

# はあとふるとステーションしまだ

2007.11  
Vol.44



島田病院

## 【地域の診療体制と島田病院の役割】

科学の進歩は、診療現場にも大きな影響を与えています。新しい医療技術により、これまで分からなかったことが分かるようになって、それぞれの病気に対する治療方針が変化していきます。こうした進歩についていこうと、医師は、日々研鑽を重ねるのですが、これだけ革新的な技術が矢継ぎ早に出てくると、広い範囲にわたっての知識を更新することはできなくなります。必然的に、限られた専門分野に集中して、情報を取り込むこととなります。その結果、教育・研究機関である大学の医学部や医大は、細かく専門分化した領域ごとに研究が行われ、専門家が育てられ、学者が活躍する場となります。それが臨床現場にも広がり、一般内科のように、内科領域すべてを網羅する医師よりも、循環器、呼吸器、消化器、糖尿病といった風に、領域ごとに専門診療を行うことが一般的になっています。複数の疾患を持つことが多い高齢者の診療では、多くの専門家が別々に治療すると、たくさんの検査や薬を処方し、医療費を増大させる要因になってしまいます。そこで、厚生労働省は「総合診療科」を設けて、一定レベルで全体の治療を統括できる能力を持った医師を育成しようと制度の設計にかかっています。

一方、医師個人のあり方と同様に、医療機関についても、変化が生まれています。地域では、何でも見てくれる「総合病院」という医療機関は行政の制度からも無くなり、各医療機関が機能分化をして、得意分野を持って診療にあたるようになってきています。

たとえば、病気やケガの起こってすぐの事態に対応する急性期の病院、その後のリハビリテーションを主体にケアを提供する回復期の施設、さらに、医学的処置を伴う療養が必要な維持期に対処する機関、そして、在宅への橋渡しの中間ケアを提供する「介護老人保健施設」などは、疾患の経過に沿った専門分化です。また、甲状腺とか産婦人科、眼科そして、当院のような整形外科専門病院という風に、臓器別に限られた領域について、専門性の高い医療を提供する形もあります。厚生労働省は医療費の無駄を省く観点から、それらの分化した機能を持った施設同士がつながり連携して、治療が一つの病院で完結するのではなく地域で完結するという考え方を導入しています。

そして、地域での医療のあり方を示そうと来年4月には各地域で「地域医療計画」が提示されます。そこでは、4疾患（ガン、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病）と5事業（救急医療、災害医療、へき

地医療、周産期医療、小児医療）について、特色を持った施設をリストアップし、具体名を上げて、連携するシステムを明示することになっています。いわば各地域で特色を持って地域診療体制の中で役割を担う医療機関に対して、行政がお墨付きを与える形です。

こうした地域で完結する診療提供の体制が、質を確保し、しかも効率的に運用され、実際に値打ちのあるものとなるにはいくつかの条件があると思います。一つは、各地域に必要な十分なしっかりとした専門機能を持つ施設があること、二つめはそれらの施設が同じ診療方針の中で協力体制にあり、連携していることです。それにより、患者さんは、必要ときに最適のケアを受けることが可能となります。三つ目は地域の方々や患者さんの認識です。各施設の特色を理解し、そこでできることできないことがあり、近所にある一つの医療機関で、さまざまな分野の病気やケガについて、高いレベルのケアは得られないことを知る必要があります。自分の状態に応じて、適切な施設が違うということです。適切な施設ではないところに受診すると、ミスマッチとなり、厚生労働省の思惑が外れ、診療の質は低下し、そして、不要の検査が行われ長期に渡ったケアが必要になり、結果的には医療費もかさみます。

