

はあとふる

地域の皆さんに、心(Heart)と技術(Hands)でヘルスケアサービスを提供するためのコミュニケーション誌



▲特別講師 賀来正俊先生による講演



賀來
か
正俊
まさ
とし
先生

テーマ「スポーツランプについて」

「スポーツ選手・指導者交流会」は、現場の指導者の皆さんにとってより身近な、役立つ情報を提供したいという思いから、私たちの情報提供に加えて、毎回、特別講師によるアスリート育成がテーマの講演会を開催しています。

第13回を数える今回は、スポーツ内科医として数々のトップアスリートの診療を行っておられる賀来正俊先生を講師にお迎えしました。

『高い目標に向かって真面目に取り組み、努力ができる選手が陥りやすいスランプからの脱出～』というお話に、「スポーツ」に限らず、生きていくうえでのヒントを得た方も多いかったのではないかと感じました。

今後もスポーツ現場の選手や指導者の皆さまのご要望にお応えできるサービスの提供に努め、情熱を持って取り組んでいきたいと思います。

第13回スポーツ選手・指導者交流会事務局



島田病院、八尾はあとふる病院は
『病院機能評価認定病院』です。

はあとふる グループ | 医療法人(財団) 永広会
社会福祉法人 はあとふる

賀来正俊先生 特別講演 『スキー』



スポーツ選手・指導者交流会は、オリンピックコーチやプロスポーツチームの監督など、そうそうたるスポーツ指導者の方を特別講師にお迎えし、毎回好評を得てきました。

今回は「スポーツ内科学」の第一人者である賀来 正俊先生(賀来医院 院長)に特別講師をお願いしました。ドクターによる特別講演は初の試みです。参加申し込みの開始当初は出足が悪く、ヒヤヒヤしていたのもつかの間、日を追うにつれて参加希望数が増え、結果、会場は満席に。補助イスを急遽いくつも追加する一幕もあり、117名の皆様にご参加いただきました。

Eudynamicsはびきのヴィゴラス トレーナー 大西 敏之

交流会は、まず当院のスタッフ 理学療法士の溝口大五が「投球障害のリハビリテーション」について講演を行いました。投球障害は、肩や肘など患部へ目がいきがちですが、実は股関節の柔軟性が不足していることがきっかけとなって、運動連鎖が崩れることが原因となります。そこで、投球動作の動画を交えて解説を行いました。局所に着目するのではなく、投球動作

を下半身からの運動連鎖によって起こる運動と捉え、全体での問題点を抽出し改善していくことが重要であるとの内容でした。

続いて、賀来 正俊先生に「スポーツスランプ」というテーマでお話ししていただきました。

「スランプ」というとプロ・アマを問わずスポーツ選手の多くが経験したことがあるのではないか? シンдропатияの定義は「選手にとってはほとんどが原因不明で予定外の競技力の下落」であり、スランプの発生は、「体の至るところに原因があり、どんな病気でもスランプへと繋がる」こと、「高い目標に向かって真面目に取り組み、努力ができる選手が陥りやすい」ことを明確にされました。

講演は、まず賀来先生が出演された「たけしの本当は怖い家庭の医学」の「スポーツが引き起こす病気」の特集ビデオを通し、「運動性慢性疲労」について学ぶことができました。自己流の過度なトレーニングが体内の臓器を破壊してしまう事によって起こる病気で、病気とは気づかずに間違ったトレーニングを続いている方が多いとのお話しでした。

「運動性慢性疲労」はスランプに対するサインであり、早めに気づいて予防することが必要だそうです。

●運動性慢性疲労の予防ポイント●

- ①過度なトレーニングを控える
- ②十分な休養を取りバランスの良い食生活を送る
- ③運動後3日間休んでも疲労が残っていれば要注意なので早めに検査を受けることが大切

その後、あらゆる臓器の疾患について、血液検査やレントゲン、心電図などのデータを用いてわかりやすく説明をいただきました。当日は各分野における一流スポーツ選手の方もたくさん参加されていましたが、皆さん熱心にメモを取りながら聴講していたのが印象的でした。

スランプに対する2つの方策

- ①スランプに陥った人に対して、出来るだけ早く脱出させることが重要
早く脱出させることでスポーツ選手としての生命を少しでも長くさせる。
そのことが勝利への方法のひとつである。
- ②スランプに陥った時「だるい」、「しんどい」、「やる気が出ない」と訴える人が多い。
理由がわからないだけに精神論、根性論で済ませてしまうことが多い。
そのような考え方を持たず、重大な病気があるかも?と考え早期に病院受診すべき。

