



通算5000件超の手術実績を誇る 骨・関節疾患のスペシャリスト

変 形性関節症を中心に
ハイレベルな治療で
実績を重ねる『いしずえ整
形外科』。院長の大久保俊
彦先生は5000例を超え
る手術経験のもと、運動機

能を高めるエクササイズを
取り入れた治療で、脊椎、
関節、スポーツ整形まで幅
広い疾患に対応する。現在
も提携先の総合病院で毎週
執刀にあたるほか、専門書

も多数執筆。メディアにも
取り上げられるその確かな
技術力を頼って遠方から訪
れる患者も多いという。
クリニックでは、院長を
はじめ臨床経験豊かな4人

のドクターが連携し、それ
ぞれの得意分野を生かした
診療を実践。スペシャリス
ト集団を率いる大久保先生
は「私たちは家庭医として
の機能を果たすと同時に、

病気を治す玄関口なのだ
という自負を持って、一人ひ
とりの患者さんに何が必要
かを常に考慮して治療にあ
たっています」と語る。
整形外科を訪れる患者の

いしずえ整形外科

大久保 俊彦 院長

Toshihiko Okubo

整形外科

リハビリテーション科／リウマチ科

PROFILE

杏林大学医学部卒業。関東労災病院、横浜南
共済病院などで下肢関節全般の治療を中心
に研鑽を積む。大口東総合病院整形外科部
長、西横浜国際総合病院関節外科センター長
を歴任した後、2011年開業。人工股関節・膝
関節置換術などの手術で実績を重ねる。趣味
は世界中の大自然を撮影すること。最近が多
忙で海外に出かけることもままならず、今年
こそは撮影旅行を実現したいと語る。



スタッフとの抜群のチームワークがクリニックの自慢

ほとんどが抱える「痛み」に対する処置も、各種ブロック治療や関節受動術で素早く対応可能。特殊なケースの場合にも近隣の病院と連携し、MRI検査や筋電図などの精密検査で原因をいち早く見極め、迅速に痛みを取り除くことを心がけているという。

「例えば腰痛などの場合でも、検査後に指圧、エクササイズ、ブロック治療、器具による処置を組み合わせて行うことで、クリニックを出るときには痛みもなく歩いてお帰りになれるように工夫しています」と大久保院長。

地域医療への思いを「礎」の文字に込め 真摯に患者と向き合う

待合室に飾られた額入りの書には、躍動感あふれる「礎」の文字。その文字の持つ「こ」から始める」という意味を踏まえ、「この地に锚を下ろし、地域に根ざした医療を実践したい」との思いを込めて、読み仮名を院

名に冠したという。院長の地域医療にかける情熱を象徴する一文字だ。

「開業にあたっては足に痛みを抱える患者さんでも通院しやすいよう、駅から近くて付近の道が平坦な場所をあちこち探しました」と大久保先生。また平日に通院できない患者に配慮し、日曜診療を行うなど、患者目線の発想が随所に反映されている。

今後は、スポーツによって起こる疾患で通院する小、中、高校生の治療を数多く手がけた経験から、スポーツ指導者対象の講習会の開催や、高齢者向けにポータブルレントゲンなどを携えて往診に向向くことも検討中だそう。

「歩けない方が動けるようになるための治療を往診で行い、通院できるようにするまでの道筋をつけたいと考えています」

時代が求める医療の実現に向け、貪欲に走り続ける真摯な姿勢が頼もしい。

1 診察では画像や模型を使った説明で、患者の理解を後押し 2 待合室はゆったりとスペースを確保し、車いすでも移動しやすい 3 患者の体への負担を最小限に抑えた最新の検査設備が充実



ドクターの得意な治療・検査を知りたい

質の高い的確な診察で患者の信頼を集める「いしずえ整形外科」。大久保俊彦院長は術前術後の運動機能向上を念頭に、筋肉や関節を熟知する理学療法士やスポーツジムのコンディショナーらとともに、NPO法人を設立。日々の診察の傍ら、研究にも熱心に取り組んでいる。「整形外科医として経験を重ねるうちに、手術だけでなく、その後の運動機能を高める重要性を痛感、体のコンディションを整えるプロのテクニックを術前のエクササイズに応用したいと考えたのが始まりです」と大久保先生。エクササイズを術前に行うことで、術後のリハビリ期間の短縮につながったケースもあるという。体が本来持つ潜在的な力を最大限に引き出す、エキスパートならではの治療法だ。



最新機器がそろう、開放的なリハビリルーム

実際に訪れた人の本音を知りたい! 来院者の声

◎名医を紹介する雑誌にも出ている有名な先生。運動部の小中学生から高齢の方まで幅広い年齢の患者さんが来ていて、人気が高いクリニックです。リハビリもしっかりサポートしてくださるのがとても心強いです。(40代/男性) ◎足の痛みがつかなくて、このまま歩けなくなるのではないかと不安で、こちらを受診しました。院長先生は全国的にも評判の方と聞いていますが、驕ったところがなく、患者の気持ちを汲もうとされる姿勢が素晴らしいです。(60代/女性)



