

じょいんと通信 4月

第181号・湘南鎌倉人工関節センター・2021年4月

<https://www.skjrc.jp/>



股関節の曲がりやすさから見えるもの



大相撲春場所がおわり、いよいよ4月。春本番ですね！
相撲にあまり興味のない方も写真のような立ち会いの場面を一度は目にしたことがあるでしょう。

さて、股関節に注目してみると左の力士のほうがより深く曲がっているのにお気づきでしょうか？

力士は怪我をしないようにトレーニングを積んでいるので身体がとても柔らかいですよね。それでも「股関節の曲がりやすさ」に差が出るのは骨格の違いが大きく影響すると思われます。生まれ持った身体の種類といえ、股関節以外にも特徴があらわれます。

たとえば・・・

- 股関節が曲がりやすいタイプ ⇒腰が反りやすい つま先に荷重がかかりやすい
- 曲がりにくいタイプ ⇒腰が丸まりやすい かかるとに荷重がかかりやすい



などで、例外はあるもののおおよそ決まったパターンが見られます。これは優劣を決めるものではなく、それぞれ自身の特徴を生かすことでよりスムーズな動きが得られるのです。

また、柔道メダリストの谷亮子さんは、対戦相手の構えから身体重心や動きの特徴を捉え、どうしたら技が決まりやすいかを判断していたと聞きました。オリンピック選手の強化スタッフにも骨格で動きのパターンを分類する理論を提唱しているトレーナーが採用されていますのでスポーツ界ではメジャーな考え方になってきているようです。

当センターのリハビリテーションでも、細かいチェックしながらエクササイズのやり方や内容を決めることもあります。セルフエクササイズでは難しく感じるとは思いますがご自身のカラダをうまく操っていかるともっと日常生活が楽になるのでお付き合いください。

さて、あなたのタイプはどちらでしょう！？

リハビリテーション科 鈴木 浩次

「手術数でわかるいい病院2021」(週刊朝日)で当院が今年もランクイン！

毎年発行されている「手術数でわかるいい病院2021」に今年も当院が掲載されました。

同書では、「一定数の手術を行っていることが、医師の技術や経験値を裏付け、スタッフの習熟度のつながるといえる考えに基づいている。手術を多く実施していれば、それだけ難しい症例やトラブル対応も経験していると考えられる」として、手術数を基準にランキングしている書籍となっています。

当センターは、**関東では2位、全国では3位**となりました。

全国から股関節痛に悩まれている方がたくさんお越しいただいており、現在、手術まで約4~5カ月ほどお時間を頂いております。その間、とても長いように感じてしましますが、手術に向けて準備も大切です。待機期間を上手に利用しましょう！

- ・歯科受診(術前の口腔ケア)
- ・生活様式の変更(和式から洋式へ)
- ・体重管理
- ・皮膚科受診(水虫などはありませんか?)

より安全に手術を受けていただくため、準備を進めていただきますようよろしくお願いいたします。

また、股関節の痛みを我慢されている方や、お近くにそのようなお知り合いがいらっしゃる方は、一度当院の受診をご検討されてみてはいかがでしょうか。

初診予約は、専用ダイヤルにてお受けしています。

初診予約専用：0467-47-8400 (受付：平日&土曜 9時~16時)

家族の手相士の病院で大丈夫？最新病院選びガイド



▼発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2021年3月手術件数
(単位：件)
人工股関節置換術 : 60
人工股関節再置換術 : 1
その他 : 0

▼4月外来休診日
なし