

MMM magazine

幅広い方面から
「健康」を見つめる情報誌

〈ミナト・メディカル・マガジン〉 2013年3月20日発行 発行:ミナト医科学株式会社

このたび、医療従事者の方々への健康と医療に関する幅広い情報提供を目的として、「MMM magazine」を創刊いたしました。

第1回目は、大阪府・吹田市の緑の安らぎに囲まれたクリニック「佐藤整形外科」の、院長自らの体験を踏まえた機器類の導入によって患者さんの満足の向上につながった事例と、健康的な暮らしを目指す食生活のキーワード「まごわやさしい」の解説および日々の食卓に取り入れやすくするための工夫をご紹介します。

USER REPORT

「患者さんのために最善を尽くしたい」
ポラリスカイン、スーパートラックで満足度を向上

特集

「まごわやさしい」を毎日の食事に取り入れ、
健康的な食生活を。

vol.

01

「患者さんのために最善を尽くしたい」 ポラリスカイン、スーパートラックで満足度を向上

クリニック探訪

評判のクリニックは、患者さんのために積極的に機器を導入。

佐藤整形外科クリニックでの事例

・スーパートラック	9台	・レーザー治療器	9台
・ポラリスカイン	9台	・エアマッサージ器	6台
・トラックタイザー	9台	・アルファビーム	4台
・磁気加振式温熱治療器	8台	・マイクロタイザー	1台



佐藤整形外科クリニック
(大阪府吹田市)

院長 佐藤 哲也

1987年大阪市立大学医学部卒。勤務医を経て2000年に佐藤整形外科クリニックを開業。日本整形外科学会専門医、日本リハビリテーション医学会認定臨床医。

01. ポラリスカイン、スーパートラックを9台ずつ導入

大阪のベッドタウン吹田市。阪急「南千里」の駅近にあるビジネスホテルの4階に、佐藤整形外科クリニックがあります。入口を入ると、そこは特別な空間。リハビリスペースの窓には緑豊かな公園の風景が広がり、四季折々の樹木や池の水面を眺めながら治療を受けることができます。「この景色には癒されます。」訪れた患者さんの多くがそう口にするそうです。

「眺望の素晴らしさがあったから、ここに開業したんです。」と佐藤院長。疼痛を抱える患者さんが景色を見ながら心を癒せるようにと、あえて見晴らしの良いフロアを選択しました。そこには「痛みをとるために、やれることは全部やりたい」という佐藤院長の治療ポリシーが深く関わっています。

クリニックが開業したのは2000年。病院勤務ではできない治療をめざす上で、良質な治療機器は欠かせないとの判断から、常に最新鋭の機器を導入してきました。ミナト医科学株式会社製造のポラリスカイン、スーパートラックを採用したのも「患者さんに最もいいものを提供したい」という考えから。各9台ずつという大量導入に踏み切ったのは、すべての患者さんに最高の治療機器

を使ってもらうためだと言います。

現在首、肩、腰、ひざに痛みを感じるほぼ全員が、ポラリスカインを使用しています。

02. 痛みの評価スケールで、効果が明らかに

最初は、患者さんの評価を聞くため、試用でポラリスカイン PO-3を置いたとのこと。「それまでは、ひざには干渉波治療器、腰にはポラリスカインPO-2を使用していました。が、ひざ、腰、首、いずれの患者さんも『PO-3のほうが効く』と評価したんです。終わった瞬間、痛みが取れたという患者さんも多かったですね。」佐藤院長は治療効果を数値で確かめるため、患者さんに痛みの評価尺度「VAS」を実施。その結果、10分間の通電で効果が出た患者さん(評価値1点以上改善)は75%にのびりました。さらに院長が目にしたのはポラリスカイン PO-3で1ヶ月間治療を続けたことによって通電前(平常時)の評価値が2点以上改善したことでした。「平常時の痛みが軽くなるのは重要なこと、これほど良い結果が出た治療器はかつてありません。」(佐藤院長)。表面から深部まで刺激を与えられるため、患者さん自身も「浅いところから深いところまでももらっている」と感じているそうです。



