

「ここに来たら元気になった」と感じて帰ってほしい。  
クリニックをそんな場所にするためのツールとして、  
パワープレート®は欠かせない存在です。

POWER PLATE®

内部資料

奏の杜整形外科 院長 大沢 亜紀 様



奏の杜整形外科 院長 大沢 亜紀 (おおさわ あき)様

千葉県習志野市谷津7丁目7-1 Loharu津田沼4階ドクターズスクエア  
047-411-9511 <https://www.kanadenomori-seikei.com/>

※各施設の診療時間・営業時間等の詳細についてはホームページでご確認ください。

※2019年2月28日現在の情報です。ご了承ください。



JR津田沼駅南口と、アクセスのよい場所にある奏の杜整形外科は2018年の開院から8ヶ月が経ち、地域の中で広く知られるようになってきました。仕事帰りのビジネスマンや近隣の高齢者の方、そしてスポーツ障害を負った学生やお子さんと、あらゆる世代の患者さんが訪れるクリニックです。

——大沢先生は順天堂大学付属浦安病院で、現在も整形外科、女性アスリート外来で診療をされているそうですね。

大沢(以下、敬称略):はい、このクリニックを開設するにあたって昨年順天堂大学は退職しましたが、こちらのクリニックをメインとしながら順天堂大学付属浦安病院でも診療も行っています。膝関節外科、スポーツ整形外科を専門としていますので、高齢者の方、スポーツ障害の方、どちらもたくさんのお患者さんにご来院いただいています。時間帯によって本当に幅広い層の方が受診されます。

——順天堂大学にいらしゃった頃からパワープレート®の存在をご存知だったとか

大沢:大阪大学の中田教授の手術見学をさせていただいたことがあり、その際に施設内を案内していただきました。そこで設置されているパワープレート®を見たのが初めての出会いです。5~6年は前のことだったかと思います。見た瞬間、すごい機械だと衝撃を受けました。パワープレート®を使ってみたい! パワープレート®の可能性をもっと知りたい! という思いが強くなりました。そこで順天堂大学に戻ってから購入をお願いし、実際に導入となったのが4年ほど前です。大学では、病院に入院している患者さんがリハビリテーションの対象ですので、まずは人工膝関節置換術後の患者様に、術前リ

ハビリテーションと、術後1日目から3週間の入院期間中パワープレート®を使用していただきました。当初は回復期の筋力アップや歩行速度、バランスの獲得を期待していましたが、実際に使ってみると、コントロール群と比較して術後の血栓予防に効果があることがわかり、このデータを発表しました。

大学病院では、通院リハビリは行っていませんでしたので、長期的な効果のみをみることができませんでした。パワープレート®のさらなる効果や、長期的なデータを見たいなあ、いろいろな患者様に使用していただいてその効果を実感してもらえるといいのという漠然とした思いがありました。



——奏の杜整形外科の開院構想の中に、パワープレート®もあったということでしょうか。

大沢:はい。大学病院で病棟、外来の仕事をしていると、リハビリをしたらもっとよくなるのと感じたり、患者様から手術後の通院リハビリができる施設が少ないとよく聞きました。そこで開業する際には



リハビリができるクリニックにしたいと考えていました。リハビリのプランとして、パワープレート®をメインとしたリハビリ室にすることは決めていて、開院当初は患者様が一番よく見える場所にパワープレート®を1台設置しました。リハビリのメニューは、すべての患者様にパワープレート®を取り入れました。パワープレート®の使い方は理学療法士と話し合い、腰痛、膝関節痛、肩関節痛など、症状別にメニューを作成しました。リハビリを行っているすべての患者様がパワープレート®を使用するようメニューを組んでいるため、すぐにパワープレート®が足りなくなっていました。結局追加で2台目、3台目と購入し、現在3台導入していますが、時間帯によってはまだ足りないと感じることもあります。

