆にトレーニングの現場に行くとケガのことを伝えられなかつたりします。

スペシャル対談 陸上選手+ハンドボール選手





阪音 ニルフ好きの7歳くらいの男性が一緒にリハビリしていたんです。ですが、お話ししてみるとのす



ケガをきっかけに身体づくりの基本から見直したという河原畠さん。トレーナーとの信頼関係もばっちり。

法をトレーナーと一緒に探していく
れるのが、スポーツ医学の理想だ
と思ひます。

河原畠 私はケガをする前も少しつかりと筋肉をつけて丈夫な身体づくりをしなくてはいけないと思っていました。もつと体ができるれば、ケガを防げたかもしれません。だから、ケガはしつかり身体づくりをし直すチャンスでもあると思ったんです。

鎌田 そもそもケガには何かしら原因があります。河原畠選手にもう少し体幹のバランスや下半身の安定感があれば、もしかしたら接触や着地時に安定した姿勢が保持され、大きなケガに結びつかなか

鎌田 たしかに、焦らなくてすみますね。ここではスポーツのことを見てよく知っている人たちがケアをしてくれるから、復帰するためのアドバイスを貰うこともできる。
しかも様々な選手がリハビリをしているので、それもいい刺激になっている。

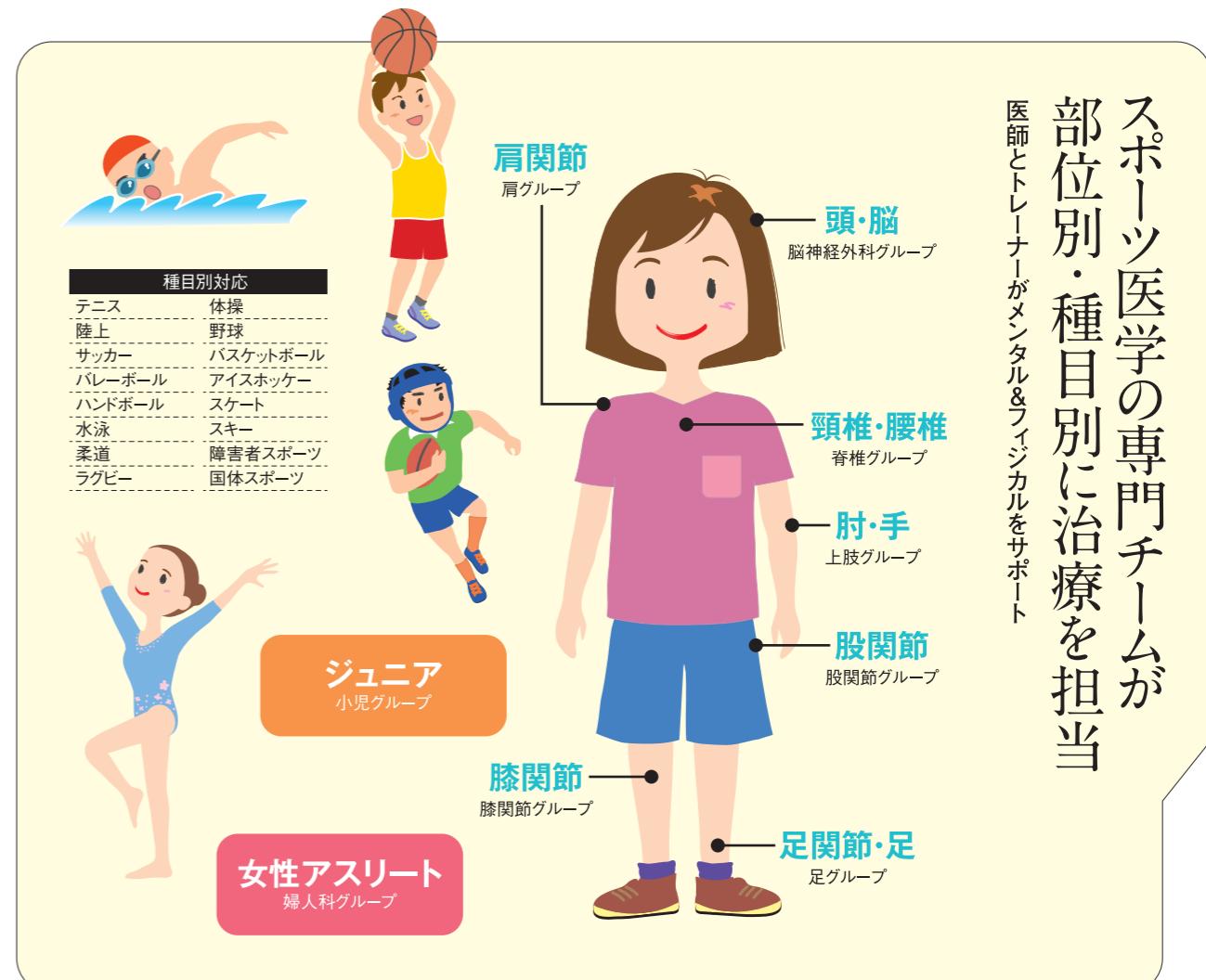
だけでなく、野球・サッカーナどいろいろな競技の人が来院されていますし、年代もいろいろ。小学生や中学生から、社会人、スポーツ好きのおじいちゃんおばあちゃんもいます。

