

# はあとほっとステーションはまだ

2008.10  
Vol.49



島田病院

## 【北京オリンピックで考えたこと】

8月9日、度派手な開会式で幕を開けた北京オリンピック大会は、数々の話題を提供しながら、心配されたテロ、環境や食品汚染による選手の健康被害もなく、多くの金メダルを獲得し世界に躍進ぶりを示した中国にとって、大成功と総括できるものとなりました。私は、8月13日(水)から23日(土)まで現地で競技を観戦することができました。

この出張の一つの目的は中国のシンクロチームの動向をみることです。アテネ大会の後、日本のシンクロチームのヘッドコーチを退任した井村雅代氏は、中国チームのコーチに招聘されました。これは彼女のコーチとしての実力が、世界でいかに評価されているかの証しです。彼女がその招聘を受諾することにより、メダルに届いたことのない中国チームはきっと大きな収穫を得るだろうと思いました。もともと、当院は井村シンクロチームに関与し、選手の体力作りやスポーツ傷害の対処を担当しています。

彼女が北京で指導を開始してから、ひ弱な中国選手の身体作りが必要不可欠だと連絡がありました。以前当院に勤務していた理学療法士の浅岡良信君が適任だと推薦し、井村コーチのお口添えて正式にトレーニングコーチに就任しました。私は、彼の相談に乗り、選手の身体のケアに関するアドバイスのため、大会までの間に7回訪中し、身体付きの変化や演技の成長ぶりを身近に見ることができました。

北京では、バドミントン、卓球、柔道、陸上を観戦しました。柔道男子100キロ級があった日、午後のチケットを手に入れ、会場に向かいましたが、女子も含めて日本人選手が一人もいません。選手団主将も務めた鈴木桂治選手はあっけなく敗退していたのです。これにはがっかりしました。

翌日も柔道会場に向かいました。女子78キロ超級では塚田真希選手が順調に勝ち進んでいました。決勝戦、ライバルの中国選手との戦いです。彼女がポイント有利の状況で、試合が経過します。しかし、終了間際、相手の担ぎ技に一本負けを喫してしまいます。残り時間8秒でした。場内は地鳴りのような大歓声です。中国の観衆のはち切れる喜びの中で、小さくなりながら、私はこの瞬間、自分が日本人であることを強く意識したのを覚えています。同時に、勝負の厳しさを痛感しました。彼女は表彰式で誇らしげに銀メダルを掲げました。その表情は晴れやかで、彼女が敗戦を受け止めていることが推測できました。

そして、男子100キロ超級には、石井慧選手が出演して、安定した勝ちっぷりで決勝に進出し、相手を完全にコントロールした落ち着いた試合運びで金メダル。気持ちよく、ホテルに帰りました。

陸上では何といてもウサイン・ボルトの活躍です。男子100m決勝では、ゴール前流すように走り、それでも世界新記録で金メダルを獲得する瞬間を目の当たりにしました。その後、200m決勝も現場で見ることができました。10万人収容の満員の陸上競技場が、歓声で揺れました。自分の肉体を前に進ませる単純な競技の持つ研ぎ澄ました美しさと力に圧倒されました。二つの世界新記録を生で観戦できたことは、本当にラッキーだったと思います。

月曜日からシンクロ競技が始まりました。デュエットが三日間、そして、一日休んでチームが二日間の日程です。デュエットのテクニカルルーティン、

ロシアの完璧な演技、スペインの個性的で華やかな泳ぎ、この二ヶ国が抜け出ています。そして、3位を争うのが日本と中国です。力強く正確に演技を終えた日本ペアに対して、中国ペアは演技終盤に不十分なスピンとなる基本的なミスをしてしまいます。そして、初日のポイント差をそのまま持ち越して、順位が決まりました。

日本は銅メダル獲得です。

チームの演技でもデュエットと同じく、ロシア、スペインは高得点がはじめから用意されているような印象すら持ちました。デュエットとは逆に、中国チームに勢いがあり、地元の大きな声援にも乗り、エネルギーを発揮したメリハリのある演技となりました。そして、最終日、そのままの調子で3位に入ります。この競技で中国の初めてのメダル獲得です。まさに、シンクロを熟知し、オリンピックでの勝ち方を十分に計算して、チームを引っ張った井村コーチの面目躍如です。

観客席から選手におめでとうと声をかけました。私に気づいた一人の選手が、メダルと一緒に受け取ったばかりの花束を私めがけて投げ入れてくれました。うまく私の懐に留まった花束を胸に抱いて、大切に持って帰りました。翌朝、ホテルの部屋で、まじまじとこの花を眺めていると、突然、胸が熱くなりました。1年半の時の流れが一気に思い出され、関わった方々の熱い思いが凝縮して迫ってきたからです。

中国で開催された今回のオリンピックは、何かとスポーツ以外の話題を提供しました。しかし、やはり主役は競技そのものであり、参加し、活躍した選手ひとり一人であったように思います。国としてのあり方を、中国の姿から見て、日本はどうかと考える機会ともなりましたが、何より、そこで輝きを放った選手たちを忘れることはできません。

