

# はあとほっとステーションしまだ

## ひと味違う整形外科診療

2007.3  
Vol.40



島田病院

島田病院の整形外科では、昭和54年の開設から日本のスポーツ医学の先達の一人、故市川宣泰教授にご指導を受け、スポーツ選手に発生するケガの治療に取り組んできました。以来30年近く、先生が亡くなられた後も、そのご遺志を継ぎ、単に痛んだ箇所を修理するだけでなく、元のスポーツに完全な形で復帰し、しかも再発をさせず、そして、競技力も向上させるような対応を目指してきました。

この目的を達成するためには、いくつかの条件があります。一つは、治療において、安静や固定といった身体を使うことを制限もしくは禁止する方法をできるだけ使わないということです。そして、やむを得ず動かない(動けない)時期があったとしても、動かすことができる部分は積極的に動かしながら、できるだけ早く活動を再開できるようにするという事です。そのために、手術などの方法は、すぐにでも動かせることが可能となる方法を正確かつ的確に実施しなければなりません。そして、競技復帰まで、きちんと医学的管理を行い、いつからどのような活動を、どんなことに気をつけて行うか、細かいアドバイスが要ります。さらに、現場に戻った後も、同じケガを繰り返さないよう、具体的なやり方を指導し、徹底的な身体の手入れを続けます。選手が不安を持たず、元通りの活躍ができるまでが、治療であり、私たちの責任の範囲だと考えています。

こうした方針でこれまで数多くのスポーツ選手の診療に携わってきました。当初は、固定期間を短くして早めにギブスを外すのも、おそろおそろでした。早く動かし、何か起こればどうしようと思いつつ、注意するべき動きを十分に伝えて何度も細かく来院していただき経過を追いました。そうした経験を積み重ねるうちに、人間の身体がいかに丈夫にできており、少々のことには通常負けることはないという確信を持つようになってきました。長く安静にすることによる弊害をなくし、リスクを最小限としながら、早く動かすことのメリットが最大となるようなケアに自信を持ってきたのです。スポーツ選手を中心として、こうした診療のスタイルが、次第に受け入れられ、患者さんやご家族にもご理解いただくようになってきました。間近に迫った試合にあわせてこうした診療をご希望になることも珍しくなくなりました。

その後、こうして培われたノウハウは、スポーツ選手にだ

け適用されるものではないことに気付きました。毎日仕事で身体を使う方も、おうちで家事や育児に追われるお母さんも、年のせいだとあきらめかけている中高年の方も、すべての方にこの方針は当てはめられるものと分かったのです。

例えば、骨折の治療です。多くの整形外科で、骨折の治療が行われていますが、骨がひつっただけではなく、リハビリテーションを含めて医学的に管理し、元通りの活動ができるまで治療を行う施設はあまりないと思います。スポーツ選手の骨折では、スポーツに戻るまで、責任を持って治療に当たります。仕事をしている人、家事や育児をしている人、90歳を超えたお年寄り、立場の違うどんな人が骨折しても、元の活動に不安なく戻るまで医学的に対応するという基本は同じことです。本当に治療が始まるのは、骨がある程度ひつっしてからといっても言い過ぎではないと思います。

整形外科が一番多い訴えは腰の痛みです。その治療でも、この考え方を当てはめることができます。通常は、痛みが取れると、医者もご本人も治ったと思って治療を終了してしまいがちです。しかし、それでは、本当に治ってはいないと考えるべきです。治療の間安静にすると、身体が少し弱りますから、それは取り戻さねばなりません。また、特にケガなどのきっかけなしに起こった腰痛では、同じ身体でそれからも同じ生活をするので、条件が揃えば、何度も繰り返すことも考えられ、その予防も大切です。症状を改善させるだけではなく、痛みによる影響もなくなり、自信を持って生活できるようになるまで管理することが、島田病院整形外科の業務と考え、取り組んでいます。

