

りました。開業の際もロゴマークを家族で考えましたし、息子たちは医師という職業に興味を持つようになったようです。健康法として、トレーニングは毎日欠かしません。立場上、やはり患者さんの見本にならないといけませんからね。

—これから取り組みたい分野などがありますか。

これからも、質の高い確かな診療と、お待たせしないことの両立は実現していきたいと思っています。最近、患者さんが増えて混み合うようになってきましたので、院内の混み具合をモニタリングして、各ブースのスタッフとチャットで連絡を取り合い、状況を把握して診療がよりスムーズに進むように工夫しています。将来的な展望としては、地域の皆さんが気軽に集まって病気やケガの予防を目的にトレーニングをしたり、必要ならば医師の診察やアドバイスを受けるといった健康づくりの拠点になりたいと考えています。より多くの地域の方に前向きに暮らしていただけるお手伝いがしたいですね。

—最後に読者へのメッセージをお願いします。

医師には病気を治すのではなく、その方が治ろうとする意欲を後押しする役割があると私は考えています。ですから、痛みをとりたい、スポーツに復帰したい、しっかりと歩きたいというような思いをかなえるためのお手伝いをするのが私の役目だと思うのです。転倒リスクのある方には筋力を付けて体のバランスを改善し寝たきりを防ぐように、元気な方はもっと元気に活動し、運動能力や筋力を維持できるようにサポートしていきたいと考えています。ホテルのような居心地のよさの中で、リラックスして診察を受け、アクティブにリハビリをして、笑顔で帰っていただくのが当院の理想です。痛みや不具合のある方、骨粗しょう症が心配な方、運動して体力や筋力を維持したい方、どなたも気軽に来院していただきたいと思います。



医院情報

港南台駅、本郷台駅から徒歩圏内。鎌倉街道からすぐのクリニックモールにある「つちはら整形外科クリニック」。2015年に開院して以来、骨粗しょう症やロコモティブシンドロームの診療、スポーツ整形を求めて遠方からも多くの患者が来院する人気の整形外科だ。土原豊一院長が「ホテルの心地よさをめざした」という院内は、明るい日差しと落ち着いた配色、きめこまやかなスタッフの対応で居心地のよい空間となっている。病気やケガの予防や早期発見に役立つ検査機器も充実。特に高精度の骨密度測定装置は腰や大腿骨の骨粗しょう症の進み具合がわかり、高齢者の転倒防止や寝たきり予防の指導に役立っている。また治療用・トレーニング用の機器は主に同院2階に置かれ、ストレッチ、トレーニング、リラクゼーションの全てを1台で実現する加速度トレーニングマシン、全身を水圧刺激でマッサージするウォーターベッドのほか、マイクロ波治療器、超音波治療器、有酸素運動を行う各種器具など、リハビリやスポーツ整形に訪れる患者に好評だ。大船駅、上大岡駅からバス利用も便利(バス停七曲下車)。ぜひチェックしておきたい横浜南部の整形外科クリニックだ。

診療時間

時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:00~12:30	●	●	●	—	●	○	—	—
15:00~18:30	●	●	●	—	●	△	—	—

※○9:00~13:00

※△手術・予約診

診療科目	整形外科／リハビリテーション科
最寄駅	港南台駅／本郷台駅／大船駅
駐車場	有

ドクターズ・ファイルで

「つちはら整形外科クリニック」の情報を公開中！！

Doctors File

つちはら整形外科クリニック

〒247-0009 横浜市栄区鍛冶ケ谷2-53-10-3 クリニックビレッジ横浜港南台

TEL: 045-392-3908

URL: <http://tsuchihara-seikei.com>

つちはら整形外科クリニック

「ドクターズ・ファイル掲載記事」
特別編集



つちはら整形外科クリニック

土原豊一院長

「また来たい」と思われるクリニックをめざして開業

—まず医師を志したきっかけや、開業までの経緯を教えてください。

高校時代にラグビーで椎間板ヘルニアになり、整形外科で手術を受けて劇的に改善したことから「私もこんなふうにならぬ整形外科医になろう」と進路を決めました。大学卒業後は海上自衛隊に所属して各地の自衛隊病院・衛生隊、艦艇などで診療に携わり、その後、埼玉県にある母校の病院や千葉県のある病院などで一般の患者さんも数多く診てきました。その中で高齢の方は転倒による骨折で大きな手術となり、リハビリが長期に及んだり、寝たきりになるケースが多かったことから「普段から筋力をつける指導を行い、転ばない予防措置ができないだろうか」と開業を考えるようになりました。また自衛隊で水上艦・潜水艦の乗船中に内科の病気も一通り診療し、総合的な視点を持てたことも地域医療の強みになるのではないかと考えました。