03. 院長自ら体験。 使用範囲の広がりにも期待

実は院長自身、ポラリスカイネの経験者です。ぎっくり腰になったとき、10分間の通電で、すぐに足がすっと上がり驚いたそうです。

患者さんの痛みを取り除くのに、ポラリスカイネのさまざまな使い方を発想する佐藤院長。最近、五十肩の患者さんに試したところ、肩の上がり改善するというケースが見られたそうです。「そのほか、手根管症候群、肘部管症候群にも効果的です。低周波と中周波が交ざっているため、神経締め付け部分の血流が改善するのではないかと見ています。また、大腿四頭筋部に当てると筋肉収縮による筋力強化も期待できます。」使用できる部位や症状が広がれば、さらに多くの患者さんを痛みから開放できると、院長は目を輝かせます。

04. 時間差で評価が高まる スーパートラック

一方、スーパートラックは、ポラリスカイネとはまた違った患者さんの反応があったと話します。「ベッドに寝て引っ張るタイプの牽引器は、腰椎の前後両方を引っ張るため、痛めていない部分まで牽引してしまいます。反面、腰椎の後方を中心に引っ張るスーパートラックは、椎間板にやさしいという点でとても優れているのですが、患者さんからすると『引っ張る力が弱い』と感じるようです。」しかし、変化は一ヶ月後に表れました。「最初は『刺激が弱い』と言っていた人が、一ヶ月後には『以前の器械よりもラクになった』とおっしゃいます。引っ張らなくていいところは引っ張っていないからでしょう。患者さんには『悪いところだけを引っ張るから、牽引力は弱く感じて効果はあとで出てくる』と説明しています。」(佐藤院長)



05. 口コミ効果は大。 「元気をもらった」という声も

ポラリスカインが隣り合った配置になっているのも、佐藤院長の患者さんへの配慮からです。「患者さん同士が近い距離で治療を受けることで、お互いのコミュニケーションが活発になり、励まし合うことができます。痛みが改善した人の話を聞くことで前向きに治療に取り組むことができます。ここへ来ておしゃべりすることで『元気をもらった』と言う方もいますよ。」

こうした患者さんから患者さんへの口伝えで、来院数は着実に増加しました。「最初から経営効果を狙ったのではなく、あくまで患者さんへのサービスとして良い機能を持つ物療機器を導入増設してきました。その結果、患者数が増え、クリニックの経営力が高まりました。PT、OTを増やさなくても、良い機器を入れれば、患者さんの満足度が高まり、口コミ効果も期待できるのではないのでしょうか。」



院長コメント

ミナト医科学の「常にいい物を作ろう」とする開発姿勢は、私の「患者さんのために一番いい治療を」という考え方と似ていますね。「よい治療」を目指すためには常により良い療法を模索しなくてはなりません。古い器械にこだわるのではなく、新しい器械でも良い機能を持つならば、患者さんのためにもすぐに導入すべきだと思います。ミナト医科学はそういう私の考えを読み取ってくれて、新しい器械が完成したらすぐに紹介してくれます。私も効果を体感させてもらい、今後の療法に活かしていこうと考えています。療法は常に進歩していきますから、機器類も含め、既存の概念にとらわれない発想を持ち続けたいですね。



症例レポート

今回掲載した佐藤整形外科クリニックでは治療効果を数値で確かめるため、患者さんに痛みの評価尺度「VAS」を実施。その結果を基に、物療機器の導入を検討されてきました。

■ ポラリスカイネ（PO-3: ミナト医科学製）での低周波治療を1ヶ月間おこない、通電前の部位の痛みをVASで測定した結果※1（全体）

患者名※2	男女	部位	治療前	1ヵ月後
A	M	腰	8	4
T.A	F	腰	10	7
H.I	M	膝	2	4
K.I	F	腰	5	5
S.I	F	腰	4	5
K.K	F	腰	8	3
K	F	膝	6	5
H.K	F	肩	6	2
S.K	F	膝	3	5
S.K	F	膝	4	1
F.S	M	腰	6	2
S	M	膝	2	0
K.S	F	肩	9	5
I.S	M	膝	2	0
N.T	F	膝	8	6
K.T	F	膝	2	2
S.T	F	腰	10	7
E.N	F	膝	3	3
K.N	M	膝	10	1
K.N	M	腰	1	0
T.N	F	膝	10	1
F	F	膝	1	0
I.M	F	膝	8	6
H.Y	M	膝	4	2
S.O	F	腰	5	6
T.K	F	腰	4	1
A.K	F	肩	2	4
Y.Y	F	肩	7	4

