八潮中央総合病院 院外広報誌 No.111

ふれあい

2021 8月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.048-996-1131／FAX.048-997-2135

日本最速のランニングドクターが教える

ランニング障害の治療と予防

東京オリンピック・パラリンピック陸上競技の会場ドクター 整形外科 諏訪通久 医師

常勤医師 諏訪 通久(すわ・みちひさ)

【所属】日本整形外科学会認定専門医/日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医/日本スポーツ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/日本医師会認定健康スポーツ医/日本陸上競技協会公認コーチ
【専門】整形外科一般/外傷/スポーツ障害/膝
【著書】マラソン自己ベスト達成メソッド」大和書房(2019年12月)
【取材】TBS(Nスタ)、月刊ランナーズほか多数

東京オリンピック・パラリンピックが開催されています。

今月号では、整形外科の諏訪通久医師が登場し、スポーツ障害を特集いたしました。諏訪医師は、外傷全般、スポーツ障害を中心として幅広く診察いたしております。

また、日本陸上競技連盟公認コーチの資格を持ち、実業団陸上部や駅伝強豪校のチームドクターとして活動し、ランニング障害の治療を得意としております。自身もフルマラソン2時間20分台!診断・治療はもちろん、再発防止の身体作りやパフォーマンスアップのためのトレーニング指導も行います。年齢・性別・レベルを問わず、対応させていただきます。

お困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください!

外来診療
毎週火曜日午前、木曜日午前
受付時間　8:00～12:00
診療時間　9:00～13:00

ランニング障害とは

障害って何?よく耳にする外傷との違いは??
障害≠外傷

障害は同一動作の繰り返しにより時間をかけて徐々に起こる。外傷は一度の外力により瞬間的に起こる(捻挫や骨折など)。

ランニング障害は誰にでも起こりうる!
スポーツ障害≒ランニング障害

スポーツ障害の中でも多くの種目において練習頻度が高いランニング(走動作)の繰り返しにより起こる障害(ランニング障害)が大部分を占める。

下肢が大部分!!
ランニングにより体重の3倍以上の力が片脚にかかる

負担の大きい下肢遠位(膝関節以下)の障害が必然的に多くなる。

痛みのある場所から診断がつくことが多い!!!

ランニング障害にはたくさんの種類があるが、痛みの起こる部位で大まかに判断することができる。

そこで代表的なランニング障害の起こる解剖学的な場所を知っておくと便利です!!!

膝関節周囲

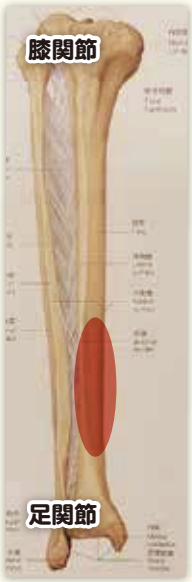
腸脛靭帯炎（膝の外側）…… ①
大腿四頭筋腱炎（膝蓋骨の上側）…… ②
膝蓋腱炎（膝蓋骨の下側）…… ③
鵞足炎（膝の内側）…… ④

右膝関節正面：プロメテウス解剖学アトラスより引用

下腿部

シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）
VS
脛骨疲労骨折

どちらも下腿遠位1/3後内側に多い…



右下腿部正面：プロメテウス解剖学アトラスより引用

「最短復帰と再発予防、そして更なるパフォーマンスアップ

日本陸上連盟公認コーチ×日本最速のランニングドクターとして初心者ランナーから日本のトップ選手まで多数の選手をサポートしてきた経験を生かして、国内では希少価値の高い専門的な治療をさせていただきます。

これからランニングを始めようとしている。
どんな練習をしたら良いか分からない。

どんなシューズを選べばいいのか分からな
記録に伸び悩んでいる、故障を繰り返して
他病院で”走らないで安静にしてください”
治りません”と言われた…

スポーツに関わるすべての人を歓迎し、一
の目的・目標に沿って的確なアドバイスを致

パフォーマンスアップのためのトレーニング

体幹トレーニング

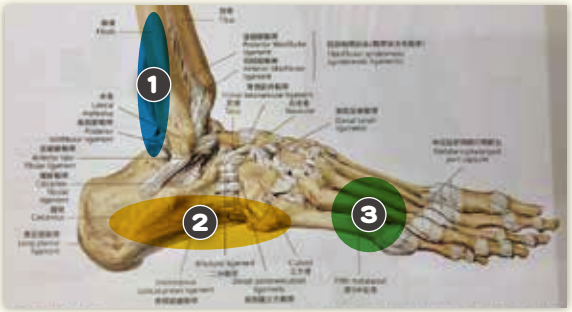
体の幹を鍛えるトレーニング

身体の中心となる“軸”を安定化させることでロスを少なくし、運動を効率化!!たくさんの種類があるが、まずは『プランク３兄弟』から始めてみましょう。気をつけるポイントはたった一つ黄色の矢印で示した軸が真っ直ぐとなる姿勢をひたすらキープすること。

