

医学・医療の歴史と発展



島田病院 副院長 勝田紘史

現在の医学・医療の進歩には、目を見張るものがあります。

現在の医学は19世紀に基本が整えられ、20世紀に一般社会の技術革新と相まって、激しいスピードで進歩を遂げたといわれています。

おそらく、原始の人類も病気やけがの時、その苦痛を取り除くために様々な試みを行った事でしょう。しかし、当時の医療行為が現代のように有効であったとは考えにくいです。

古代医学の起源は、人間の文明発祥の地とされるメソポタミア・エジプト・インド・中国にあり、すでに紀元前5000年から1000年頃に医学の芽生えがあったと言われています。古い伝承に基づく祈祷も存在していましたが、薬草療法や創傷処置法もあり脱臼の整復法や歯痛の治療まで既に存在していたそうです。

現在の医療倫理の基礎と言われる「ヒポクラテスの誓い」がありますが、そのヒポクラテスは紀元前460～377に活躍したギリシャ・ローマ時代の医学者で、病気の治療は人間の生来持っている自然治癒力に期待し、それを側面から援助するのが医療の本質であると洞察しています。病人の身体と生活史を観察することが正しい診断や治療に必要であるという考え方は現在でも通用する医療の大原則です。

中世の時代には西欧社会は宗教観に強く支配され、この時代は病気の原因でさえ患者の信仰心と関係づけられて論じられ解剖禁止令も出されたことで新たな研究が育つ一端が閉ざされる時代もありました。

アラビア半島ではイスラム世界で実践的な医学が発達し、医師の系統的な教育も実施され、カルテ(診療録)が作られました。

中国(漢の時代)には直感重視の経験医学ではあったが、薬物療法や鍼灸術が発展しました。中国医学が漢方と今日でも呼ばれるのは、この時代に発展したことが理由です。

16世紀に入り、禁止されていた人体解剖も行われるようになり、人体の正確な観察結果を記録し、科学的医学が再び蘇り、錬金術として発達した化学が薬として応用され始めました。精神病は悪魔や精霊の仕業とする考えから抜け出し、血管結紮による止血法や義手・義足が考案され始めた時代でした。

また、この頃には印刷技術が発展し、知識の画期的な伝達手段となり医学の発達に大きく貢献しました。

我が国の先人たちも、華岡青洲が麻酔を用いて乳癌の手術を行ったことは有名です。ドイツに留学した北里柴三郎は抗毒素を発見し血清療法の実用化に成功。志賀潔は赤痢菌の発見で細菌学の進歩に大きく貢献しました。

我々が専門として扱う整形外科が専門領域として確立した歴史は、1700年代です。当時、くる病、脊椎カリエス、けがなどに

より手足や体が不自由な子供たちは、世間から不当な扱いを受け、非行に走ることがありました。パリ大学学長のニコラス・アンドリイは「子供たちの手足やからだを直せば、立派な人間になるだろう」と考え、1741年に「L' Orthpedie」を出版しました。Orthは正しくまっすぐ、pedieは子供の意味で、日本では1906年(明治39年)に、ドイツから帰った田代義徳が、Orthpedieを翻訳し、「整形外科」と名づけました。

整形外科の分野だけでも、このあと百数十年という間に多くの疾患の病態が解明され、手術の技術や器械などが飛躍的に向上し、現在の整形外科診療があります。

最近では「整形」という言葉が、何をさしているのか不明確なことや、整形外科が取り扱う病気やけがが非常に広い範囲(頸部以下の運動器や神経系全般)に及ぶことから、運動器科などと表現されることもあります。

今までの人類の歴史で、身体的な問題を抱えたことがない人なんて存在したでしょうか?おそらく一人もいないのではないかと想像します。これまでに身体的、精神的な苦しみを抱えた人生が数多く存在し、そのすべてに訴えなどが存在したでしょう。その苦痛を取り除き、少しでも楽にしてあげたいという多くの医療従事者の情熱が経験的な治療を生み、発展させました。

そして、その治療に科学的な裏付けを行い、さらに発展的な治療へ結びつけてきた多くの研究の結晶が、現在の医学や医療そのものでしょう。

まだ記憶に新しいノーベル賞を受賞された山中教授のiPS細胞など、医学革新は現在も進行中です。多くの難病や障害の解明が行われ、治療技術や予防医学が進むことをこれからも期待し、我々もその一部に貢献したいと思います。

今後の医学や医療の発展には、「ケアCare」が重要なポイントであると私は考えています。つまり、病気やけがを治療する「キュアCure」の発展も大事な要素ではありますが、今までの歴史の中、発展してきたこの医療が、次の次元に進む必要なポイントは愛をもって気遣い、心を込めて治療する「ケアCare」が必要なのではないかと考えます。

