

はあとほっとステーションしまだ

2003.11

Vol.12

「診察室から飛び出して...」

師匠の教え

島田病院の特徴の一つは、整形外科とリハビリテーションです。島田病院が整形外科診療を始めた昭和54年当時、スポーツ医学の草分けの一人である故市川宣恭先生にご指導を仰いでいました。先生は「スポーツによる障害を安静で治すなどはもつてのほかだ」と、痛みを訴える患者に「じっとしろ」とか「スポーツ禁止」と指示する治療方針に警鐘を鳴らしておられました。痛みを取るだけでなく身体を鍛えなければ、元のスポーツ活動に復帰しても、同じことが起こるに違いないと考えられたのです。そこで「運動療法」の大事さを強調されました。その考え方を他の疾患にも拡げて、腰痛などの治療では第一人者となられました。

私は弟子の一人としてその考えを受け継ぎ、「電気や牽引といった受け身の治療はダメ。自分から動かないと本当の意味で良くなれへん」と運動療法の必要性を繰り返して述べています。遠くから受診された選手の方の中には「島田病院では『スポーツを止める』とは言えへんと聞いて来ました」と感激する話をしてくれる方がおられます。それも、こうした教えのお陰なのです。

診察室の外でできること

先生は「スポーツ医学は診察室ですもんちやう」と口癖のように言われ、しょっちゅう現場に出かけておられました。この師匠の姿勢は私たちにも受け継がれています。島田病院地域サービス部と疾病予防施設はびきのヴィゴラスでは、院内での検診業務に止まらず、近隣の中学・高校に出向き、運動部員のスポーツ障害予防などの実践活動に取り組んでいます。また、実業団やクラブチームと契約し、選手の健康管理に参画しています。シーズン中は選手がベストの活躍ができるよう体調管理が中心となります。栄養士も参加して疲労回復を促し、故障を防ぐ工夫を行います。不幸にして発生した外傷や障害は整形外科医が担当します。早く正確な診断し、的確な治療を行います。

そして、復帰に向けてのリハビリテーションです。理学療法士やトレーナーが担当します。シーズンオフは疲れた身体を休めるだけでは不十分です。シーズン中はごまかしていた箇所の徹底的な修復を行います。またプレーの上での弱点を克服するための強化期間でもあります。課題をみつけ、個別にトレーニングプログラムを作り定期的に内容を調整しながら成果を評価します。

新入団選手のメディカルチェックもプレシーズンの大事な仕事です。新人選手たちがスムーズに新しい環境にとけ込み、実力を発揮できるようにどのような導入を行うかコーチと相談して実行します。



島田病院

スポーツ選手・指導者交流会

スポーツ医学は医学的な処置だけでは終わらない領域です。医師だけではとてもすべての要求に応えることはできません。チームでの対応が不可欠です。私たちのそんな取り組みを喜んでいただけるチームや選手がおられる反面、まだまだ不十分だと厳しいご意見をいただくこともあります。それは、私たちにとって、大きな収穫です。そこで明らかとなった課題を克服するために、また、みんなで知恵を出し合っていくのです。選手や指導者の方々との交流から明日が生まれると考え、そのような機会として「スポーツ選手・指導者交流会」を行っています。今年で10回目を迎えることになりました。私どもからの情報提供、講師を招いての講演会、そして、懇親会という内容です。

今年の目玉は？

今年は、11月8日(土)大阪市内上六にある「都ホテル大阪」で5時から行われます。講師には、日本のシンクロナイズドスイミングの指導者といえばこの方という「井村雅代」井村シンクロ代表をお招きしました。チームの若い選手たちの健康管理を当院が行っている関係でお忙しい中、快く引き受けていただきました。タイトルは「人を育てる」です。多くの方のご参加をお待ち申し上げております。

私たちが診療や指導を通じて積み重ねてきた実績は、本当に多くの方々との触れ合いの歴史でもあります。そのネットワークのお陰で、少しずつでも前進して来られたと痛感いたします。交流会が私たちだけではなく、参加するすべての方にとって「交流できる会」となりますようお願いしております。

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

運動について

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の患者様にとって、食事療法とともに運動療法が有効であることはよく知られています。しかし実際にはなかなか運動らしい運動に取り組むことが困難な患者様もいらっしゃると思います。運動の中でも歩行や水泳が一番適した運動療法であります。それだけではつまらないと思われる方もいらっしゃると思います。そのような方には当院に併設している地下1階のヴィゴラスをお勧めしてい

ます。エアロピクスや健美操など豊富なメニューを用意していますので、違った運動の楽しさを味わっていただけたらと思います。生活習慣病の患者様でご利用希望の場合は、医師(担当:植田)から患者様にあった適切な運動処方もさせていただきます。運動は健康のためだけでなく、楽しんでいただくのが一番だと思います。どうぞ興味をお持ちの患者様は見学・体験もできますので、ヴィゴラスまで一度お問合せください。

(内科 植田秀樹)

看護部

『The看護革命2003』

看護部では、9月20日(土)に『はあとふるグループ看護部研究発表会』を開催致しました。

テ・マは昨年の「私たちのCAN」を引き継ぎ、細心で大胆、厳しくやさしい愛がある看護革命をめざし、「The看護革命2003」とし、質の高い看護サービス提供のため、日々努力を

重ねてきた看護活動の成果を発表しました。

「私たちのCAN」
Creativeness 創造的に行動し
Accountability 責務を果たし
Network 共に生きる”