さて、島田病院はどうでしょう？ 当院は整形外科の専門施設です。当院の診療が地域の方々にとって意義あるものになりたいと思っています。すべての整形外科疾患をいつでも診ることが私たちの役割ではないと思っています。一般的な症状に対しては、専門診療が必要かどうか、適切な治療機関をアドバイスする役目はありますが、かかりつけ医として長く通院していただくことはミスマッチです。当院が得意とする手術が必要な患者さんなど、私たちこそが担当するべき方の診療を優先させていただくことが、地域の効率的な診療体制には不可欠だと思っています。したがって、医師の診断の結果、その状態に適合した適切なクリニックや整骨院へのご紹介を担当医からアドバイスさせていただくことがあると思います。どうぞ、趣旨をご理解の上、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

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  
信頼でつながるチームで、安全に、  
心に届くサービスを提供します

### はあとふるグループ 使命

私たちは、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

### はあとふるグループ 理念

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

## インフルエンザ予防接種のご案内

実施期間

平成19年 11月1日～12月20日

※ ワクチンが無くなり次第終了いたします。

費用  
1回 3,920円

羽曳野市・藤井寺市・松原市・富田林市・太子町在住で  
65才以上の方は1,000円です。



お申し込み・お問い合わせ窓口／当院受付窓口・お電話にてご予約ください。072-953-1001 (代表)

### 診療部

#### 当院の診療科の連携

当院では整形外科、リハビリテーション科、麻酔科、内科の4診療科での診療をおこなっていますが、これらの診療科でよく連携をおこなう疾患があります。例えば、腰痛です。腰痛に関しては骨粗鬆症が原因となって、腰椎の圧迫骨折や変形性脊椎症をおこし、痛みの生ずる場合があります。このような場合にまず整形外科を受診し、骨や関節に異常がないかを診察やレントゲン写真で検査します。時には尿路結石症などの内科疾患が原因となって腰痛を生じることがあります。このような時は内科を受診していただき、検査・治療をおこない、

必要時には他の医療機関を紹介することもさせていただいております。また腰痛がきつい時にペインクリニックで神経ブロックなどの治療を受けると痛みが改善することもあります。リハビリテーションも腰痛に有効なことが多いです。ストレッチや筋力トレーニングをおこなったり、リラクゼーションの実施などで腰痛が改善することが少なくありません。以上のように腰痛に対する診療も4つの診療科の連携により、より患者様のお役に立てることと思います。

内科医長 植田秀樹

### ヴィゴラス教室

#### 「腰痛教室」

腰痛にお悩みの方、  
腰痛予防のための運動方法を知りたい方、  
ぜひご参加ください!

日程

月曜日コース 11月12日・19日・26日  
水曜日コース 11月14日・21日・28日  
金曜日コース 11月 9日・16日・30日

#### 「今からはじめる 健康づくり教室」

仕事や家事で足腰の疲れを感じておられる方、  
運動したいがきっかけがつかめない方など、  
これを機に運動に取り組み、  
健康な体づくりをすすめましょう!

日程

火曜日コース 11月 6日・13日・20日  
木曜日コース 11月 1日・ 8日・15日  
土曜日コース 11月10日・17日・24日

開催時間／全日程15:30～17:00 費用／各コース3,980円(税込)

開催場所／はびきのヴィゴラス

※実技中心の教室となります。トレーニングウェア、  
室内用シューズ、タオル等ご準備ください  
(更衣室を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

# ランニング障害のリハビリテーション

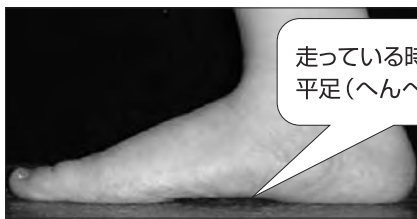
## ランニング障害って何？

ランニングにより起こるケガの総称であり、慢性的に膝や足関節に起きやすいと言われています。特に有名なランニング障害として、シンスプリントやランナー膝などがあります。