—この地を選ばれた理由や開業の際のこだわりは？

自宅が栄区なので、自分や家族が住む地域の医療に貢献したいとの思いでここを選びました。こだわったのは患者さんの安全性と快適性。クリニックの入口を待合室に対して斜めに切れ込む形にして、入られる前も出て行かれた後も受付から目が届くようにしました。また待合室はゆとりのある広い空間で、自由に動かせる一人用の椅子をたくさん置き、地域の皆さんを対象とした勉強会を開けるようにしました。待合室の壁にはスクリーンを飾り華やいだ雰囲気をつくる一方、モニターではストレッチの方法や、簡単なレシピなど患者さんに役立つ情報を流して

います。診察で使う患者さん用の椅子は電動リクライニング式で、処置や簡単な検査はその場でできます。処置室にはリクライニングチェアを用意して点滴や治療が楽な姿勢で受けられるようにしています。

—先生の専門分野やこちらの診療面での特徴についてもお聞かせください。

整形外科一般とリハビリテーション科に加え、当院ならではの診療としてスポーツ整形があります。私は肩、肘、手と末梢神経が専門でしたので、その経験を生かしたスポーツ関係の診療を行っているのです。スポーツ選手の治療は「治すだけでなく高いパフォーマンスを発揮する」「練習や試合を休まず治す」というニーズがあるため、選手が故障しないように普段の筋力トレーニングを指導するほか、なるべく手術せず故障を治す方法を検討しています。また中高年の方に対しては「骨粗しょう症を予防する」「筋力低下を防ぐ」指導を重視し、骨密度や筋力を精密に検査し、その方にあった薬やトレーニング、生活指導を通して、予防や進行を抑える診療に力を入れているのも特徴です

トータルな視点からの骨粗しょう症の予防と治療

—診療されるうえでどのようなことを心がけられていますか。

患者さんをお待たせしないで、なるべく気持ちよく受診していただけるようにスムーズな診療を心がけています。また患者さんの顔を見てその訴えにしっかり耳を傾け、丁寧に触診するために、患者さんと適度な近さが保てるようなデスクの形や配置にも配慮しています。当院には、受付担当、看護師、正確な検査やリハビリ指導のために放射線技師、理学療法士、作業療法士やそのサポート役の多くのスタッフが常駐していますので、1日3回全員でミーティングを行い、スタッフ教育にも力を入れています。開業以来、おかげさまで多くの患者さんが来られるようになり、特にスポーツ整形については遠方からアスリートの方も来られます。患者さんに、スタッフの笑顔が優しいと喜ばれたり、知り合いの方を紹介されたり、何より「来てよかった」と言われるのがうれしいですね。

—こちらの骨粗しょう症治療には、どのような特徴がありますか。

まず、当院の骨密度検査は手や腕だけでなく、腰椎や股関節(大

腿骨近位部)にも対応する高精度の測定装置を使います。これは世界中で標準な検査で、人間の動きに重要な部分で骨粗しょう症の進み具合を調べるのが目的です。また治療で骨を強くするとともに、転倒を防ぐためにバランスの訓練と筋力をつけるトレーニングを積極的に行っています。日本では骨粗しょう症への危機感がまだ希薄ですが、私は寝たきりを防ぐために最も大切な取り組みと考え、骨粗しょう症学会の臨床研究プログラムに参加しています。これは予防や治療法の確立を目的とするもので、患者さんやスタッフの協力を得て治療やリハビリの効果をずっと追っています。また食生活からの改善にも取り組もうと考え、お菓子研究科である妻と協力して「骨そ・マフィン」を開発しました。

—その「骨そ・マフィン」について教えてください。

カルシウムを効果的に摂取するために必要なビタミンDとビタミンKをバランスよく含み、しかも低脂肪で気軽に食べられるマフィンです。保健所の許可を得て、必要な患者さんに提供しています。骨粗しょう症の患者さんには「錠剤のサプリメントには抵抗がある」「骨を強くするためにはどんな食材がいいのか」などと悩まれている方が多かったので、このマフィンは「おいしく食べやすい」と好評です。現在、筋力をアップする食品を開発中です。



地域の健康づくりの拠点をめざして

—先生のプライベートについても少し教えてください。

妻は幼なじみで、転勤の多い私を支えながら、複数の製菓学校で学び、自宅でお菓子と料理の教室を開いています。現在はクリニックのマネージャーでもあり、私の気持ちを理解しつつ、同時にスタッフや患者さんの目線で厳しい助言してくれる(笑)、とてもいいアドバイザーです。自衛隊時代は在宅時間が短く、2人の息子たちに「今度はいつ来るの?」と言われ寂しい思いもしましたが、今は家族の時間が持てるようにな