平成19年2月3日(土)

都ホテル大阪

ツスランプについて』

賀来先生は口調が優しく、またユーモアを交えてお話ししていただいたので、非常にわかりやすく、親しみを感じました。と、同時に選手に対する「愛情」やスポーツに対する「熱さ」を強く感じ取ることができました。賀来先生のようにトータルで判断し指導できるドクターがもっと増えれば、スポーツ選手の選手生命もより延び、日本のスポーツ界もさらに発展していくのでは?と感じました。

私たちは選手の治療や、パフォーマンスアップのためのサポートを行う中で、選手の命を預かっていると言っても過言ではないと感じます。私たちの方針や指示、対処内容により選手の運命は大きく変化する事になるのです。それだけ私たちの責務は重大です。今後も選手や指導者のサポートを通じて、スポーツの素晴らしさを感じる事が出来るよう、技術と人間力を磨いていきたいと思います。



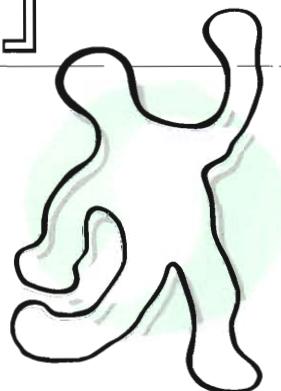
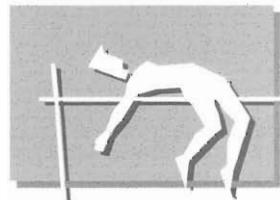
賀来 正俊 先生プロフィール

賀来医院(神戸市東灘区)院長、神戸スポーツアカデミー代表。内科、実践スポーツ内科学。近年、長期重症スランプの病態と運動性免疫機能変化について研究中。

著書・論文は『スポーツ内科アカデメイア』(南江堂)など多数。

現在、賀来医院には陸上競技・マラソン・柔道・サッカー・カヌー・テニス・トラスロン・ダンス・スキー・アイスホッケー・ラクロス・インディアカなど30を超える競技種目のスポーツ関係者が通院している。

かつては陸上短距離選手で100m11秒2(公認記録)を有する日本一速いドクターでした。



なお今回は、日頃から当院を応援していただいている皆様方や、IAAF世界陸上2007大阪の大会組織委員会のご協力を得て開催の運びとなりました。心強いサポートに感謝の気持ちでいっぱいです。

IAAF世界陸上は、オリンピック、FIFAワールドカップと並ぶ「世界3大スポーツイベント」です。日本での開催は実に16年ぶりです。当院はもちろんのこと大阪を挙げて世界陸上を盛り上げていきたいと思っています。

今回はPRも兼ねて、財団法人IAAF世界陸上2007大阪大会組織委員会 事務総長の逸見 博昌様にご挨拶をいただきました。講演会場と懇親会場には募金箱も設置しました。

世界陸上が大成功を収める事ができるよう、島田病院も応援していきます。院内にもポスターを掲示し、募金箱を設置しております(病院受付ならびに地下1Fはびきのヴィゴラス内)。見かけた際はぜひ募金にご協力くださいますようお願いいたします。

IAAF世界陸上2007大阪大会
2007年8月25日(土)
~9月2日(日)開催!



▲IAAF世界陸上2007大阪大会組織委員会のみなさん



『一緒に考え、一人ひとりにあった 肉体的にも精神的にも安心で 満足のいく医療を提供したい。』

島田病院 整形外科医長 富原 朋弘先生

今回は『患者が決めた!いい病院』(オリコン・エンタテインメント)や『病院の実力』(読売新聞)などのランキング本の膝前十字靱帯損傷手術(以下、ACL)で、紹介される機会の多い富原先生に話を聞きました。今号のトップページで紹介している『スポーツ指導者交流会』のリーダーとしても活動しており、島田病院がリハビリテーション機能の充実した整形外科専門病院であるための重要な柱となっている医師の一人です。



「今号のトップページで紹介している『スポーツ指導者交流会』のリーダーとなったのは、当時の院長から声がかった事がきっかけなんです。もともとは、院長からの指示でしたが、スポーツ選手指導者交流会は、スポーツ選手や指導者の方々の勉強や交流を深める場であること以外にも、僕の診療においても参考になっていくんですよ。」

