

## 「バンクーバーで思ったこと」

## 【現場でしか味わえない生の姿から】

今年バンクーバーで冬のオリンピックが開催されました。日本人選手の活躍と共に、4年に一度というこの大会に会わせてきた世界のトップの選手たちの激しい戦いを楽しめたことだと思います。私たち島田病院は、シンクロナイズドスイミング、女子バドミントン、スピードスケートのショートトラック、トランポリンなど、いくつかの競技でオリンピックを目指す選手やコーチとの関わりがあります。そのお陰で、私は2002年ソルトレイク、2004年アテネ、2006年トリノ、2008年北京とオリンピックの現場を訪れ、雰囲気を楽しむことができました。今回は5回目のオリンピックになります。

同じ競技を行うすべての選手の頂点に立つことになる金メダルは、参加する選手たち全員の夢であり、目標です。たった一人の選手しか、それを手にすることはできません。それに至る過程には、多くの要素が必要です。選手個々の身体能力や大舞台に臨んでの精神的なタフさはもちろんのこと、コーチなど周囲の指導者からの周到な計画や準備とその実践、ご家族や友人のサポート、支援企業などのスポンサーシップ、競技団体やマスメディアの理解や協力など、思いっただけでもこれだけ上げることができます。さらには、運も無縁ではありません。

それぞれの選手が、こうしたプロセスを持って大会に臨みます。信じられないような勝負や活躍、感動を生む数々の名場面が多く生まれるのは、この多くの人の思いがぶつかり、火花を散らすからこそだと想像します。管理者・現場スタッフに迷惑をかけることにはなるのですが、今年も1週間ほど出張をさせていただきました。そして、現場でしか味わえない生の姿から多くのものを得た気がします。自分の中で咀嚼し消化した上で、診療や経営にかかしたいと思っています。

今一番強く感じていることは「信頼」ということです。自分を信じ、コーチを信じていることができない選手はまず勝てません。信頼には根拠が必要な場合と、無条件な信頼とがあると思います。私は、後者のタイプが特に大切だと思っています。時には説明や理由が要るのですが、それはあくまで後から付けた理屈に過ぎないことが多いと思うのです。自分が取り組む競技を愛し、強くなりたいと心から願い、そのために自分を信じ、指導に当たる人と協力して目標に向かうのです。それは盲目的な服従を意味しているではありません。信じるからこそ、疑問については徹底的に話し合うことができます。こうした過程で生まれた絆(きずな)は、苦しい時、辛い時、追い込まれた時、その重荷をはねのける大きな原動力になると、彼らを見ていて思います。

## 【信頼を失ってしまった時代】

さて、昨年、私たち日本人は、政権交代という歴史の節目を自ら選挙を通して選択しました。いくらムダを掘り起こし、埋蔵金を探しても、財源をカバーしきれない現実に、また多くの国債発行をしなければならず、将来へ大きな問題を先送りする結果となっています。今となってはマニフェストの多くが選挙用の甘いささやきではなかったのか、と批判が出ています。

急性期の病院のスタッフに過重な労働というしわ寄せが来て退職など人的資源がたりなくなる一方、経営自体も赤字基調で診療の質の維持が難しくなり、地域の医療体制が機能しなくなっている

現実と向き合っている私たちにとって、GDPに対する国民の医療費を先進国の平均にまで高めるという約束は、明るい未来を期待させたのですが、予想された通り、財源のところでどうにも先に進まない状況となっています。

ある意味では、現代という時代は、政治に、官僚に、金融システムに、医療に、大企業に、教育に、つまりあらゆる分野で国民全員が「信頼」を失ってしまった時代と総括できるかもしれません。マスメディアは、権威あるものを汚すことで自分たちの存在を確かめているようにすら見えます。信頼を失ったチームや選手はオリンピックで決してメダルを取ることができないように、国の存続にとって必要不可欠なそれらの領域について、「信頼」を取り戻さないでいると、疑心暗鬼の中でムダな手続きに時間と手間をかけなければならず、大きな成長を望めない成熟経済のもとで少子高齢化による影響を最小限とし、国民が安心できる国を作っていくという大きな目標はとうてい果たせないと思うのです。

## 【信頼を築くために】

「信頼」を作っていく基盤となるのは、お互いが正直であること、そして、率直に現実に向き合うことだと思います。不安材料も表に出し、逃げずに問題解決への筋道を話し合うこと、そしてそれを積み重ねていくことだとも思います。病気やケガでは、その実態をしっかりと患者さん本人やご家族は知らねばなりません。治療に際しては、その期待される効果と共に、さまざまなリスクや余分な現象の可能性も理解しなければなりません。診療において、どれほど努力をしても、これらがゼロになることはないことを噛みしめねばなりません。私たち医療者には、こうした事実をご理解いただくよう十分な説明を行う義務があります。その上で、目標に向けてお互いが精一杯の活動をして責任を果たすのです。