ケガをしないための
方法を一緒に考える



スポーツ医学の専門チームが部位別・種目別に治療を担当

医師とトレーナーがメンタル＆フィジカルをサポート



ごく向上心があつて、とてもいい

鎌田 そう、みんな向上心を持つ
うという気持ちは同じなんです。
このケガを治して更に上を目指そ
技レベルは違うかもしれません
うも刺激をもらいました。たしかに競

できるんです。それがスポーツのいいところでもあります。

しかも、ケガをしたばかりの人には焦りますが、リハビリを続けてもうすぐ復帰できそうな人を見ると、あれだけ頑張ればよくなると安心できます。選手にとつてはいいコミュニケーションの

ケガをしないための
方法を一緒に考える

ん。足への負担をコントロールしながらトレーニング。

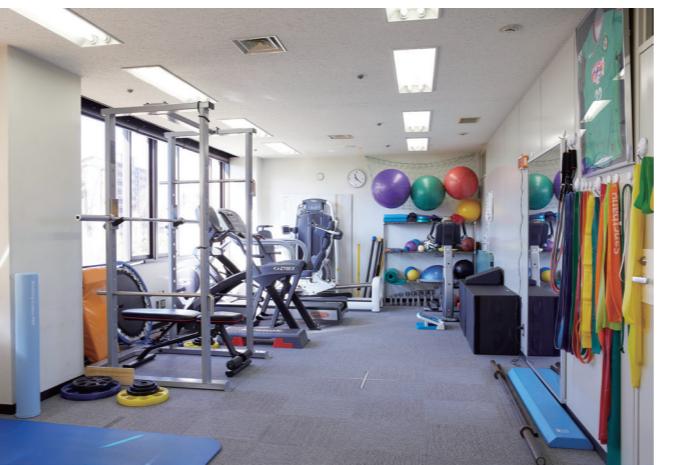
誰でも高いところを目指すことができるのにはいいですね。

「つくばスポーツ医学・健康科学センター」

ゴルフのスコアをよくしたい人から
好成績を目指すアスリートまで、様々な年代が通う

「つくばスポーツ医学・健康科学センター」は、 こんなところ！

スポーツを熟知した専門の医師とアスレティックトレーナーが密に連携し、ケガや障害に悩むアスリートの治療から復帰までを全面的にサポートする「つくばスポーツ医学・健康科学センター」。最新の治療機器やトレーニング設備、用具などを揃えてトップアスリートからの信頼も厚いセンターの様子を覗いてみます。



トレーニングルームにはリハビリのための最新設備が揃い、専門のアスレティックトレーナーがサポート。患部に負担がかからないようコントロールしながら調整ができる。



通っているアスリートたちは、競技も年齢も障害も様々。あらゆる競技、状況に対応できるように多種のスポーツ機器や用具を準備。



センター長より

病院と大学が連携し、スポーツ医学の診療やリハビリテーション、研究を行っています

筑波大学は、国立大学法人として唯一、医学部と体育学部の両方を持つ総合大学です。その利点を生かして、トップアスリートの治療から競技復帰するまでの支援を一気通貫で行うことを行っています。幸い、第一線に復帰される方が多く、スポーツクリニックを通じて、「つくばスポーツ医学・健康科学センター」の目的のひとつが達成されつつある手ごたえを感じています。

