

はあとほっとステーションしまだ

日本の医療制度改革と私たちの方向性

2007.1
Vol.39

外部の環境変化

平成16年12月に出された「医療制度改革大綱」では、「安心・信頼の医療の確保と予防の重視」がうたわれ、「患者の視点に立った、安全・安心で質の高い医療が受けられる体制の構築」が目標として掲げられました。そのために、1)医療情報の提供による適切な選択の支援、2)医療機能の分化・連携の推進による切れ目のない医療の提供、3)在宅医療の充実による患者の生活の質(QOL)の向上という流れが明確に示されています。

つまり、各病院の診療の内容などが分かり、患者さんやご家族が自分たちで適切な医療機関を選択できるようにシステムを整え、専門分野に特化した医療機関で質の高い医療を安全に、安心して受けることができ、できるだけ早い時期に住み慣れた自宅へと帰ることができる体制を作り上げるということです。

これまで、何かの病気やケガで入院が必要となれば、近所の噂や交通の便利なところ、または、設備の整った大きな病院といった具合に受診先を決めていましたし、ある程度改善して自宅に帰る状態となるまで、その施設でお世話になることが通例でした。しかし、無駄を省き、質も保証するには、一つの施設ができることを限定し、施設同士がつながって患者さんが適切な施設へ移っていく方法が良いという判断です。これに従うと、これまでのように一つの施設ですべて治療を受けることはできなくなります。

島田病院の役割

各医療機関にとっても対応が求められます。漫然とこれまでと同様のやり方を続けるのではなく、制度改革に適用していかなければなりません。地域から求められる分野で上質のケアを提供しようとしても、「自分たちのできること」や「やりたいこと」から出発するしかありません。当院でも、自分たちの得意分野やその質を分析し、地域ニーズと私たちの能力、その両方の観点から、双方にとって意義がある対応を模索しています。

具体的には、さらなる専門的な整形外科診療への取り組みです。一つの特徴はスポーツ選手のケガへの対応です。スポーツ選手の現場への復帰をサポートするには、通常より密度の濃いリハビリテーションが必要で、その機能の充実に努めてきました。これをさらに充実させます。また、一般の整形外科診療においても、機能維持をサポートし、自分ら

しく生活していただけるよう支援するにはやはりレベルの高いリハビリテーションの実施が不可欠です。これからも、すべての方を対象として、整形外科疾患の予防から治療、そして、機能障害からの回復や機能の強化に、これまでの過程で身につけてきた知識や経験を活かしていきたいと思っています。



島田病院

今年の課題は？

ということで、これからも私たちの目標は「リハビリテーション機能の充実した整形外科専門病院」として内容を充実させていくことです。整形外科が対象とする病気やケガに対する診療の質を高め、心に届く説明を心がけ、安全に、多職種によるチームで、地域の方々に提供して参りたいと思っています。しかし、私たちの活動は厚生労働省の掲げた地域での診療のシステムのほんの一部です。地域で異なる機能を持つ他の医療機関との「連携」がこれまで以上に必要となってきます。「前は、外来で診てもらって具合が悪かったら、良くなるまでゆっくり入院できたんや。この頃はやかましいなあ」という感想も聞きます。確かに、融通は利かなくなりましたし、近くではアカンといわれるし、使いづらくなった面もあります。しかし、これだけそれぞれの専門領域での診療が高度で複雑になると、とても一つの治療機関で質の高い診療はできなくなりました。他の医療機関とうまくつながって、この地域で生活していて医療については安心できると評価していただけるよう、私たちなりに役目を果たして参りたいと思っています。

最後に

相談室には「母が入院してる病院で3か月になるから出て行って欲しいといわれて、新しい病院探してますねん」と連絡が入ったりします。どのようなケアが必要な方が紹介状をお願いし、当院での対応が適切で可能となれば、転院の手続きをしていただきますが、求められるケアが当院の機能と合致しない場合は他院をご紹介しますこととなります。

ある意味、不便になったと感じられるかもしれませんが、ご理解とご協力のほど、これからもよろしく願い申し上げます。

島田病院 院長 島田 永和

<島田病院 理念>

人間愛と確かな技術に基づき
職員全員による患者さま本位の
ヘルスケアサービスを通し
地域の積極的な健康づくりに
関与する病院を目指します

<使 命>

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

<職員憲章>

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
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