もちろん、要望に対してわがまを容認することでもなく、言いなりになることでもありません。そして現在でも医療が絶対に安全で安心というわけではなく、不確実なものであることも理解があります。

そんな中でも、我々は理念にあるように、Cool Head (知識)と Beautiful Hands (技術)をもって Warm Heart (心)で良質の Care (ケア)を提供し続けることが次世代の医療に繋がるのではないかと考え、今後も多くの仲間と努力していきたいと思えます。

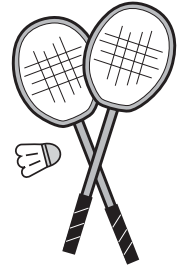


教室開催で地域とのネットワークを築きます

はびきのヴィゴラスでは、パフォーマンス向上トレーニングや障害予防などの教室を開催し、地域のスポーツ選手や指導者との交流を深めていくネットワーク作りを、より一層すすめて参りたいと考えております。

その具体的な取り組みとして、バドミントン教室(スマイルジュニアバドミントンクラブ共催)やベースボール教室(特別講師:有田修三氏)を企画し、基本的なフォームや技術力を中心とした実践指導に加え、ヴィゴラスの得意とする障害予防のトレーニング指導を取り入れた教室を開催しているところです。

なお、今後の教室開催は、詳細が決まり次第、ホームページ等でご案内します。



○今年度開催実績

7/7 (日)「バドミントントップ選手から学ぶ基本」 小中学生対象

7/20 (土)・7/25 (木) 有田修三 ベースボール教室 ~投球フォーム編~ 小学生対象

インフォメーション

ヴィゴラス教室のご案内

皆様のご利用を、
お待ちしております。

【マンツーマン】トレーニング講座 「小学生のためのランニングフォーム教室」 ~50m走で一番になるために~

8歳~13歳は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、あらゆる「動き」の習得が可能な年齢です。この教室では、さまざまなスポーツで基本となる「走る」について、より個別性を重視し、個々の体力・姿勢評価に基づいた指導によりランニングフォームづくりをマンツーマンにて実施致します。ぜひ、この機会にご参加ください!!

日 程 まずは、ご希望の日時をお申し出下さい

内 容 マンツーマン指導【90分】

①体力および姿勢評価 ②前項結果に基づいた個々のランニングフォーム指導

対 象 者 小学校3年生~6年生ぐらいまでの方 *保護者の方同伴で参加ください

費 用 5,000円(税込)

予 約 方 法 ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み ②TELまたはFAXにてお申し込み

予 約 期 間 5月1日(水)~9月30日(月)まで ※定員に達した時点で締めさせていただきます。

より個別性を重視した集中トレーニングを実践!!

※お問合わせは島田病院 地下1階 TEL/FAX 072-953-1007
はびきのヴィゴラスまで E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

シンスプリントのリハビリテーション

シンスプリントとは

ジャンプや走行など、地面からの衝撃が繰り返されると、すねの骨（脛骨：けいこつ）の内側の下1/3（図1）が痛くなることがあり、これを「シンスプリント」と言います。成長期に、どんな競技であってもランニング量が急増した時に多く発症します。初期は重だるい感じですが、そのまま続けていると次第に痛みとなり、十分なケアをせずに無理をすることで、体重をかけるだけで痛いなど、日常生活にも支障が出る場合があります。



【図1】 痛みの場所(右足前面)



【図2】 炎症を起こす場所(右足内側)

原因(例)

足の土踏まずの崩れや下肢の関節の固さといった身体の状態、あるいは、練習場所の地面の素材や固さ、底の固い靴などの環境、また、急激な練習量の増加や内容の変更などが原因となります。特に衝撃を吸収するための足のアーチが十分機能していないことが多く、いくつかの要因とケア不足が重なって、ふくらはぎの筋肉に疲労がたまり、筋肉が骨に連結する部分（図2）に炎症を起こします。

チェック方法(例)

自分でチェックする方法を紹介します。①で痛みが強い場合はシンスプリントの可能性があり、②と③で問題があれば、衝撃をうまく吸収できていない可能性があります。



① 図1の場所を押してみて、痛みがないか左右を比較します。



② 土踏まずの高さを比べて下さい。左右に大きな差がありませんか？



③ 踵(かかと)が浮かないようにしゃがみ込めますか？

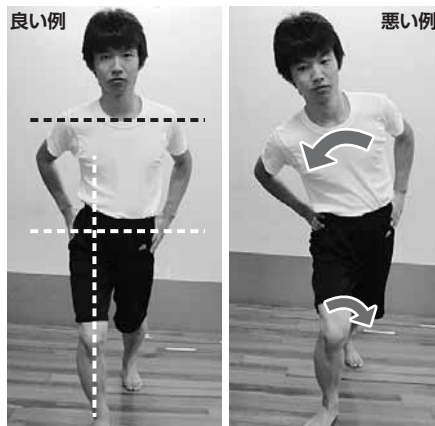
対策(運動療法例)

