

# はあとふる

地域の皆さんに、心(Warm Heart)と知識(Cool Head)と技術(Beautiful 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



■特集

## トップアスリートへの サポートで得た経験を 活かしています

島田病院は  
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す

読んで学ぼう まめ知識 VOL.31

## 腰椎椎間板ヘルニア患者さんの よくある質問



インタビュー／ケアマネ(介護支援専門員)のお仕事

その人らしい生活を  
一緒に悩み、考え、支援しています。

トピックス

新入職研修を開催しました  
診療報酬改定について  
公開医療講座を開催しました

“Cafe” Infection Control



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)  
社会福祉法人 永広会 はあとふる

# トップアスリートへのサポートで得た経験を活かしています。

島田病院は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す

トップ アスリート サポート チーム ハートフル

## Top Athlete Support Team Heartful(TASTH:タッシュ)誕生

島田病院は、スポーツ選手から高齢者まで、幅広く整形外科の専門診療に取り組んでいます。その中で、トップアスリートへのサポートを目的として、はあとふるグループのスポーツ専門チーム(TASTH:タッシュ)を立ち上げました。TASTHには、島田病院と八尾はあとふる病院の医師・療法士・管理栄養士やはびきのヴィゴラス(疾病予防施設)のトレーナーなどのスタッフが所属しています。主な活動内容は、トップアスリート本人やそのチームの方針に基づいたトレーニングの年間計画管理・指導、スポーツ傷害の予防や発生時の対応、競技復帰のサポート、大切な試合へ同行して行う身体のメンテナンスなどがあります。現在、サポートしている競技は、シンクロナイズドスイミング、ゴルフ、スピードスケートショートトラック、トランポリン、3×3バス

ケットボールなどです。それぞれのチームや選手が、ケガなどで悩まされることなく、目標とする舞台で最大のパフォーマンスを発揮できるように、さまざまな支援を行っています。

これらの活動の中で、トップアスリートたちの超人的な能力の基盤となる地道な努力、また、ケガなどからの復帰の時のすさまじい集中力に関わる機会も多くあります。ここで得た経験は、整形外科やリハビリテーションといった身体の機能の障害を扱う立場から見ると大いに参考になっています。つまり、普通に日常生活を過ごす一般人やさらには高齢者・障がい者についても、彼らの素晴らしい身体機能や障害からの回復の過程は、私たちが提供するケアの質向上に役立っているのです。

### 競輪選手もサポート!!

**2014年2月12日香川県高松競輪場で行われた「第29回全日本選抜競輪」で優勝した村上博幸選手(日本競輪選手会京都支部)**



イメージ

村上選手は2012年3月、練習時に右足がペダルと地面の間に挟まれ、ふくらはぎの裂傷と「右足関節腓骨筋(ひこつきん)腱脱臼」を受傷し、地元の京都の病院を受診しました。脱臼に関しては、再発の危惧から手術を勧められ、復帰には半年かかると告げられます。早期復帰を希望する村上選手は、同じ京都支部に所属する元スピードスケートショートトラックの長野オリンピック金メダリスト西谷岳文選手の紹介で島田病院を受診されました。

島田理事長が診察しました。過去にも、バスケットボールやバレーボール選手では、何度も再発を繰り返し、競技能力に影響するので手術をしなければならない例は数多く経験しています。しかし、競輪で自転車をこぐという動作は、足に全体重がのり、スピードが変わり、急な方向転換を求められる競技とは、



左から村上選手 理学療法士 八坂 島田理事長

足への負担は同じではありません。そこで、彼の場合、手術ではない方法も試してみる価値はあることを提案しました。手術には抵抗のあった彼としては、その方針に同意し、治療が始まりました。

通院を続け、理学療法士から足の使い方や、パッドを使ったテーピングの指導により、不安の軽減と再発の予防を行いながら、右足だけでなく全身的な筋力の強化を目的とした積極的な運動療法に取り組みました。

