

よこそうをよりよく知るためのフリーマガジン

プロムナード

毎月1日発行

2022年

11月号

Vol.355

増量16P

特集 1

『コロナ禍のキャンプブームについて』

泌尿器科医 志村 哲

特集 2

『五十肩について』 整形外科医 植草 由伊

よこそうニュース『NHK/BS番組「ヒューマニエンス」で
放送されました』他

Yokosou Health Care 『こちらフットケア外来です』他

TAKE FREE

連載

『Dr.長田の認知症学事始』
『ワンドフルニャンダフル♪』
『教えて薬剤師さん』

コロナ禍の

キャンプブーム



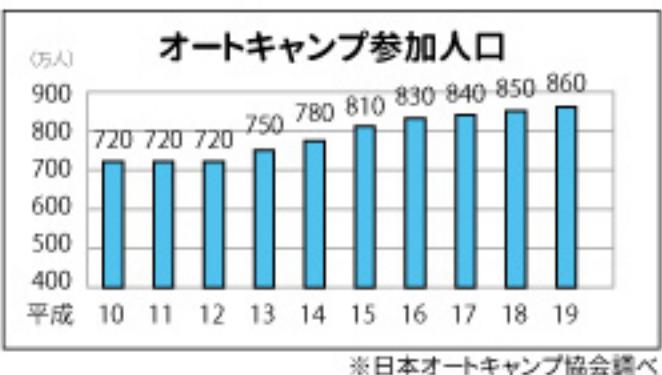
パンデミックの中

本年9月14日世界保健機関WHOのテドロス事務局長は新型コロナウイルス新規感染者の減少傾向に対して、「パンデミックを終わらせる上で、かつてない絶好の立場にわれわれはいる、まだ達していないが、終わりは視野に入っている」との見方を示しましたが、まだ対策の手を緩めてはならないことを強調しています。この原稿を書いている時点では日本はまだ第7波が継続しています。

アウトドア系レジャーの人気

われわれはコロナ禍の約3年間、屋内への引きこもりの状態を余儀なくされました。そのような環境下においていわゆる「3密」になりやすい空間を避けられるということからアウトドア系のレジャー（釣り・ゴルフ・バイク・自転車・キャンプなど）が人気を博しています。今回はコロナ禍の「キャンプブーム」について触れてみたいと思います。

キャンプブームは「オートキャンプ白書2020（日本オートキャンプ協会発表）」によると、2019年までオートキャンプ需要は7年連続で増加していました。コロナ蔓延後も、キャンプへの社会的ニーズが増し、自然の中に人が出向くというモチベーションは世界中で高まっているようです。そして、ペットブーム同様にアウトドア関連ビジネスが好調です。



様々なキャンプスタイル

最近のキャンプスタイルは、テント泊のみならず、「オートキャンプ」（キャンプ場に自動車ごと乗り込んでのキャンプ）や「グランピング」（グラマラス/glamorous）とキャンピング/campingを掛け合わせた造語）などがあります。また、家族や少人数でのキャンプが多いでしょうが、ソロキャンプも流行しています。安全で快適なオートキャンプを実行するために、日本オートキャンプ協会は事業者とキャンパーに対して感染防止のガイドラインを発表しています。

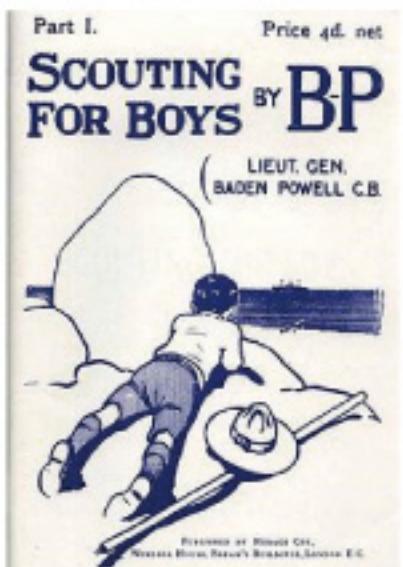
キャンプの歴史

キャンプの歴史について調べてみました。教育的キャンプは1861年米国コネチカット州にあるガナリー・スクールの校長F.W. ガン夫妻が、生徒



たちがテントや地面に直接寝たりする兵士たちの行動に憧れ、少年たちにそのような体験を与えることは意味のあることだと思い、野営生活をしたとされています。

ヨーロッパでは、1895年ドイツ、ベルリン郊外の山を歩くことから始まったワンドーフォーゲル（渡り鳥）運動や、1907年イギリスで、ロバート・ペーテン・パウエルが「Scouting for Boys」という本を著し、ブラウンシー島でキャンプを行ったことが、



