



泌尿器科部長 三井 博

私はJCHO徳山中央病院を退職して、この4月1日から周南記念病院に就職いたしました。長年勤めた前院では山口県随一の泌尿器科を目標に泌尿器外科と腎臓内科に取り組んできました。

昭和63年に徳山中央病院に就職した当時は泌尿器科が4人体制で、前年に県内2台目の体外衝撃波碎石装置(ESWL)が導入されて、防府以東の尿路結石に対して、さながら尿路結石治療センターを呈するよう多くの症例に対して ESWL や内視鏡下尿路結石摘出術を施行しました。

平成5年より、県内で初めて泌尿器科疾患に対して腹腔鏡下手術を開始しました。それまでは副腎や腎臓疾患に対して腰部斜切開術を施行していましたが、術後創痛が半年・1年と持続するために患者さんのADLは低下していました。腹腔鏡下手術は開腹術と同等の治療効果があり、切開創を最小化し術後疼痛を軽減して患者さんのADLを改善しました。以上のように各種の泌尿器科手術に携わってきましたが、後年は後輩医師の指導に努めてきました。

泌尿器科として腎がん・膀胱がん・前立腺がんなどの悪性疾患、腎・尿管結石、前立腺肥大症・過活動膀胱などの排尿障害、膀胱炎・前立腺炎などの尿路感染症の治療に携わってきました。

また、腎疾患に対して、学校検診での尿検査異常からの腎炎検索に始まり、慢性腎臓病・保存期腎不全・末期腎不全の治療として透析療法(血液・腹膜)や移植療法まで多岐にわたり携わってきました。外科的・内科的な診断・治療法を手にして「腎臓をゆりかごから墓場まで面倒を見る」ことができました。その間には下松市に開業された中山医院やしのはらクリニックのご協力を得ながら、周南地域の泌尿器科・透析医療に貢献してきました。

当院にて今までの経験をいかして、より良い医療を提供できるように努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



下松中央病院・湯野温泉病院・香田整形外科医院と周南記念病院で4病院野球大会を開催しました。
写真はその際に撮影した投球中のリハビリテーション科の職員です。

社会医療法人同仁会

周南記念病院

TEL 0833-45-3330 FAX 0833-45-3331

住所 〒744-0033 山口県下松市生野屋南1丁目10番1号



居家介護支援事業所
きらら

TEL 0833-41-6175

訪問看護ステーション
下松・きらら

TEL 0833-45-3370

FAX 0833-45-3371 住所 周南記念病院 / 新館B1階

● 営業時間 9:00 ~ 17:00

● 休業日 土曜日、日曜日、祝日

盆休(8月15日)

年末年始(12月30日~1月3日)



介護老人保健施設 ふくしの里

TEL 0833-45-3360 FAX 0833-45-3361

住所 周南記念病院 / 5階

【サービス内容】・入所・短期入所療養介護
・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

● 受付時間 8:30 ~ 17:00

● 休業日 土曜日、日曜日、祝日

盆休(8月15日)

年末年始(12月30日~1月3日)