ことに、この舞台を目指しながら、自分の能力を発揮することができなかった選手たちのことです。女子マラソンの野口みずき選手、同じく男子マラソンの大崎悟史選手は、いずれも大腿から臀部にかけての筋肉の損傷により、スタートラインに着くことすらできませんでした。期待を背に出場した土佐礼子選手はレース途中、外反母趾の痛みで断念。さらに、中国の国民的英雄でオリンピック直前まで男子110メートル障害の世界記録を持つ劉翔選手は、スタートラインには着いたものの、他選手のフライイングのあとの再スタートには従わず、そのまま途中棄権となりました。

こうした国際舞台に出場する選手たちは最高のパフォーマンスを狙います。それが故に、ハードな練習を積み重ね、その辛さを乗り越えたものに勝利があると信じて努力します。そのことが、こうした身体の不調を招くわけです。まさにその紙一重の調整が命運を分けるのです。スポーツ医学に携わるもの一人として、こうした真剣勝負に関わる実力をもっと身につけねばと再確認したと同時に、その現場に立ち会える幸せを味わうことができました。

ご協力いただいた皆さん、どうもありがとうございました。

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

## 糖尿病教室のご案内

今年度も好評につき糖尿病教室を開催しています。  
糖尿病に関する知識や食事・薬・運動などについてみなさんと一緒に勉強しませんか。  
お気軽にご参加ください。

11月22日(土) 12:30~14:00

テーマ フットケアについて／看護師  
間食・甘味料について／管理栄養士  
※食事付き

12月27日(土) 13:00~14:00

テーマ お薬の働きについて／薬剤師  
運動療法について／健康運動指導士

1月24日(土) 13:00~14:00

テーマ 糖尿病について④／内科医師  
外食について／管理栄養士

場 所／悠々亭(島田病院隣り)6階会議室  
申し込み方法／予約が必要となりますので、  
内科の医師・スタッフにお申し込みください。

定 員／先着20名  
費 用／無 料 ※食事付きの教室は600円(税込み)をいただきます。

## 診 療 部

### 秋にはダイエット

食欲の秋となりました。自然の恵みとも言えるおいしい食材が店や食卓に並ぶ季節でもあります。秋には旬の野菜や果物そして魚が多く登場します。旬の食材を食べることは元来体にもよい栄養素を多く含むことが知られています。しかし、この季節は油断すると食べ過ぎて太りやすい季節と言えるかもしれません。では体重増加を予防するにはどうすればよいのでしょうか?もちろんまずは食べ過ぎないことが大切です。そのためには、美味しいものも一度にたくさん食べるのではなく、少しずつ食べるようにしてカロリー摂取が過多になら

ないように意識しましょう。(残す勇気も持ちましょう。)そして運動などで積極的に体を動かすようにしましょう。夏と違って涼しくなり、スポーツも快適に行える季節でもあります。体を動かすと爽快感も味わえますし、食事よりもおいしく感じられるようになります。(でもくれぐれも食べ過ぎないように!)もし食べ過ぎ・運動不足でメタボかなと思われた場合は内科までご相談に来てください。

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

### 「腰痛解消教室」

長年腰痛に悩まされている方、腰痛予防のストレッチやトレーニングを知りたい方、必見の教室です。

日 程 : 11月12日(水)・19日(水)・26日(水)  
時 間 : 15:00~16:30  
内 容 : 実技を中心に楽しくトレーニングを行います。  
対 象 者 : 医師より運動制限をされていない方  
費 用 : 3,990円(税込み)教室初回にお支払いください。  
定 員 : 先着15名  
お申込み: はびきのヴィゴラスまでお電話またはFAX、  
Eメールにてお申し込み下さい

宜しくお願い致します。

※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

# 嚥下障害（食べることの障害）のリハビリテーション

## 嚥下障害とは？

嚥下とは、「食べること」「飲み込むこと」に関する身体の仕組みや働きのことです。これがうまくいかないと、「飲み込みにくい」「食事でむせる、咳き込む」「熱が出る」などとなり、「嚥下障害」と言われます

## 原因

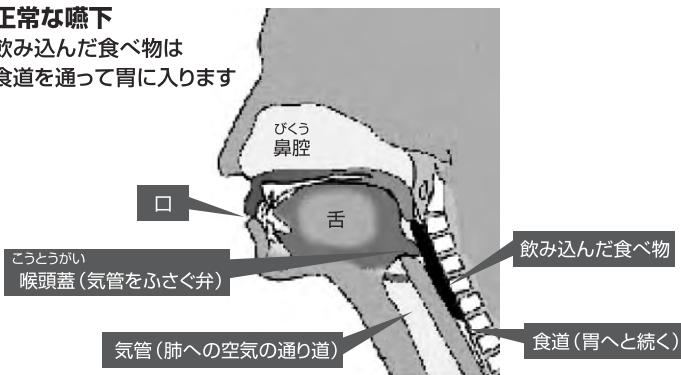
脳梗塞や脳出血などの脳血管障害の場合が多く、脊髄小脳変性症、パーキンソン病などの難病でも起きることがあります。また、高齢者は原因疾患がなくてもうまく飲み込めず、誤って食べ物が肺に入る（誤嚥:ごえん）ことによって、肺炎になることがあります。この肺炎は、食べ物以外（唾液に含まれた菌など）でも起きることがあります。

