

はあとふるとステーションしまだ

【島田病院の平成20年度の目標： 機能特化に関する情報集約・分析から公開へ】

2008.6
Vol.47



島田病院

原則的に2年に1回、厚生労働省は医療行為やクスリや材料についている価格（診療報酬）を見直します。小泉政権の財政再建最優先の方針により、社会保障分野への切り込みが続き、このところマイナス改定が続きました。同じことをしても値段が下がるのですから、患者さんにとっては歓迎される改定かもしれませんが、医療機関にとっては厳しい環境となります。こうした医療費抑制策が医療機関の経営を圧迫し、採算の取れにくい分野からの撤退が始まり、その領域での業務を継続しているところへ患者集中が起こり、勤務医にとって過酷な労働がますます過重になり、耐えかねて病院医療の現場から去っていく人が増えたために、地域の医療の崩壊が進んだという見方があります。

さすがに、こうした現状に危機意識を持った厚生労働省は、今回、産科・小児科や救急医療を担う病院診療へ、政策的な改定がなされ、わずかなプラスの改定となりました。その中で、医療機関での診察料に当たる「初診料」と「再診料」に関して、病院と診療所の間で格差があることを解消し、診療所の価格を下げて同じ値段にして病院医療への配分を原資にするアイデアが出されましたが、日本医師会の強い反対で流れてしまいました。その代わり、勤務医対策の財源確保が難しいにもかかわらず、診療所の価格を下げるのではなく、病院の再診料を30円上げることで決着しています。現在、地域住民にとって医療体制の一番の問題は、病院での急性期治療であって、診療所ではないことからすれば、根本的な解決にはならない決着であったと個人的には考えています。

さて、当院は整形外科を専門としたわずか43床の小規模病院であり、大病院にはプラスに働くはずの改定も、当院にはマイナスに作用することになりました。厳しい環境がますます厳しくなってきたわけです。これまで以上に、私たちの特性を追求し、実現していかなければ、築30年になろうとする施設のリニューアルはおろか、事業存続すら危ぶまれます。特性とは、「リハビリテーションの充実した整形外科専門病院」となることです。改めて、こうした社会情勢の中、私たち島田病院のこれからの姿について、明らかにさせてい

ただきたいと思います。

私たちが目指している整形外科専門病院は「特化した技能を持

つ整形外科専門医が主体となり、他の組織と協力・連携し、高レベルで良質の整形外科的治療を通し、社会参加までの過程を継続的に管理し、その成果を客観的評価に基づき公表する診療システムを確立している施設」であると定義しています。そのために、核となるのは優秀な整形外科医です。今年は3人の若い医師が2年間の前期臨床研修を終えて、私たちの仲間になりました。彼らを育成しながら、学会活動などを通して、指導者層となる専門医の質・量ともにレベルアップを図り、組織運営において、強いリーダーシップを発揮する診療部となる予定です。

また、グループ内外を問わず、他の組織との協力・連携体制を強化し、患者さんの継続したケアの確立を意識したサービスを提供していきます。そして、何より今年度の重点課題と考えているのは、私たちのケアサービスの客観的評価です。独りよがりの採点ではなく、さまざまな角度から自分たちの診療を評価し、検討した上で改善につなげたいと考えています。そのためには、膨大な医療情報をリアルタイムに管理するシステムが必要となります。

4月からは院内の診療について、レントゲンやCT・MRIといった画像情報はすべて電子的に管理し活用することになりました。これらを含め、手術の治療成績まで、電子的な情報を集約し、分析・検討を行い、より良いサービスを求める活動の資料として活用しながら、外部にもその結果を公開していく予定です。皆さまにはホームページなどにより、当院の情報をご覧いただき、また、初めての方には、医療機関選択の資料にさせていただき、ご意見・ご批判を仰ぎたいと思っています。

こうした方向性をご理解の上、私たちのサービスについて、お気づきの点など率直にお聞かせいただければ幸いです。今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

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

レントゲン画像貸出(販売)料金について

平成20年4月1日より当院ではフィルムによる診察から、原則モニターによる診察へと変更させていただいております。これに伴いレントゲン画像貸出(販売)に際して、プリントアウトまたは画像取込費用をいただくこととなりました。つきましては、貸出(販売)料金は右記表の通りとなります。なお、ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。