電話 045-881-1188
住所 横浜市戸塚区戸塚町16-12
フタバヤビル501
駐車場 無
休診日 火・祝
MAP P213 D-4

診察時間
9:00~12:30 ● 月 火 水 木 金 土 日
14:30~18:30 ● ● ● ● ● ● ●
※受付時間8:30~12:00、14:15~18:00

さらにくわしく



エクササイズによる身体機能の弱点強化について

大久保俊彦先生に聞く



いしずえ整形外科
大久保俊彦院長

杏林大学医学部卒業後、数々の勤務経験を経て、人工股関節手術や骨きり術を修得。大口東総合病院整形外科部長、海外の関節外科での研修、西横浜国際総合病院関節外科センター長の後、2011年戸塚駅前に開院。手がけた人工関節置換術等の症例数も豊富。日本整形外科学会・日本リウマチ学会認定医、義肢装具判定医、関東股関節懇話会幹事、横浜股関節研究会会長。NPO法人骨・関節研究会を作り、運動機能の維持・回復技術の向上を目指す。◎詳細はP162へ

メデイカル・リハビリ・フィットネス。3つの融合による身体機能の弱点強化で病気に強い身体作りを

身体機能の弱点強化とは？

整形外科を訪れる患者の中には、「変形性関節症などにより日常生活を送ることに支障をきたしている重症患者も目立ちます。手術で人工関節置換術や骨切り術などにより症状の改善を図ることができず、最も重要なことは自分自身の身体機能の弱点を把握し、関節症などの予防に努めること。手術をする場合でも、事前に適切な運動を行い、術後も運動を持続することで、その経過に差が出ます。医療（メデイカル）の症例データを検証・分析し、リハビリテーションとフィットネスを融合させ、身体機能の強化を図ることが大切です。

身体機能の弱点強化が必要なのは、どのような場合でしょうか？

35歳を過ぎると関節は老化し、放っておくと壊れてしまいます。若い人でもパソコンに向かい続ける仕事をしていると首や腰に痛みが生じ、検査してみると頸椎や腰椎、椎間板に弱点がある事が。その場合、背骨の周囲の筋力の強化やストレッチにより症状が大幅に改善されます。痛みの予防には毎日のエクササイズが有効。エクササイズは効果的に短時間で行えること、日常の動きを利用したわかりやすい動作であ

ることが重要です。自分の弱点を知るために「身体機能ドック」のつもりで、若い頃から整形外科的なチェックを受けることもおすすめ。身体機能の弱点を意識し、強化する事で病気を予防しましょう。

メリットは何でしょうか？

「アンチエイジング」の効果が期待できます。立ち上がる、振り返る、歩く。日常の何気ない動作が改善され、平衡感覚、柔軟性の向上により、動きが俊敏になり周りの人間に与える印象は格段に変わりますね。身体の基本代謝も上がり、免疫力が向上して病気に負けない身体に。ただし、調子が良くて動きすぎてしまうと、必要以上に疲労してしまう場合もあるので要注意です。

手術前からエクササイズを始めると重要なことは？

人工関節の手術では、術後の下肢に血栓（血の固まり）ができてしまう場合があります。肺まで運ばれると肺塞栓症を起こす危険が。一般的な内科・外科的な手術よりも血栓の発生頻度が高く、術後に脚を動かさないことが原因です。薬や専用のストッキングによる対策も可能ですが、術後のベッド上でのエクササイズを術前から覚えておくと、血栓予防とリハビリ効果の両方で機能回復を早めることが期待できます。

継続するために必要なことは？

楽しむことが重要です。フィットネス

いしずえ整形外科で受けられる治療

メデイカル、リハビリ、フィットネスを融合させた「メデイカルリハビリ」

には、スポーツジムで気持ちよく汗を流すというような、医療にはない「楽しさ」があります。手術の前後も、日頃の健康維持も、楽しんで健康的な身体作りをすることができます。ただし、どこまでやって大丈夫か、自分で判断したりせず、必ずメデイカルチェックを受けるようにしてください。



大久保院長が提唱する、地域全体で人々の健康を守っていく新たな取り組みで、医療にフィットネスの楽しさも取り入れ、患者一人ひとりに合った運動療法で身体機能の改善を図る。現在は毎週1回、変形性関節症の手術患者などを中心に、20〜30分かけて身体機能の弱点を洗い出し、オーガーマイドの治療を提供。歩き方、呼吸法、ストレッチポールを使った運動など、幅広いプログラムがあり、今後は、ヨガ、鍼灸、水中エクササイズ等との連携も予定。