島田病院の整形外科外来には老若男女、プロからアマチュアを問わず、スポーツをされている方が来院する事が多いです。スポーツも違えば、社会的な背景も違うので、患者さんが求めるニーズも個々によって違います。患者さんのニーズをより正確に把握して、それに応えるためには生の声を多く聞きたいと感じていました。今回講師をしていただいた賀来先生を初め、これまでにも講師をお願いしたシンクロナイズドスイミングの井村先生など多くの著名なスポーツ関係者の方々からスポーツをしている現場の状況や選手の肉声などを聞くことができ、それを診療に生かす事ができるのでいいですね。患者さんの立場にたった視点で診療に取り組める参考にしています。僕自身は毎日の仕事が忙しいせいもあり、あまり時間がないので、スポーツとの関わりって言えば、テレビ観戦するくらいですね。だから、余計にスポーツ指導者交流会は僕にとっても非常に参考になってるんですよ。」

僕が島田病院に勤務するようになって多くの事を学ばせてもらいました。その事の一つが僕の専門としているACLです。内視鏡を用いたACLは肉眼で見ることができないくらいの細かい作業になるので、顕微鏡で見ながら手術しなければなりません。だから、執刀医は

ものすごい集中力を必要とするんですよ。」

ACLに限った事ではありませんが、患者さんにお願いしたいのは、一人で診察を受けるのではなく、できるだけご家族などと一緒にご来院ください。治療は、本人だけの問題ではありません。本人だけでなく、ご家族の方にも治療の内容などについて知っていただき、治療を行う環境を作ることも大切だと思います。我々医療スタッフにも同じ事が言えます。手術ひとつとっても僕だけの力ではできません。看護師を初め、その職種で優れた技術を持ったスタッフが集結して初めて良いチーム医療が提供できるのです。

患者さんひとりひとりは、スポーツや社会的な立場などが違います。一緒に考え、一人ひとりにあったベストな治療を選択し、可能な限りご希望に添えるように一緒に考えていきましょう。そうする事によって、診療では肉体的にも精神的にも安心で満足のいく医療を提供できるようにしていきたいですね。」

たとえ同じ疾患であっても患者さんの視点に立つと、一人ひとり違った問題があり、治療の過程が異なることがあります。患者さんのことをこんな風に個別に考えてくれてる医師だったら相談しやすいですよね。」

私たち、はあとふるグループでは、患者さんの視点に立ったチーム医療を提供していきたいと考えています。」

読んで学ぼう

整形外科の
まめ知識 **17**

椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症の
症状が強い時に行う

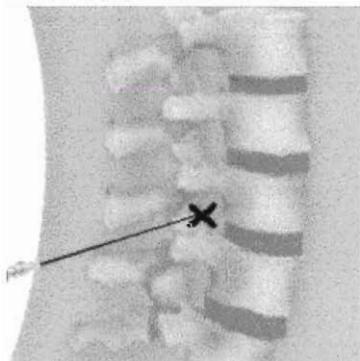
硬膜外ブロック



島田病院麻酔科医長 竹内 一雄
(ペインクリニック)

ある神経の周囲に局所麻酔薬を注入してその神経の働きを遮断（ブロック）する方法を神経ブロックといいます。ブロックする神経や部位の違いによって、数十種類の神経ブロックがあります。そのうちのひとつが硬膜外ブロックです。神経ブロックの名称には、肋間神経ブロックや坐骨神経ブロックのようにブロックする神経の名前が付くことが多いのですが、硬膜外というのは神経の名前ではなく、部位を示しています。脊髄を覆う何枚かの膜のうち一番外側の膜を硬膜といい、その硬膜の外側にある数ミリのすき間を硬膜外と呼びます。その部分に薬を注入するのが硬膜外ブロックです。

●硬膜外ブロック



整形外科の病気の中では、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症、頸椎症などで、腰や足、あるいは肩や腕の痛み・しびれが強い場合に硬膜外ブロックを行います。当院ペインクリニックの場合は、受診される患者さまの95%以上がこのブロックを受けにこられます。



硬膜外ブロックは神経を麻痺させて一時的に痛みをとるだけのものではないか、というご質問を時々受けますが、そうではありません。神経には知覚神経のほかに運動神経や自律神経があります。痛みを伝える知覚神経だけがブロックされれば、一時的に痛みが抑えられるだけで終わりですが、硬膜外ブロックではその他の神経もブロックされます。運動神経がブロックされると筋肉の緊張がほぐれ、痛みが和らぐのに役立ちます。自律神経の一部は血液の流れに関係していて、それがブロックされると血管が拡張して血流が良くなります。さらに、炎症反応が強いと考えられる場合には抗炎症薬（ステロイド）を注入して、圧迫や癒着による神経の炎症を改善させます。このようにさまざまな作用によって神経の異常に対する治療を行うため、その効果は一時的なものに留まらないわけです。ただし、ブロック1回で良くなることは少なく、1~2週間に1回の割合で3回程度というのが平均的な回数です。