1908年1月に刊行された『Scouting for Boys』第一部の表紙。

野外活動に重きを置くボーイスカウト運動の始まりです。1910年にはパウエルの妹アグネス・パウエルがガールスカウトを誕生させました。



ガン夫妻によるキャンプ(1862年・ミルフォード)※

Photo: Peabody and Congregational Historical and Special Collections, The Gunnery, Washington, Connecticut.

日本のキャンプ

日本では1900年前頃からボーイスカウト・ガールスカウト・YMCA・YWCAなど民間の団体により推進されてきました。1916年ボーイスカウト（京都少年義勇団）の13人が琵琶湖畔の雄松岬でのキャンプの証として「日本ボーイスカウト初野営の地」の碑があり、1920年大阪YMCAが兵庫県六甲山東麓で簡易天幕生活、同年ガールスカウトが猪苗代湖でキャンプを行っています。

戦後1953年、文部省から「キャンプ指導の手引き」、1956年「野外活動に関する安全指導の手引き」を刊行。1961年「スポーツ振興法」にキャンプが「野外活動の普及奨励」として含まれました。

残すものは感謝のみ

最後に、キャンプには必ず事前準備（物品の準備や仕込み）が必要です。そして現地では設営（テント張り、かまど作りなど）から始まり、調理や団欒を楽しむことになります。さらに大事なのは撤営（片付け、掃除）です。「来た時よりも美しく、残すものは感謝のみ」これは、ボーイ・ガールスカウトでずっと言い継がれている言葉です。コロナ感染にも注意しながら、キャンプマナーを守り、安全にキャンプを楽しんでください。



志村 哲 / Satoru Shimura (泌尿器科)

部長

腎センター長

北里大学(1987年卒)

北里大学病院

ペイラー医科大学(米国)

日本専門医機構泌尿器科専門医

日本泌尿器科学会泌尿器科指導医

日本透析医学会透析専門医

日本性機能学会専門医

緩和ケア研修修了

腎代替療法専門指導士



五十肩 について

中年以降の方で、ぶつけた、ひねったなどの明らかな原因なく、肩が痛いと聞くと、「五十肩」が思いつくのではないですか？

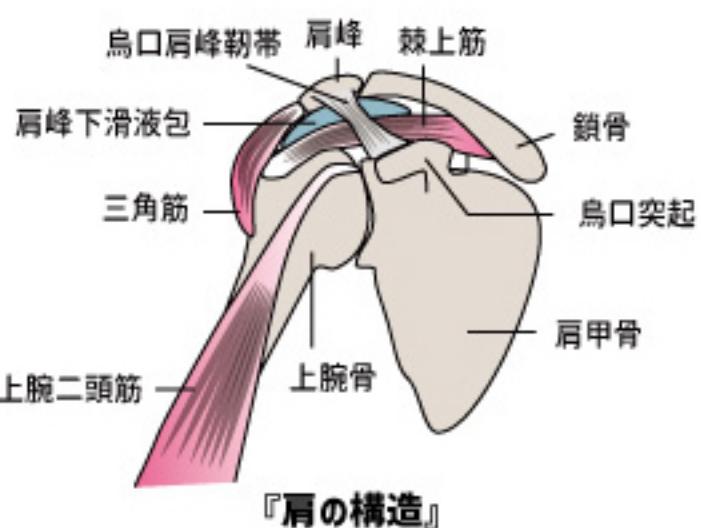
**医学的には
「肩関節周囲炎」と言います**

50代に多いので五十肩と呼ばれます、40代でなれば四十肩とも呼ばれ、同じものです。60歳でもなれば六十肩とも呼ばれます。四十肩・五十肩は通称であり、医学的には「肩関節周囲炎」と言います。その他に、疼痛性肩関節制動症、癒着性関節包炎、凍結肩（frozen shoulder）とも呼ばれます。この疾患についているこれらの名前が症状や病態を表しており、50代を中心に、肩関節の周囲に炎症を起こし、肩関節が固くなってしまう病気です。