その結果、無事に1ヶ月後には戦列復帰を果たし、徐々に成績も向上しました。今回のレースで4年振りに日本一となり競輪界の頂点に返り咲いた村上選手は、優勝インタビューでこれまで封印していた自分のケガのことを正直に語っています。

## 担当者の声 理学療法士主任 八坂真妃

村上選手は最初、歩く、しゃがむという日常生活の動作でも腓骨筋腱が脱臼てしまい、痛みを伴う状態でした。そのため「また腱が脱臼してしまうのではないか」という不安と隣り合わせで、歩くことも自然にできない状態でした。その痛みと不安を少しでも取り除いて必要なトレーニングや練習ができるように、村上選手の足や自転車に乗るときの靴に合わせてパッドを切り抜いて用いるという工夫をしました。

「不安」があると持っている力を十分に発揮できなくなってしまうことが多いのですが、村上選手は「怖がっていても仕方がない。どんどん動いていきます!」と気持ちを切り替えられ、自転車の練習にも積極的に臨まれました。この時、トップアスリートである村上選手のメンタルの強さをとても感じました。

リハビリでは、足のケガから波及した他の部位の問題点や全身的な課題も改善するよう同時に取り組みました。身体やペダリングで気になっている点を聞きながらリハビリを進めていくなかで、問題点をよく把握しておられ、自分の身体と真剣に向き合ってこられたのだと実感しました。

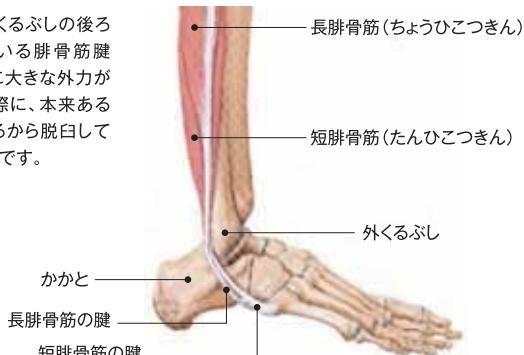
そして今回、優勝のご連絡をいただき、村上選手の頑張りが結果となったこと、その過程に私たちも関わったことをとても嬉しく思いました。また、祝勝会へもお招きいただきました。優勝をお祝いするとともに、競輪のことをもっと知るチャンスにし、トレーニングやケアで現場の人たちが必要と思っていることを収集したいと思い、理事長とともに参加させていただきました。会には競輪関係者やファンの方も含め多くの方が集まっておられました。自分たちが対応している選手にこれだけ多くの方が関わりました。

成り立っているということ、たくさんの人たちの期待を背負ってレースに臨まれているということを改めて実感した時間でした。

### ■腓骨筋腱脱臼とは

足首の外くるぶしの後ろを通っている腓骨筋腱が、足首に大きな外力が加わった際に、本来あるべきところから脱臼してしまうケガです。

《右足を外側からみた図》



今回の競輪のように自分自身が今まで経験したことがないスポーツをしている方を担当させていただくこともあります。その場合は極力自分で体験してみる、実際にしているところを観る(現場、ビデオなど)、詳しいスタッフと意見交換をするといったように、患者さんの言っていることが理解できるように努力しています。また、当院では、来院頻度の高いスポーツに対して、スタッフ全員が一定レベル以上の知識と技術を持って対応できるように、トレーナーとリハビリスタッフが競技特性や必要なトレーニングといった競技種目別の勉強会も行っています。

これからもさまざまな目標に向かって努力される方々の力になれるよう自己研鑽を行うとともにチーム力を磨いていきたいと思います。

## 井村シンクロクラブの選手をサポート!! 2014年6月6日~3日間、日本選手権に同行しました。

理学療法士  
リーダー 西谷知也

コーチから主に3選手に対する試合前後のケアの依頼があり、朝の練習後と競技後を中心に選手と関わりました。2日目は当日の演技から来る疲労や局所の負担を取り除くために堅くなった筋肉をほぐしたり、翌日の試合で最高のパフォーマンスが発揮できるよう、筋肉の促し等、良い動きを誘導していくための対応を行いました。最終日の競技後は、その翌々日からジュニアの日本代表合宿が始まるため、計5名のケアや状態のチェックに当たりました。

