



お盆期間中(8/12~16)の 高速バスの運行について

例年8月12日(月・振替休日)~16日(金)のお盆期間中は、高速バス(東京一鴨川線「アクシー号」、鴨川一渋谷線「シーバレー号」、千葉一鴨川線「カピーナ号」)が全便、安房鴨川駅発着となっておりましたが、今年は平時同様当院が発着となります。

ご利用の際は、念のため運行バス会社にご確認くださいませようお願いいたします。



8/3(土) サマーコンサート



8月3日(土)午後3時から、「第4回サマーコンサート」(主催:鴨川吹奏楽団、後援:鴨川市教育委員会)が亀田総合病院Kタワー1階ロビーにて開催されます。

今回のコンサートでは、当院のTeamKAMEDA音楽部のメンバーや、亀田医療大学吹奏楽部(HONU)の学生たちも奏者として参加いたします。アンサンブル形式で、「魔女の宅急便」メドレー、イージー・ウィナーズ、フレンド・ライク・ミーなどの楽曲を約1時間にわたって演奏いただく予定です。ぜひ、美しい音楽を聴きにご来場ください。

bayfm「MEDICAL UPDATES」

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーを務める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。

8月は土屋忠則救急看護認定看護師が出演いたします。ぜひ、お聴きください。

受付方法が変わりました

朝の混雑緩和のため、亀田クリニックに「自動再来受付機」を導入いたしました。

予約をお持ちの方は、まずは1・2階に設置された「自動再来受付機」で受付票を発行の上、各ブロック受付へお進みください。(※受付票は機械の足元から出てきます。お取り忘れないようご注意ください)なお、**自動再来受付機は午前8時~12時の間、予約時刻の1時間前からしか受付ができません。**

予約のない方や保険証が変わった方、診察券の磁気破損により受付機を通すとエラーが出てしまう方は、お手数ですが1階「総合受付」までお越しください。

ただし、歯科受診の方は自動再来受付機では受付できません。これまでどおり歯科センターの受付へ直接お越しくださいませようお願いいたします。



Kameda Cup 2019 盛況のうちに終了しました



7月15日(月・海の日)、恒例の医療従事者のためのサーフィン大会「Kameda Cup 2019 in Kamogawa」が鴨川市東条海岸(通称・マルキポイント)を会場に開催されました。

今年で8回目を迎えた同大会。北は北海道から南は鹿児島まで、全国の医療従事者が鴨川の海に集い、サーフィンを通じて交流しました。競技は朝6時からスタートし、参加者は日頃の練習の成果を見せようと、10あるクラス毎に優勝を目指して熱戦を繰り広げました。ジャッジをはじめ大会運営にあたっては地元・鴨川のプロサーファーの皆様にご多大なご協力をいただき、大きなトラブルもなく競技を進行することができました。また決勝後にはプロサーファーによるエキシビションも行われ、プロなら

はの技が光るライディングで会場を沸かせました。

選手たちの熱い戦いの傍ら、会場では地元飲食店による模擬店が多数出店、特設ステージでは、タヒチアンダンスや地元バンド「ジャスティンスタッフ」によるライブ、ヒップホップダンスなどステージイベントが行われました。またビーチでは、親子ビーチサン飛ばし大会が開催され、サーフィンをする人もしない人も楽しい一時を過ごしました。





第10話 スポーツ版人間ドックが登場！

多くの方が、定期的な健康診断や人間ドック、内科受診等で内臓の状態を把握している一方で、運動器(関節、筋肉、腱、靭帯、骨)の状態を把握されている方はどれくらいいらっしゃるでしょうか。

メタボと診断され、日常的にウォーキングやサイクリングといった運動を開始したいにも関わらず、ひざの痛みが不安、どれくらいの強度で運動したらいいかわからないなどの声が聞かれることが多くあります。また、ランニングを始めたのに、関節の痛みで継続できず断念したり、趣味のスポーツのパフォーマンスがなかなか上がらず悩んでいる方もいます。

そんな悩みがある方へ、現在開発中の「スポーツ版人間ドック」はいかがでしょうか？ 運動器の調子が悪い、不安がある場合には、何らかの原因があります。原因を知らずに痛み止めなどで無理に状態を改善させるのではなく、原因を「自分で」改善させる方法を一緒に考えませんか？

- ①スポーツによるケガ、痛みを減らしたい
- ②安心してスポーツを楽しみたい
- ③スポーツにおけるパフォーマンスをアップしたい
- ④ダイエットや生活習慣病の予防・改善のために運動したい

このような方を対象に、通常の間人ドックや簡易的な内科チェックに加え、スポーツ版人間ドックでは以下のような運動器の検査を進めていきます。

1) からだの組成のチェック

一般的な身長、体重に加え、体脂肪率や筋肉量といったからだの土台となる組成を専用の機器を用いて測定します。運動のパフォーマンス向上や、生活習慣病の予防・改善にはからだの組成を知ることがスタートになります。

2) からだの柔軟性チェック

からだの柔軟性が低下すると、筋肉や腱の伸びや関節の可動域が低下します。その結果、腰痛やひざ痛、五十肩などが

起きたり、姿勢が崩れることも。捻挫や肉離れなどのケガも起こりやすくなり、スポーツにおけるパフォーマンスにも影響します。加齢やデスクワークなどで凝り固まったからだの柔軟性の弱点を知りましょう。



3) 体力測定／動きチェック

機器を用いた筋力測定や、スクワット、台からの立ち上がりテストなどから個人の動きの特徴、弱い部分を評価します。関節に負担がないバランスの取れた正しい動きを身につけ、ケガの予防をしましょう。

4) 有酸素系持久力検査 (オプションの予定)

有酸素系持久力検査では、連続呼気ガス分析装置を用い、AT (Anaerobic Threshold: 無酸素性作業閾値) を測定します。ATとは「少なくとも30分以上、余裕を持って運動できるかどうか」という境目の運動強度のことで、現在全身持久力の指標としてマラソン選手などを中心に世界的に広く用いられています。さらに検査中は呼気ガスの分析に合わせて心拍数の計測と運動負荷心電図も測定し、運動中の心機能を評価して安全な運動の強度をアドバイスします。

5) 画像診断 (オプションの予定)

超音波による簡易的な関節評価や、ご希望に応じてエックス線(レントゲン)などの画像診断もいたします。

6) スポーツ医による診察

内科的な結果の説明はもちろんのこと、スポーツ医学科の医師による全身の運動器評価を行い、現在の痛みの原因、今後起こりうる問題点などについてご説明します。

このような検査の結果から、ストレッチ指導、姿勢指導、機能改善のためのエクササイズをオーダーメイドでトレーナーや医師が直接指導いたします。

スポーツのレベルは問いません。少しでもからだを動かしたいと考えている方であればどなたでもOKです。

現在システムを軌道に乗せるための調整中で、できれば来年度を目標にこのスポーツ版人間ドックを計画していく予定です。詳細は亀田スポーツ医科学センターのサイト(http://www.kameda.com/pr/kameda_ssm/)でお知らせいたします。楽しみにしていてください！もちろん痛みでお悩みの方はいつでもスポーツ医学科外来でお待ちしています！

医師紹介

おおかわ なおき 医師
大川 直紀



- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言

- ①総合内科
- ③海外ドラマ鑑賞, 旅行, 美術館巡り
- ④患者さまに信頼される医師を目指します