5.36 3.25

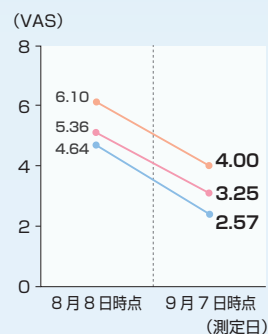
VASの評価値が2.11ポイント低減

■ 患者さんの痛みを伴う部位が腰の場合

患者名※2	男女	部位	治療前	1ヵ月後
A	M	腰	8	4
T.A	F	腰	10	7
K.I	F	腰	5	5
S.K	F	腰	4	5
K.K	F	腰	8	3
F.S	M	腰	6	2
S.T	F	腰	10	7
K.N	M	腰	1	0
S.O	F	腰	5	6
T.K	F	腰	4	1

6.10 4.00

VASの評価値が2.10ポイント低減



■ 患者さんの痛みを伴う部位が膝の場合

患者名※2	男女	部位	治療前	1ヵ月後
H.I	M	膝	2	4
H.K	F	膝	6	5
S.K	F	膝	3	5
S.K	F	膝	4	1
S	M	膝	2	0
I.S	M	膝	2	0
N.T	F	膝	8	6
K.T	F	膝	2	2
E.N	F	膝	3	3
K.N	M	膝	10	1
T.N	F	膝	10	1
F	F	膝	1	0
I.M	F	膝	8	6
H.Y	M	膝	4	2

4.64 2.57

VASの評価値が2.07ポイント低減

※1 VAS (Visual Analog Scale) を用い、痛みがない状態を0、これ以上の痛みはないくらい痛い状態を10とした場合の数値。

※2 個人情報を配慮し、仮名としています。

■ VAS 測定結果※1

患者名※2	男女	部位	治療前	10分治療後※3
A	M	腰	4	3
T.A	F	腰	7	4.3
H.I	M	膝	4	2
K.I	F	腰	5	0
S.I	F	腰	5	5
K.K	F	腰	3	0
K	F	膝	5	2
H.K	F	肩	2	0
S.K	F	膝	5	4
S.K	F	膝	1	0
F.S	M	腰	2	0
S	M	膝	0	0
K.S	F	肩	5	5
I.S	M	膝	0	0
N.T	F	膝	6	3
K.T	F	膝	2	1
S.T	F	腰	7	6
E.N	F	膝	3	3
K.N	M	膝	1	0
K.N	M	腰	0	0
T.N	F	膝	1	1
F	F	膝	0	0
I.M	F	膝	6	4
H.Y	M	膝	2	0
S.O	F	腰	6	2
T.K	F	腰	1	1
A.K	F	肩	4	4
Y.Y	F	肩	4	3

3.25 1.90

VASの評価値が10分間の治療で1.35ポイント低減

以上の検証から、ポラリスカイネによる療法で痛みが低減。患者さんの満足度が高まっていることがわかります。また、治療前と10分治療後のVAS評価値が大幅に下がり、即効性も確認できました。

※1 10分間治療した直後にVAS (Visual Analog Scale) を用い、痛みがない状態を0、これ以上の痛みはないくらい痛い状態を10とした場合の数値。

※2 個人情報を配慮し、仮名としています。

※3 機種はPO-3(ミナト医科学製)

特集

「まごわやさしい」を毎日の食事に取り入れ、健康的な食生活を。

● トップアスリートも注目！

「まごわやさしい」——こんな言葉を聞いたことはありますか？

「まごわやさしい」は、ここ数年、健康にいい食事をしたと考える人たちの間で注目を集めているキーワード。健康維持を目指す人や健康的にダイエットしたい人はもちろんのこと、体調や美容維持の手段として、トップアスリートや芸能人にまでこのキーワードを取り入れた食事をしている人がいます。メディアにもしばしば取り上げられ、レシピ本も出版されているのですが、では、「まごわやさしい」とは、一体何を意味しているのでしょうか。

実は、体にいいと言われる食品の頭文字をつなげたもの。その食品とは、次のとおりです。

ま・・・まめ さ・・・さかな
ご・・・ごま（ナッツ類） し・・・しいたけ（きのこ）
わ・・・わかめ（海藻） い・・・いも
や・・・やさい

これら7つの食材を取り入れた食事が、「まごわやさしい」食事です。ざっと食材を見ただけでも、体によさそうなものが並んでいて、健康にこだわる人が注目するのわかります。