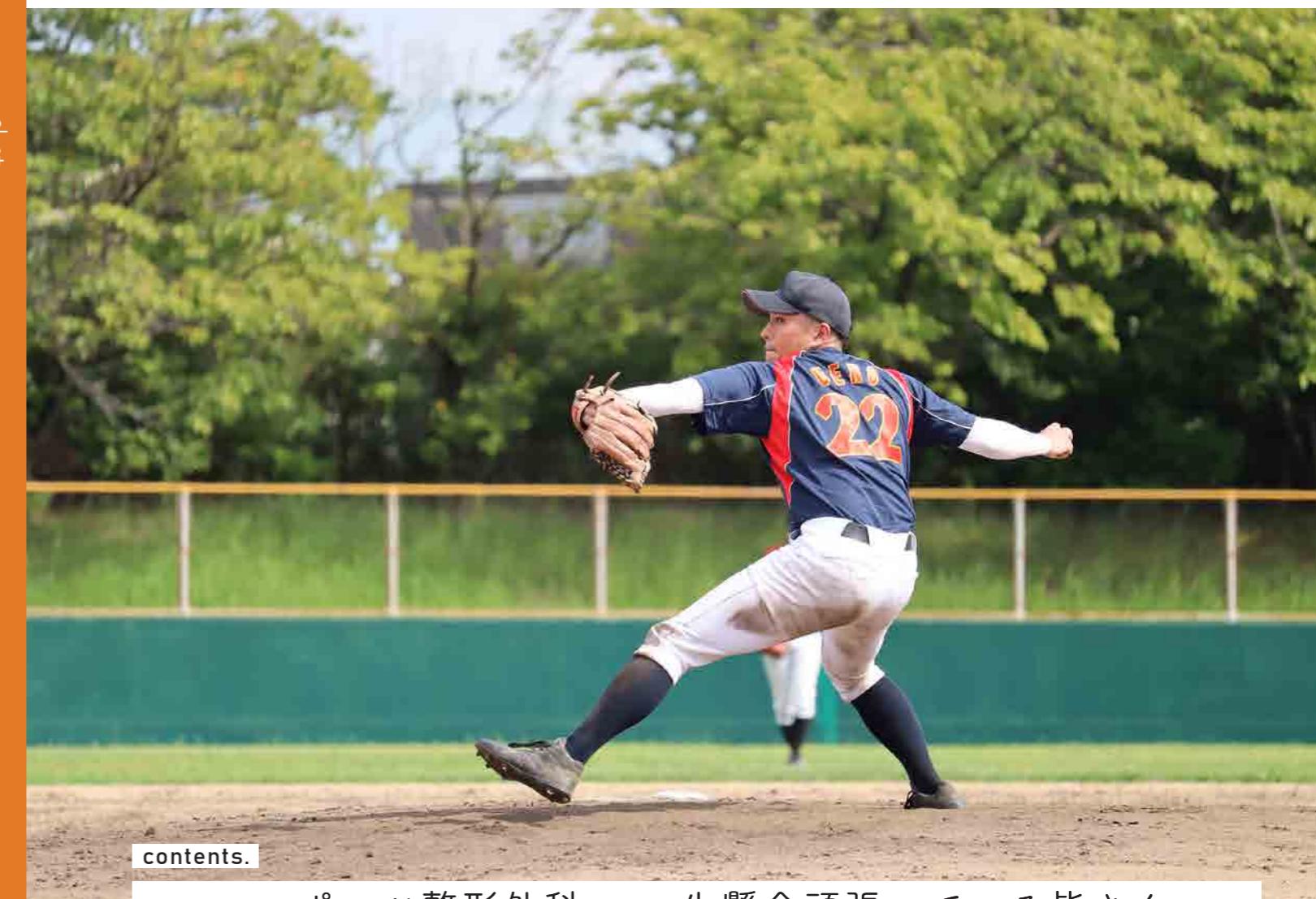


「ちいきとともに、あるもに plus+」は病院ホームページでも公開中です ▶

<https://shunan-kinen.jp/harmonie-magazine.html>

ちいきとともに、
あるもに plus+
社会医療法人同仁会 周南記念病院 広報誌「ちいきとともに、あるもに plus+」第3号 (2025年11月5日発行)

ちいきとともに、 あるもに plus+



contents.

特集 — スポーツ整形外科～一生懸命頑張っている皆さんへ～

周南記念病院 整形外科部長 川添 智広

頑張る体に、栄養のエールを！

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 管理栄養士 吉藤 恵里子 先生

長く運動を楽しむためのストレッチ

周南記念病院 理学療法士 德浪 慶恵

その他 — 医師紹介

周南記念病院 泌尿器科部長 三井 博

vol.3
Nov. 2025

TAKE
FREE
ご自由にお持ち帰り
ください

第67回 市民健康公開講座を開催しました！

令和7年9月6日(土)、スタービアくだまつ(2階展示ホール)にて、第67回市民健康公開講座を開催いたしました。スポーツの秋にちなみ、「スポーツ整形外科～一生懸命頑張っている皆さんへ～」というテーマで行いました。ここでは、その講演の一部を紹介します。



1 スポーツ整形外科 ～一生懸命頑張っている皆さんへ～

周南記念病院 整形外科
部長 川添 智広

はじめに

近年、日本のスポーツは科学的にとらえられるようになってきており、怪我に関しても理解のある選手や指導者は多くなってきています。しかし一方で、重篤な怪我であっても経験則に頼り、医療機関を受診せずに様子を見る人が少なくありません。その背景には日本人特有の「耐え忍ぶ姿は美しい」とする美德や、「チームのために痛みに耐えて頑張る」といったある種の協調性が関与していると考えます。

こうしたことを引き起こさせないように、次のことでお話しします。

怪我の予防

最近では、体が硬い人だけでなく、関節が柔らかすぎる「関節弛緩性」も怪我のリスクとして注目されています。例えば、親指が腕につく人や膝・肘が逆方向に曲がる人が該当します。体が硬い人にはストレッチが必要ですが、関節弛緩性のある人は関節周りの筋力トレーニングが重要です。これらの特徴は病気ではないため見逃されがちです。

当院ではスポーツ会場でのメディカルチェックも実施していますので、関心のある指導者や大会運営の方はぜひご相談ください。

怪我をした場合の初期対応

怪我をした場合は、「RICE (S)」の応急処置が重要です。

R : Rest (安静)

I : Icing (冷却) は氷や冷水で1回30分、1日3回、3日間(3・3・3)を目安に行います。

C : Compression (圧迫) は強くしすぎないよう注意しましょう(皮膚の色が悪くならない程度に)。

E : Elevation (挙上) は基本的に患部を心臓より高く保ちます。

S : Stabilization (固定) は骨折が疑われる場合などに行い、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

