

# はあとふるとステーションしまだ

2008.1  
Vol.45



島田病院

## 【昨年の振り返りと今年の抱負】

平成20年となりました。私が医療法人永広会の理事長で島田病院の院長になったのが昭和63年ですから、丸20年が経過しました。この間、介護老人保健施設「悠々亭」や「八尾はあとふる病院」、さらに社会福祉法人「はあとふる」を立ち上げ、「はあとふるグループ」として現在に至っています。

その間、日本の医療制度はずいぶん様変わりしました。財政健全化に向け改革路線が提唱されて以来の流れです。小泉内閣ではことに強力に推し進められ、郵政民営化など規制緩和が進み、官から民、そして、中央から地方の流れが加速しました。

右肩上がりの経済は終焉を迎え、歳入の伸びが期待できない状況で、財政収支を改善させるには、歳出の制限が課題となります。そこで、少子高齢化の進む中、年々割合が増加している社会保障について厳しい抑制政策が続きました。中でも医療については診療報酬のマイナス改定など行政主導で強い抑制がかかりました。

しかし、一方では、産科・小児科をはじめとする地域の医療体制において、急性期治療を行う現場から医師が退職したり大学に戻ったりして、医師が不足する事態が深刻化し、診療体制を縮小・制限する事例が続き、「医療崩壊」の危機が顕在化しています。実は、医師不足の実態は、その他の診療科においても大きな問題となっています。例えば、内科です。内科医は全身を管理することのできる医師で、患者さんが眼科、耳鼻科、泌尿器科、整形外科などの病気やケガで手術を受けるとしても、高血圧、不整脈、糖尿病、喘息などの内科的な病気があると、配慮が要ります。手術という余分な身体への侵襲に耐えることができるのか、内科的な見地からの確認をしなければなりません。また、がん診療における外科医の立場も大変です。術前の検査から、手術、そして術後の管理、抗癌剤による治療さらには、在宅への紹介、時には緩和ケアから看取りまでカバーしなければなりません。それが少数の施設に集中します。その結果、待ちが発生すると大きなプレッシャーを感じながら勤務す

ることになります。麻酔科医が足りない、手術麻酔も自分たちで行います。放射線科医の不足は、日進月歩の画像診断の質に影響し、放射線治療のニーズにもこたえることができません。

小児科や産科は地域の中での集中化や拠点化で対応が可能ですが、内科や外科といった基本的な診療科はいわば急性期施設のインフラですから、どの施設にも必要で、この事態への対応は医師を増やす以外には解決困難な課題です。

厚労省は、ようやく医師の不足を認め、増員に向けて動き始めています。同時に、医療に関する情報提供を推進し、医療機関の機能分化・重点化・効率化をすすめて、質の高い効率的な医療提供体制を構築する方針です。医療機関の診療機能についての情報の集約と開示により、患者さんが選択できるシステムも整備されます。それと並行して、がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病という四つの疾病について地域医療計画の中で具体的な病院名を掲げ、行政主導の診療ネットワークを構築しようとしています。

こうした激変の時代、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」という方向に少しずつ動き出した一年と総括することができると思います。これからは、このハッキリとした目標に向かい、そのことを地域の方々に広報し、診療の質を上げ、その結果も公表して参ります。まずは、私たちの方針を理解し推進する有能な仲間を数多く育てることだと思っています。少数精鋭ではなく、多数精鋭で、豊富な人的資源を最大限に活かし、日々の診療を通して、この分野のケアサービスについて、地域から信頼され頼りにされる病院に進んでいきます。本年も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  
信頼でつながるチームで、安全に、  
心に届くサービスを提供します

### はあとふるグループ 使命

私たちは、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

### はあとふるグループ 理念

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

# 第14回 スポーツ選手・指導者交流会

### 基調講演

## 『トレーナーから見たトップアスリート』

講師／筑波大学人間総合科学科 准教授 白木 仁 先生

### 開催日時

平成20年2月23日(土) 16:00～21:00

### 会場

大阪国際交流センター  
2階 会議室(講演)／3階 中会議室 銀杏(懇親会)  
〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-2-6  
TEL 06-6772-5931(代表)  
最寄り駅／近鉄「上本町」駅より徒歩5分

### 参加費

一般 3,000円 学生 2,000円  
※資料・懇親会飲食代含む(当日、受付にてお支払い下さい)

### お問い合わせ・お申し込み

第14回スポーツ選手・指導者交流会事務局へ  
(医療法人 永広会 島田病院 Eudynamics はびきのヴィゴラス内)  
お電話または直接お越しください

## TEL/FAX 072-953-1007

ホームページからもお申し込みができます。島田病院トップページよりアクセスしてください。

<http://www.heartful-health.or.jp/shimadahp/shimadatop.htm>



## 診療部

### 冬将軍の訪れ

いよいよ冬の寒さがまっ盛りの時季となり、インフルエンザや感冒などが流行る季節となりました。インフルエンザや感冒予防には、外出後のうがいや手洗い、栄養バランス、規則正しい生活リズム、適度な運動、マスクの着用及び防寒対策などをぜひ実践してください。

また、厚生労働省がすすめる感染症予防対策の一つである「咳エチケット」をご存じでしょうか。インフルエンザや感冒で、マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが2m～3m飛ぶと言われています。感染拡大を防ぐためにも、この「咳エチケット」をぜひ実践してください。

「咳エチケット」とは？

- 咳・くしゃみ際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りのひとから顔をそむける。
- 使用後ティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。

○症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努める。

これらの対策は、他の感染症の予防にも有効ですので、ぜひ実践してください。

そして不運にも発熱や咳、咽頭痛、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などが生じて、かかったかな?と思ったらマスクをして早めに近隣の医療機関への受診をお勧めします。冬場の皆様の健康を心よりお祈り申し上げます。

