



諏訪中央病院広報誌



たんぽぽ

ご自由にお持ちください

2025.7
第 240 号

高みを目指して

手と足の専門外来が始まりました



手と足のお困りごとに対応

足首から先と ひじから先のことは お任せください

2025.3月着任
整形外科部長
岩田 友希江 医師に
インタビュー

Yukie Iwata

浜松医大卒
日本整形外科学会専門医
日本手外科学会・日本足外科学会
日本登山医学会専門医



まずは諏訪中央病院にいらした経緯を教えてください。

山登りがきつかけです。こちらに来る前は沖縄で働いていて、趣味でダイビングをしていたのですが、鼓膜穿孔を患ってしまい、じゃあ山か！と。北アルプス中心に登っていて、だんだんバリエーションルートといつて道なき道を行くようになり、そうするとクライミング(岩登り)が必要になって、北杜市にクライマーの方が多く住んでいて習い始めたのがきつかけで。登山歴は10年です。子育てでも一段落したし毎月クライミングや山登りに来る長野で働きたいと思うようになり、縁あってここで働くようになりました。



手や足を診るようになったきっかけは？



細かい手作業が好きだったのでマイクロオペ(手術用顕微鏡や高倍率のルーペを用いて通常の手術よりも細かい操作を行う外科手術)がやりたくて、医師になった時に日本医科大学形成外科に入局しました。救命センターに配属されて仲良くなった整形の先生に、整形もやりたいと話したら、即有言実行となって。提携先に沖縄の病院があつて、ちょうどヘルプがほしいとのこと、ダイビングの話をしたら、沖縄行くか！と翌日にはもう現地入り。そこに来られていた琉球大学の整形の教授の金谷先生の手術が素晴らしくて、修行したいと直訴してから…わらしべ長者のように人の縁でここまできちゃいました。

診療で注力したいことは？

手の手術はもちろんです。こちらの病院では今まで足の手術を誰もやっていなかったので、足にも積極的に取り組みたいですね。

足はどんな病状を診るのでしょう。

外反母趾や関節リウマチによる変形、骨折後の変形など…そのような病状ですね。

救急の診療にも関わりますか。

若い先生のバックアップなどで関わります。沖縄では、若い頃に離島の研修があつて、ありとあらゆることを自分で診なくてはならず、必死でやるので力にはなりませんね。もう忘れちゃつてることもありますけど。

そういう経験をされていたら、外科的困りごとにオールラウンドで対応できますね。ところで岩田先生は趣味が幅広くて、山だけでなく楽器も演奏されるとか。

クラリネットを吹きます。コンクールに出ることもありますし、先月(6月)は蕪崎でオペラの演奏をしました。歌い手はプロと市民



でオーディションをやつて、2年間練習を積み開演の日を迎えました。演目はカルメンでした。

趣味の域を超えていて、話が尽きなそうなので…本業について伺います。足の外来を受診しようと思つたら、岩田先生に相談すれば良いですか？

足首から先、肘から先を診ますので。足の痛み、変形でお困りの方、クライマーの方、スポーツ外傷もご相談ください。

クライマーの方の相談というのはどんなことですか。

パキるといふんですけど、握つて

力をグツと入れた時に腱鞘がやぶれてしまう、はがれてしまう。あとは骨折、腱鞘炎、足は指がすごい曲がつくるんです。初めて知りました。沖縄と茅野で違うところはありますか？

患者さんとかコメディカルの人の感じはそっくりなんです。みんな優しくてとつきやすく、あなたかくて違和感がないです。諏訪も沖縄も師長さんが優しいし、家族みたいに接してくれる。東京とは全然違います(笑)

最後になります。補足したいことがあればどうぞ。

歩き方について、お伝えしたいです。一般的によく「かかと接地」って言いますが、ちよつと異議ありです。登山では、山の中に大きな歩幅でかかとから足が置ける場所はほぼなくて、石の上とか、ピンポイントで乗るには「つま先」なんです。小指