原因



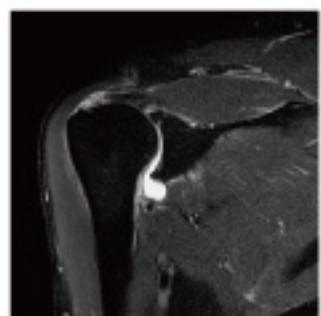
炎症が起こる原因是、医学的にははっきりしていませんが、関節を構成する骨、軟骨、靭帯、腱などが老化して、肩関節周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。炎症を起こした関節包（関節の袋）が分厚く固くなり、動きが悪くなります。危険因子は、糖尿病、甲状腺疾患、くも膜下出血、脂質異常症、喫煙歴のある患者さん、座り仕事の多いいたになりやすいと言われています。



症状

3つの病期があり、急性期（炎症期）、慢性期（拘縮期）、回復期に分けられます。各病期は4ヶ月ほど、全体として1年ほどかかりますが、個人差があり、4年かかるかたもあります。糖尿病の患者さんは時間がかかることが多いです。

炎症期	初めは動かすと少し痛む程度ですが、痛みが強くなると、洋服の脱ぎ着や整髪ができない、痛みで夜も眠れない、寝返りで起きてしまうなど、日常生活に支障をきたしてきます。
拘縮期	痛みは和らいできますが、腕が上がらない・回らないなど、肩の動かせる範囲が狭い状態になります。
回復期	徐々に肩を動かせるようになってきます。



診断

レントゲン検査、エコー検査、MRI検査、身体所見などを合わせて診断します。外傷歴なく肩に痛みを訴え鑑別を要する疾患には、石灰性腱炎、腱板断裂、インピンジメント症候群、肩峰下滑液包炎、偽痛風、頸椎症、胸郭出口症候群、変形性肩関節症、肩こりと言ったものがあります。

レントゲン	肩関節周囲炎であれば異常を認めません。ですが、石灰が映れば石灰性腱炎、変形が進んでいれば変形性肩関節症、飲酒や認知症により記憶にないが実は転倒して骨折があった、など他の疾患を除外する上で必要な検査です。
エコー	腱板断裂の有無、水腫の有無、関節包の滑走の悪さを確認します。
MRI	炎症により増加した関節液や、炎症、分厚くなった関節包が見えることがあります。

外来では、問診、身体所見、レントゲン検査から、肩関節周囲炎の診断に至ることが多いです。

治療

特に治療をしなくても自然と治る場合もあります。保存療法が基本です。どの時期かによって治療内容が変わります。保存療法で改善しない場合には、麻酔をして、徒手矯正（マニピレーション）、手術（関節鏡手術）など、関節包を開ける操作が必要になることがあります。



保存療法

炎症期

安静（無理に動かすと悪化することがあります）保温・冷却
痛み止め：飲み薬、貼り薬、塗り薬
注射：ヒアルロン酸、麻酔薬、ステロイドなど
リハビリ：日常生活動作指導、物理療法（温熱、レーザー、超音波など）

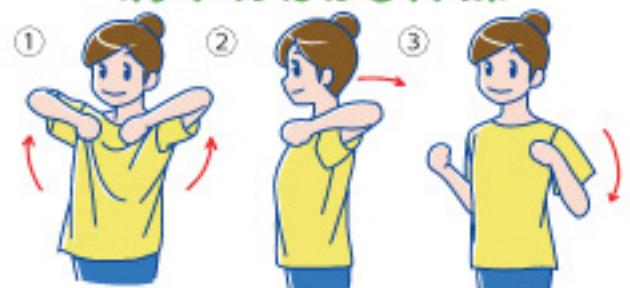
拘縮期

保温
痛み止め：飲み薬、貼り薬、塗り薬
注射：ヒアルロン酸、麻酔薬など
リハビリ：物理療法（温熱、レーザー、超音波など）、理学療法（動かす練習、体操、ストレッチなど）

