

# はあとほっとステーションしまだ

## スポーツ傷害予防の取り組み

2004.8

Vol.121



島田病院

「スポーツにはケガがつきもの」とよく言われます。確かに、スポーツ活動には一般の生活とは違う特質があるので、その可能性(危険性)は高まります。人と人が組み合せて力と技を競うレスリングや柔道では、打撲だけでなく思わぬ体勢で関節や筋肉を傷めてしまうこととなります。相手とぶつかることが認められていて、ボールをチームで運び勝敗を争うサッカー、ラグビー、バスケットボール、ホッケーなどでは、身体接触のあり方で大きなケガが生まれます。また、選手同士はぶつからないけれどもラインを挟んでボールを打ち合って勝ち負けが決まるため、打つことと同じくらい拾うことが重要となり身体に大きな負荷がかかるバレーボール、テニス、卓球では、無理な姿勢でボールを扱おうとして傷めることとなります。野球では道具を使ってボールを投げ、打ち、受けながら動きます。デッドボールや打球によるケガも起こりますし、タッチプレーではぶつかったのケガもあります。陸上競技では、走る速さや跳ぶ高さ・高さ、そして投げる能力を競います。この単純な動きの繰り返しで障害を発生する基盤になります。

こうしてみると、スポーツ選手がケガや故障に苦しむのは、ある程度仕方ないことと言えるかもしれません。しかし、全部ではありませんが、多くのケガや故障を分析していくと、そこには明らかな理由があることが分かります。「不慮の事故」「不測の事態」と片づけてはならないことも多いのです。つまり、そのケガにはある種の必然性があることとなります。とすれば、「予防が可能」です。私たち島田病院のスポーツ整形外科スタッフは「スポーツにはケガがつきもの」というのは逃げ口上だと認識し、起こってしまったケガの治療と並行して、予防の可能性を探る努力を積み重ねています。

毎日、多くのスポーツ選手の方々が島田病院を受診されます。病院の経営者としてとらえれば、患者さんがたくさん来られることは有り難いことなのですが、スポーツ医学に携わっているものとして純粋に考えると、有り難がっているばかりではおれません。スポーツ医学の究極の目標は、選手たちに彼らが望む高いレベルのスポーツ活動を、「安全に」、「効率よく」、実践することを支えることです。ケガのために練習や試合に参加できなくなったり、まして、選手生命が絶たれるという事態は避けなければなりません。ケガや故障で悩む選手が一向に減らないことは、スポーツ医学が社会的な効果をもち得ていないこととなります。私たちは、毎日の診療だけで

なく、現場での指導や健康管理など総合的な活動の中で、選手が安全に競技を続け、しかも最大限の能力を発揮できるようにサポートすることが重要だと考えています。

こうした考えから島田病院では受診した選手個人のケアはもちろんのこと、プロ、実業団や大学・高校・中学の運動部などのチームとの契約で健康管理を行ったり、トレーニングやコンディショニングのアドバイスを提供することにも積極的に取り組んでいます。今年からトップリーグのラグビーチームのチームドクターとしての契約もいたしました。また、アテネオリンピックでは、パドミントン、シンクロナイズドスイミング、トランポリンで、当院が関係した選手の活躍が期待されます。

院長の私も、留守を守るスタッフの協力を得て、8月下旬にアテネに参ります。帯同しているからといって、現場で発生するケガをすべて対処できるわけではありません。ただ、海外での不測の事態で、医療関係者として現地の医療スタッフと調整を図り、円滑に対処できる体制を作ることが役目となります。

「スポーツにはケガがつきもの」という言葉が使われることが少なくなるよう、島田病院スポーツ整形外科スタッフは、病院を飛び出し、現場での活動にも力を注いで参りたいと思います。ケガや故障の予防活動や選手の健康管理について、医師、理学療法士、トレーナー、栄養士など各専門職種が活動しております。ご要望がございましたら、受付までお申し出いただきたいと思ひます。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