	フィルムの場合	CD-Rの場合
1枚(シリーズ)	¥700	¥700
2枚(シリーズ)	¥1,400	¥750
3枚(シリーズ)	¥2,100	¥800
4枚(シリーズ)	¥2,800	¥850
5枚(シリーズ)	¥3,500	¥900
6枚(シリーズ)	¥4,200	¥950
7枚(シリーズ)	¥4,900	¥1,000
8枚(シリーズ)	¥5,600	¥1,050
9枚(シリーズ)	¥6,300	¥1,100
10枚(シリーズ)	¥7,000	¥1,150

※一部、貸出料金がかからない場合がございます。
医療情報課

診療部

花粉症について

3月下旬から4月にかけて花粉症で悩まれる方は少なくありません。鼻水が止めどもなく出て、鼻がつまり、何度も鼻をかまないといけなくなります。くしゃみが突然おこり、自分自身も辛いですが、集中力が低下してしまうので、周りにもいろいろと迷惑をかけてしまいます。目のあたりも乾燥したようなコロコロした違和感が生じます。くしゃみ・鼻水などの症状から風邪との区別がつきにくいこともあります。主な原因としてはスギ花粉が多いですが、他にヒノキやカモガヤの花粉などもあります。さて、花粉症対策ですが、セルフケアが最も大

切です。マスクやメガネをかけることは花粉が付着するのを予防し、非常に効果的です。帰宅後のうがいや床面の掃除や空気清浄機の使用も有効です。また予防法として薬物(抗アレルギー剤)による初期療法も有効です。これは症状がでる前に前もって薬物を内服して発症を予防し、症状を軽減することです。他にも専門の診療科では減感作療法やレーザー治療などいろいろな治療がおこなわれています。花粉症でお悩みの方は内科(担当:植田医師)まで気楽にご相談ください。

内科医長 植田秀樹



皆様のご参加、
お待ちしております。

ヴィゴラス教室

7月短期集中教室 「ジュニアのトレーニング教室」

10歳前後の年代はゴールデンエイジと呼ばれ、生きていく中であらゆる「動き」の習得が最も早い時期です。したがって、この時期にトレーニングを行うことは大変重要になります。今回の教室では、特にこの年代に発達する体力要素の「柔軟性」・「バランス感覚」・「素早い動き」の向上を目的にスポーツの原点である「動き」を楽しく・正しく習得することを目指します。ぜひご参加下さい!!

- 日程 : 7月17日・24日・31日(全て木曜日)
- 時間 : 15:00~16:30(90分)
- 内容 : 実技を中心に上記内容で楽しくトレーニングを行います。
- 対象者 : 小学4年生から中学3年生まで
- 費用 : 3,990円(税込)
- 定員 : 先着20名
※お申し込みが2名以下の場合は中止とさせていただきます。
- 予約方法 : ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み
②TELまたはFAXにてお申し込み
- 予約期間 : 6月2日(月)~7月12日(土)まで
※定員に達した時点で締めらせていただきます。

※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@heartful-health.or.jp

腰痛症のリハビリテーション ～「腰椎分離症」と診断された場合～

腰椎分離症とは？

腰椎分離は腰椎にある上下の関節突起間部の疲労骨折といわれます。腰部痛を訴える発育期のスポーツ選手のレントゲンで見つかることがあります。体を反らしたり、ひねったりすることの多いスポーツ種目に多い傾向があります。

症状

腰をひねったり、反らしたり、またこれらが複合した動作で腰痛が出現することが特徴です。しかし、足がしびれたり、力が弱るような神経の障害がみられることはほとんどありません。

原因

発育期では骨自体が柔らかく、無理なスポーツ活動（崩れた投球フォームや接触プレーの繰り返しなど）により腰椎の一部（椎弓間部）に負担が集中し、発症します。原因となるスポーツ動作が、下半身や上半身の「硬さ」や「使い方」に問題があることが多く、特に股関節があまり使えていない動作がよくみられます。このようにムリな動作が繰り返され、疲労骨折を起こすのですが、同時に、腰の筋肉へも負担をかけるため、筋肉性の腰痛を引き起こすことにもなります。

治療方法

基本的には、スポーツ競技を継続しながらリハビリテーション（運動療法）を行います。下部腰椎に負担がかかる姿勢や動作を普段の生活やスポーツ種目、ポジション特性などから分析し、適切な体の使い方を学びます。また、そのための下半身や上半身の柔軟性の獲得、体を支える上で重要なインナーマッスルトレーニングを行います。