政治においても、日本の現状を国民にもっと知らせるべきだと思います。悪い知らせは余計な心配をかけるから言わないという一昔前の医師像ではなく、しっかり現実を見据えるよう情報公開すべきです。その上で、国の将来のための方策として、ある場合は負担を背負わねばならないことを主張すればよいと思うのです。「信頼」は容易に築くことができるものではありません。地道で正直な活動の積み重ねだけがしっかりした土台につながると思います。

## 【島田病院院長が替わります】

さて、最後になりましたが、この4月から島田病院の院長が替わります。現副院長の麻酔科医「河崎収」先生が新院長です。私は、前院長の坂本博和先生の診療所継承による退職に伴い、八尾はあとふる病院院長となります。トップは変わりますが、島田病院のやるべきことは変わりません。身体を動かす器官である「運動器」とそれを調整する「神経」の不調によりお困りの方々に、ご自身らしい人生を過ごしていただけるよう、親身になってサポートさせていただきます。私自身は、八尾はあとふる病院院長というだけでなく、理事長としてグループ全体の運営はこれまで通り努力しますし、また、外来診療も続けます。どうぞ、新年度になりましても、相変わらずのご理解とご協力のほど、よろしくお願いたします。

島田病院 院長 島田 永和

## 外来受診方法の変更について

平成22年4月1日より、外来診察の受診方法を一部変更致します。曜日や時間帯による混雑の偏りを減らし、良質な医療を効率的に提供できるよう熟考した結果です。まずは、以下の3点から変更致します。

	現在	変更後
1.担当医師の指名	受診医師の希望があれば、可能な範囲で対応しております。	手術後など特定の場合を除いて、希望はお受け致しません。
2.初診予約の限定	紹介状(診療情報提供書)をお持ちの方のみ初診予約を行っております。	患者さまからのご予約は、お受け致しません。
3.土曜日午後の外来	午前・午後とも受付を行っております。	午後は、当院で手術をすることが決まった患者さまの完全予約外来とさせていただきます。

すべてが解決するわけではありませんが、これからも一つ一つ改善に努めてまいります。何卒、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

### 診療管理部

#### 花粉症

いよいよ本格的な花粉症の季節がやってまいりました。今年は例年よりやや花粉の量が少ないと言われてますが、油断は禁物です。以前に花粉症の経験がある方は早めに対策をたてましょう。特に戸外に出る時にはマスク着用は必須です。できる限り屋内に花粉を持ち込まないようにしましょう。具体的には①衣服や髪の毛についた花粉を玄関先で落とす②洗濯物は室内に干すか、乾燥機を使用③洗濯物を外に干す場合は花粉を払い落として取り込む④窓は閉めたまま(窓を開けないようにする)などをお勧めします。窓際の床面を雑巾で拭いた

り、掃除機で吸い取るのも有効です。医療機関では抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬およびステロイド含有の点鼻薬や抗ヒスタミン薬含有の点眼薬を処方することが多いです。但し内服の抗ヒスタミン薬は眠気を催すことが多く、自動車の運転中には特に注意が必要です。他に手術療法(鼻粘膜の縮小手術、鼻腔の空気の通気度を改善する手術など)や減感作療法(アレルゲンとしてスギ花粉の注射など)をおこなっている医療機関もあります。花粉症でお悩みの方は内科までご相談に来てください。  
内科医長 植田秀樹

皆様のご参加を、お待ちしております。

## ～はびきのヴィゴラス～ 無料姿勢チェック・キャンペーン

### あなたの姿勢は正しいですか？

ゆがみによる不良姿勢は、肩こり・腰痛など様々な痛みを引き起こす原因となります。正しい姿勢を保持することにより、痛みの改善や予防、さらには、シェイプアップ効果を高めることができます。この機会にぜひ、ご自身の姿勢を確認してください。

キャンペーン期間／平成22年3月1日(月)～3月25日(木)

- 内 容／①現在の姿勢をチェック(写真撮影含む)  
②体の歪みや柔軟性をチェック  
③トレーナーより、体の状態をご説明

※キャンペーンにつきましては、事前予約にて承ります。

○はびきのヴィゴラスとは、…  
体力に自信のない方から、生活習慣病・競技力向上を目指す方までトータルでサポートさせていただく、島田病院併設のメディカルフィットネスクラブです。



※お問い合わせは島田病院地下1階 是びきのヴィゴラスまで TEL/FAX 072-953-1007  
E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

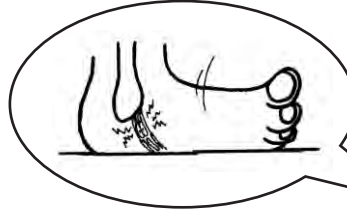
# 足関節捻挫

## 足関節捻挫とは…

スポーツ外傷の中でも多い足首のケガですが、捻挫の大半は足首を内側に捻り、外側の靭帯を傷める「内反捻挫」です(右図)。バスケットボールやサッカー、バレーボールなどの競技でよくみられますが、段差を踏み外した時など、日常生活での受傷も少なくありません。

どんな時に捻挫するの？

予防法は…!?