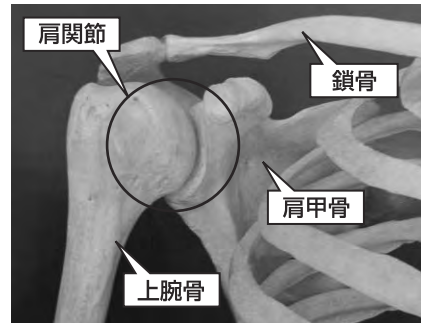
※感染症に関する最新情報は大阪府のホームページ <http://www.pref.osaka.jp/chiiki/kenko/kansen/> でご覧になれます。

内科医長 植田秀樹

# 肩関節脱臼のリハビリテーション

## 肩関節脱臼とは？

肩関節は、人体の関節の中で最も脱臼発生頻度が高く、外傷性脱臼の約半数を占め、その95%以上が前方脱臼です。肩関節は脱臼時に関節包・関節唇・鳥口上腕靭帯の損傷、骨膜の剥離、臼蓋前縁の骨折などが生じ、その修復が十分に行われないと反復性脱臼となる場合があります。



## 肩関節脱臼の症状

若年層に多く、男女比は4:1と言われていますが、全身的な関節のゆるさを認めることがあります。脱臼を起こしていない時にはほとんど無症状か軽い倦怠感を訴えることがありますが、常に脱臼しないかとの不安感があります。肩関節外転・外旋位（投球やテニスのサーブの姿勢）で容易に脱臼して痛みを出すので、そのような動作は避ける必要があります。

## 肩関節脱臼の治療

外傷脱臼後3～6週は装具や三角巾などの固定を行い、その後、運動療法を行うことによって、反復性脱臼へ移行する確率を下げる効果があります。反復性脱臼の治療法としては、保存的に筋力増強訓練を行います。手術療法もあります。

## リハビリテーション（運動療法）の紹介

前方脱臼などの急性外傷後では、損傷した組織の治癒過程や受傷後の固定の影響などに配慮し、計画的かつシステムティックなプログラムの遂行・進行が必要です。肩関節脱臼の運動では、肩自体の不安定性に対する治療とともに、肩全体の効率よい運動パターンを再構築します。さらにスポーツ復帰を目指す場合は、全身のバランスを整え、総合的に肩へのストレスを減弱するような配慮が必要です。

### インナーチューブトレーニング



斜めに上げる



ボール移動運動  
(往復5回)



肘曲げた状態  
(20～30秒姿勢保持)



肘伸ばした状態

●お一人お一人症状が異なりますので、医療機関への受診をお勧め致します.....



# 風邪を予防しよう!

寒さの厳しい日が続き、風邪をひきやすい季節になりました。風邪はウィルスによって感染しますが、ウィルスを体内に取り込んだ人すべてが風邪をひくわけではありません。健康な人や、スポーツで体を鍛えている人でも、栄養不足などで体力が落ちているときには、感染します。そこで、風邪の予防に有効な食品について、紹介しましょう。

## ～風邪予防に有効な食品～

風邪を予防するためには、ウィルスが侵入する鼻や喉の「粘膜」を正常に保つことと、人間の体に本来備わっている生体防御システムの「免疫力」を高めることが大切です。つまり、粘膜を健康に保つビタミンA、抗菌性でウィルスを撃退するビタミンCを豊富に含む、以下の食品を日頃から食べるようにしましょう。

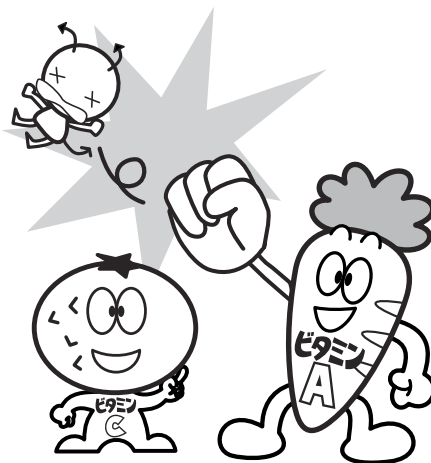
**野菜** にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、モロヘイヤ、あしたば、かぼちゃ、トマト、パプリカ、きゅうり、キャベツ、なす、かぶ、大根、玉ねぎ

**果物** 柿、りんご、バナナ、キウイフルーツ、パイナップル、マンゴー

**豆類** 大豆、金時豆、レンズ豆、えんどう豆、いんげん豆

**きのこ** 椎茸、えのきたけ、えりんぎ、本しめじ、まいたけ

**海藻** わかめ、こんぶ、ひじき、のり、もずく



風邪の予防の為に、バランスのとれた食生活はもちろんのこと、十分な睡眠とうがい、手洗い、室内の乾燥を防ぐといった生活習慣の見直しも忘れないようにしたいものです。

## それでも、風邪をひいてしまったら…

ひき始めには、くず(葛根湯)、ねぎなど身体をあたためるもの、消化のよいお粥や雑炊、うどんを食べましょう。

熱があるときは、卵や玄米などで栄養を補い、ねぎ・梅・ハッカで発汗と解熱を促しましょう。乾いた咳がでて、黄緑色の痰がでるときには、大根・梨・りんご・はちみつなどが効きます。こもった咳がでるときは、みかんの皮・ゆず・キンカンがのどによいとされています。痛んだのどの粘膜を治すには、レンコンやカブも効果的です。消化・吸収を高めて老廃物の排出を促すニンニクは、ウィルスを体内から追い出すのを助けます。



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。

