

# はあとほっとステーションしまだ

## 【医療機関の選び方と島田病院のこれから】

2008.3  
Vol.46



島田病院

「コンビニエンス・ストア（コンビニ）」は、今や私たちの生活になく  
てはならないものとなりました。日本中、どこに行っても、コンビニがあ  
り、必要な品物を手に入れることができます。セブン・イレブンが東京  
の豊洲で第1号店をオープンさせた1974年当時、誰も30年後、7兆  
円規模の巨大産業になるとは予測しなかったでしょう。日本フランチャ  
イズチェーン協会の資料では、06年の店舗数は43,087店、売上高は  
7兆4600億円に達しています。近くで、いつでも、欲しいものが手に  
はいるという文字通りの便利さは多くの消費者に支持されています。

コンビニをもっとも有効に使っているのは一人暮らしの若者でしょう。  
コンビニ弁当を主食とし、雑誌から生活用品まですべてコンビニで済  
ませている場合もあると聞きます。包装単位が小口で使いやすいこと  
もあるのでしょう。わざわざ遠方のショッピングセンターまで出かける  
必要はなくなりました。最近では、高齢者の方々もこの便利さに気付き、  
利用され始めています。機能の多様化も進み、宅急便の受付や写真の  
現像・焼き付けの窓口にもなり、飛行機や鉄道、コンサートやスポーツ  
観戦のチケット購入にも利用できます。ATMが備えられた店舗では、  
銀行代わりの利用も可能です。鈍化したという業績の伸びがこれで再  
び勢いづくかもしれません。

しかし、本当に大切な買い物はコンビニを利用するわけにはいきま  
せん。親しい友人の結婚式のプレゼントも、大事なお客さんの夕食の  
準備も、品揃えのよい大きなお店や専門店で探すことになるでしょう。  
ここ一番の重要な買い物は、近所で、いつでも開いている所よりも、た  
とえ遠くても目的のものが得られる場所を選び、出かけると思うのです。

「マッサージ店」「整体治療院」や「整骨院」も見かけることが多くな  
りました。厚生労働省の保健・衛生行政業務報告（平成19年7月）によ  
ると、平成8年と比較して、柔道整復師の数は28,244人から38,693  
人と約1万人、37%増加し、整骨院数も21,412から30,787と44%  
増えています。外来で「近所に整骨院ができてん。行ってもよろし  
いでっか?」と尋ねられることが多くなったわけが頷けます。

平成17年の厚生労働省が行った受療行動調査では、病院の選択理  
由として、外来・入院ともに、「交通の便がよい」という項目を約3割の  
方が選んでおられます。脳卒中や心筋梗塞は急に発症するので、救急  
で医療機関に搬送されます。本人やご家族が主体的に場所を選ぶこと  
は難しくなります。しかし、ガンなど診断がついてからどのような治療

方針を選択するか考える時間のあ  
る疾患では、通常、書物やインター  
ネットなどさまざまな手段で調査し、  
ベストと思われる医療機関もしくは  
医師を選択されると思います。

整形外科の分野では、腰・クビや関節に不調を感じると、まずは近く  
の整骨院というのが今や常識となっている感があります。それで、問題  
の症状が改善すれば良いのですが、なかなか改善しないとか、違う症  
状が出てきたら、別の医療機関を探すことになります。

しかし、命に関わる病気と違って、腰痛や足首の捻挫、ウデの骨折な  
どでは、近くの医療機関で構わないと考えがちになるようです。私たち  
の経験では、必ずしも、それは正しくありません。どんなケガや病気でも、  
その状態にもっとも適した医療機関や医師が必ず存在します。通院や  
お見舞いなどの便宜を重視して医療機関選択をするのは分かります。  
しかし、身体に何らかの異常があり、解決が必要ということは一大事です。  
便利だからという理由でコンビニを利用するように、近くを選択すると  
良い結果につながらない場合があることを十分に知らなければなりま  
せん。一方、高いレベルの診療を求めて選ばれた医療機関では、その  
方の期待に沿うヘルスケアサービスを提供する責任があるでしょう。

毎年、自分たちのヘルスケアサービスを客観的に評価しようと、大阪  
府私立病院協会の患者アンケート調査に参加し、他施設のデータとの  
比較を行っています。昨年実施した調査では、外来について当院を選  
んだ理由を見ると、「自宅から近いから」が12.7%でした。平均が  
33.4%です。「評判を聞いて」を選択した比率は36.7%でした（平均  
15.1%）。入院では、「他施設からの紹介」は11.8%と低い（平均26.6%）  
一方で、「知人からの紹介」は14.7%（平均3.7%）、「評判を聞いて」  
が47.1%（平均12.1%）といずれも高くなっています。入院・外来と  
もに、地理的な利便性もさることながら、当院には口コミではありますが、  
ケアの質を期待して受診される方が多いと思われます。この調査結果  
に誇りを感じると同時に、責任の大きさに身の引き締まる思いがします。

