黒崎ゆういち
港区議会議員

# 「外へ出るのが楽しく 心も体も健康になれる まちづくりを目指します」

港区議会議員
## 黒崎ゆういち × 佐野みほろ
医療法人社団 SanaVita 理事長

# 「地域の皆さんや 地域包括ケアシステムと 医院との橋渡しを期待します」

佐野みほろ
医療法人社団 SanaVita 理事長
西調布整形外科院長

医療法人社団 SanaVita の理事長を務め、同法人が 2018 年から運営する「品川 V タワー整形外科」でも診察を行う。一般整形外科の診察に加え、ロコモティブシンドロームや骨粗鬆症など加齢に伴う運動機能の衰えを防ぐ治療を行う。NHK『あさイチ』に不定期で出演し、一生歩くための「大腰筋」を鍛える“佐野トレ”を推奨。

品川 V タワー整形外科でも毎週火曜日（午前・午後）に診察を実施

03 対談

**黒崎ゆういちが日ごろ連携して活動している方々との対談を通して、理想のまちづくりについて語る当企画。3 回目となる今回は、品川駅に直結する V タワーに位置する「品川 V タワー整形外科」を運営する、「医療法人社団 SanaVita」の理事長であり、同医院でも診察を行う整形外科医・佐野みほろ氏と地域医療や区議の役割について対談をお届けします。**

撮影：大浦タケシ　編集：actif　赤池淳子　協力：日鉄興和不動産株式会社

### 港南は健康寿命が長い地域。健康に対する意識も高い

**黒崎議員（以下、黒崎）**：いつも地域医療へのご貢献ありがとうございます。佐野先生が「品川 V タワー整形外科」を引き継がれて何年になりますか？

**佐野みほろ氏（以下、佐野）**：私共の法人がクリニックを引き継いだのが 2018 年ですから、3 年ほどですね。引き継いだ際にスタッフも一新し、現在は理学療法士が常時 3 ～ 4 人いるリハビリも充実した医院となっています。開放感があるにぎやかな雰囲気なので、以前の医院をご存じの方には驚かれますね。

品川駅周辺は、この 3 年間だけでもますます開発が進み、おとなりには高輪ゲートウェイ駅も開業しました。ますます東京の玄関的な役割が色濃くなっているようです。その半面、港南や北品川には下町的な賑わいも一部に残っていて、魅力的な変化を遂げている街だと感じています。

**黒崎**：リニアの開業や品川駅周辺の再開発も控えていますし、港南はまだまだ変化が続きそうです。来院される患者さんには、地域性はありますか？

**佐野**：オフィスが近いために来院いただく会社員の皆さんは、長時間椅子に座っていることで起こる腰痛や頚部痛が多いですね。地元にお住いの方では、高齢の方には骨粗鬆症が特に多く、腰や膝の痛みなどの慢性疾患も見られます。また、想像以上にお子さんが多い地域なので、外傷やスポーツ障害の対応も多いです。私は西調布整形外科でも院長を務めておりますが、品川はシニアの方の健康に対する意識が高いことが印象的ですね。予防医療など、どこに気をつけるべきかの知識をお持ちの方も多く、健康寿命が長いと感じます。

**黒崎**：健康寿命は予防医療や知識で本当に延ばせるものなんですね。この地域に健康的なシニアの方が多い印象は私も持っています。あまり遠出しにくい日々が続いていますが、港南は運河沿いの遊歩道や緑水公園など、散歩に適した場所でもあります。こうした整備やまちづくりには時間がかかりますが、少しでも日々の健康作りに役立てればと思っています。

### コロナ禍の受診控えが骨粗鬆症の治療などに大きく影響

**佐野**：ただ、コロナ禍でこれまで受診されていた方の受診控えで、リハビリや骨粗鬆症の治療が止まっていることが非常に心配です。

**黒崎**：なるほど、定期的に通っていらっしゃった方が、受診控えでリハビリをやめてしまうんですね。

**佐野**：そうです。例えば骨粗鬆症の治療を受けていた方が診察を受けるチャンスを失うことで悪化し、骨折することで寝たきりにつながる事などが怖いですね。外に出る機会がないと筋力も落ちますので、運動機能が低下する「ロコモティブシンドローム」の増加も危惧されます。実際、コロナ禍が長引くにつれ、ご高齢の患者様を中心に長期間家にこもっていることで身体機能が低下して歩きにくくなってしまったり、気分が落ち込むなどの不調が大変目立つようになりました。やはり必要な治療は継続して受けることを強くお勧めしたいです。