回復期

リハビリ

肩甲骨はがし体操



- ①Vの字に肘を肩より上へ上げる
- ②肘を下げないように後ろに引き5秒ほどかけて肩甲骨をはがす意識で背中へ寄せる
- ③ゆっくりと後ろに回し下ろす(5セット)

こと、肩甲骨を起こした良い姿勢を心がけ、肩甲骨を動かす体操（肩甲骨はがし体操や肩こり体操）により肩甲骨まわりの柔軟性を落とさないことが大切です。

特に治療をしなくても自然と治る場合もありますが、痛みや拘縮が辛いときは受診をおすすめします。

植草 由伊(整形外科)
Yui Uekusa

北里大学(2015年卒)
東京城東病院
くろさわ病院
北里大学医学部 助教
日本整形外科学会 整形外科専門医
義肢装具等適合判定医



連載第二回

古典文学の中の
「認知症」

臨床研究センター長
あざみ野健診クリニック施設長

長田 乾

認知症学事始

にんちしょうがくことはじめ

認知症は古典文学にも

「万葉集」では、大友家持の自慢の蒼鷹を高齢の飼育係が勝手に連れ出して逃してしまった時に詠んだ歌に「渡る間に狂(たぶ)れたる 醉(しこ)つ翁(あきな)の 言(こと)だにも 我れには告げずとの曇り雨の降る日を 烏猶(とがり)すと名のみを告(の)りて…」と書かれており、注意力や判断力の低下した高齢者を「狂れたる醉つ翁」と表現したと解釈されています。

「ほけたりける人」

平安時代に書かれた「源氏物語」(第三十四帖 若菜上)では、明石の尼君について「かの大尼君も、今はこよなきほけ人」と書かれています。明石の尼君はちょうど65歳であったと推定されることから、「ほけ人」は認知機能が低下した高齢者と解釈されます。明石の尼君については、時系列に沿って、「おもひやり深き人」から「こよなきほけ人」となり、晩年には「幸い人」と形容されていることは、明石の尼君への敬意の表れと考えられます。

また、「源氏物語」(第四十四帖 竹河)では、「源氏の御末々に、ひがことどもの混じりて聞こゆるは、我よりも年の数積もり、ほけたりける人のひがことにや」と書かれています。「ひがこと(僻事)」は間違いと云う意味で、この一節には「源氏の一族についての話に、間違った内容が混じっているのは、年寄りの女房がぼけて喋ったものです」という現代語訳が付けられており、「ほけたりける人」は認知症高齢者という意味になります。

「とりかえばや物語」や「浜松中納言物語」では、

要領が悪く判断力の低下した中高年の女性に対して「老い痴らへる人」という表現が使われております。「老いしらふ」の「しらふ」は誰かに心が支配されて夢中になる意味の「痴る(しる)」に反復・継続の接尾語「ふ」がついた言葉で、歳をとって判断力が鈍くなった状態を意味します。

平安時代後期の「夜半の寝覚」では、「老いの積りのほけほけしさ、かくこそは口惜しく」と高齢になって認知機能が低下することの無念が綴られており、「ほけ」が「ぼけ」の語源となった考えられています



「万葉集」から「源氏物語」そして

江戸時代の俳人・国学者の横井也有は、高齢者の認知機能の衰えを「くどくなる 気短になる 悪痴になる 思い付く事 みな古くなる 聞きたがる 死ともながる 淋しがる 出しゃばりたがる 世話を焼きたがる 又しても同じ話に孫裏める 達者自慢に人を侮る」と狂歌に詠んでいます。また「東海道中膝栗毛」七編上編 京見物の中には、「北八を小馬鹿にして『いよ、耄碌さまときた』北八を笑ふ」「上方にて耄碌と言ふは、江戸にて言ふ、折助といふ事也」と云う記載があります。

以上のように、我々日本人は、1300年前の万葉集の時代から加齢に伴う認知機能の衰えと対峙してきたことが分かります。

次号連載第三回に
続きます





腹部ドレナージュ

私には101歳になる祖母がいるのですが一日でも便が出ないと、ずっと便を出すことに固執してしまうことがあります。そんな時は腹部ドレナージュを行います。一定の動きで優しく触ることで副交感神経の作用が高まり、祖母は寝てしまいます。リラックスし、腸の動きも良くなり便秘予防に効果があるようです。