——現在のパワープレート®の使い方と期待されている効果を教えてください。

大沢: 腰痛、膝関節痛などといったさまざまな症状に対応できるように、腰・膝・肩・ロコモなど数種類のメニューを作成しています。外来でリハビリをオーダーする際、患者さんの症状や状態に合わせてリハビリメニューを指示します。初回は理学療法士によってパワープレート®を含めたリハビリを行い、その際、患者様にパワープレート®の機能を十分に理解していただけるよう、使い方を説明します。理学療法は1~2週間に1回程度です。その間、患者様のご都合に合わせて物理療法のために来院していただき、数種類の物理療法とパワープレート®を行います。パワープレート®の機能に対する知識をもったアシスタントがマンツーマンで指導しながらパワープレート®を行っています。パワープレート®を使うと血行がよくなるため、パワープレート®目当てに頻繁に通われる患者様も多くて、月に15回来院される方などいらっしゃるほどです。また、患者様の方からパワープレート®を使ってみたいと希望されることもあります。定期的に理学療法士のもとでパワープレート®を行い、適切な使用ができていくかチェックを行っています。

開院してからまだ半年と少しですので長期的なパワープレート®の使用データはこれからといったところなのですが、患者様からは、歩くのが楽になった、体が軽くなった、血行がよくなった、手足のあかざれが治ったなどという感想があり、とても喜んでいただいています。今後は、骨密度の改善や筋肉量の増加といったデータを集めて、患者さんの全身の健康維持・増進にも貢献したいです。

アスリートに対しては、スポーツ障害後の競技復帰のための特別メニューを組む必要があります。ここでも、早期回復と筋肉量の維持増加、バランス獲得などを目的としてパワープレート®を使っています。また、若い女性アスリートに対しては、女性アスリートの三主徴(利用可能なエネルギー不足・視床下部性無月経・骨粗鬆症)で、骨密度の低下が心配される場合なども珍しくありません。疲労骨折の予防、将来の骨粗鬆症予防のためにもパワープレート®を活用したいと考えています。

——今後のパワープレート®を含めたクリニックの展望はどんなものがありますか？

大沢: パワープレート®の効果を実感されて、頻繁に通院していただいている患者様がどんどん増えています。さまざまな患者様にパワープレート®を体験していただき、もっともっと気軽に通院される患者様を増やしていきたいと考えています。「ここに来ると元気になれる」と感じていただき、ご自宅に帰っても明るい気持ちで身軽に過ごしていただくことが、機能改善や維持、そしてお元気で長生きしていただくために必要なことだと思っています。このような形で地域の皆様を少しでもサポートできたらと思っています。

パワープレート®に乗ると体がポカポカしたと感じる、など何でもいいため、何か「よかった」と思うことを持って帰っていただいて、また気軽にいらしていただきたいです。

アスリートの疼痛改善や予防にも、パワープレート®を活用したいと考えています。そのために、今後もパワープレート®の台数を増やして、お待たせせずにパワープレート®を使用していただける環境を整えたいと思っています。



——これからパワープレート®の導入をお考えの病院・施設の方にメッセージをお願いします。

大沢: 患者様には、パワープレート®は実際に試さないで、効果を理解していただきにくいと思います。まずは患者様お一人おひとりにパワープレート®の効果をきちんと説明して、実際に体験していただき、それから継続してもらうようにするということが大切です。

また、患者様がパワープレート®を好き勝手に使うのではなく、ある程度こちらで導いていく必要があります。たとえば理学療法士が指導するとか、患者様の症状にあわせたメニューをきちんと組むなどの工夫が必要だと思います。

また患者様にリピートして通っていただくために、患者様が使いやすく、気持ちよく過ごせる環境を整え、患者様がよくなったと実感できるようにするのがおすすめです。高齢の方は特に、使用中に転倒をする場合などもありますので、スタッフが付き添うなどのケアと指導をどう行っていくか、導入前に考えておくのがよいと思います。