なお、ブロックすること自体が痛いのではないか、と不安に思われる患者さまも多いのですが、先に痛み止めをしてから行えば、心配なさるほど痛くはありません。



第10回市民公開セミナー開催

「老人保健施設の現場と一緒に考えませんか?」

中河内・南河内地区14の介護老人保健施設(以下老健施設)が協力して、「市民公開セミナー」を開催いたしました。

大老協南河内地区ブロック長である悠々亭島田 永和施設長の挨拶ではじまりました。特別講演は神鋼ケアライフ(株)代表取締役社長 佐伯 寿一氏より「高齢者のケアと施設の選び方」と題し、変わりゆく老健施設の役割を中心として、地域介護への関わりをわかりやすく説明していただきました。

シンポジウムの座長は、ひだまりの郷施設長 松井 幸子氏が務められました。市民代表・市町村代表・施設代表等により、「老健施設について知りたいこと」をテーマに、活発な意見交換が行われました。市民の皆様方から、熱心な質問・意見がいくつも上がり、介護保険・施設・サー

ビスに対する关心・知識が日増しに深まつておられると実感いたしました。

このような市民向けセミナーの必要性を感じつつ次回開催の決意をし、無事すべてのプログラムが終了しました。

次回開催の折には、皆様方のご参加を心よりお待ちしております。

第10回『市民公開セミナー』

主催 社団法人 大阪介護老人保健施設協会



平成19年2月16日(金)
藤井寺保健所にて

地域リハビリテーション推進事業研修会開催

「脳卒中を支える連携」

この研修会は、法改正などにより医療・リハビリテーションの体制が変化しつつある中、病院間の連携や診療所と病院の連携、医療と介護の連携によって、地域の方々により良いリハビリテーションを提供できるようなシステム作りを目的としています。

今回は春秋会 城山病院 脳・脊髄・神経センター 田邊英紀院長/センター長より「脳卒中の治療と医療連携」、そして当法人島田病院 島田 永和院長(理事長)より「脳卒中リハビリテーションの地域連携と課題」の講演が行われました。

これらの講演では、脳卒中の基本的な治療や経過、緊急時の対応方法について地域医療と急性期病院の連携

方法、地域リハビリテーションの現状についての講演が行われました。会場は、ほぼ満席状態で多くの医療関係者やケアマネージャーが集まり、質疑応答では、まだまだリハビリテーションが不足しているこの地域の実態や病院間で連携する為の問題点などについて活発な意見交換がなされました。



このように保健所を含め、地域の医療機関、介護保険施設が地域リハビリテーションについて意見交換を行い、地域の方々にとってより良いリハビリテーションを提供できるようなシステムづくりに取り組んでいます。



地域の皆様、そして私たちのパートナー



▲いつもやさしく笑顔で対応してくれる
看護スタッフ皆さん

老人保健施設 悠々亭には、多くの高齢者の方が入所されています。高齢者には皮膚の『かゆみ』などを訴えられる方も多いのですが、はあとふるグループには皮膚科の医師がいません。私たちスタッフが悩んでいたところ、すぐ近くに『たてやまクリニック』が開院したのです。往診のお願いすると、いつも気さくに応じてくださるので、皮膚疾患がひどくなる前に治療することができるようになりました。皮膚科の往診は高齢者の方にも好評で、今では、ほぼ毎週診察をお願いしています。

地域の医院やクリニックの先生方との連携で、今まで以上のサービスを提供する事ができるようになりました。このような連携で、利用者の方の訴えにも素早く対応できる、笑顔が絶えない悠々亭にしていきます。

内科、皮膚科、麻酔科(往診随時相談)

たてやまクリニック

TEL072-955-3005 〒583-0875 羽曳野市櫻山255

なんだか体調がすぐれないんだけど…

こんな時、身近に頼れる医師がいれば安心ですよね。

このコーナーでは、地域で活躍されているかかりつけ医を紹介いたします。

地域の方々の頼れる町医者としての役割を担いたいですね。

手術などで専門診療が必要な場合は、専門病院にご紹介する事になりますが、何科を受診すれば良いのか、わからない場合でもご相談にのらせていただきます。

最近は小児科の患者さま多く来院されます。何かあればお気軽にご来院ください。



立山 博一院長

たてやまクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	
17:00~20:00	○	○			○	○	