※肺炎は、日本人の死因で第4位となっています。（第1～3位は順に、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）  
高齢者では、肺炎の最も多い原因が「誤嚥」で、70歳以上では特に多くなります。

## 症状

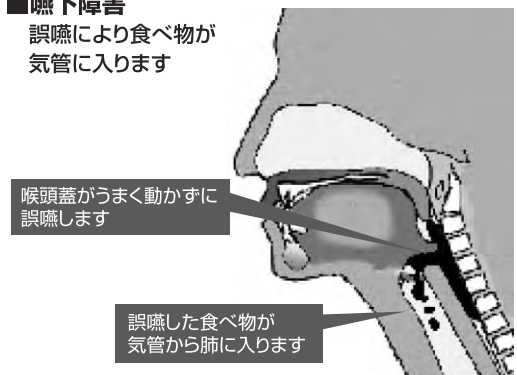
### ■正常な嚥下

飲み込んだ食べ物は  
食道を通過して胃に入ります



### ■嚥下障害

誤嚥により食べ物が  
気管に入ります



## 予防体操

### 体操は食前が効果的です

#### ①顔面

- ・唇をとがらす
- ・唇を引く
- ・頬を膨らます
- ・口を大きく開閉する

#### ②舌

- ・舌を前後に出し入れ
- ・舌を上下に動かす
- ・舌を左右に動かす

#### ③最後に

『パタカラ』と言って終わりましょう!  
※色々な舌の筋肉を使うことができます



## 注意点

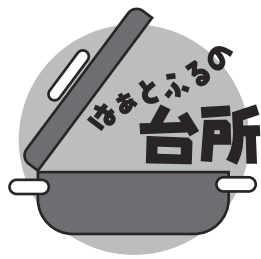
### ①口の中を常に清潔にする

- ・食後は必ず歯を磨く
- ・歯ブラシが使えなくても口内の洗浄をする
- ・入れ歯は毎日洗浄する
- ・口腔ケアグッズを活用する

### ②誤嚥を防ぐ食べ方など

- ・あごを引いて食べる
- ・集中して食べる
- ・食後2時間は寝転ばない（逆流防止）

★痰（たん）がからんだ時のゴロゴロしたような声の変化、原因不明の熱が続くなどの症状があれば、誤嚥性肺炎の可能性が考えられます。このような場合は、医療機関への受診をお勧め致します。



～スポーツと栄養シリーズ③～

# 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3回目では、「コンディションを整えるビタミン」についてお話ししましょう。

## ビタミンCは、体のコンディショニングに不可欠!

ビタミンは、体を構成する直接の材料ではありませんが、コンディションの維持や激しいトレーニング、試合後の疲労回復を目的として、食事から十分にとる必要のある栄養素です。ビタミンのなかでも、特に重要なものが、ビタミンCとシリーズ1回目で紹介したビタミンB1です。

## ビタミンCの効能

ビタミンCの以下のような効能が、私たちの体のコンディションを整えてくれるのです。

<b>風邪予防</b> ウィルスや細菌に対する抵抗力を高めてくれます	<b>ストレス予防</b> ストレスが加わるとビタミンCが大量に消費されます	<b>抗酸化作用</b> スポーツにより増大する活性酸素による害から体を守ってくれます
<b>アキレス腱や靭帯を強くする</b> 体内でのコラーゲンの合成を助けます	<b>貧血予防</b> 体内への鉄の吸収を助けます	

## ビタミンCを賢く摂ろう!

ビタミンCは、1日に100mg～200mgほどを目安に摂りましょう。特に激しいスポーツをされる方は、200mgの摂取が望ましいでしょう。ビタミンCは食材を水で洗ったり、空気に触れたり、加熱により、壊れやすいビタミンです。果物は、新鮮なうちに生の状態でできるだけ早く食べるようにし、野菜の調理は、煮るよりも生食や炒めるほうが良いでしょう。一方、じゃがいものビタミンCは加熱に強いので、コロッケやポテトサラダなどの調理法にすれば、1回量も多く摂れるでしょう。食後に、果汁100%のオレンジジュースや、グレープフルーツジュース、果汁数%のアセロラドリンク等コップ1杯を摂ることも、ビタミンCの補給には効果的です。ぜひ、お試し下さい。



ビタミンCの豊富な食材		
食	品	100g当りのビタミンC量(mg)
柿		280
ネーブルオレンジ		240
赤ピーマン		170
ブロッコリー		160
イチゴ		80
小松菜		75
ほうれん草		65
モロヘイヤ		65
カリフラワー		65
じゃが芋		35

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  
**TEL072-953-4891**

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

病院の情報に  
QRコードで  
簡単アクセス