また、一般の方にスポーツを通して運動機能を

高め、健康寿命を延ばすお手伝いをすることも重要な役割です。今後、スポーツ医学の大切さが更に広く理解されるよう、これからも一層の充実を図ってゆきたいと考えています。

つくばスポーツ医学・健康科学センター センター長
筑波大学附属病院整形外科教授

山崎正志 先生



鍼灸外来

アスレティックトレーナーの高原亮さんは鍼灸師の有資格者であり、治療の選択肢のひとつとしてアスリート向けの鍼灸治療を受けることができる。

「筋肉をほぐす、痛みをコントロールするなど、運動器の疾患に対する鍼治療を行っています。なかなか筋肉の緊張が取れない選手に対しては、鍼治療を取り入れたほうがいいのではないかという提案をすることもあります」

膝関節専門の外科医として、
一般外来からトップアスリートまで
医学的にサポート

整形外科医の一 日

医学とスポーツの距離が近いからこそ
他にはない内容の濃い治療が受けられると評判の
つくばスポーツ医学・健康科学センター。
金森章浩先生の一日に密着してどんな治療、
リハビリが行われているのか少し覗いてみましょう。

番外

週末はスポーツ競技チームに帯同

金森先生は週末、日本テニス協会の代表チームやラグビーのトップリーグチームに帯同することも。



(写真上から)日本代表テニスチームの海外遠征に
帯同。コートでは球拾いも重要な仕事だ。/ラグビ
ートップリーグチームに帯同、ウォーミングアップで
選手の動きを確認、コンディショニングをチェック。

番外

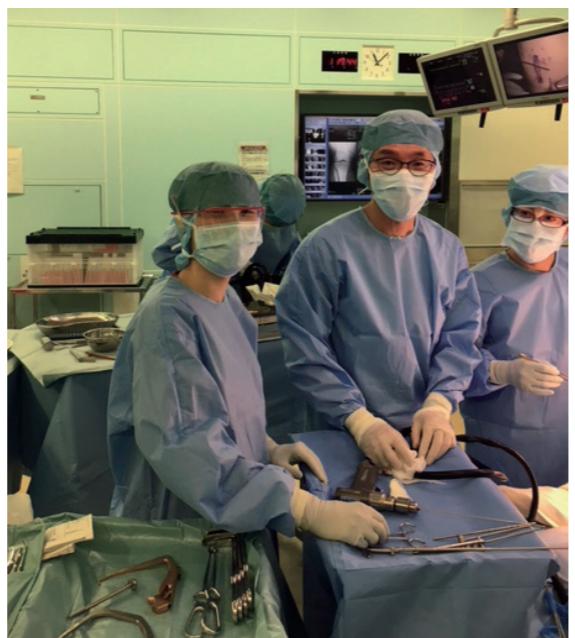
ある日の広報誌撮影でセンター長を囲んで



左から高原アスレティックトレーナー、金森先生、山崎センタ
ー長、鎌田先生、森アスレティックトレーナー

12:00 手術

スポーツによる膝の故障のうち、前十字靭帯損傷や半月板損傷などでは、復帰のために手術を行うケースが多い。大学病院では、週に2~3件、年間でおよそ100件、主に関節鏡を用いた手術の執刀を担当します(写真は膝靭帯損傷の手術で)。



16:00 大学院にて授業

大学の医学群で年間4コマ、体育系大学院で10コマ、スポーツ医学の講義を担当。他にも随時、学生たちの研修指導なども行っています。

20:30

センタースタッフとミーティング



医師と理学療法士、トレーナーが密に連携し、リハビリの状況などについて確認します。遠江朋子さん、相馬裕一郎さん、岩渕慎也さん、金森先生、松葉開さん、室井愛先生、森利雄さん、高原亮さん。

