

はあとほっとステーションはまだ

2003.10

Vol.11

「ケアは連続している」

機能を考えると、ケガの治療は本当に難しいことです

私が医師になって、まだ経験を積んでいない頃、病気と比べて、ケガはわかりやすいものだとして解釈していました。たとえば、切り傷です。浅い場合は放っておいても治っていきます。深いと縫うこともあるのですが、一週間から十日もすればくっつくので、後は抜糸をすれば治療は終了します。

骨折でも、経過は単純です。医師は骨折と診断すれば、ギブス固定や手術という手段で骨折部がくっつく治療を行います。後は、レントゲン写真を定期的に撮って、治り具合を観察します。骨癒合(骨のくっつき)が確認できれば、治療は終了したと判断するのが普通です。

しかし、経験を積むに連れて、ケガの治療も簡単ではないと思うようになってきました。それは、骨折というケガによって、その方の何が損なわれたかが多少なりとも理解できるようになったからだと思います。つまり、骨折した部分が元のようにくっつくだけでは、すべてを修復したことになる気がしないのです。骨折でできなくなったこと、影響を受けたことが回復しなければ、患者さんは満足しないということが分かるようになりました。

患者さんが「治った!」と感じるのは

患者さんにとっては、手の骨折なら、事務職の方は字が書けるのか、パソコン入力は可能かと気になるでしょう。主婦なら、家事、特に、炊事が普通にできるか心配です。ナンキンなどの固い野菜が切れるかどうか、具合の指標としています。足の骨折では、普通に歩けるか、階段は大丈夫か、浴槽をまたぐことはできるのか、和式トイレは使えるだろうか、日常生活での足の機能は大問題となります。

スポーツ選手の場合ももっと切実です。骨折した部位が「治った」と医師から言われても、競技が自分の思い通りにできなければ何にもなりません。思うように使えない足に情けない思いを抱くこととなります。それでは、治療が終わったとは言えません。患者さんの思いと治療に当たる医師との間にずれがあることとなります。「骨を治すこと」は診療のほんの一部分に過ぎないということが分かってきました。何が「ゴール」で、どうなれば「治癒」と言えるのかがポイントと思うようになりました。

私たちに期待されている役割

この体験から、考え方を拡げて、医療(私たちは介護なども含めてもっと広い範囲で「ヘルスケアサービス」という用語を使っています)の目的、つまり、患者さんやご家族から期待されている役割が何かということを考えるようになりました。治療するだけが、私たちの仕事の範囲、果たすべき責任ではないと思ったのです。

悪くならないように「予防活動」に取り組むことも大切な私たちの業務です。また、「治療」をきちんと実施することは一番重要な業務ですが、病気自体によって、また、治療の過程でご本人の機能が低下すれば、それを元のように回復することをお手伝い(リハビリテーション)しなければなりません。そして、不幸にして、何らかの障害を残された場合でも、その方らしい生活を確保するための方策をプロとして提案し、実行していくのです。

最終的には、誰でもが迎える終末期においても、私たちの役割があります。その方らしい最期が、ご家族とともに安楽に平和に送ることができるよう、お手伝い(緩和ケア)する責任もあります。

川の流れるように～

こうしたケアの流れは、継続したものです。お一人お一人の生の過程におけるさまざまなポイントで、私たちとの接点があります。予防、そして、痛んだ箇所の修理、さらに、それを元のように使えるようにする過程、最終的には、静かで安楽な死を迎えるサポート、ヘルスケアはいつも寄り添うようにお役に立ちたいと思っています。

私自身、こうした考えを持つに至るには、時間がかかりました。結局、一つ一つの経験が学習であり、より良いケアを考える機会であったと思います。これからも、スタッフとともに、継続したケアを認識しつつ、その方らしい生き方を応援するようなサポートをできるよう努力して参ります。

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
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

高脂血症について

高脂血症といいますが聞き慣れない方もいらっしゃると思います。要はコレステロールや中性脂肪などが血液の中に過剰に含まれている状態のことです。高脂血症の場合、血管がつまりやすくなるのが知られています。特に糖尿病や高血圧などを合併していたり、喫煙をされている場合、非常に狭心症や脳梗塞の発症が高くなるのが疫学的に知られています。

そこで、糖尿病や高血圧などの危険因子のある方はない方

よりもよりコレステロールや中性脂肪を下げておくべきであり、そのためにカテゴリー別の管理目標(A B1 B4 Cの6段階)が日本動脈硬化学会で設定されています。コレステロールや中性脂肪を下げる方法としては、食事療法、運動療法、薬物治療が現時点で主に行われています。コレステロールや中性脂肪が高くて心配されている方は、ぜひ内科(担当医師:植田)までご相談ください。(内科 植田秀樹)