痛みが出た時や運動後にはアイシングをお勧めします。そして、足首の柔軟(A)やうまく衝撃を吸収する動作(B・C)を身につけることが重要です。症状の程度に応じて、足への負担の多い練習を減らすなど、運動の内容や量も調整します。A～Cの運動例を参考に、普段から自分の体を自分でケアしましょう。



A 足首の柔軟

踵が浮く手前まで体重をかけてその姿勢を10秒間保ちます(左右3回ずつ)



B 踏み込み動作

上体が崩れないように、つま先とヒザの向きを合わせて踏み込んだ姿勢で2秒間静止します(左右10回ずつ)



C 踏み込み動作

ヒザとつま先を正面に保ちながらジャンプを繰り返します

※症状が強い、または悪化する場合は疲労骨折などの可能性もあります。専門の医療機関を受診し、適切な対処を受けることをお勧めします。

はあとふるグループ 使命

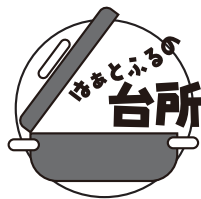
私たちは、良質のヘルスケアサービスを効率よく地域の方々に提供し続けます

はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart : 心 Cool Head : 知識 Beautiful Hands : 技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
信頼でつながるチームで、安全に、
心に届くサービスを提供します



ロコモティブシンドロームを 知っていますか？

皆さんは「ロコモティブシンドローム」をご存じでしょうか？日本整形外科学会を中心として2009年より運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)(locomotive syndrome)」が提唱されています。肥満をはじめ糖尿病や高血圧・脂質異常症から起こる脳梗塞や心筋梗塞のリスクの高い状態を表す言葉として「メタボリックシンドローム」が広く認知されましたがその運動器版ともいえる言葉です。

今年度から新しい健康づくりのための国民運動である「健康日本21(第2次)」が展開されています。その中で「足腰に痛みのある高齢者の割合を10%減らすこと」、「ロコモを認知している国民の割合を現状の17%から80%に増加させること」を目標として掲げ、ロコモの予防に取り組もうとしています。以前から当院でもポスターを掲示したり本誌にも取り上げられたりしています。今回はもう一度そのチェック法とその予防に役立つ情報を紹介します。

Locomotion Check ロコモチェック

以下の「7つのロコモチェック」項目の一つでもあてはまれば、
ロコモの疑いがあります。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 片足立ちで靴下がはけない
- (掃除機の使用など)家のやや重い仕事が困難である
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で 渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

予防には栄養・食事も必要です！

ロコモの要因の一つに肥満ややせすぎがあげられます。肥満は体重が増えた分、腰や膝に大きな負担がかかります。一方ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足しやせすぎると、身体を支える骨や筋肉の量が減ってしまい、骨粗鬆症などの運動器疾患を招いてしまいます。特に若い女性の極端なやせ志向や高齢者の低栄養状態には注意が必要です。ロコモに陥らないためには、適正体重を維持できるよう栄養・食事に気をつけることが重要です。

ロコモ予防おすすめメニュー ◆白身魚の豆乳ソースかけ◆(4人分)

材料

- 赤魚／4切れ ●たまねぎ／小2コ
- 白ワイン(料理酒でも可)／大さじ4
- 塩・コショウ／少々 ●ローリエ／1枚
- 豆乳／60cc ●木綿豆腐／100g
- ハーフマヨネーズ／大さじ3
- 塩／小さじ3/4

作り方

- ①たまねぎはスライスする。
- ②浅鍋に①をひき、軽く塩・コショウをした魚を並べる。水1カップと白ワインを注ぎ、ローリエを入れ蓋をして15分蒸し煮にする。
- ③ミキサーに水気を切った豆腐と豆乳・マヨネーズ・塩をいれ、なめらかなペースト状になるまでかける。
- ④お皿に蒸し上がった魚とたまねぎをのせ、最後に③のソースをかけてできあがり。

(株)ニチダン 考案

ロコモ予防の基本は3食バランスよく様々な食品を取り入れて食べることです。特に骨の形成に関わるカルシウムはしっかりと取り入れましょう。ソースにはあえて牛乳や粉・バターを使わず、乳製品と同じようにカルシウムが豊富な大豆製品を使用しました。それにより低カロリーにすることができます。また魚はビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を高めてくれます。とてもヘルシーな1品で、好評をいただいたメニューです。一度お試しください。