この3日間では、いかに1回の対応で、選手の不安を取り除き、選手やコーチから求められるパフォーマンスへ持つていけるかというところに集中し、選手対応を行ってきました。最終的な目標に向かって進んで行きつつも、その途中にある、一つ一つの不安や訴えに対して、どれだけ早く

答えを出せるか。そこは子供も大人も高齢者もスポーツ選手も変わらないと思います。

今後も関わる方々の要望に対し、さらに早く反応できるよう、自身のスキルを磨いていきたいと思います。



日本選手権でトップになったので、ウイニングブーケがもらえました。  
左からトレーナー 北浦良明 理学療法士 八坂真妃 理学療法士 西谷知也

これらの他にも、なでしこジャパンジュニア日本選抜チーム(女子U-14サッカー)など多くのトップアスリートの支援に取り組んでいます。  
※島田病院ホームページ(<http://www.heartful-health.or.jp/shimadahp/shimadatop.htm>)をご覧ください。

## まめ知識

vol. 31

腰椎椎間板ヘルニア患者さんの  
よくある質問

■島田病院 整形外科 科長 脊椎専門医 金田国一

**Q** 手術は、安全ですか。手術をしても、良くならなかつた方の話を聞きましたが。

**A** かつては(今でも!?)、一般的な病院では、ほぼすべての整形外科医が腰椎椎間板ヘルニアの手術をしていました。つまり、年に数回しかヘルニアの手術をしない医師が執刀していましたので、技術的に難のある医師も手術していた可能性があり、安全性の面からいうと問題がありました。当院は、整形外科医が15名在籍しており、各々が専門分野を担当しています。つまり、椎間板ヘルニアの手術は脊椎内視鏡手術を3000件以上執刀した経験ある脊椎専門医が担当しますので、安全性は高いと考えます。

**Q** 腰椎椎間板ヘルニアは、手術しないと治りませんか。

**A** 腰椎椎間板ヘルニアは、脊柱管狭窄症を合併していない限りは、絶対手術が必要なのは、1割程度です。つまり、9割がたの椎間板ヘルニアは、何ヶ月か以内に治ります。経過とともに縮小していくヘルニアもありますし、出っ張ったままで、神経にあまりきつく当たっていない場合は、そのままで治ります。したがって、麻痺がひどくない患者さんには、まずは、おクスリや注射の治療を試します。それで、治るまでの期間、痛みをやわらげて過ごしていただきます。しかし、注射も効かない、仕事にも行けないほど痛みが強い場合は、早めに手術を受けることをお勧めします。

**Q** ヘルニアの痛みは、注射やクスリでましになりますが、まだ軽い痛み、しびれが続いています。手術したほうがいいでしょうか。

**A** 2つのケースが考えられます。初めに、椎間板ヘルニアと診断されていても、実は脊柱管狭窄症だったという場合があります。この場合は、ヘルニアと違い何年経っても神経への圧迫は和らぎませんから、手術が必要になります。もう一つは、身体が固まってしまっている場合です。ヘルニアによる神経痛が何カ月も続きますと、楽な姿勢・動作をするクセがついてしまい、次第に身体の関節や筋肉が固くなってしまいます。固くなってしまふと、ヘルニアが治っていても足が痛んだり、しびれたりします。こういった場合は、ストレッチや体操をお勧めします。うまくいけば、1カ月程度で治る場合もあります。いずれにせよ、痛みやしびれを放置しますと、新たに腰に負担がかかりますので、きちんと検査、診察を受けて、どちらのケースか診断してもらってください。