皮膚が脆弱な高齢者にも施術できるというのも私にとってはとても魅力的に思えます。

正しい知識を

アロマの芳香成分が鼻の粘膜から脳に伝わって自律神経を刺激し、それが私たちの心や身体に快・不快の感情を与えると言われています。

また、ボディートリートメントによって、皮膚からも浸透して全身をめぐる効果もあります。癒し効果が注目されがちですが、アロマの精油には、赤ちゃん、高齢者や妊婦には刺激が強く禁忌なものもあります。子宮収縮作用や女性ホルモンに影響するもの、血圧を上げたり、紫外線に当たると皮膚にダメージを与えたりするものもあるので使用する際には注意が必要です。

私は、正しい知識を学ぶことで、アロマを楽しむことができるようになりたいと思います。

私のアロマ生活

(3西病棟・看護部)

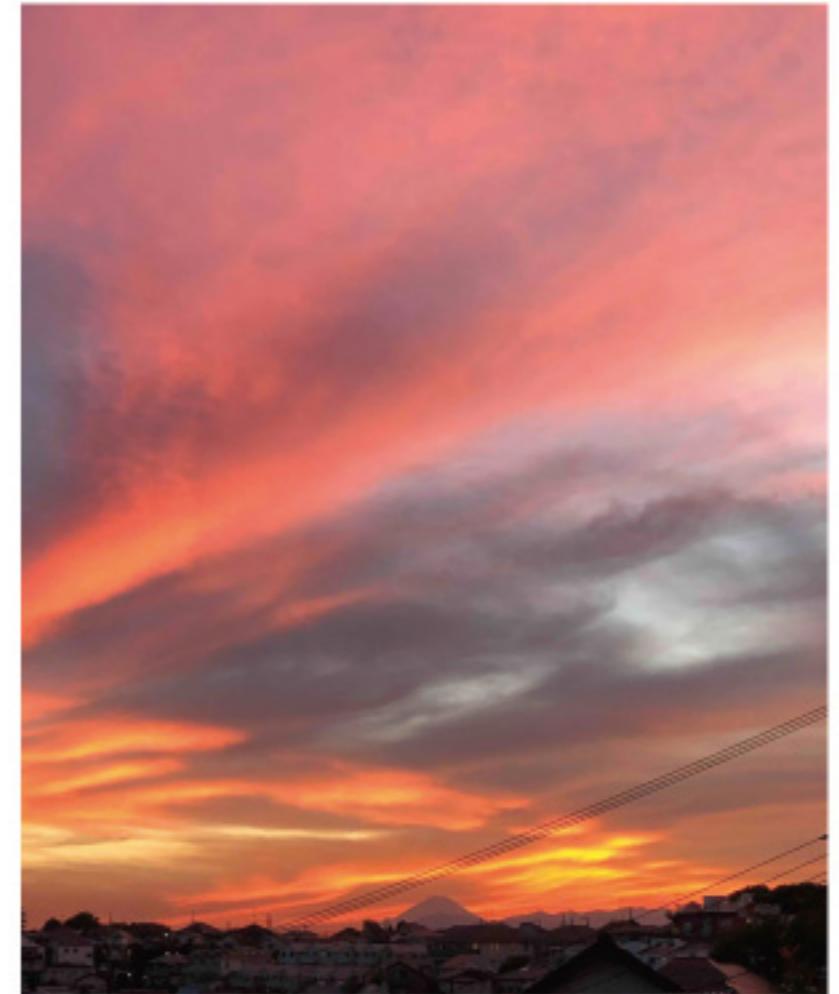
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行で、私のこれまでの生活も一変しました。音楽が好きでライブに行くのが唯一の趣味で、日本全国、北海道から沖縄まで足を運び、ライブついでに観光したり、美味しいものを食べ歩く。そんな生活ができなくなり、ストレスを感じそこで私はストレス解消の為に、以前から興味があったアロマを勉強することにし、今回ご紹介するメディカルアロマリンパドレナージュ

が多かったときには年間50回近くのライブに行き、歩いていました。そこで私はストレス解消の為に、以前から興味があったアロマを勉強することにし、今回ご紹介するメディカルアロマリンパドレナージュ