インフォメーション

第13回スポーツ選手・指導者交流会を開催致します。

特別講師にスポーツ内科医の賀来 正俊先生をお迎えし、「スポーツスランプについて」ご講演をいただきます。賀来先生は「スポーツ内科学」を日本で初めて構築しました。かつて陸上競技短距離選手で100m11秒2の記録を有する快速ドクターです。

オリンピックやワールドカップ、世界選手権、Jリーグなど約30競技種目選手の主治医であり、「たけしの本当は怖い家庭の医学」など、数々のTV番組に出演、資料提供をされています。貴重なお話を聞くことのできるチャンスです。陸上競技を始め、あらゆるスポーツを行っている方、指導されている方、ぜひご参加ください。

●開催日時 平成19年2月3日(土)

開場16:00 開演16:30 懇親会19:00(21:00終了)

●会場 都ホテル大阪 4F 大和の間

〒543-0001 大阪市天王寺区上本町6-1-55

☎06-6773-1111(代表)

アクセス:近鉄上本町駅/隣り

地下鉄谷町線・千日前線谷町九丁目駅より徒歩5分

●プログラム

16:00 受付開始

16:30 投球障害のリハビリテーションについて

講師 医療法人 永広会 島田病院
理学療法士 溝口 大五

17:00 特別講演 「**スポーツスランプについて**」

講師 スポーツ内科医 賀来 正俊
賀来医院院長
KOBE SPORTS ACADEMY代表

19:00 懇親会

●定員 150名(予約制)

●参加費 一般3,000円 学生2,000円

資料・懇親会飲食代含む(当日、受付にてお支払い下さい)

●お申し込み・お問い合わせ

第13回スポーツ選手・指導者交流会事務局
(はびきのヴィゴラス内)

TEL/FAX:072-953-1007

●お申し込み締め切り日

平成19年1月27日

島田病院ホームページ

<http://www.heartful-health.or.jp/shimadahp/shimadatop.htm>

からもお申し込みができます。

(トップページのインフォメーションからアクセスしてください)。

診療部

●冬の感染症

毎年冬の寒さが増してきますと風邪だけでなく、インフルエンザに罹患される方が増えてまいります。先月12月は感染性胃腸炎という著明な嘔吐と下痢を症状とする疾患が非常に流行いたしました。これらの感染症はウイルス性の疾患で、インフルエンザは抗ウイルス薬(タミフルなど)を処方しますし、感染性胃腸炎の場合は、点滴や胃薬や整腸薬等での治療を行います。38度以上の発熱や全身倦怠感等の症状があれば、早めに医療機関を受診され、下痢や

嘔吐の場合は、家庭内での手洗いなどを行うことをおすすめいたします。

当院内科でもこれらの疾患に対して積極的に診療させていただきます。もちろん、防寒・うがい・手洗い・栄養バランスのとれた食事・適度な運動・規則正しい生活リズム等を実践することが最大の予防法ですので、感染症の予防に努められることをどうぞよろしくお願い申し上げます。

内科医長 植田 秀樹

ヴィゴラス教室

テーマ「バスケットボール」～正しいジャンプ動作について～

講師:島田病院 理学療法士 丸山 良子

はびきのヴィゴラストレーナー 大西 敏之

日時:平成19年2月22日(木) 19:00~20:30

開催場所:はびきのヴィゴラス

費用:1人 1,050円(税込) 当日、受付にてお支払いください。

当日は実技も行います。運動のできる服装、シューズをご持参ください。(更衣室はご用意しております)

※お問い合わせは島田病院地下1階
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

投球障害肩のリハビリテーション

1 投球障害肩とは？

投球障害肩は「日常生活ではほとんど疼痛はなく、投球動作において疼痛を主訴とする疾患の総称」と言われ、繰り返す投球動作により、肩関節を構成する骨・軟骨・筋腱・関節唇・関節包など複数の組織、部位に障害を生じます。

2 原因

投球によるオーバーユースにより、インナーマッスルとアウトマッスルのインバランスによって生じます。このインバランスは後方の肩関節の硬さや、肩甲骨の運動低下によって障害を生じます。また、それだけでなく、投球動作は下肢から上肢へとエネルギーを伝達する運動連鎖で成り立つため、体幹や股関節の機能低下によっても生じます。