**Q** 本当に、体操・運動で椎間板ヘルニアが治るのでですか。

**A** 体操や運動で椎間板ヘルニアが、ひっこむ訳ではありません。ヘルニアは、自然に治ることが多い疾患なのですが、長期間かかるため、その間に身体が固くなったり、筋力が衰えたりします。これらを解消しないかぎり、スッキリとはしません。このような症状はありませんか。

①朝、起きがけに腰がかなり痛む。動いているうちに、ましになってくる。

②年に何回かギックリ腰になる。

③重症ではないが、腰から足にかけて痛み・しびれがある。

これらは、いずれも、身体が固くなったとか、筋力が衰えたとかが原因と思われます。身体をやわらかくし、インナーマッスルを鍛えることで、これらの症状は解消すると思われますので、きちんとストレッチ、トレーニングの指導を受けることをお勧めします。

**Q** もう二度と椎間板ヘルニアになるのはイヤなので、今後どういうことに、気をつければいいですか。

**A** よく一般のお医者さんが「腰に負担をかけないよう」などと無責任におっしゃいますが、どういうことでしょうか?「重いものを持たないこと!」と答えた方は、それでそれは正解なのですが、それ以外にも重要なことがあります。

手っ取り早く言うと、「同じ姿勢を長時間続けないこと。」に尽きます。背骨は筋肉が支えています。つまり、同じ姿勢を続けますと、同じ筋肉がずっと緊張したままになり、そのうち、筋肉が疲労し、骨や椎間板に圧力がかかります。もちろん正しい姿勢を心がけることも重要ですが、正しい姿勢は数分とはもちません。ですから、正しい姿勢を心がけるより、「同じ姿勢を長時間続かないようにする、姿勢を時々変えることを心がける。」方が、現実的です。

二つ目は、「体操」です。仕事や家事で疲れた身体をそのままにしておくと、筋肉に疲労がたまります。筋肉が疲労すると、固くなり血行が悪くなります。ストレッチや体操で縮んだ筋肉をほぐす習慣をつけてください。

最後に「運動」です。適度な運動、少し汗をかくくらいの運動を週3回以上行うことを心がけてください。腰痛が続いている方は、「運動したら腰痛が悪化するのでは」と、心配されることがあります。じっとしているほうが腰には悪いと思います。



interview インタビュー

ひと

ケアマネ(介護支援専門員)のお仕事

# その人らしい生活を、一緒に悩み、考え、支援しています。



介護サービスセンター はあとふる マネージャー 山崎 阜さん

介護保険制度が始まったのは2000年のことです。それと共に新たに設けられたケアマネという職業をご存じでしょうか?正式名称は「介護支援専門員」といいます。言葉は聞いたことがあるけれど…という方に、介護支援専門員が普段どのような仕事をしているのか、少しでも知ってほしいと思い、今回、この仕事に携わって約9年となる当グループの介護サービスセンターはあとふる山崎マネージャーに話を聞きました。

## まだ正しく知られていない介護支援専門員

人が思いがけず病気やケガで要介護(介護が必要と認定された状態)となってしまい、やっと病院から退院でき、「さあ家で暮らせるぞ」という時には、色々と考えることができます。その方の身体的な活動のことから、ご家族の不安や、金銭的な問題もあります。「初めて見るこの書類はどうしたらいいの?」「歩くことが怖いのに、買い物へ行くにはどうしよう?」とか。そんな時に相談を受けるのが、介護支援専門員です。

介護支援専門員というのは、『ご利用者からの相談を受けて、居宅サービス計画書を作成し、他の介護サービス事業者等との調整・連絡をとりまとめる人』のことです。利用者さんとヘルパーさんなど介護サービス事業をしている方との橋渡しをします。ちなみに、この仕事には資格試験に合格することが必要なのです



が、受験資格は看護師や介護福祉士、相談員といった仕事に5年以上従事することが原則必要です。私たち介護支援専門員にベテランのスタッフが多いのはそういう理由です(笑)。