● 「まごわやさしい」がすべてそろえば…

もちろん、「まごわやさしい」が体にいいと言われるのにはちゃんとした理由があります。それは、それぞれの食品に含まれる栄養です。

食品に含まれる栄養は大きく5つあり、5大栄養素と呼ばれています。その5つとは、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル。それぞれ、エネルギー源となったり、体の調子を整えたりなど、人間が生きていくために欠かせない重要な役割を担っています。また、ビタミンの一部やミネラルは、体の中で作ることができず、食事から摂らなければいけません。

これを念頭に置いた上で、今度は栄養に注目して「まごわやさしい」食品を見てみましょう。「まごわやさしい」食品に含まれる主な栄養は、次のとおりです。

まめ・・・たんぱく質、ビタミン
ごま（ナッツ類）・・・たんぱく質、食物繊維、ミネラル
わかめ（海藻）・・・たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維
やさい・・・ビタミン、ミネラル
さかな・・・たんぱく質
しいたけ（きのこ）・・・ビタミン、食物繊維
いも・・・炭水化物、食物繊維、ビタミン

こうして見てみると、あることに気づきませんか？そうです。「まごわやさしい」をそろえることができれば、5大栄養素のほとんどをそろえることができるのです。

これが、「まごわやさしい」が体にいい理由です。バランスの良い食事をとって体をしっかり作らなければならないトップアスリートが注目しているのも、納得です。



●いつもの食事にひと工夫

では、具体的にどのようなメニューが「まごわやさしい」食事なのでしょう。

答えは、伝統的な日本の食事です。たとえば、焼き魚、青菜のごまあえ、具だくさんの味噌汁、納豆に海苔。このようなメニューにすれば、ごく自然に「まごわやさしい」をそろえることができます。

とはいえ、忙しくて外食が多い、食べ盛りの子どもがいるなどの理由から、このような食事をとることが難しい場合もあるでしょう。そんなときは、いつものメニューにひと工夫。そうすれば「まごわやさしい」に近い食事をとることができます。いくつか例を挙げてみましょう。

食べ盛りの子も、これで満足

豚のしょうが焼きにサラダ、味噌汁とごはんという食べ盛りの子どもの大好きなメニューに、こんなひと工夫。

- ・サラダにわかめなどの海藻をプラス
- ・味噌汁の具を多くする。豆腐、いも、きのこなどを入れる
- ・ごはんにごまをふりかける。または納豆やじゃこなどと一緒に食べる

これで「まごわやさしい」食事にかなり近づきます。

いつもの鍋に、わかめを足して

冬の定番料理・鍋の具に、わかめを足します。しゃぶしゃぶをするときに、煮立った鍋にわかめを入れ、すぐにすくっていただきます。和風の出汁を使う鍋であれば、ほぼ何にでも合います。

ちなみに、能登には「海藻鍋」という郷土料理があります。かす汁仕立てで、海藻などの海の幸を具にします。

忙しい人は、常備菜を利用

何かと忙しい人におすすめなのは、常備菜です。

- ・ひじきの煮物
(油揚げや大豆、野菜も入れて具沢山にする)
- ・野菜の甘酢漬
- ・じゃこ小松菜のふりかけなどを、時間のあるときに作っておくといでしょう。

●栄養バランスを取るひとつの目安として活用

もちろん、「まごわやさしい」さえ意識していれば、必ず体にいい食事がとれるとは限りません。塩分や糖分、カロリーなど、健康にいい食事の条件は「まごわやさしい」以外にもあるからです。ですが、栄養バランスをとるためのひとつの目安として、「まごわやさしい」というフレーズは覚えやすく、また、日々の食事に取り入れやすいのも確か。健康な食生活のためにも、今日から、「まごわやさしい」を意識してみたいかがでしょうか。

《取材》

高野 朋美

プロフィール

静岡新聞社記者、日本消費経済新聞記者を経て、写真館でカメラマンとして従事した後、フリーライターへ。旅ものから医療系までこなす、分野を問わないライターとして業務を行う一方、日本酒ライター、写真館広報として、日本文化や写真文化を発信する。

幅広い方面から「健康」を見つめる情報誌

MMM magazine vol.01

《ミナト・メディカル・マガジン》 2013年3月20日発刊

取材協力先: 佐藤整形外科クリニック

発行: ミナト医科学株式会社
〒532-0025大阪府淀川区新北野3丁目13番11号
TEL 06-6303-7161 (代)
URL <http://www.minato-med.co.jp>

取材: 高野 朋美

編集: 株式会社写真化学



ZBM1926 ©25.03.10,000