島田病院 院長 島田 永和

### 整形外科 初診予約診療スタート!

予約専用電話 0729-53-1051

予約電話受付時間

月火水金曜 9:00~12:00/16:00~19:00

木曜 9:00~12:00

土曜 9:00~15:30

お気軽にご利用ください。

### < 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

## 診療部

### エンパワメントについて

最近、糖尿病を含めた生活習慣病の治療に対して“エンパワメント”という言葉が非常に注目をあびています。エンパワメントの意味ですが、これもいろんな解釈の仕方がされています。生活習慣病に対するエンパワメントのわかりやすい意味としましては、患者様が薬だけに頼らない自立した療養生活を実行できるように指導や援助することと言われています。

患者様がご自身の病気のことをよく理解して、患者様自身で適切な療養の仕方を選択・自己決定できるように援助する意味でもあります。例えば糖尿病の患者様が適切な食事療法や運動療法を主体的に実行できるように島田病院職員が患者様に指導・援助をさせていただくことでもあります。

また患者様が適切な療養生活ができるように島田病院職員が患者様のパートナーとしてサポートの役割を担っていくことでもあります。島田病院の職員は上記のような患者様のパートナーとして、患者様と二人三脚で病気に対する療養の自立をお手伝いさせていただきたいと思っています。特に内科では生活習慣病である糖尿病・高血圧・高脂血症の患者様に対しては、羽曳野地域での最高のパートナーでありたいと思っています。



(内科医長 植田 秀樹)

### ペインクリニック外来のご案内

毎週月曜日、水曜日にペインクリニック外来を開設しております。

完全予約制ですので、整形外科予約窓口、または、初診予約直通電話でお問い合わせください。

(外来事業部)

### 高性能MRI装置(1.5T)導入のお知らせ(8月9日より稼働予定)

- ・島田病院では、米国GE社製の1.5TMR装置を導入します。
  - ・従来のMRよりも高精度に、そしてより短時間の撮影が可能です。
- 工事期間中は、ご迷惑をおかけしますが、ご了承の程よろしくお願い致します。
- (診療技術部次長 友田 博)

## 看護部

### 個室のご案内

2階病棟は、個室を7部屋準備しております。

#### < 個室の特徴 >

- ・ **ソファベッド**  
お付き添いの方がソファベッドで休んでいただけます。
- ・ **電話**  
携帯電話もご使用になれます。
- ・ **お食事**  
小学6年生までの患者さまには、毎朝デザートを選んでいただけます。
- ・ **その他**  
アメニティセット(シャンプー・リンス等)を準備しておりますので、自由にご使用ください。

個室のご利用は、患者さまから室料差額をいただいております。そのため大部屋をご希望される患者さまが多いのですが、「プライバシーが保て、お見舞い客が来ても他人に気をつかわないで済む」また「付き添いができて本人も安心できたようです」と、ご利用いただいた患者さまから居心地の良さについてのご感想をいただいております。

私たちは患者さまのご意見をもとに、ニーズに合った心地良い空間にしたいと思い、いくつかのアイデアを提供させていただきました。他にもお気づきの点がございましたらお知らせください。

なお、個室をご希望される場合は、主治医・看護師・受付へお申し出ください。

(看護部 2階病棟リーダー 藤元 育子)

## ミニスポーツセミナー

### テーマ「野球のスポーツ障害」

野球以外のスポーツでも興味のある方、競技種目・レベルに関わらず、どなたでも大歓迎!!

平成16年9月4日(土) 15:00~16:30

場所 はびきのヴィゴラス(島田病院地下1階)

講師 整形外科医師 松浦 健司  
理学療法士 溝口 大五  
大嶺 俊充

対象者 スポーツ指導者、スポーツ選手等

参加費 無 料(要予約)

持参するもの 運動できる服装、上履  
更衣室を利用していただけます。

お問い合わせ、申し込みは

はびきのヴィゴラス

TEL&FAX 0729-53-1007



## ~ちょっとトクする話~

生活習慣病シリーズ 10

# 高血圧について



## 高血圧とは？

高血圧とは収縮期血圧(いわゆる上の血圧)が140mmHg以上、または拡張期血圧(下の血圧)が90mmHg以上のときを言います。高血圧が怖いのは症状が突然出ることです。心臓病や脳卒中で倒れるまでは、はた目には非常に元気に見える人が多いです。