今年も「リハビリテーション機能の充実した整形外科専門病院」として、身体の不都合に対して、ただ痛みを取るというのではなく、元通りの身体の機能を取り戻し、不安なくご自分らしい毎日をご過ごしていただけるよう、「ひと味違う整形外科診療」を追求していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

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じ  
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

## 70歳未満の方の入院窓口負担が変わります。

平成19年4月から、70歳未満の方の医療機関での入院費の窓口負担が、事前に申請することにより、3割負担から自己負担限度額までの負担が変わります。

<例えば、医療費が約100万円の場合>

医療機関での入院費の窓口負担がこれまで、医療費の3割(約30万円)でしたが、一定の自己負担限度額での窓口負担となります。

※ 自己負担限度額は、一ヶ月に窓口で支払う医療費の上限額のことです。所得や年間の医療費によって異なります。

ご不明な点などございましたら「島田病院 1階 総合受付 医療情報課」までお気軽にお問い合わせください。

厚生労働省より、  
具体的な通知が届き次第  
順次掲示いたします。



## 診療部

### ●糖尿病教室について

島田病院では一昨年前の7月より、装い新たに糖尿病教室を毎月のシリーズ(翌年3月まで1シリーズです)で再開いたしました。現在2年目のシリーズで教室を開いています。

当院の糖尿病に関わるスタッフが毎回交代で糖尿病に関する講演を1回2講演のペースでおこなっています。特に栄養士の講演では糖尿病食を参加された皆様に体験して味わっていただき、食事療法に必要な知識を提供させていただいております。参加定員は会場の関係もあり最高20名ですが、参加資格は島田病院を利用されていない方

でもOKです。できるだけ糖尿病の療養に必要な知識を聴講していただいている皆様に取得していただけるように一生懸命に教室運営に取り組んでいますので、糖尿病の専門病院でもある島田病院の糖尿病教室にぜひ連れ立ってご参加ください。

ハッとするような知識や目からウロコが落ちるような知識にめぐり合えるかもしれません。

お申し込み、お問い合わせは、内科外来でおこなっています。

内科医長 橋田 秀樹

## ヴィゴラス教室

テーマ 「ストレッチ」

～ 腰痛、肩コリに最適!  
ストレッチでリラックスしませんか～

講 師：トレーナー 南倉 多枝  
日 時：平成19年3月30日(金) 15:00～  
開催場所：はびきのヴィゴラス  
費 用：無料  
定 員：15名



※お問い合わせは島田病院地下1階  
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007  
E-mail [vigorous@heartfulhealth.or.jp](mailto:vigorous@heartfulhealth.or.jp)

# 肩関節周囲炎のリハビリテーション

## 肩関節周囲炎とは？

肩関節周囲炎は肩関節周辺の痛みと運動制限を主症状とする炎症性疾患の総称で、40～50代に好発します。運動時痛以外にも安静時痛や夜間時痛がみられることもあります。原因としては、肩関節を構成する筋、腱、関節包などに起こる加齢性的変性、日常生活における不良姿勢や、局所に負担がかかる動作の反復が考えられます。