## なぜランニング障害が起きるの？

ランニング時の足のつき方や地面の蹴り方に問題があり、悪いフォームで長時間・長期間ランニングをしているとランニング障害が起きやすくなります。足のつき方や地面の蹴り方は筋肉の使い方や足首や股関節の柔軟性により変化しますので、十分な筋力と柔軟性が必要になります。また、走る場所（固い路面など）や練習量、シューズや個人の能力がランニング障害に影響しますので、普段走っている場所やシューズなどを一度見直してみましょう。

### ●診療上よく目にするランニング時の問題



走っている時に土踏まずが低下して、扁平足（へんぺいそく）になっています。

足が地面についた時に土踏まずが沈むと足関節の内側に大きなストレスがかかります。



地面を蹴りだす時につま先が内を向いています。

蹴りだす時につま先が内向きになっているとふくらはぎや膝の内側の筋肉を過剰に使ってしまい、内側に大きなストレスがかかります。

## ランニング障害予防に対する運動療法例をご紹介します

### ①足をついたときに土踏まずが低下している場合



親指でチューブを押しように。

こうけいこつぎん  
後脛骨筋のトレーニング



タオルを足の指でたぐりよせる。

足指のトレーニング



正座の姿勢からつま先をたてて、指を反らす。

足指のストレッチ

### ②地面から足が離れた時につま先が内を向いている場合



親指に体重をのせる。

ふくらはぎのトレーニング



かかとを動かさず、つま先を広げる。

ひこつまきん  
腓骨筋のトレーニング



つま先をまっすぐ・外向き・内向きの3方向で行う。

ふくらはぎのストレッチ

●痛みが強い場合や炎症・腫れ（はれ）が続く場合は、速やかに医療機関へ受診することをお勧めします・・・・・・・・・・・・・・・・



# スポーツ栄養

## 『運動前後の上手な間食のとり方』

スポーツジムに通ったり、学校の部活動で積極的に体を動かしている方は、あまり運動をしない人に比べて、エネルギー(カロリー)と各種栄養素が必要です。朝食・昼食・夕食の食事に加えて、「間食」をうまく利用して栄養を補給されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?しかし、間食で好きな物ばかり食べていると、体づくりが効率よく行われず、ケガや風邪、疲労を招いて、せっかくのスポーツができなくなってしまう恐れがあります。

そこで今回は、スポーツを楽しむ、より健康的に体力を維持するための「運動前後の上手な間食」を紹介しましょう。

### 運動前の間食

練習中の集中力や注意力、判断力を高め、スタミナを維持するために運動の1~2時間前には、糖質を多く含む**おにぎり、肉まん、パン、果物、カステラ**などが適しています。

また、**バナナ、りんご、ヨーグルト**なども、ビタミンやカルシウムがとれるおすすめの間食です。

油で揚げたパンや、バターを多く使ったデニッシュパン、スナック菓子、カップ麺など油を多く含むものは、消化に時間がかかるので適しません。また、水分補給として、コップ2~3杯程度の水、スポーツドリンク、牛乳、果汁100%ジュースを、飲むようにしましょう。水分補給することで、栄養や酸素が全身に運搬され、発汗による体温調節が保たれます。安全にスポーツを楽しむためにも、水分補給は欠かすことができません。



### 運動後の間食

疲労回復を早めるために、**果汁100%ジュース**で、糖質とビタミン、水分を速やかに補給しましょう。

炭酸飲料は、ビタミンの補給にならないため、避けましょう。また食事前に間食をとりすぎてしまうと、食事が十分に食べられなくなります。「間食」とは、菓子類などで空腹感を紛らすものではなく、3度の食事ではとりきれないエネルギーと栄養素を補給するための「補食」です。



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「さくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。

医療法人(財団)  
永 広 会

島田病院

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1  
TEL 072-953-1001 FAX 072-953-1552  
予約専用電話 TEL 072-953-1051  
ホームページ <http://www.heartful-health.or.jp>

病院の情報に  
QRコードで  
簡単アクセス