看護部

『いかがでしたか、私たちのケアサービス?』

ご入院された患者様、ご家族様に、私たちの対応について、お気づきの点・ご意見・ご感想をポストカードに記入し投函していただいております。

- ・生まれて初めて入院を経験したが安心した。
- ・集団生活になじめなくて入院中、食事を皆さんと一緒に食べなかったが、みんなで食べることはいいことだと感じた。
- ・もう少し入院させてほしかったけど、退院してからもがんばります。
- ・プロ意識を感じました。



その他、『今後も期待しています。』の言葉にお応えし、理念に沿ったサービスが、常に提供できるように成長していきます。

地域サービス部

市健診のご案内

(藤井寺市の受付は10月末で締切です)

羽曳野市・藤井寺市在籍で満40歳以上、職場等で健康診断を受ける機会がない方に、ご利用頂けます。

期 間 羽曳野市 4月~12月末

藤井寺市 4月~10月末

検査項目 身体測定・血圧・心電図・血液検査・尿検査・診察

費 用 無料

お問い合わせは 島田病院1階受付まで

はびきのヴィゴラス

第10回スポーツ選手・指導者交流会

平成15年11月8日(土)17:00~20:00(開場 16:30)

会 場: 都ホテル大阪(上本町)

メインテーマ: **スポーツ傷害予防(仮)**

17:00~ 当施設の予防活動(現状と今後の展開について)

講師 はびきのヴィゴラストレーナー 大西 敏之

18:00~ 基調講演 テーマ「人を育てる」

講師 井村シンクロナイズスイミングクラブ 井村 雅代 氏

2003世界水泳日本代表ヘッドコーチ
日本水泳連盟シンクロ強化コーチ
シンクロ委員会常任理事

19:00~ 懇親会: 相談コーナー

(栄養、リハビリ、トレーニング、
整形外科疾患など)設置予定

参 加 費: 一般 3,000円 学生 2,000円

第16回ミニスポーツセミナー

平成15年10月25日(土)16:00~18:00

会 場: 悠々亭地下1F職員食堂

当初の予定の10月18日(土)から
変更となりました

テーマ: **中高年のスポーツ障害**

講 師: 島田病院 整形外科医師 富原 朋弘
内科医師 植田 秀樹

参加費: 無料



お申し込み: TEL/FAX共通 0729-53-1007 はびきのヴィゴラスまたは島田病院1階受付まで

~ ちょっとトクする話 ~

スポーツ栄養シリーズ 7

ウェイトコントロール

~ 増 量 編 ~



スポーツ栄養相談でもっとも多く寄せられる内容は、「体重を増やしたい・体を大きくしたい、その為には何を食べたらよいのでしょうか?」というものです。しかし、興味がある反面間違った情報を実践されている方も少なくありません。テレビなどで頻繁に世界を舞台に活躍するスポーツ選手の姿がみられるようになりました。日本人選手の体つきも外国人選手に引けをとらないくらい大きくがっしりしてきたのではないのでしょうか。

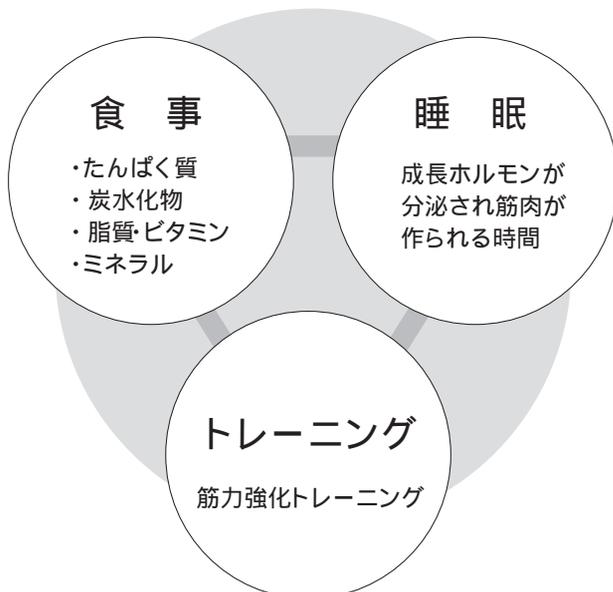
しかし、あるトレーナーが日本とニュージーランドのラグビーのフォワード選手の体格を比較したところ、日本人フォワードは脂肪過多だったそうです。体重はニュージーランド選手よりも軽いのですが、体脂肪は日本人選手 14.4%で、ニュージーランド選手 11.3%と逆の差がつき、結果的に除脂肪体重ではニュージーランド選手のほうがはるかに多いことが判明したのです。日本人選手は筋力をつけるためにたんぱく質をとろうとする余り、肉や卵料理から脂肪分を過剰摂取し、さらにスナック菓子とソフトドリンクを大量摂取することで体脂肪を増やしてしまうのではないかとのことでした。間違った方法での増量はただ体に余分な脂肪をつけてしまうだけなのです。