## 肩関節周囲炎の病期と対応

### 1 急性期（炎症期）

安静や投薬によって炎症の軽減を図り、肩関節周囲筋の緊張緩和を行います。この時期に無理に動かし過ぎると、かえって痛みを強くすることがありますので注意が必要です。

### 2 亜急性期

少しずつ自動運動やストレッチなどの運動療法を始めます。

### 3 慢性期

痛みの軽減に応じて運動範囲の拡大、運動負荷量を増やしていきます。

## リハビリテーション

炎症が軽減しましたら関節可動域の拡大など、機能回復を目的に運動療法を行います。以下に関節可動域の改善に有効な運動例をご紹介します。

1



下屈した腕をできるだけ脱力し、ゆっくりと回します。慣れてきたら前後左右にも動かしましょう。肩関節周囲の組織をほぐすことができます。

2



背中を伸ばさず丸めるを繰り返します。骨盤、脊柱、肩甲骨の動きを促します。

3



ひじで円を描くようにして肩を回します。肩甲骨の動きを意識して行います。

4



両手で棒を持ち、棒を水平に保ったままでゆっくりと腕を挙げていきます。同時に背中もしっかりと伸ばしましょう。

5



壁に向かって肩立て伏せを行います。肩甲骨を内側に引き寄せせるように行います。

☆症状の改善には、病期に合わせた適切な治療が必要となります。症状が強い場合は、医療機関への受診をお勧め致します。

## 野菜のビタミン・ミネラルを 無駄なくとろう!

野菜はビタミンやミネラルを豊富に含む食品であるというのは、皆さまご存知のことと思いますが、これらの栄養素は非常にデリケートなため、保存や調理の仕方が悪いと、どんどん失われてしまいます。今回は、野菜のビタミン・ミネラルを無駄なく有効に利用できる方法を紹介いたします。

### ●旬の野菜を取り入れましょう

購入時は、なるべく旬の野菜を選ぶことが大切です。最近、野菜の季節性が失われて、ほとんどの野菜が一年中店頭に並んでいます。しかし、同じ種類の野菜でも、旬の野菜の栄養素の含有量は、季節はずれのものよりも、数段、優れているのです。例えば、冬のほうれん草のビタミンCの含有量は、夏の時期のもの3倍程度とされています。旬の野菜は、私たちの生活に季節感をもたらし、低価格なうえ、栄養素を豊富に含んでいるのです。今一度、旬の野菜の良さを知っておきたいですね。



### ●低温で保存し早く食べましょう

保管時は、冷蔵庫へ。キャベツや白菜などは、半分や4分の1に切って売られており、栄養素の損失がありそうですが、あまり気にする必要はありません。丸ごと買って、長い間保存しておくより、半分が4分の1になったものを買って、早く使い切った方が、ビタミンの損失は、少なくて済みます。

### ●野菜に合った調理方法で・・・

野菜を炒めるとビタミン・ミネラルの損失は少ないのですが、ゆでるとどうしても、水のなかに損失してしまいます。大きな鍋を用意して、大量のお湯に塩を加え、少しずつゆでていきましょう。お湯の温度を下げないようにできるだけ短時間でゆで上げましょう。お湯の中に、塩を加えることで、色鮮やかにゆで上がり、ミネラルの損失もおさえてくれます。

じゃがいもやさつまいもは、意外にもビタミンCが豊富です。皮付きのまま、切らずに丸ごとゆでたほうがビタミンの損失は少なくて済みます。ブロッコリーは、丸ごとではなく、小房に分けてゆでるとビタミンの損失が30%もおさえられます。また、水にひたす必要のない野菜は、電子レンジで加熱すると、ゆでるよりも、ビタミン・ミネラルの損失は少なくて済みます。野菜のビタミン・ミネラルを特に無駄にしないおすすめ料理は、スープです。スープなら溶け出した栄養素まで食べることができすよね。

きゅうりやにんじんには、アスコルビナーゼという、ビタミンCを破壊する酵素が含まれています。そのため、きゅうりやにんじんを刻んでサラダに加えると、ほかの野菜のビタミンCを破壊してしまいます。そこで、ラップをかけて電子レンジで加熱し、水で冷やしてから使うようにすると、酵素が働かなくなり、ほかの野菜のビタミンCを破壊することがありません。また、酢を加えることによっても、酵素は働かなくなります。野菜の必要摂取量は、おおよそ一食当たり120gです。生野菜なら両手に乗る量とされています。これら野菜の栄養素を無駄なく体内にとり入れ、健康な体を作り上げましょう。また、アスリートは、コンディションの維持、激しいトレーニングや試合後の回復のためにも、特に野菜を十分にとりましょう。



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「きくそう君(ご意見箱)」までお寄せください。