日本では現在、心臓病と脳卒中の死亡率を合わせると1位のがん死亡率を上まわります。心臓病や脳卒中を引き起こさない為にはその原因である高血圧の治療が重要となります。

## 高血圧の原因は？

高血圧には原因がはっきりしている二次性高血圧と原因が分からない本態性高血圧があります。二次性高血圧の原因としては腎臓の病気、心臓・血管の病気、内分泌系の病気などがありますが、高血圧全体の1割程度にすぎません。残りの9割は検査しても原因がはっきりせずこれを本態性高血圧と呼んでいます。

はっきりした原因は分からないものの、高血圧に関係している要因はだんだん分かってきました。最近では本態性高血圧の半分が遺伝的因子によるもの、半分が環境的な因子によるものと見られています。環境というのは食事やアルコール、ストレスなどの生活習慣を指します。つまり高血圧はほぼ半分が生活習慣に関連していると考えられます。しかも高血圧の日本人は3,300万人。成人の3人に1人という、日本で最も多い病気といっても過言ではありません。まず生活習慣の見直しから始めましょう。

## 生活習慣見直しのポイント

### ①食塩の摂取は1日7g以下に。

塩分をとりすぎると腎臓が余分な塩分を排泄しきれなくなり、そのため血液中の塩分濃度が高くなります。水分は浸透圧が高い方に移るので血管の内腔の塩分濃度が高くなると体内の水分が集まってきて血液の水分量が多くなり、水圧が高まって血圧を引き上げてしまうのです。

### ②適正体重を維持する。

肥満は腎臓から水分や塩分を排出する力を弱めたり、末梢血管の抵抗性を高めたりします。そしてそれらが高血圧につながります。標準体重よりプラス20%以上は肥満と考え、体重を落とすようにしましょう。はあとほっとステーションVol.17(2004.4)「減量のための食生活のポイント」を参考にしてください。

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 2.2$$

### ③アルコールはほどほどに。

アルコールは最初のうち血管を広げますが、その後収縮させて血圧に影響します。またそれ以外にもアルコールが過剰なエネルギーになったり、肝臓を傷めるという影響もあります。ビールなら1日に中瓶を1本、日本酒なら1合ぐらいが目安になります。

### ④適度な運動をする。

運動不足は肥満を招き、その結果血圧に悪影響を及ぼします。当院では疾病予防施設はびきのヴィゴラスでトレーナーが個人に合わせた運動プログラムを作成しており、運動未経験者でも安心して運動することができます。興味のある方はお近くのスタッフまで声をおかけください。

### ⑤禁煙する。

タバコは血管を収縮させて高血圧に悪影響があるほか、血管そのものにも悪い影響を与えます。

高血圧予防のために、  
薄味を心がけるようにしましょう!



### 減塩のポイント

- 1 新鮮な材料、旬の食品を選び、材料のモチ味を生かしましょう。
- 2 材料を油いためにして温かいうちに食べるようにしましょう。  
少ない塩分でもおいしくいただけます
- 3 柑橘類(レモン・ゆず)や食酢の酸味を利用するようにしましょう。  
食欲を刺激し、塩分をひかえられます。
- 4 香りのある野菜(みつば・セロリ・青ねぎ)や、花かつおなどの風味を  
利用するようにしましょう。うま味を補えます。
- 5 天ぷら・おひたしのかけ醤油は出汁でできるだけうすめましょう。  
また、割醤油や、酢醤油にして、醤油の量を少なくしましょう。
- 6 海藻はビタミン・ミネラルが多い食品ですが、塩コブ、コブ茶、のり佃煮は、  
塩分が多いのでひかえましょう。
- 7 すき焼き、酢豚などの甘辛い味つけも塩分が多いので気をつけましょう。



### 1口メモ

この地球上の人類の中には「高血圧」という疾患のない民族があります。彼らに共通しているのは1日の塩分摂取量が極端に少なく0.5g～1g程度です。塩分摂取が1g以下とはわれわれ日本人にはとうてい考えられませんが、塩分と血圧の関係をよく物語っていると思います。

高血圧予防の為に普段から薄味を心がけるようにしましょう。上記の減塩のポイントを参考にしてください。

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結び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。