リンパドレナージュ

リンパドレナージュとは、ヨーロッパで誕生した排液という意味です。人間の身体を流れるリンパ液の循環を促進させ、ストレスや疲労、活性化することで、老廃物の排出や免疫力をもたらしてくれるというものです。私はリンパドレナージュの中でも、アロマを使用した技術に興味を持ちました。

オールハンドで行う手技で、ドレナージュ=オールハンドで行う手技で、ドレナージュ=リンパ液の循環を促進させ、ストレスや疲労、活性化することで、老廃物の排出や免疫力をもたらしてくれるというものです。私はリンパドレナージュの中でも、アロマを使用した技術に興味を持ちました。



おすすめアロマ

アロマの効果は沢山あるのですが、今回は「気分の落ち込みにおすすめのアロマ」を紹介したいと思います。冷凍庫に眠っている保冷剤を常温に戻したもの、ガラス容器に入れ、これらの精油を混ぜるだけで、簡単にアロマを楽しむこと

ができます。お子様や高齢者が口に入れないように注意して使用してください。

中でも私の一番好きなアロマはみかんの様な甘酸っぱくフルーティーな香りの、マンダリンです。疲れや不安により心が落ち着かない…そんな時に

心を明るくリフレッシュさせるのにおすすめの香りで、私もこの香りで、ぐっすり眠れて気分がすっきりするので愛用しています。

皆さんも、生活の一部にアロマを取り入れて、このストレスフルな毎日を少しでも緩和できますように。



ラベンダー



イランイラン



タイムツヤノール



マジョラム



ブチグレン



リトセア



アカマツヨーロッパ



マンダリン



ワンタフルニャンダフル♪



たまむー

(ゴーたまむーシッダー ルタ)

1歳5か月 ♀ 純血パンダ マウス

名前を呼ぶと見上げて寄ってくるし、首の横を撫でると目をつぶってウットリする様が非常にかわいい

(薬剤部)

チャム君 (チャム)

15歳 ♀ トイプードル

人間でいうと80歳近くになりますが、毎日元気にお散歩を行っています！片耳がびよこんとはねているのがとっても可愛くて大好きです(たまに両耳はねてることもあります)。

(臨床支援部)



エム/ラテ (エム/ラテ)

3歳/2歳 ♀/♂ ミックス

エム：塩対応でマイペースな女の子。

ラテ：甘えん坊でいつもくっついて来る、常にお腹を空かして泣いている男の子！

(放射線部)

動物と触れ合う事で
優心が癒されたり、
いい気持ちになれる
ニマルセラピー。

このコーナーでは
よこそう職員自慢の
ペットたちを
紹介します。

こた (こたろう)

3歳 ♂

雑種

写真に写るのが好きな子です。

(看護課)

「セラピー」という言葉には
あります。意味が
治療という意味が



サクちゃん (サクラ)

12歳 ♀ ラブラドール

散歩が大好きな黒ラブです。もうおばあちゃんですが子犬の頃から優しい性格の持ち主で他のワンちゃんとケンカすることはありません。

(事務部)



新人看護職員研修



10/11(火)に今春入職した看護師を対象にした看護研修を行いました。看護部理念である「寄り添う看護」のもと、充実した研修となりました。



NHK/BS番組「ヒューマニエンス」

10/11(火)にNHK/BSにて放映された「ヒューマニエンス」『“糖”ヒトが手にした禁断の果実』に長田医師が出演しました。詳細については番組ホームページをご覧ください。



新刊書籍発売しました



「信頼の主治医 明日の高齢者医療を拓く信頼のドクター」が、ぎょうけい出版社より発売されました。平元院長が紹介されていますので是非ご一読下さい。※当院1Fセブンイレブンにて発売中！数に限りがございますのでお早めに！

**信頼の主治医
明日の高齢者医療を拓く
信頼のドクター**
2022年版

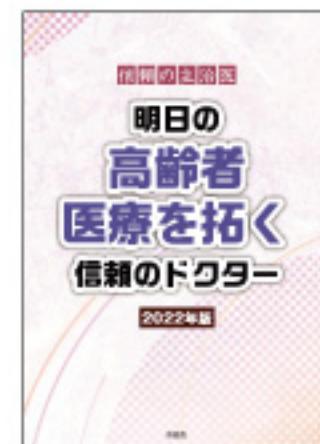
1,800円+税

出版社：ぎょうけい新聞社
発売日：2022年11月

言語：日本語

単行本：199ページ

ISBN：978-4-88845-552-5



10月入職医師のご紹介

三原 祥平（みはら しょうへい）医師 内科医員

出身校：弘前大学(2018年卒)