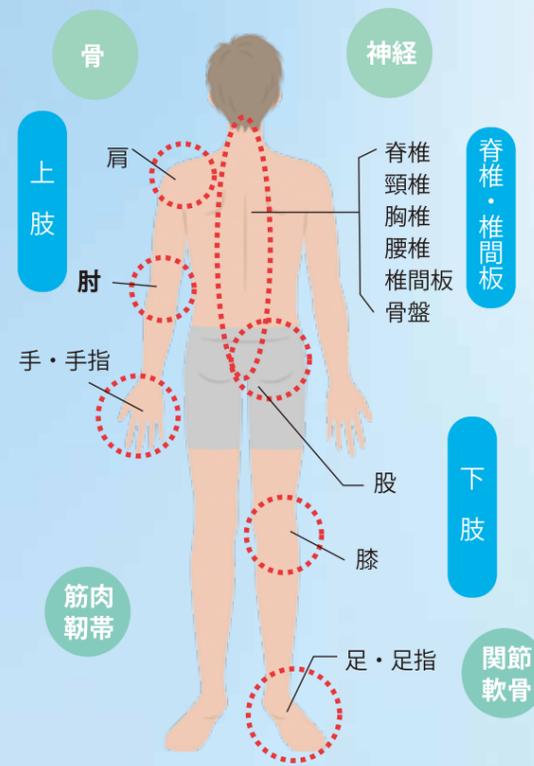
側から体重が移つて親指に力が入るといふことも誰も言わない。一般登山者が、不安定なところにかかとを乗せたら、それで転んでしまいます。母指球に乗れとも言われます。母指球に乗れと言われたいです。母指球に乗るのではなく外足から入って母指球に抜ける。最後に足が離れる時にだけ母指球に乗っているんです。

広まっている間違った情報を鵜呑みにしては危ないということを知つてほしい。困っている人が多いので力になりたいです。ランナーも然りですね。重心の真下に足をつく時つて、べたつとは着地しないじゃないですか。結局つま先でついでいて…全く同じです。登山にとらわれずスポーツに関連した手や足の困りごとは、ぜひ相談してください。

(聞き手 編集部渡辺慶介)



Overview 整形外科



整形外科は、運動器官である骨・関節・筋肉・神経などを診療する科です。守備範囲は首から足先まで（内臓を除く）と広く、外傷や変形だけでなく骨粗鬆症といった病気や腫瘍も対象となります。

具合の悪いところを医学的に評価したうえで処置を行い、部位を固定したり、痛みを和らげる薬を処方したり、時には注射をしたりして治癒を促し回復のお手伝いをします。保存療法が難しい場合には、手術による治療を行います。

医師は整形外科全般への幅広い知識と経験をベースに、脊椎、膝関節、手、足など、細分化する専門領域に対応、高度な医療を提供しています。

外来担当表

	午前	午後
月	◆整形一般 許智永 医師	●予約診療/ 骨粗鬆症 蓑田正祐 医師
火	◆整形一般 東京科学大 医師	●予約診療/ 岩田友希江 医師
水	●予約診療/ 白澤進一 医師	●予約診療/ 岩田友希江 医師
木	●予約診療/ 白澤進一 医師	●予約診療/ 岩田友希江 医師
金	◆整形一般 嶋田社太郎 医師	●予約診療/ 岩田友希江 医師
	●膝専門・スポーツ 白澤進一 医師	●予約診療/ 岩田友希江 医師
	◆整形一般 竹村司 医師	●予約診療/ 岩田友希江 医師

たんぽぽ発行時点(2025.7月)の
外来担当表です。

8月からは、医師の曜日と配置が
変更になっておりますので

最新の外来担当表をホームページ
トップよりご確認ください。

膝・脊椎・上肢の
専門外来は
手術の検討を
されている方
手術をされた方
手術をされた方
手術をされた方
手術をされた方

◆一般外来…頭部、腰、四肢、関節の痛みやしびれなど、運動器の症状、整形外科関連のお困りごとは何でも診ます。
●専門外来…かかりつけ医の紹介状持参で予約、または一旦一般外来を受診いただき、専門科受診をご相談ください。



整形外科医
岩田 友希江 の…

インソールのすすめ

みなさんはインソールに対してどのようなイメージをお持ちでしょうか。スポーツ店で売られているアーチサポート？ 扁平足や膝の内反変形（O脚）を矯正するもの？ 従来の靴の中敷きに山谷をつけて縦アーチや横アーチをサポートする…一般的なインソールはそんな感じではないかと思いますが、私が処方しているのは、インソールの内外側に壁をつくり、足の要である距骨の動きをニュートラルな位置で固定できるタイプです。