事務部

インフルエンザ予防接種のご案内

只今当院ではインフルエンザの予防接種を行っております。毎年、特にこの時期より猛威を振るうインフルエンザの予防として、予防接種を受けられることをおすすめします。

・予防接種の費用 1回 3,150円

羽曳野市にご住所がある方で満65歳以上の方は無料で受けられます。

- ・在庫がなくなりしだい終了させていただきますので、お申し込みの方は、お早めにお申し出下さい。
- ・予約も承っております。詳しい内容につきましては、当院受付までお問い合わせください。

(島田病院 医事科)

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)

テーマ「スポーツ傷害予防活動」

17:00~ 予防活動の報告 はびきのヴィゴラストレーナー 大西 敏之

17:45~ これからの島田病院 医療法人 永広会 理事長 島田 永和

18:00~ 基調講演 テーマ「人を育てる」

井村シンクロナイズドスイミングクラブ 代表 井村 雅代

(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・2004アテネオリンピック日本代表ヘッドコーチ)

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

お問合わせ・お申込みは

はびきのヴィゴラスまたは、島田病院 1階受付まで

TEL0729-53-1007

ウィリアム・モロイ氏講演会

医療関係者だけでなく一般の方にも

ぜひ考えていただきたいテーマです!

テーマ「これからの高齢者ケアのあり方
-カナダと日本の現状から-」

平成15年12月5日(金)13:30~17:00

場所 LICはびきの

基調講演「カナダにおける高齢者ケアの現状」

マクマスター大学 老人病学教授 ウィリアム・モロイ氏

(通訳 島田永和)

「諸外国の実状から日本の高齢者ケアの今後を考える」

大阪府立看護大学 地域看護学教授 津村 智恵子氏

「カナダの医療制度」 医療法人永広会 理事長 島田 永和

お問合わせは

島田病院 医事科(小南、重里)

TEL0729-53-1001

島田病院地域講習会

テーマ「変形性膝関節症のリハビリについて」 講師 整形外科医師 松浦 健司

平成15年11月15日(土)15:00~16:00

理学療法士 神下 哲也

場所 島田病院内1階図書室

費用 無料

お問合わせは 島田病院 リハビリテーション科受付 TEL0729-52-1590

～ちょっとトクする話～

生活習慣病シリーズ ①

ジュニア世代に対する 食生活のポイント!!



日本の小・中学校の児童・生徒すなわちジュニア世代の7～10%は肥満児で6～7%は高コレステロール血症といわれます。その原因は動物性脂肪の摂取量の増加と運動不足です。肥満と高コレステロール血症は動脈硬化を起こし、生活習慣病の発症へつながります。

生活習慣病とは主に生活習慣によっておこされる疾患です。中高年がよくかかる病気として「成人病」と呼ばれていましたが子供の成人病が年々増加傾向にあり、これらの病気の原因が年齢だけでなく日常生活の様々な部分に潜んでいるため「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。下記のような数々の疾患が食生活のみだれによって現れてきます。

2型糖尿病	慢性気管支炎
肥満症	肺気腫
高脂血症(家族性を除く)	アルコール性肝障害
高尿酸血症 痛風	歯周病
循環器疾患(先天性を除く)	肥満による睡眠時無呼吸症候群
大腸癌(家族性を除く)	変形性膝関節症
脂肪肝	骨粗鬆症
肺扁平上皮癌	小児高脂血症

ジュニア世代から規則正しいバランスのとれた食生活をする事が予防そして健康な身体づくりへとつながります。離乳期から学童期にかけて繰り返し経験した味が脳に刷り込まれ、その後の食行動に大きな影響を与えます。小さな頃からの“食生活”が重要となってくるわけです。

- Point** (1) エネルギー源となる、ごはん・パン等炭水化物となるものは必ずとる。
(2) 動物性脂肪は控えめに。揚げ物などを控える他、脂肪を落とすには、豚肉は湯がく、鶏肉は皮をとるなどの調理の工夫をする。
(3) たんぱく質は魚介類、肉(赤身)、大豆や大豆製品からとる。
(4) 季節の緑黄色野菜や果物も欠かさずに、食物繊維の豊富な海草類もとる。
(5) 間食に乳製品を取り入れ、油脂、砂糖の多い物は控える。

一口メモ



お米について・・・欧米では最初に与える離乳食としてお米が最も推奨されています。その理由を端的に言えば、健康によいからです。お米は消化・吸収の良い炭水化物がたっぷり、エネルギー源となります。身体の成長に必要なたんぱく質も含んでいて、腸に対する刺激が少なく、下痢の治療食として役立つなどの長所があります。また、味が淡泊ですから味覚形成にもすぐれ、いろいろなおかずと相性がよく、正しい食習慣をつくるのにも役立ちます。

バランスの良い食事をする事が 生活習慣病予防になります

バランスのよい食事とは？

食事は、ご飯の「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえましょう!!

この3つの器をそろえるだけで、簡単に栄養素のバランスがとれます。

<主 菜(肉・卵などの料理)>

<主 食(ごはん・パンなど)>



<副 菜(野菜・芋類などの料理)>



チェックしてみましょう!

今日の食事はどうでしたか?

朝ごはん	主食	主菜	副菜
昼ごはん	主食	主菜	副菜
夕ごはん	主食	主菜	副菜

主食・主菜・副菜すべてに
チェック✓がつけば合格です。



最後に一言

和食は欧米型食事に比べて、たんぱく質が魚介類、大豆、肉類などと豊富であり、比較的低脂肪で魚油の占める割合が高く、穀類が多く海藻類もとれるため食物繊維が多いなどの特徴があります。和食を中心に、洋食や中華を取り入れてみるのはどうでしょうか?どんな調理法や味のおかずに相性の良いごはんを主食にすると、自然にたくさんの食品をとることができます。

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。