21:00 帰宅

6:00 起床

7:30 出勤

7:45 病院着

8:30

入院患者さんについて
整形外科の医師たちと
報告ミーティング



朝いちばんで医師が集まって、附属病院に入院中の患者さんの状況を確認するためのミーティング。手術後の経過などの情報を共有します。

9:00 外来

第一線で活躍するアスリートたちが
数多く訪れる外来。現在の症状を細かく診断し、治療の方針を決めます。もちろん、膝に故障を抱える一般の人たちも来院。



リハビリ中の患者さんの膝の状態を確認。競技に早く、無理なく復帰するための方策をスタッフと一緒に考えます。

ケガした人が
早く安全に復帰
できるように
医師として精一杯
応援します



かなもりあきひろ
金森章浩先生

筑波大学医学専門学群卒業。米国ピッパーズ大学留学。膝関節外科のエキスパートとして、ケガに悩むトップアスリートたちから絶大な信頼を得ている。日本体育協会スポーツドクター。日本オリンピック協会強化スタッフも務める。

新専門外来

開院40周年記念事業基金への ご協力を ありがとうございました ご協力いただいた方々、感謝申し上げます

筑波大学附属病院は、平成28年10月で開院40周年を迎え、
「開院40周年記念事業基金」を立ち上げました。

この基金にお寄せいただいたご寄附は、今後の医療を支える医療人の教育研修、
そして市民の方々の教育セミナーの場として利用できる講堂整備に充てる予定であります。
今後とも温かいご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

これからも地域の皆様から頼りにされる医療機関を目指していきます。

開院40周年記念事業基金 寄附者一覧

寄附者一覧（平成30年1月1日現在 敬称略・順不同）

荒川 義弘
本間 真人
石渡 東海
角田 克博
医療法人財団県南病院
理事長 塚田篤郎
一般社団法人つくば歯科医師会
大原神経科病院
宮崎 三弘
松本 歩
小泉 仁子
社会医療法人博愛会
菅間記念病院
医療法人社団北水会
北水会記念病院 院長 平澤 直之
大久保 純子
石井 正徳
中川 司
中嶋 正明
医療法人興明会 つくば腎クリニック
総合病院水戸協同病院
中原 智子
市村 秀夫
公益社団法人取手市医師会
代表理事 真壁 文敏
医療法人恒貴会
原 尚人



※氏名の掲載をご了承くださいの方のみ記載しています

医師(脳神経外科、整形外科、救急・集中治療部)・
アスレティックトレーナー・リハビリスタッフ・臨床心理士などがチームで診療

スポーツ脳振盪外来

(つくばスポーツ医学・
健康科学センター)

脳 振盪とは脳に外圧が起つて障害が出る状態。脳振盪を起こした後はスポーツに段階的に戻してゆくことがいいとされていますが、その判断はなかなか難しいものです。

たとえばぶつけた後の頭痛がおさまらずに、3か月から半年続くこともあります。そんなとき、慎重になって休みすぎると復帰まで長い時間がかかるかもしれませんし、早く運動しそぎたために症状が悪化したり、長引いたりするというリスクもあります。

そこでスポーツ脳振盪外来では、症状が長引いている人たちがスムーズに復帰できるためのプログラムを、セラピストさんや心理士さんと一緒に考えて治療に当たっています。

適切に休んでベストなタイミングで運動を開できることを目指し、常に状況を把握しながら症状が出ない程度に運動することで、長引く症状を抑えられるのではないかと期待しています。



脳神経外科
室井 愛 医師

筑波大学医学専門学群卒業。専門は小児脳神経外科。
日本体育協会公認スポーツドクター、日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医。

当院では大学附属病院ならではの良質な医療を提供するために、様々な専門外来を立ち上げています。
地域の医師や各科との連携により、より専門的な見地から治療に当たります。
今回は新設された2つの専門外来をご紹介します。

