



BONE CARE最前線

■松本整形外科医院

松本安司先生

松本整形外科医院院長

<経歴>

まつもと・やすじ/1949年静岡県富士宮市生まれ。1974年日本医科大学卒業後、同大整形外科入局。大学院博士課程修了後、附属病院助手を経て、山形県北村山公立病院整形外科医長、県立リハビリセンター副所長として勤務。この間、リハビリテーションの実践に習熟する。1983年獨協医科大学整形外科講師に招かれ、数多くの手術をはじめ、臨床研究、医学教育に携わるも、その経験を地域医療に活かしたい想いが強く、1987年地元富士宮市で開業。翌年、医療法人社団英優会を設立。現在、富士宮市医師会副会長として、医師会活動にも精力的に活躍中。



<Data>

医療法人 社団 英優会 松本整形外科医院/
静岡県富士宮市西町8-8
JR西富士宮駅より徒歩3分
<http://www.6.shizuokanet.ne.jp/usr/aukai/>

先端技術に頼らず、経験や知識に裏打ちされた“見立て”が重要と考えます。

高額医療機器に頼らぬ診断を重視

公立病院医長や獨協医大整形外科講師を務めた経験をもとに、大学病院レベルの診療を地域医療に活かすことをモットーにして、生まれ育った富士宮で昭和62年に開業しました。

最も力を入れているのは診断学、すなわち“見立て”です。近年、診断はCT、MRIなど高額医療機器による検査に頼りすぎ、患者さんの顔を見ないという状況になりがちです。しかし、長年培った経験と、研ぎ澄まされた洞察力に裏打ちされた力強い診断力が重要だと考えております。

患者さんが普段歩いている姿を診断の参考にしたいので、初診時に診察室の中を歩いてX線撮影に移動するような院内配置にして、患者さんを観察できるように工夫しています。

整形外科の第一線臨床医として、すべての整形外科疾患とかがわっておりますが、診断の結果、当院での治療が可能か、手術などが必要で市立病院あるいは大学病院への紹介が適切かの判断を慎重に行い、必要なら速やかに紹介することにしています。先日も当院の迅速な対応に対して、患者さんから感謝のお手紙をいただきました。

具体的なわかりやすい説明が大切

まず診療に先立ちよく言われる、“3時間待ち、3分診療”にならぬよう、待ち時間の短縮に努力しています。その工夫の第1は、初診患者さんへの問診票の充実です。痛みの出現した時期、程度、既往歴など診察前に詳しく記載して頂いております。第2は再診患者さんの病状の変化を、まず看護師さんが把握し整理してから院長に伝えるシステムです。そして、病気の解説と治療のインフォームドコンセントは院長が慎重に力を入れて行いますが、さらに熟練看護師さんが患者さんの目線でわかりやすく説明を補足することが、診療のスムーズな流れにとって非常に大切です。さらにこのことは、医療訴訟予防の対策としても重要項目です。



そして患者さんは症状が軽快すれば通院しなくなりますから、その後の再発予防の日常生活指導まで行って初めて診療が完成します。ウォーキングやストレッチの奨励、腰痛体操、肩こり体操などの指導は診療中から行います。

特にスポーツ障害の患者さんに対してはスポーツ復帰の時期が最重要です。安静が大原則ですが、障害の程度により制限付きで運動を継続するよう努力させます。休んで見学していた時期と同じ期間復帰にかかりますから、患部を温存したうえで、その他の部分の筋トレ、柔軟体操は積極的に行います。

最近、病室の無床化に伴い、個室2つを潰し、リラクゼーションルームを新設しました。優しい水面にふわりと浮かんで心身の疲れを癒すウォーターベッドを導入しました。ゆったり個室で現代病のストレスを解放し、リラックスする空間を提供し、好評を得ております。

骨粗鬆症に対しては食事が第一、そして薬で補充

治療としては、食事療法が一番重要と考え



患者さんに大好評の完全個室のリラクゼーションルーム。ウォーターベッドのマッサージ効果により疲労物質を除去し、筋肉の緊張や痛みを和らげる。院内に2台設置。

ていますので、患者さんにどのようなものを食べればよいかを記載した用紙を渡して説明しています。骨粗鬆症治療薬としては、エルシトニンは骨の痛みを改善するという印象がありますから、汎用しています。また、ビタミンDは筋力にもよい影響を及ぼすといわれていますし、食事からはなかなか摂取できませんから、活性型ビタミンD₃製剤を併用することになります。ビタミンCやカルシウムは、食事から摂取することができますから、それらの製剤は投与していません。

診療以外では医師会活動に副会長として参加しており(4年3期目)、学術講演会は今年の7月20日には360回を数え、当医師会の誇りであります。2年前に医師会館を新築致しまして、昨年10月には9代目を襲名したばかりの林家正蔵師匠を招いての落語会を開催しました。医師会館が活動の中心になるよう、市民講座やジャズコンサートなど企画し、医師会員同士の連携と融和を図っております。

カルシウムを多く含む食品

食品名	1回に食べる量(g)	その目安量	そのカルシウム量(mg)
普通牛乳	200	1本	220
ヨーグルト(全脂無糖)	100	1/2カップ	120
スキムミルク(脱脂粉乳)	20	大さじ2.5	220
アイスクリーム(普通脂肪)	100	1個	140
プロセスチーズ	20	1切	126
ししゃも(生干し)	40	2尾	144
まいわし(丸干し)	30	中2尾	132
煮干し	10	5尾	220
しらす干し(半乾燥)	5	大さじ1強	26
干しえび	10	1/5袋	710
小松菜(生)	80	1/4わ	136
春菊(生)	50	4~5本	60
大根の葉(生)	50	1/2株	130
かぶの葉(ゆで)	50	2株	95
切り干し大根	10	1/3カップ	54
こま(いり)	5	小さじ1	60
木綿豆腐	150	1/2丁	180
生揚げ	60	1/2枚	144
油揚げ	25	1枚	75
納豆	50	1/2パック	45
凍り豆腐	20	1個	132
ひじき(乾燥)	10	大さじ2	140
わかめ(乾燥)	5	1/4カップ	50

(五訂日本食品標準成分表による)

骨粗鬆症患者さんの食事指導で渡している“カルシウムを多く含む食品”の表。「高カルシウムになっても困るので、食事で取れるものには薬は出しません」