## よりよい居宅サービス計画書ってなんだろう

そもそも介護保険制度ではこの居宅サービス計画書が作成されていなければ、基本的には訪問介護や訪問看護というサービスを受けることができません。介護支援専門員はご利用者が生活している自宅を訪問しその生活を見せてもらい、居宅サービス計画書というものを作成します。

例えば、あるご利用者には「長い時間歩くことが難しいけど、自分で買い物にいきたい」という目標があるとします。その方が歩いて行ける可能性がある範囲に買い物ができる場所があるか?などを介護支援専門員は調べたりします。そこで「訓練をす

ればそこまで歩けるようになるのでは」ということになれば、例えば、訪問リハビリテーションというサービスを利用し、そこまで歩けるようにする訓練を提案します。サービスを開始して実際にやってみて「うまくいかへんかったな」という部分があれば計画書を考え直します。もちろん新しい目標ができたから、計画書の内容を変えることもあります。少しでもその方らしい生活に近づくため、私たちも一緒に悩みます。またご利用者やご家族、実際にケアを提供してくれるヘルパーさんなどのサービス事業者の方や、かかりつけの医師、時には民生委員さんなど、さまざまな地域の方の意見を伺い、調整しながらご利用者の生活全体を支援していきます。

## 日々発見

お一人おひとりのお話を伺っていると、「やっぱり野球を見に行きたい」「お墓参りに行きたい」とか、その方が今まで営んでこられた生活や楽しんでこられてきたことから生まれる目標は十人十色です。私たちは、その方によって違う、さまざまな目標をなんとか達成できるようにと考えます。

居宅サービス計画書とはつまり「その人の、その人らしい生活を支援していく」ものなのです。

例えば、車いすの状態で、自分の家でその人らしく生活をしようと思うと、それは言葉で表す以上にとても大変です。そのため、多くの人々と関わります。いろんな職種の仕事や役割を正しく知り、その意見を尊重することを大切にしています。わからないことがあれば調べたり、地域にできた新しいお店などを発見しては「上手く活かせないか」と考えながら、地域をまわっていると、いろんなものが刺激になり、自分自身の成長にもつながると思っています。

この地域に住む人が、介護が必要な状態になつても「この地域に住んでいてよかった」と感じる瞬間を増やすために、私たちは、日々勉強し活動しています。

## 新入職研修を開催しました

平成26年4月1日(火)～5日(土)老人保健施設悠久亭 6階会議室

30名の新入職員が参加し、島田理事長から辞令を受け取りました。今年も、はあとふるグループスタッフとして従事していく上で、必要な知識、心、技術を身につけるためにプログラムをたてて行いました。講師は、すべて先輩スタッフです。

まず、理事長からは「はあとふるグループのヘルスケア」や理念の講義を受けました。その後、「AED」と「エマージェンシーコール」については、医療現場で働く上で必要な知識と技術を模型とデモを用いた模擬プレイで実践し、院内での緊

急時の対応方法・流れについても詳しく学べました。また、倫理研修では、医師、セラピスト、介護職、事務職がグループに分かれ、たくさんの意見を出し合い、良いディスカッションの場となりました。その他に、近年社会問題となっている腰痛についても、理学療法士よりストレッチ指導を受けました。

参加者は最初は緊張した面持ちでしたが、5日間の研修を通して、徐々に笑顔も見られ、楽しみながら学ぶことができました。



実技指導



新人研修参加者

### 新入職者のコメント

#### ●制度対策部 ケア支援課／森 美月

私は制度対策部 ケア支援課に入職し5日間の新入職員オリエンテーションに参加して、一番印象に残ったのが、グループワークです。他職種の人たちと話し合う中で、今までにない視点を知ることができました。発表では自分のグ

ループの意見とは全く違う意見を聞くことができ、とてもいい刺激になりました。グループワークにより、コミュニケーションも生まれオリエンテーションを楽しく過ごすことができました。