県内初となる専門外来。
児童にも地域と連携して早期発見・治療を担う

摂食障害専門外来

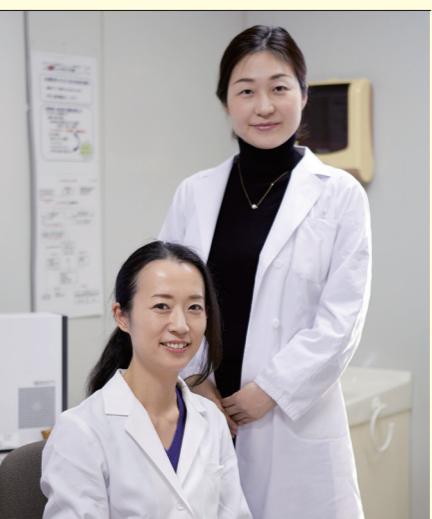
(精神神経科)

最 近の摂食障害は重症化、低年齢化の傾向にあります。患者さんは10代の女性が多いのですが、中には小学生が養護教諭に指摘されて受診することもあります。

ところが今まで茨城県内には摂食障害の専門外来がなく、様子を見ているうちに調子が悪化することが少なくありませんでした。一般的な精神科、内科では摂食障害特有の知識が少ないため、適切な治療を行うことができません。また、重症患者さんをどこへ紹介したらいいのわからないという問題もあったようです。

そんな状況から、2017年7月に新しくスタートしたのが摂食障害外来です。ここでは、画像検査や心理検査、ご家庭に対しての指導などをを行い、重症例は必要に応じて素早く入院につなげることができます。

また、摂食障害はなかなか発見されにくいため、小中高の養護教諭に向けて勉強会などを通じて理解と対応を求める活動も行っています。



摂食障害専門外来
塚田恵鯉子 医師(右)
兒玉貴久子 医師(左)

INFORMATION

看護師・
助産師
募集

筑波大学附属病院看護部から2つのお知らせです 「INTERNSHIP 2018」と「病院見学会」を開催します

職場の環境や、現場で働く人たちの生のメッセージを体感、確認できます。
高度先進医療の環境で私たちと一緒に働きませんか？

INTERNSHIP 2018

- 日程：3月8日(木)・13日(火)／5月24日(木)／6月26日(火)
7月10日(火)・24日(火)／8月9日(木)・23日(木)・30日(木)
9月13日(木)／10月9日(火)
- 時間：9:00～12:30
- 定員：各日25名（定員に達し次第締め切ります）
- プログラム：
 - 看護部からのメッセージ ■ 病棟での看護体験
 - 宿舎見学 ■ 先輩ナースとの語らい ■ Q&A etc…
- その他：
 - 実習用のユニフォームとシューズを持参してください。

病院見学会

- 日程：3月20日(火)／4月21日(土)／5月12日(土)
6月9日(土)／7月21日(土)
- 時間：9:00～12:00
- 定員：各日30名（定員に達し次第締め切ります）
- プログラム：
 - 病棟・宿舎見学 ■ 看護部からのメッセージ
 - 先輩ナースとの語らい ■ Q&A etc…
- その他：
 - 参加はリクルートスーツでご参加ください。
 - 実習用シューズを持参してください。

開催日の午後、
採用面接を実施します！
ご希望の方は
お申し込みください。



- 対象：2019年3月に卒業見込みおよびその他学年の看護学生の方
看護師・助産婦の資格を有する方

- 申し込み方法：
下記E-mailアドレス宛に、別紙参加申込書を添付のうえ、
どちらかに参加希望か「病院見学会申し込み」
「インターンシップ申し込み」件名を明記して送信してください。
また、E-mailでのお申し込みができない方は、郵送でも受付しますので、
下記問い合わせ先に申込書を郵送してください。
※当日の詳細は、参加日の5日前までにE-mailにてご連絡いたします。
以下のアドレスからのメールが受信可能となるよう設定をお願いいたします。

- お問い合わせ：
〒305-8576 茨城県つくば市天久保2-1-1
筑波大学病院総務部総務課看護部係
(看護部事務室)
☎ 029-853-3803/3823
✉ hsp.kango@un.tsukuba.ac.jp
<http://www.s.hosp.tsukuba.ac.jp/kangobu>



筑波大学附属病院

vol.3 2018
University of Tsukuba Hospital