品川 V タワー整形外科でも感染対策を徹底するために人手をかけたり設備投資を行っていますので安心して受診していただきたいとは思っていますが、西調布の医院で、すでに行っているように、不安がある方には保険対応で理学療法士による「訪問リハビリ」などのサービスも提供できるよう検討していきたいと考えています。

**黒崎**：港南は集合住宅が多い地域ですから、集合住宅ごとに訪問リハビリの機会を定期的に設けられると非常に便利ですね。

**佐野**：集会所のようなところをお借りして、腰痛体操やロコモティブ体操、骨粗鬆症を防ぐ食事の知識の講習会も良いですね。若い女性でも授乳期は骨粗鬆症になりやすいのでぜひ気をつけていただきたいですし、乳児の O 脚がビタミン D の不足が原因ということも分かってきました。皆さんが悩まれる慢性疾患の予防方法から最新の情報をお伝えすることまで、情報提供も地域医療を担う我々の役目のひとつだと思っています。

**黒崎**：港南地区には総合病院がなく、救急指定病院までのアクセス改善は私としても長期間取り組んでいる課題のひとつですが、まずはそれ以前に普段からの予防医療への取り組みも大切ですね。これまでビル群に勤務する会社員の方が多いことでクリニックの種類や数が維持されてきた面もありますが、逆にこれからはテレワークで在宅されている住民の方が診察に訪れる機会も増えるかもしれません。区議会議員としては、さまざまなクリニックと地域とが、これまで以上に連携しやすくなるよう活動していきたいと思います。

### 健康寿命を伸ばす場作りや地域医療の橋渡しを期待

**佐野**：地域に住む高齢の方を見守る「地域包括ケアシステム」が東京都で取り組まれていますが、東京都との地域医療の関わりだけではきめ細やかな地域医療サービスは難しいと思っています。黒崎先生には、地域包括センターと医院との橋渡しをしていただき、地域の皆様の健康寿命を伸ばすための場作りをお願いしたいです。

具体的には、先ほどご紹介した健康体操教室や骨粗鬆症の勉強会等を計画していただいたり、ひとり暮らしのお年寄りの、多方面からの地元に根付いた見守りシステムの構築を検討いただきたいです。うちのクリニックでも、高齢で独居の方が毎月の診察に急に来なかった場合などは、スタッフからお電話させていただくようにしています。それでも連絡が取れない時は次のステップを悩みますし、顔の見える形で地域包括センターにつないでいただけると、見守りのシステムの一助になれるのではないかと思います。そうした取り組みで地域の健康寿命を少しでも伸ばし、健康を通じて地域にご貢献できればと思っています。

**黒崎**：場作りなど住民の方にも非常に有益ですし、「いきいきプラザ」などの港区の福祉施設を活用いただくなどすれば、すぐに取り組める内容も多そうです。また、普段住民の方の声をお聞きしていると、大型の集合住宅では防災センターが実質的に地域のケアの一助となっていただいている部分もあるようです。地域包括ケアシステムが、よりこの地域に即した生かし方ができるよう、今後も積極的に取り組んで行きたいと思います。

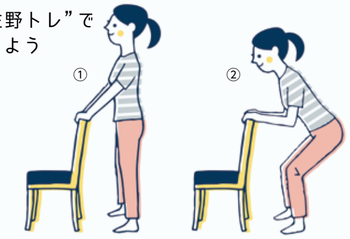
Column

## 佐野みほろ氏の“佐野トレ”や著書のご紹介

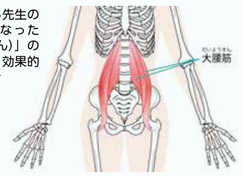
大腰筋を鍛える“佐野トレ”で大腰筋を鍛えよう

①イスの背もたれを支えにして立ち、足を肩幅よりやや広めに開く

②イスの背もたれを持ったままゆっくり腰を落とす。10 回× 2 ～ 3 セット



著書では、佐野みほろ先生のテレビ出演で話題になった「大腰筋（だいようきん）」の鍛え方を詳しく解説。効果的な食事についても紹介




『大腰筋を鍛えれば一生歩ける！「ぴんぴんころり」の 8 カ条』　佐野 みほろ 著
ISBN 978-4800026474-9