毎日の空き時間に３種類 各30秒×

足部

アキレス腱炎 ・・・・・・・・・・・ ①
足底腱膜炎 ・・・・・・・・・・・・ ②
中足骨疲労骨折・・・・・・・・・・ ③



右足部外側：プロメテウス解剖学アトラスより引用

原因

○練習過多、練習環境不適合
○シューズ不適合、フォーム不良
○着地時の足部の過回内（足関節が内側に倒れ込む）

症状

○初期…走り始めや走っている最中の痛み
○進行期…歩行時の痛み
○末期…安静時の痛み

診断

○問診…痛みの場所はもちろん症状の出る動作（タイミング）が重要
○視診…局所の腫脹
○触診…圧痛、熱感の場所や痛みの出る動作の再現（筋抵抗テスト）
○画像検査…基本はエコー
○補助検査でレントゲンやCT
○病変の範囲や進行度把握、初期の疲労骨折の診断にはMRI

治療

○軽症例では局所安静や練習強度を落とす
○ストレッチや筋力強化
○固定（サポーター）や装具療法（インソール）
○内服薬
○注射※ステロイドは組織の脆弱化や感染の危険性があるため注意が必要
○体外衝撃波
○多血小板血漿（PRP）注射▶近日中に当院導入予定

再発予防

○練習メニューの見直し
○フォーム改善（身体作り）
○シューズフィッティング

…へ」
い。
いる。
や”もう
一人一人
します。

3セット 1ヶ月も継続すれば変化が実感できるでしょう！

舌下免疫療法を始めました

耳鼻咽喉科
加藤高行医師

舌下免疫療法って？

アレルゲン免疫療法（減感作療法）の１つで、治療薬を舌の下に投与することで行う治療法です。治療薬を皮下に注射する『皮下免疫療法』と違い、自宅で服用できることが特徴となります。

適応と治療期間は？

当院の場合はスギ花粉症に対する治療が可能です。５歳以上のお子様から治療を受けられます。治療期間は３～５年と、長期にわたる治療となります。

ご不明な点がございましたら、
医療連携相談室までお問い合わせ下さい。

副作用は？

口の中のむくみ・かゆみ・不快感、喉の刺激感・不快感、耳のかゆみなどがあります。アナフィラキシーショックは極めてまれですが顔面蒼白、意識混濁、蕁麻疹、腹痛、嘔吐、息苦しさなどがあります。当院は入院設備がございますので安心して治療の導入が行えます。

受診方法は？

総合受付にて耳鼻咽喉科の受付をして下さい。紹介状がなくても受診は可能ですが選定療養費（税込：1800円）がかかりますのでご了承ください。

新任医師のご紹介

7月1日付

外科
田村（たむら） 博史（ひろし） 医師

所属 日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医
専門 消化器外科、一般外科

八潮中央総合病院の概要

名　称
医療法人　社団協友会　八潮中央総合病院

所在地
〒340-0814　八潮市南川崎845番地

設立年月日
昭和48年3月24日

建　物
鉄筋コンクリート造５階建・免震構造

認可病床数
250床（一般186床・緩和ケア14床・回復期リハ50床）

診療科目
内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、神経内科、内視鏡内科、人工透析内科、緩和ケア内科、リウマチ科、外科、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、乳腺外科、整形外科、脳神経外科、形成外科、小児科、皮膚科、泌尿器科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科（岩田英明）

診療時間
平　日　9:00～13:00・14:00～17:30
〈受付時間〉　8:00～12:00・12:30～16:30
土曜日　9:00～13:00
〈受付時間〉　8:00～12:00
※日・祝日は休診。但し救急外来は24時間受付しております。

上尾中央医科グループ　医療法人 社団協友会
八潮中央総合病院
〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
http://www.yashio-cgh.jp　病院ホームページ▶

日本医療機能評価機構認定