そして歩行時にはかかと接地→外側アーチ→中足骨頭の横アーチ→母趾球遠位で蹴出し、という正しい重心移動へ自然に誘導することができます。インソールになっていきます。詳細を説明するには紙面が足りないのですが、愛しますが、距骨を正常位置にロックすることで踵、足関節がぶれない↓膝関節がねじれない、歩行時膝がまっすぐに前に出る

↓股関節の屈伸で歩行できるようになります。

たとえば捻挫を放置したために足関節不安定性がある人に使用すると、長時間歩くと足関節が痛い、腫れてくるといった症状がなくなります。サポーターやテーピングのように煩雑な手間もなく、履くだけで足関節の安定性を得られます。同様に変形性膝関節症やO脚、X脚の方で徒手整復できる方は、内外反を矯正し膝がまっすぐに前に出ることによって疼痛が激減します。いわゆる足底の内外側どちらかを高くして膝の変形を矯正しようとする足関節に疼痛を生じるのですが、このインソールではその心配がありません。

また、けがやリウマチなどで足関節が変形し正しい荷重、重心移動ができなくなっている人にも非常によい効果をもたらします。骨格を利用した安定した立位バランスがとれることで無理なく安全に

歩け、フレイルの予防になります。

健康な方には、スポーツ時のサポートとして効果は絶大です。ゴルフであれば正確なショット、飛距離の更新ができることと評判です（元々ゴルフのために開発された）。テニス、バスケット、サッカー、野球、ランニングに多くのプロ選手も使用しています。かくいう私も、愛用者の一人です。アルパインクライミングの時に母趾で岩のへソに点で乗っていく、それが意図的な筋収縮なしでアシストされ、疲労軽減や転倒による滑落予防に非常に効果を感じています。（現在、汎用性を高めた登山用インソールを開発中です！）

女性の方には、膝下O脚の矯正で美脚効果もありますし、お子さんの扁平足からくる外反母趾や有痛性外脛骨、疲労骨折などの治療効果もあります。

興味のある方は、ぜひお声がけください。





家の前を犬を連れて通る人が多くなっています。その中で90歳を越えているかと思われるおじいさんが朝夕コーギーを連れて通りま

診療所で犬の散歩の話をおの患者さんに話すと、犬に散歩してもらっている人がとても多いのがわかりました。

もう一人診療所に通ってくる92歳のおばあさんがいます。娘さんといつも一緒に受診されますが、心不全があり、とても歩けそうには見えません。

ウォーキングは生活習慣病の予防にとってもいい運動といつも話しています。ぜひ自分にあったペース歩いてください。



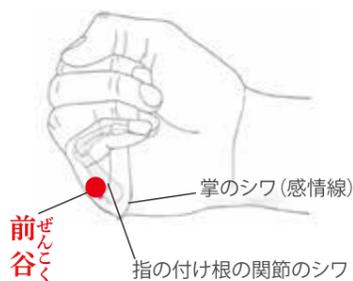
今年も暑い時期がやってまいりましたね。年々暑さが増すように感じられますが、いかがお過ごしですか？

暑い日でも湿度が高かったり、湿度が体内で停滞していると、うまく汗を出せずに身体に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクも上がります。

凍ったペットボトルを近くに置いて 暑さ対策 & 除湿を同時に！

(空気中の湿気が結露により水滴に戻って除湿)

ツボ:前谷 手を軽く握ったときに 小指の付け根にできるシワの端



痛気持ちいいくらいの強さで押す 3秒×5回を目安に!!

