



年頭のごあいさつ

亀田クリニック院長
亀田省吾



明けましておめでとうございます。

房総地域は急激な人口減少による過疎化、貧困化が進んでおりますが、亀田グループは、本年も地域の活性化と医療サービスの向上を目指し、よりグローバルな視点から、様々なプロジェクトを進めて参ります。

具体的には、数年前より三井不動産と相談してきました浜荻の採石場跡の「CCRC（シニアのためのサービスレジデンス）プロジェクト」が2021年の開設に向けて着工しました。また、一昨年開園した「認定こども園OURS（あわーず）」は1年で定員越えとなり、本年、企業主導型保育事業として0歳から2歳までのお子様をお預かりする「あわーずベビー」が開園予定です。OURS隣接地に

は「あわーずアカデミー」と名付けた、様々な習い事ができる仕組み作りも始まります。そのほか、鴨川シーワールド脇の駐車場の一部には、東京建物が建設を進めていたペット（犬）と一緒に宿泊できるホテル「レジーナ」も開業します。また亀田京橋クリニックも開設から5年目をむかえ、混雑がひどくなってしまったため、拡張を予定しています。さらに、海外からの様々な支援要請も受けています。上海中心街の高層ビルへの人間ドックを含めたクリニックの開設支援、ロシアにおける医療施設の近代化支援、ベトナムとの循環型介護士養成事業など、内容は多岐に渡っており、一歩ずつ進めているところです。

昨年以來、北朝鮮の核・ミサイル問題をはじめ、物騒な話や予期せぬ出来事が多々起きていますが、亀田グループは今年も明るい未来を目指して常に前向きに歩んでいきたいと思ひます。

本年が皆様にとって素晴らしい年となることをお祈り申し上げます。



秋季防災訓練を実施しました



12月9日(土)午後、安房郡市消防本部鴨川消防署の皆さまのご協力のもと、秋季防災訓練を実施しました。

今回は模擬出火場所を救命救急センター1階の歯科診察室と想定。事前に出火場所を公表しない形で訓練が行われ、火災の発見から連絡・通報、初期消火、避難・誘導など火災発生時の一連の対応を実践形式で確認したほか、消火器・消火栓を使った消火訓練も合わせて行われました。

総評では、出火場所を確認してから119番通報するまでに時間がかかったことへ指摘があったほか、館内放送の有効活用や冬季の避難場所について意見が挙がるなど、現行の防災対策を見直す機会になりました。

1/27
(土)

リハビリ市民講座開催

テーマ:認知症の予防と対処

1月27日(土)午後1時から、亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室にて、認知症の予防と対処をテーマに「第58回リハビリ市民講座」を開催いたします。(参加費無料、定員50名〔当日先着順〕)



今回は亀田リハビリテーション病院の井合茂夫医師が講師となり、認知症について分かりやすくご紹介いたします。興味をお持ちの方は、どうぞご参加ください。

bayfm「MEDICAL UPDATES」

ラジオ ベイエフエムの午後のワイド番組『it!! (イット)』では、毎週火曜日午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー(約10分)が好評放送中です。1月は生殖医療科部長の林 正路まさる医師が出演いたします。



第8話 日常の膝の痛みについて考えよう!

今回は中高年者の方の日常生活でよくある膝の痛みについて、その仕組みや簡単な運動をご紹介します。

現在、変形性膝関節症(以下、膝OA)の有病者数は約2,530万人、有症状患者数は約800万人と推定されています。男女比としては、男性42%、女性61.5%であり、介護を要する原因の上位を占めます。そのため、予防や対処法が求められています。

膝OAとは、膝の軟骨が傷つくことで、関節に炎症が起これ、痛みが生じる病気です。症状として、立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時の痛み、正座や階段の昇降困難、変形が目立ち、膝が伸びず、歩行が困難になります。膝OAの原因として、体重増加、筋力低下、加齢、生活習慣などが示されています。

①体重について

歩行では体重の約3倍、階段昇降には体重の5倍が膝に加わります。そのため、体重が増加する事で関節への負担が増しやすくなります。

②筋力について

歩行や立ち上がり動作において太ももの大腿四頭筋は大切です。また、膝関節内にかかる負荷の緩衝作用も担っているため、この筋力が低下すると、関節への負荷が増大し、痛みを生じやすくなります。



①膝伸ばし
(回数:30回)
1)椅子に深く座り、膝を伸ばす
2)5秒静止する



②チョイまげ
(回数:10回)
1)肩幅に足を開く
2)膝を軽く曲げる
3)上半身はまっすぐ、前に倒さない



①ふくらはぎストレッチ
(回数:30秒5回)
1)つま先を壁に引っ掛ける
2)太ももを壁につけるように前へ
3)上半身はまっすぐ、前に倒さない

③生活習慣について

女の子座り(とんび座り)や正座なども膝への負担を高めやすいと言われています。さらに、女性が履くハイヒールや足に合っていない靴なども膝への負担は多くなると言われます。重いものを持つなどの労作業も膝OAのリスクとなります。

④加齢について

加齢とともに日々の活動量が低下していくことで、上記で挙げたように体重増加や筋力低下が生じてきます。これにより関節への負担が増加し、軟骨の磨耗、関節変形(O脚)が進行し、膝痛を生じてきます。

診療場面で患者さまから「痛いのは歳だからしょうがない」などと言われることがあります。確かに加齢と止める事はできませんが、**体重!! 筋力!! 生活習慣!!**は改善できます。それによる膝痛予防や痛みの軽減も見込めます。さらに生活の中で、足に合った靴を正しく履くことや、その靴へインソールを入れることにより膝痛の軽減も期待できます。

今回は膝痛の予防や進行予防に関する運動として、自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチをご紹介します。

日頃からの小さなことで予防・改善できることは紹介以外にも多くあるので、実践してみてください。

医師紹介

かわいだ たいき 医師
川井田大樹

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①心臓血管外科
- ②心臓血管外科
- ③サッカー
- ④最善を尽くします



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>