## スポーツ中ではどんな時に起こりやすい？

「急なストップ」や「切り返し(方向転換)」、「ジャンプの着地」など、多くは踏ん張る瞬間に受傷します(右図)。その原因として、フットワークなどの技術不足がよくみられ、バランスを崩すことで、踏ん張った足にかかる体重が小指側にかたより、足首を内側に捻ってしまうことがあります。

以下にこれらを予防するためのトレーニングを紹介します。



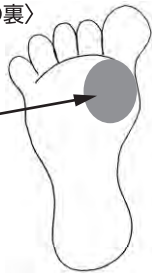
切り返し動作

## 予防するにはどうしたらいいの？

予防トレーニング例として、前や横、斜め方向への踏み込み動作の反復練習があります。踏み込んだ時に体重が小指側へ流れないように、親指のつけ根の裏側(母趾球)への荷重を意識しながら、つま先と膝の向きを一致させます。慣れてきたらサイドステップなど、各スポーツ特有の動作練習へ進めていきます。

〈右足の裏〉

母趾球



スタートポジション



横への踏み込み



足をクロスしての横への踏み込み



予防に向けて、捻挫を繰り返してしまう方も  
身体の使い方を意識してみましょう!!



## 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

## 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



# 腸内環境を整えましょう!

人間の腸内には細菌がおよそ100種類、100兆個も生息していることが知られています。大腸は、この腸内細菌の力を借りて、小腸から送られてきた消化物を発酵分解させて、栄養分を取り出し吸収しているのです。毎日の健康作りためには、腸内細菌の状態をよく知り、腸内環境を整えることが大切と言われます。今回は、腸内細菌について知識を深めましょう。

## 健康的な腸内環境とは?

腸内細菌は、人間にとって有益な働きをする「善玉菌」と、有害な働きをする「悪玉菌」に大別されます。健康的な腸内環境とは、この善玉菌が優勢である状態を言います。

### 善玉菌の主な働き

- \*腸内細菌のバランスを保つ
- \*免疫力を高め、病気予防、抵抗力アップ
- \*ビタミン、ホルモンの生成
- \*有害菌や病原菌の侵入・増殖・感染を防御
- \*食べ物の消化吸収を助ける
- \*便秘や下痢を防ぐ



悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、各種のストレス、便秘、加齢などが原因で、腸内に増えてきます。悪玉菌が生成する有害物質は、腸の働きを弱め、便秘や大腸がんの原因にもなるのです。

## 便を観察しよう

腸内環境が健康的な好ましい状態であるかどうかを知るもっとも簡単な方法は、便を観察することです。色は黄色から黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、柔らかいバナナ状が理想です。逆に黒っぽい色で、悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態と考えましょう。

## 善玉菌を増やす方法

### ① ビフィズス菌や乳酸菌を摂りましょう。

これらの成分を含むヨーグルト、乳酸飲料、納豆、漬け物などを、毎日続けて摂取することが勧められます。継続して腸内に補充するとより効果的だからです。善玉菌は生きて大腸まで到達しないと意味が無いと言われますが、死んでしまっても善玉菌の体をつくる成分にも有効性は期待できますので、必ずしも生きて腸まで届く必要はないでしょう。

### ② オリゴ糖、食物繊維を摂りましょう。

これらの成分は、消化・吸収されることなく大腸まで達し、善玉菌の増殖を促します。オリゴ糖は、大豆、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、んにく、アスパラガス、バナナ、はちみつなどの食品に多く含まれています。ヨーグルトは、バナナとハチミツをいれて、一緒に食べるなど、ビフィズス菌や乳酸菌と一緒に摂ると良いでしょう。また、特定保健用食品などとして、市販されていますので、効率的に摂取するにはこれらを利用するのも一つの方法です。市販されているオリゴ糖製品の有効摂取量は、一日あたり2~10グラムです。しかし、オリゴ糖を急に摂取すると下痢を起こしたり、おなかが張ったりすることがあります。このような場合には、1回の量を2~3回に分けて摂取する、または1日あたりの摂る量を減らし、数日間かけてもとの摂る量に戻す、という方法があります。オリゴ糖に対する腸内細菌の「慣れ」を考えながら摂取することが重要です。食物繊維は、野菜類、果物類、豆類、海藻類、きのこなどに多く含まれています。積極的に日常の食事に取り入れましょう。

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者さま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  
TEL072-953-4891

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