Infection Control Nurseの部屋 (感染管理認定看護師)

日本環境感染学会へ行きました

皆様、覚えておられるでしょうか?前回、横浜の学会へ行ってくる事をお伝えしたかと思います。院内感染防止の期待が高まるにつれ、年々学会の参加者は増えております。内容においても、新型の感染症、多剤耐性菌の問題、感染率の比較などバラエティーなりましたし、厚生労働省も積極的に関与されていました。今回、当法人の看護部感染安全委員のメンバーが、部署毎の手洗い遵守状況を調査した1年半の結果を発表してきました!

感染対策には手を洗うことが基本でありながら、実は医療従事者の手洗い遵守状況は50%にも満たないという米国の文献を基に島田病院、八尾はあとふる病院、悠々亭の3つの施設で、ペーパータオルとアルコール手指消毒剤の数から、手洗いの回数を計算した結果、八尾はあとふる

法人事務局 感染・安全管理担当
感染管理認定看護師 森下 幸子

病院3階病棟が一番手洗いが遵守されていました。

この日本環境感染学会というのは、全国の感染症医、感染管理医師(ICD)、感染管理認定看護師(ICN)が集結する感染対策専門の学会です。今年は新型インフルエンザ対策の話が多かつたですね。



看護部感染安全委員のメンバーが、発表も終わり、ほっとしている笑顔を見てあげてください!

*****ひとりごと*****

学会会場は、人でいっぱいになり、自分の聞きたいセミナーが聞けない事に腹立ちながら真面目に勉強をしました。

はあとto ハート

インフォメーション

＜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

はあとふるグループは、個人の価値観を尊重し、
その人の「自立」や「その人らしく生きること」を支援する
ヘルスケアサービスを提供します。

Enjoy Spring Lunch

悠々亭で一緒に食事しませんか。

悠々亭 春の食事イベントのご案内

悠々亭のご利用者とご家族が、一緒に食事を楽しんでいただけるよう
「悠々亭 春の食事イベント」を企画しました。

当日は悠々亭の管理栄養士による「高齢者の方への食事ワンポイントアドバイス」
なども予定しています。ぜひご参加ください!

- 日 時 平成19年4月15日(日)
午前11時15分～午後1時
- 場 所 悠々亭 1F デイルーム
- 対 象 悠々亭ご利用者およびご家族
- 定 員 45名(予約制)
- 参加費 800円

プログラム

- 11:15 受付開始
- 11:30 本日の献立説明
屋台での実演調理
- 12:00 食前体操
- 12:00 実食
おやつ
- 12:45 高齢者の食事ポイントについて



お申し込み・お問合わせは **072-953-1002**

悠々亭 食事イベント係(皆木・伏見)

ヴィゴラス教室

お申し込み・お問い合わせは
島田病院地下一階
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007

Eメールでのお申し込みは
vigorous@heartful-health.or.jp

日 時	テ ー マ	講 師
平成19年4月19日(木) 15:00～16:00	「ウォーキング」	トレーナー 小田 高史
平成19年5月24日(木) 15:00～16:00	「高齢者の筋力トレーニング」	トレーナー 西村 貴宏

両教室共に
・参加費無料
・実技も実施します。運動の出来る服装、室内用シューズをご持参ください。
(更衣室がございます)



はあとふるグループ

●医療法人(財団)永広会

- 島田病院 **072-953-1001**
- Eudynamics はびきのヴィゴラス **072-953-1007**
- 介護老人保健施設 悠々亭 **072-953-1002**
- 在宅介護支援センター 悠々亭 **072-953-1003**
- 介護サービスセンター ゆうゆう亭 **072-953-5514**
- 〒583-0875 大阪府羽曳野市櫻山100-1
- ヘルバーステーション 悠々亭 **072-953-1062**
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの **072-953-1004**
- 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
- 八尾はあとふる病院 **072-999-0725**
- 介護サービスセンター はあとふる **072-999-8126**
- 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
- 社会福祉法人 はあとふる **072-931-1616**
- 高齢者生活福祉センター ゆうゆうハウス **072-931-1616**
- 〒583-0875 大阪府羽曳野市櫻山96-10