#### ●診療管理部 医局／池田 樹広

4月1日からの5日間、新人職員研修に参加させていただきました。診療や手術の都合で所々の参加となってしましましたが、とても印象に残る研修でした。

初日に受けた理事長の講義では、スポーツに復帰したい患者さんを治療またはサポートしていく難しさを感じるとともに、非常にやりがいがあり自分の目指す医療がこの病院にあると感じ嬉しく思いました。またトップアスリートへの医療やリハを経験することで、中高生や主婦、そして高齢者の生活といかに向き合い、支えるかという理念に感銘し、そ

の力になりたいと思いました。4日目の倫理研修では他職種の方々を交えたグループ内での意見交換があり、異なる職種ならではの視点で、それぞれの考え方を知ることができました。また医師として考えている視点を伝えることもでき、チーム医療の大切さを改めて実感しました。まだまだ未熟であり、学ばせていただいている身ですが、島田病院をはじめ、はあとふるグループに貢献できるよう頑張っていこうと思います。

## 診療報酬改定について

島田病院 制度対策部 部長 三谷 圭司

診療報酬改定とは、医療機関で行われる診療（医療行為）の公定価格の改定で、ほぼ2年に1度行われます。

平成26年度の改定では、社会保障・税一体改革で示されている「2025年の医療の姿」を見据えたものとなっており、昨年夏に出された社会保障制度改革国民会議の報告書も踏まえたものです。それぞれの医療機関の機能を明確にして連携する、在宅医療の充実等に取り組み、医療提供体制を再構築し、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）を推進することに重点をおかれたものとなりました。

全体の改定率は+0.1%となりましたが、消費税増税もあるなか医療機関は医療費に課税できないため厳しいものとなっています。

改定の全体的な印象としては、医療における様々な問題を解決すべく、算定の要件がより厳格になったということです。しかし、逆を返せばより良いケアを行うためにはじめに取り組んでいれば、報酬に繋がるということだと思います。

私たちは、制度に振り回されることなく、これまでどおり当法人を利用されるみなさまにより良いケアを継続して行うことには情熱を持って取り組んでいきます。

## 公開医療講座を開催しました

島田病院では、整形外科専門病院として地域の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただくために、公開医療講座を開催しています。島田病院にとっては、毎年恒例のイベントとなりました。私たちが診療で培った整形外科の専門知識を多くの方々に知って頂きたいので、様々な地域で開催しています。今年は、平成26年2月13日（木）から毎週木曜日14:00～富田林市の「すばるホール」にて4週間連続で開催いたしました。整形外科専門医・理学療法士がお話を実技指導をさせていただきました。また、公開講座修了後には、個別の相談会も行いました。

今回は、富田林市での開催でしたが、多い日では145名の方にご参加いただきました。参加された方々は、それ

ぞれ興味のある疾患の公開医療講座の日に参加されているようで、熱心に聞き入られる方の様子が印象的でした。

次回の開催予定は、随時ホームページやチラシなどで案内していくので、ぜひ、ご参加ください。



### 平成26年に実施した講座内容

| 日 時                     | テー マ  | 講 師                                   |
|-------------------------|---|---------------------------------------|
| 2月13日(木)<br>14:00～16:30 | 治す医療から支えるケアへ<br>～ヘルスケア機関のあり方・使い方～ 五十肩の診断と治療 | 理事長 島田永和／整形外科医長 松浦健司<br>理学療法士 瀬尾充弘    |
| 2月20日(木)<br>14:00～16:00 | 高齢者に多い骨折とその予防                               | 副院長 勝田紘史<br>理学療法士 石川大輔                |
| 2月27日(木)<br>14:00～16:00 | 腰痛、坐骨神経痛の治療について<br>～慢性化しないための生活と身体作り～       | 整形外科科長 金田国一<br>理学療法士 森上蒿雄             |
| 3月6日(木)<br>14:00～16:00  | 変形性関節症（ひざ・股関節）の治療<br>～歩くときにも痛いひざ・股関節への対策～   | 整形外科医長 佐竹信爾<br>理学療法士 佐藤翔太郎／理学療法士 村上貴之 |