★体に籠もった熱を外に逃がします

★ ナイトメシ ★

庶務人事課 庶務係

濱 はま 佑哉 ゆうやさんの回



医療の現場は日々忙しいイメージ。そんな中での過ごしはほんのひとときにお邪魔し、色々な角度から人物像を探るコーナー。

庶務人事課で、病院職員を支える業務に携わっている濱さん。野菜の彩りとおかずのボリューム、バランスの良さが目を引くお弁当は、奥様の手作り。唐揚げ、そして添えられた野菜もとても美味しそう！

りませんが、職員がきちんと働けるように環境を整えることは、地域のみなさまに、よりよい医療を提供することにも、つながっていると感じています。

「入退職、給与関係、社会保険・福利厚生などの手続き全般を行っています。職員の日常を確実に支える仕事は、とてもやりがいがあります。人の役に立つことができるのが励みですね」と話す濱さん。

休日には疲れた身体を癒しに温泉とサウナに入るのにハマっているそうで、月に1回は、リフレッシュに出かけているとか。



メディメシ 「メディカル・スタッフ(医療従事者)のご飯」の略



諏訪湖に向かう大きな河川、そこへ流れ込む中小の河川、そして住居区域の用水路やアンダーパス。諏訪地方にゲリラ豪雨が降れば、水位は短時間で急上昇し道路も冠水。通行止めの指示は、そのスピードに追いつきません。

はありますが、JAFによると乗用車ではホイール半分の高さまでが安全に通行できる水深とのこと。30cmの水位でほとんどの自家用車(SUV含む)が動かなくなるそうです。

危険回避の鉄則です。



「理由をつけて」危険な行動をとってしまう、これが「認知不協和」：大変危険な心理です。

原田内科呼吸ケアクリニック



院長 原田 和郎
医師 小野田 慶子

内科 / 呼吸器内科 / 皮膚科

住所：茅野市玉川4496-1 電話：0266-82-7055

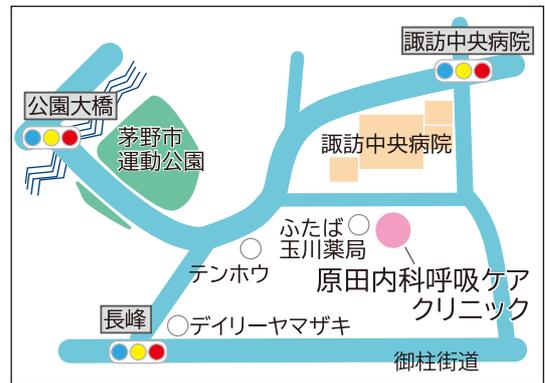
- 【診療内容】
- ・内科一般
 - ・呼吸器内科
 - ・皮膚科

禁煙外来
訪問診療
在宅看取り

- 【検査】 採血、レントゲン
心電図、肺機能検査、超音波検査、動脈血ガス分析 等
- 【アクセス】 駐車場20台 車いす来院対応可

内科/呼吸器診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00 ~ 6:00	○	○	休	○	○	休

皮膚科診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:00 ~ 12:00	○	○		○	○
午後 3:00 ~ 4:45	○	○		○	○



2008年開業。呼吸器疾患を中心に内科全般、丁寧な診療を行っています。高度な検査や治療を要す場合には、患者さんが不利益を被ることなく最善の治療を受けられるよう配慮し、諏訪中央病院をはじめ連携を深めています。新型コロナ以降、発熱患者さんの対応のため車上設備を整えるなど、他の患者さんや職員への感染防御に十分努めてきました。これからも時代に即した診療を実践し、地域医療に貢献していきたいと考えています。このたび皮膚科を増設。皮膚科専門医による診療を開始しました。皮膚疾患でお悩みの皆様の一助となれば幸いです。

病院内でのマスク着用は「咳エチケット」に移行しました

かぜの症状・熱・咳・のどの痛みなどがある方は、引き続きマスクを着用してください

【咳エチケット】

咳・くしゃみをする際には、マスクまたはティッシュ・ハンカチ、上腕の袖で口や鼻をおさえる…により感染症の拡散を防止しましょう！



病院の判断で

「マスク着用」をお願いする場合があります

- 感染症にかかっている方
- 感染症にかかった場合に重症化リスクの高い方
- 感染症の流行が顕著なとき



マスクの必要性が低いと判断できる状況では…医師や看護師など職員がマスクを着用しない場合があります



お盆休診のお知らせ

リバーサイドクリニック 8月14日(木)・15日(金)

北山診療所 8月12日(火)～15日(金)

諏訪中央病院はカレンダーの通りウィークデーは開院します