怪我をしたら必ず医療機関受診を

怪我をした場合は、どんなに些細な事でも医療機関を受診することをおすすめします。レントゲンやCTで明らかな所見があれば治療や復帰までの期間を提示できますが、疲労骨折や骨挫傷、靭帯損傷などのMRIによる診断が必要な場合もあります。単なる捻挫と思っていたら、実際は骨折や靭帯損傷だったというケースも少なくありません。放置すると悪化し、手術が必要になることもあるため、些細なことでもお気軽にご相談ください。

最後に

私自身が怪我に悩まされたスポーツ人生でした。同じ轍を踏んでほしくないという思いが今の私の原動力です。スポーツを一生懸命頑張る皆様にとって、我々の活動や診療が一助となれば幸いです。

スポーツ整形外来

月曜日 午前診療(受付時間 8:00 ~ 11:00) 担当医: 川添 智広

2

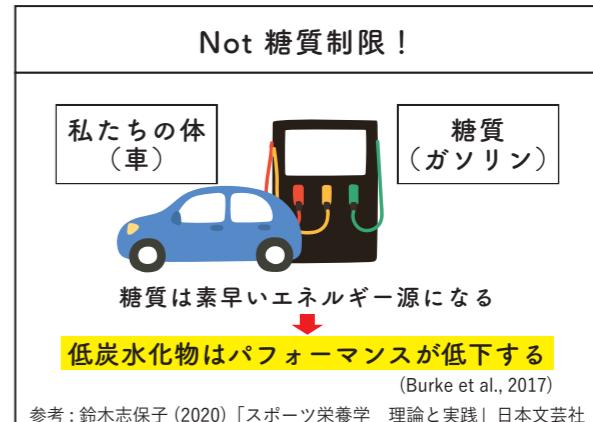
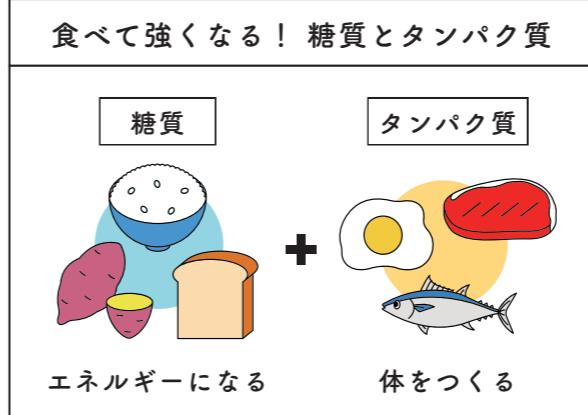
頑張る体に、栄養のエールを！

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科
管理栄養士 吉藤 恵里子 先生

スポーツを行う上で、糖質とタンパク質は欠かすことのできない栄養素です。糖質は体を動かすためのエネルギー源となり、タンパク質は筋肉など体を作る材料になります。

特に糖質が不足するとエネルギーが足りず、思うように動けなくなることもあります。これは、車がガソリンなしでは走れないのと同じです。近年、「糖質制限ダイエット」が話題になることもありますが、糖質を減らすことによって運動のパフォーマンスが低下する可能性も報告されています。

ただし、必要な糖質やタンパク質の量は、年齢や成長段階、競技種目によっても異なります。病気などにより制限が必要な場合もありますので、食事内容に不安のある方は医師や管理栄養士にご相談ください。



3

長く運動を楽しむためのストレッチ～膝・股関節周り～

周南記念病院
理学療法士 德浪 慶恵

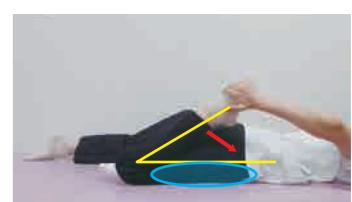
スポーツ傷害の予防の一つとして、ストレッチが大切です！

① 太もも裏側(ハムストリングス)



1箇所につき
30~60秒
※運動前に行う場合は
20秒以内

→ : 動かす方向 ① 筋肉が伸びて気持ちがいいところまで矢印の方向に動かして止める。
○ : 伸ばす筋肉 ② 反動はつけずにそのままの姿勢を保ったまま筋肉を伸ばす。



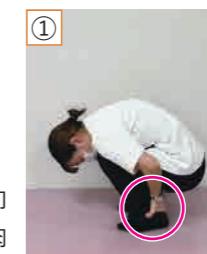
② 太もも前側(大腿四頭筋)

5秒キープ

③ ジャックナイフストレッチ(ハムストリングス)

① しゃがんだ状態で足首を持つ。
② 胸と太ももを離さないように膝を伸ばす。
このとき、限界まで上げて5秒キープする。

①~②を5回繰り返す



痛みの無い範囲で、呼吸をしながら行ってください！