【良い例】



右肩甲骨の引き寄せ・
挙上もできており、
肩後方の柔軟性も良い。

【悪い例】



左肩の開きが早く、
右肩甲骨の引き寄せ・
挙上がでておらず、
肩後方の柔軟性も
低下している。

3 リハビリテーション

今回は上記写真を参考に、肩の後方が硬い場合と肩甲骨の引き寄せが低下している場合のリハビリテーション例を紹介します。

① 肩後方のストレッチ



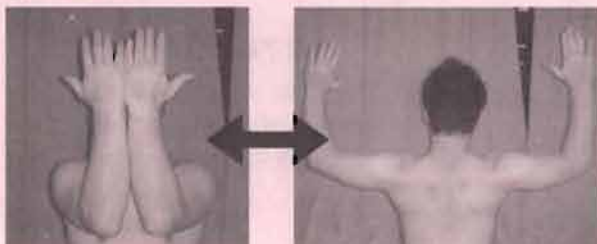
手を胸の前で抱える。
左右20秒間×3回行う。

② 広背筋・上腕三頭筋のストレッチ



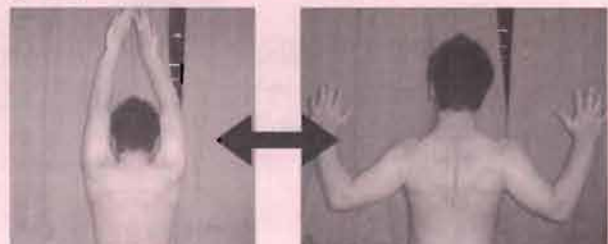
肘を頭の後ろで抱える。
左右20秒間×3回行う。

③ 肩甲骨周囲のストレッチ (I)



両手を顔の前から横にひろげる。
※肩甲骨をよせるように!! 往復20回行う。

④ 肩甲骨周囲のストレッチ (II)



両手を頭の上から、下方に引き下げる。
※頭の上では手の甲を合わせる!!
※引く時は“W”の字になるように!! 往復20回行う。

☆投球障害肩の症状改善・予防には様々な原因があり、肩関節のストレッチだけでなく、体幹・股関節の柔軟性、筋力など全身的なケアが大切となります。このため、練習の前後には必ずストレッチや日頃からのトレーニングが必要です。

最近、多くのメディアで取り上げられている、「メタボリックシンドローム」を皆さんはご存知でしょうか?

日本での肥満や脂肪細胞の研究の成果をもとに、日本人に合うようにつくられた新しい病気の概念です。内臓脂肪症候群ともいわれ、動脈硬化の強力な危険因子となります。

前回に引き続き、今回も、メタボリックシンドロームの予防について考えてみましょう!

● 内臓脂肪を減少しましょう!

内臓脂肪の蓄積を背景に起こっているメタボリックシンドロームを予防・改善するには、毎日の食生活を見直して、内臓脂肪の減少に努めましょう。

● 内臓脂肪を減らすための食生活のPOINT

食事の内容

- * 食べ過ぎない(腹八分目)
- * 野菜、海藻、きのこをたっぷりと摂り、いろいろな食品を食べる
- * 魚・大豆製品から、たんぱく質をしっかり摂る
- * 飲酒は適量に・・・

食習慣

- * 一日3食規則正しく食べる
- * 間食は控えめに
- * 夜遅くに食べない(寝る前3時間はダメ)
- * よく味わって、楽しい食事をしましょう
- * 「ながら食い」「やけ食い」をしない

美味しく食べて内臓脂肪を減らす食材選びと調理のコツ

● 肉は部位を選ぶ ●

バラよりもヒレやももを選び、脂身や鶏肉の皮はカット



● 白身魚と青魚を適量 ●

低脂肪の白身魚と、DHA・IPAを含む青魚をバランスよく選ぶ
また、骨付きを選ぶことで、見た目のボリュームがでる上、食べるのに手間がかかるので、食べ過ぎ防止になります



● 低脂肪の乳製品を選ぶ ●

乳脂肪の取りすぎにも注意
低脂肪乳や無脂肪ヨーグルトを選びましょう



● 野菜は大きく切る ●

料理のボリュームが増え、噛む回数も増えるので、食べ過ぎ防止になります



● フライパン ●

フッ素樹脂加工のフライパンを使うことで、油をほとんど使わず調理ができる。
また、炒めて出てきた肉の脂をキッチンペーパーで吸い取れば、さらにエネルギーダウン



● 電子レンジ ●

下処理で使うと、素材の余分な脂を抜いたり、少量の油で風味づけをすることができます



島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。