これからも、利便性を特性とするコンビニのような医療機関ではなく、  
整形外科に関連して本当に困った時に頼りにされる施設として、優秀な  
スタッフを揃え、施設・設備を整備し、期待される質の高いケアを提供  
できるよう努力いたします。どうぞよろしく願いいたします。

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

### 糖尿病教室のご案内

日時: 3月22日(土) 12:30~14:00  
テーマ: ■糖尿病について④ 担当:内科医師 植田 秀樹  
■塩分・アルコールについて 担当:管理栄養士 天方 真由子  
場所: 悠々亭(島田病院の隣り)6階会議室  
申し込み方法: 予約が必要になります。  
内科医師・担当看護師にお申し込みください。  
参加費用: 600円(今回は、食事付きです。)

お気軽に  
ご参加ください



## 診療部

### 太っている人はメタボか?

最近メタボリックシンドローム(メタボリック症候群または代謝症候群、以下メタボと略す)という言葉もかなり周知となってきました。メタボの方は心血管障害になる可能性が高いと考えられています。太っておられる方で肥満の方はメタボの可能性が高いと言われていいます。しかし、決して太っている=メタボではありません。腹囲が男性85cm、女性90cm以上あり、かつ血圧高値または血糖高値または中性脂肪高値またはHDLコレステロール低値の2項目以上を満たした時のみ医学的なメタボになります。だから太っているからといってメタボであるとは限りません。例えば相撲取りはかなり激

しい稽古をされているため、メタボである可能性は低いでしょう。このように運動に取り組むことによって太っていてもメタボにはなりにくくなります。食事や飲酒の適切なコントロールによってもメタボを予防できますし、禁煙することによりメタボになりにくいことが知られてきました。4月より特定健診も開始されます。特定健診の第一の目的はメタボの予防及び改善です。メタボを指摘されて健康指導を受けられる方もいらっしゃるかもしれませんが、この期にメタボからおさらばされることを期待しております。メタボでご心配な方は内科(担当:植田医師)まで気軽にご相談ください。

内科医長 植田秀樹

皆様のご参加、  
お待ちしております。

### ヴィゴラス競技別教室

#### 「サッカー教室」

～ボディバランスを養おう!～

日程 : 3月29日(土)  
時間 : 15:00~16:30  
費用 : 1500円(税込)  
対象 : サッカー選手(小学生以上)、サッカーの指導者  
担当 : 島田病院 理学療法士 小田 高志  
はびきのヴィゴラス トレーナー 南舎 多枝  
募集人員: 20名



※お問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

# 足関節捻挫のリハビリテーション

## 足関節捻挫とは？

足首が内側に強くひねられた際、足首の外側に位置する靭帯が損傷を受けます。スポーツ場面ではランニングやジャンプの着地時などに多く発生します。通常はいわゆる軽症の捻挫ですが、時に症状が慢性化し、足首が不安定になったり、曲がる角度に制限が残った状態で無理に使っていると、スポーツ活動に長期にわたり弊害を及ぼすことも少なくありません。

## 重症度について

一般的に軽度（Ⅰ度）、中等度（Ⅱ度）、重度（Ⅲ度）に分けられます。軽度は靭帯の一部が瞬間的に伸ばされ、機能的な損失がないもので、およそ1週間で競技復帰が可能です。中等度は靭帯の部分断裂であり、足首の外側に痛みと腫れがみられますが、適切な治療によりおよそ6週間で競技復帰が可能です。重度は靭帯の完全断裂であり、足首の外側に痛みと腫れが強くみられません。また症状によっては手術が必要な場合があります。

## リハビリテーション

受傷からスポーツ復帰までの時期は、①急性期、②回復期、③復帰準備期、④復帰の4段階に分けられ、その時期にあったリハビリテーションが必要となります。そこで、各段階でのリハビリテーションの一部をご紹介します。

### 〈急性期〉

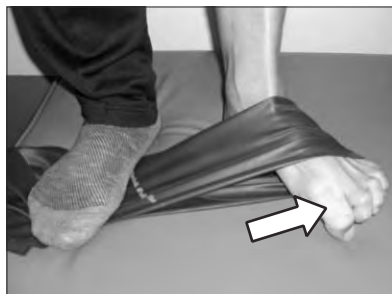
受傷後ただちに、応急処置であるRICE処置（R:安静、I:冷却、C:圧迫、E:挙上）を行います。必要に応じてギプスや装具での固定を行います。