「体重を増やす = 筋肉をつける」・・・この目的に基づいてウェイトコントロールを実践していくことが大切なのです。

除脂肪体重とは・・・
体脂肪を除いた筋肉、内臓器官、それに連結する組織、骨、骨髄そして水分からなります。体重 60 kgの選手が体脂肪率 10%とすると、
除脂肪体重は $60 \text{ kg} - 60 \text{ kg} \times 0.1 (10\%) = 54 \text{ kg}$ です。



体重が増えるメカニズム



体重は、脂肪と筋肉どちらを増加させても増やすことができます。体脂肪を増加させることは比較的簡単ですが、筋量の増加は激しいトレーニングに対する適応の結果として、はじめて達成できるのです。そしてその筋肉の作られる過程に、食事からのたんぱく質と睡眠が欠かせません。筋肉での増量をはかる場合この3つ、どれが欠けても達成できないのです。

『たんぱく質を 大量に摂っても筋量は増えない!?!』

極端な高たんぱく質食をとったり、サプリメントなどでアミノ酸をとったりしてもそれだけでは筋量の増加には結びつきません。必要以上にとったたんぱく質は、単にエネルギーとして使われたり、脂肪として蓄えられたり、体外に排泄されたりするだけです。体重を増加させるのに最もよい方法は、まず炭水化物(ごはん・パン・麺・イモ類)をしっかりとることです。必要以上のたんぱく質は食べれば食べただけ無駄になってしまいます。

体重を増やすための食事 実践例

年齢 20歳・身長 175 cm・体重 72 kgの男子・競技種目ラグビーをモデルとします。

<改善前>		<改善後>	
朝食	クロワッサン(1個) ソーセージ(2本) ポテトサラダ・コーヒー	朝食	ロールパン(2個)・ベーグルパン(1個) ソーセージ(3本) ミックスベジタブルソテー ポタージュスープ・ゆで卵・コーヒー
昼食	ラーメン・チャーハン お茶	昼食	豚カツ定食 トマトジュース・りんご(1個)
間食	クッキー コーラ	間食	ベークドポテト(チーズ入り) 牛乳(200ml)・バナナ(1本)・柿(1/2個)
夕食	ごはん(2杯) 刺身盛り合わせ 付け合せ 野菜の煮物・卵焼き	夕食	強化米入りごはん(2杯) 刺身盛り合わせ(まぐろ赤身) 付け合せ・野菜の煮物・温泉卵 低脂肪牛乳(200ml)+ プロテイン(20g)
間食	ポテトチップス・チョコレート		



改善のポイント

体重を増やしたい場合でも、単純にいっぱい食べればよいというわけではありません。1日3食を基本とし、足りない栄養素を間食で補ってあげるようにしましょう。

① 夜食は控えて朝食を充実させる

体重を増やすために夜食を多く食べる人や、脂肪分の多いハンバーガーなどのジャンクフードなどをよく食べる人がいますが、これではいくら体重が増えたとしても脂肪が増えるだけなのです。その分、お腹をすかせて朝しっかり食べましょう。

② 脂肪分はなるべく昼食にとり、夕食での脂肪分は控えめに

③ たんぱく質は毎食必ずとる

筋肉をつくる上で欠かせないたんぱく質。今回はお肉ならスポーツ選手には欠かせないビタミンB群を多く含む豚肉を、刺身は脂肪の少ない赤身のまぐろを選びました。

④ 炭水化物・ビタミン・カルシウムを増やす

エネルギーを多くするために炭水化物であるパンとポテトを増やし、ビタミンを十分補給するために野菜ジュースや果物を加え、そして強化米を使用しました。骨を丈夫にするカルシウムを牛乳とチーズで補いました。そうすることによってエネルギー量はもちろん、各栄養素を有効的にしてくれるビタミン・カルシウムを十分にとることができます。

これはあくまでも1例にすぎませんが、一度参考にしてみてください。

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。