趣味：映画鑑賞、好きな作品は本広克行監督作品の「サマータイムマシーンブルース」です。

好きな食べ物：チキンカレーが大好きです。

ひとこと：患者さんとご家族の方々とは円滑なコミュニケーションを心掛けています。まだまだ若輩の身で至らぬ点が多々あります。尽力していきますので宜しくお願いします。



秋季消防訓練



11月21日(金)秋季消防訓練が行われました。当院では災害対策委員会を設置し定期的に訓練を行っております。今回の訓練は「夜間・土砂災害」を想定した内容で実施しました。「備えあれば患いなし」常日頃の準備の大切さを参加者全員が感じることができる訓練でした。



3丁目バンド SPECIAL LIVEに参加

9/27(火)に、たまプラーザ「3丁目カフェ」にて『たまぶらーザ・みまもりあいプロジェクト』が主催する音楽イベントに参加しました。会場は熱気に包まれ、盛り上がったライブでした。



編集後記

プロムナード11月号をお読みいただきありがとうございます。新メンバーでの編集業務もこちらで4冊目となり、最初の頃に比べると企画や編集作業が少々スムーズに運ぶようになりました。協力して下さった関係者の方々に改めて感謝申し上げます。お弁当に例えるのなら幕の内弁当のような広報誌を作れたらいいなあ。

(TOMO KAWAI)

人間ドックのご案内

～年に一度の健康チェックを～

私たちは定期的な健診をお受けいただくことで、皆様の健康管理、疾患予防のお役に立ちたいと願っております。ご受診を心よりお待ちいたしております。



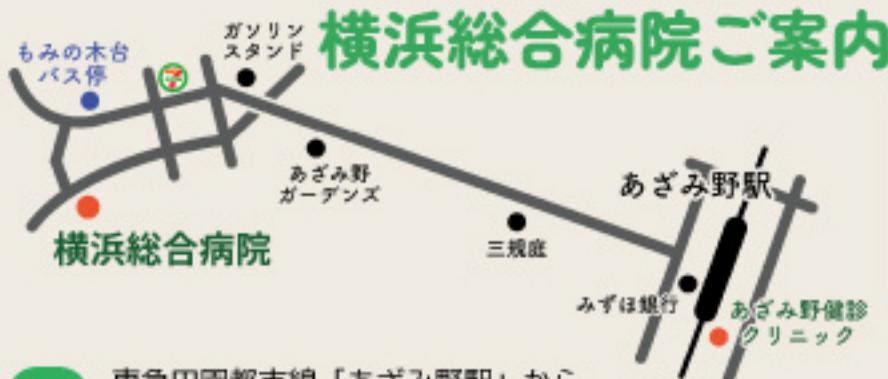
医療法人社団緑成会 横浜総合病院付属
あざみ野健診クリニック

- ・インターネット予約
- ・あざみ野駅より徒歩1分
- ・総合病院との連携



〒225-0011
横浜市青葉区あざみ野2-2-9
あざみ野第3ビル4F

TEL:045-522-6300
FAX:045-903-0777
Web:azamino-clinic.com



路線バス

東急田園都市線「あざみ野駅」から
「あ27系統すすき野団地」行き
「もみの木台」下車徒歩7分
小田急線「新百合ヶ丘駅」から
「新23系統あざみ野駅」行き
「もみの木台」下車徒歩7分

診察時間

午前	受付 8:00~11:30
	診察 9:00~12:00
午後	受付 1:30~4:30
	診察 2:00~5:00

あざみ野駅、青葉台駅、
鶴川駅、奈良北団地、
こどもの国駅、麻生、
すすき野方面より当院
直通バスを運行して
おります。
詳しくは下記HPをご覧
ください。



ようこそ



プロムナード VOL.355

発行日:2022年11月1日

制作・編集 医療法人社団 緑成会 横浜総合病院
総務課「プロムナード」編集室

発行人:岩坪 新

〒225-0025
横浜市青葉区鉄町2201-5
TEL 045-902-0001