### 〈回復期〉

足関節の角度制限をなくし、必要な筋肉を鍛えます。



足首を曲げる方向に筋肉を伸ばします。伸張感を感じたところで止め、20～30秒間姿勢を維持します。

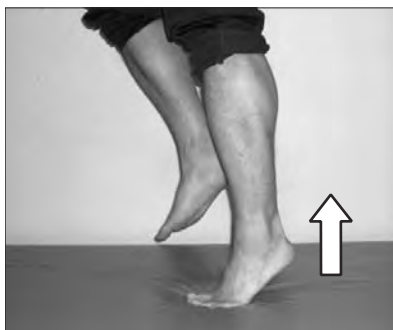


チューブなどを利用し、足首を外側に開きます。足首を内側にねじらないための筋肉を鍛えます。



タオルなどを足の指でたぐり寄せます。踏ん張る際に必要となる足の指の力を鍛えます。

### 〈復帰準備期〉



ふくらはぎの筋肉を鍛えます。スポーツをされていない方も歩いているときの蹴り出し動作で必要となります。



不安定なものの上に片足で立ちます。バランス感覚を養うとともに、不安定な状態でも足首をねじらないように訓練します。



反復横とび等、フットワークの練習をします。足首を内側にねじらないように母趾球（親指の付け根部分）に荷重をかけながら行います。

### 〈復帰〉

各スポーツの競技特性に合わせた動作練習を行います。

●症状の改善には病期に合わせた適切な治療が必要となります。症状が強い場合は医療機関への受診をお勧め致します。



# 転倒を防ごう!

暖かくなってくると、外へ出かける機会もふえてくるのではないのでしょうか?高齢の方にとっては、外に出ると心配なのが「転倒」。そこで今回は転倒予防に効果的な食生活のポイントについて紹介します。転倒が起こる背景には、生活習慣のひずみからくる身体機能や健康状態の低下があります。実は肥満や高脂血症も、転倒への注意信号なのです。身体にあらわれた徴候(サイン)を見逃さず、転倒のリスクを回避しましょう。

## サイン① りんご型肥満

転倒する人は、ウエストサイズが大きいりんご型肥満の傾向がみられます。このタイプの肥満は内臓脂肪の蓄積を伴うことが多く、普段の運動不足に加え、重心の位置が高いことも転びやすい理由と考えられます。



## サイン② 高脂血症/低HDLコレステロール

転倒する人はHDLコレステロールが低く、総コレステロールや中性脂肪が高い傾向があり、動脈硬化指数も高いことが知られています。高脂血症を招く過食や運動不足が転倒を招くのです。

## サイン③ 服薬数が多い

服用している薬の数が多い人ほど転倒しやすく、5種類以上の服薬では半数以上が転倒を経験しています。薬の副作用による転倒もありますが、薬をたくさん飲まなければならないほど健康状態が悪い人が転倒しやすいともいえます。



## 転倒予防に効果的な食生活のポイント

### 1. こまめに水を飲む

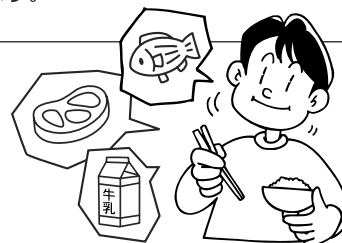
高齢期はのどの渇きが薄れ、脱水傾向に伴う身体機能の低下や脳血管疾患の危険が高まります。運動や入浴の前後、飲酒後、寝る前などに、コップ1杯の水分を補給しましょう。

### 2. 良質のたんぱく質を十分に

筋力の低下を防ぐには、運動の習慣化とともに、良質のたんぱく質(肉や魚・大豆製品)をタイミングよくとることが必要です。あっさりしたものばかりを好むと、動物性たんぱく質が不足しがちです。筋力低下を防ぐには、牛乳を1日200cc以上、毎食の食事に必ず1品は肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質のおかずを取り入れましょう。

### 3. 青魚を積極的にとる

筋力の維持に関わるビタミンD剤を服用すると、転倒のリスクが約20%低下することがわかっています。ビタミンDを多く含むカツオ・イワシ・マグロなどを積極的に食べましょう。これらは血栓予防効果も期待できます。



転倒予防には、まずは運動が効果的ですが、食事でも転倒を予防することができます。転倒を心配されている方、ご家族様は食事も見直ししてみてくださいね。

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。