運動方法（例）

以下に、リハビリで実施する頻度の高い運動療法をご紹介します。



①ハムストリングのストレッチ
つま先を天井に向け、へそを前へ出すように骨盤を前に倒します。
※ネコ背にならないように注意して下さい。（10～15秒×左右3回ずつ）



②股関節を内へ倒すストレッチ
骨盤をまっすぐ水平に保ち、逆側の足を利用して片膝を倒します。
※腰をひねらないように注意して下さい。（10～15秒×左右3回ずつ）



③インナーマッスルのトレーニング
おへそをへこまし、お腹が膨らまないように腹筋に力を入れます。コルセットを着けているようにお腹をしめるよう力を入れて下さい。
※息を止めないように注意して下さい。（10秒×10回）

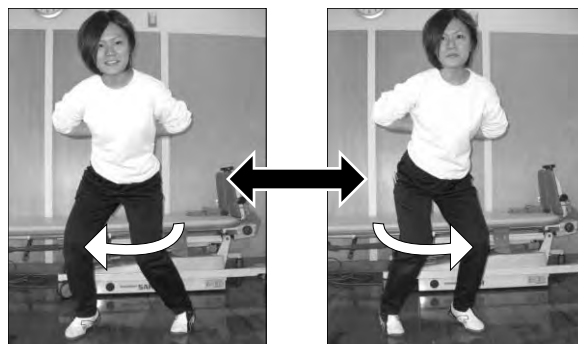


正面



側面

④スクワット
足は肩幅に開き、骨盤を前へ倒すように腰を落とします。視線は正面に向け、空気椅子を意識して下さい。（10～15回）



⑤ツイスティング（体軸を保ちながらの股関節運動）
浅いスクワットの姿勢から、膝とつま先が同じ方向を向くように股関節より下を同時に左右へ動かします。股関節を中心に動かすことと、足のうらでも親指側への荷重を意識して下さい。（10～20回）



～スポーツと栄養シリーズ①～

スポーツと栄養

スポーツをしている皆さまは、どのような食事をされていますか?ご自身のお体にとって、どのような栄養が必要なのかを知ることは、運動能力強化のために必要です。スポーツと栄養シリーズの第1回目は、「運動のためのエネルギー補給」についてお話ししましょう。

運動のためのエネルギーとは?

運動を開始するとき、運動のためのエネルギーが必要です。

エネルギーとは、車でいう「ガソリン」にあたります。人間はこのエネルギーの補給を、食事によって行い、それらを担う栄養素は、第一に「炭水化物」、第二に「脂肪」です。食事にて摂取した、「炭水化物」の多くは、体内で「糖質」に形をかえます。比較的消化吸収が速く、老廃物も出ないため、即効性のあるエネルギー源とされています。一方、「脂肪」の多くは消化吸収が遅いうえに、エネルギーとして使われるまで、体内に貯えられます。

つまり、エネルギーとしては、まず糖質が使われ、それがつきると脂肪が使われるのです。

運動のためのエネルギー補給には・・・

ごはん、パン
麺類、芋類など
炭水化物を多く含む食品



玄米、卵黄、大豆
豚肉、胡麻、うなぎなど
ビタミンB1を多く含む食品

糖質を効率よくエネルギーに変えるためにはビタミンB1の助けが必要です。同時に食べないと、せっかく摂ったエネルギー源が無駄になります。いつものバランスのよい食事に、玄米入りのごはんを増やし、豚肉を主菜としたおかずにしては、いかがでしょうか? また、パンを胡麻入りのものにしたたり、麺類に卵を加えても良いでしょう。これらを、消化吸収の時間を逆算して、2～3時間くらい前に摂ることが、望ましいでしょう。



空腹での急激な運動や、食べてすぐの運動はやめましょう

体内の糖質のエネルギーがすぐに底をつき、脂肪が使われ、この際にできる「遊離脂肪酸」が、急激に、血液中に大量増加すると、心臓をとめてしまう危険性があります。このような事故をなくすためには、食べた後は、しばらく休憩をとり、糖質が血液中に増えてきてから運動をするように心がけましょう。

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「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。

医療法人(財団)
永 広 会

島田病院

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
TEL 072-953-1001 FAX 072-953-1552
予約専用電話 TEL 072-953-1051

7月1日より変更します
予約専用電話 TEL 072-953-4891

ホームページ <http://www.heartful-health.or.jp>

