

はあとほっとステーションしまだ

2008.12
Vol.50



島田病院

「救急医療と島田病院」

救急体制が全国で一番整備されているという首都圏で、妊婦の異常事態に迅速・適切に対処できない事例が報道されました。記事によると、出産の近い36歳の妊婦が異常を訴え、かかりつけ医を受診したのは、10月4日土曜日午後7時頃でした。担当医から「総合周産期母子医療センター」である都立病院に受け入れを要請するのですが、当直医（後に研修医であることが判明）が対応し、「週末は原則として妊婦の診療を受けていない」と要請を断ります。センターは母体や胎児の集中治療に対応できる高度な医療機関のほすですが、勤務する産科医の不足から、こうした事態が続いていました。

その後、7病院にも断られて、担当医は改めてセンターに要請します。病院は産科部長を呼び出し、8時頃受け入れ準備が整い、8時18分頃病院に到着するのですが、搬送途中に病状が悪化し、意識のレベルが下がり、呼吸が停止した状態であったということです。

胎児を優先して処置を進める手順について、家族の理解を取り、9時41分に帝王切開にて出産、その後10時24分から当直の脳外科医により、母体の頭部の手術が始まります。無事手術は成功するのですが、その3日後、息を引き取りました。

約2年前、奈良の妊婦が同じく、脳内出血を起こし、受け入れ先がなかった事例を思い出します。その後、新聞には、救急患者の「たらい回し」という報道が続きましたが、今回は「たらい回し」に代わって、「受け入れ拒否」という表現が使われていました。現場の多忙さと人手の少なさにより、受け入れたくても受け入れできない「受け入れ不能」の場合があることを、社会が徐々に認識してきた証しだと思います。

全国での救急搬送の総数は、平成8年の324.7万人から、平成18年には489.5万人と51%増加しています。それに引き替え、救急指定病院は増えるどころか、減少してきています。増大するニーズに対応できないのです。そして、軽症の搬送患者の割合が56%と特に増加しています。いわゆる「コンビニ受診」です。夜間や休日の限られたスタッフで、たくさんの軽症に対応すれば、重症者の治療に影響が出ます。

患者さんやご家族、国民の医療に対する期待は高まる一方で、昔なら治らなかった病気でも近代医学は対処できる場合も

あります。しかし、実際は、いつもそうした期待に沿えるわけはありません。たとえば、妊娠・出産です。病気ではないということもあり、子供を産むことはいつも安全ととらえる方が多いのですがそうではありません。

日本産科婦人科学会の平成16年調査では、約12万人の分娩で、32人(0.03%)が死亡しています。危険度が増す高齢出産も増えていることもあり、延べ417人が強い併発症に苦しみ、妊婦の250人に1人が命にかかわる状態になったといえます。

必要な人には早く適切な処置ができる体制が望まれます。これまで島田病院では、救急医療には参画していませんでした。一つには、時間を競う緊急の状態は整形外科ではあまりないからです。上げるとすれば、指などの切断、手足が麻痺する脊髄損傷、骨折した部位が皮膚を突き破っている開放骨折ということになります。これらを除けば、スタッフの揃った時間帯に、落ち着いて対処すれば良いのです。

ただ、ケガの中には、外傷治療の専門的な技術が必要なものもあり、救急病院の処置が十分ではない例も経験します。たとえば、関節に近い場所での骨折です。こうしたケガでは、骨がただでなく、関節の機能を考えた治療が求められます。機能の障害を残さずに治すのはとても難しいのです。

今回、橋下知事の方針で、各医療圏での救急システムの充実のため、365日24時間救急ではなく、曜日を限り、専門分野についてのみ二次的な要請に応じる「輪番制」の制度の条件が緩和されました。そこで、この機会に、私たちも木曜日に限定し、整形外科に関する二次医療機関として、最初に受け付ける一次施設からの要請に応じて診療を行う体制を整え、救急システムの一部を担うことにしました。慣れない分野ということで、医師、看護師だけでなく、レントゲンや検査、そして、受付に関わるスタッフは緊張していますが、私たちの持つ診療の機能が地域に役立つように願っています。輪番制の救急病院として、行政からの認定が来れば、受け入れを開始いたします。今のところ、12月11日からと考えています。よろしく願いいたします。

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

年末年始 診療体制のお知らせ



	~12/28	12/29	12/30~1/4	1/5~
整形外科	通常通り	午前診療のみ	休診	通常通り
内科				
ペインクリニック				

ご確認の上ご来院いただきますようよろしくお願いいたします。



診療部

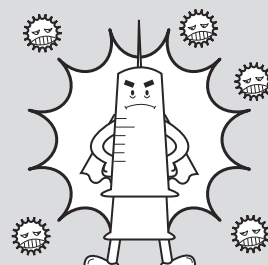
インフルエンザにご注意

いよいよ冬将軍が近づく季節になりました。気温が低くなると、注意しなければいけないのはインフルエンザの流行です。突然の悪寒、発熱、全身倦怠感、関節痛がインフルエンザの代表的な症状です。それらの症状があれば、早目に仕事や学校を休んで受診をされることをお勧めします。インフルエンザの治療では、抗インフルエンザウイルス薬（タミフルやリレンザ）を内服する方法があります。但し、10歳以上の未成年者の場合服用に関して担当医とよく相談をして決める必要があります。

予防のためには、日常生活において過労や睡眠不足を避け、暖かい環境にしておくことが肝要です。また、イ

ンフルエンザワクチンの予防接種も可能な限り受けておいてください。インフルエンザに罹患しますと、症状が治まっても2日間は他のの方々に感染するリスクがあるので職場や学校に戻れません。くれぐれもインフルエンザに罹患しないように予防を心がけましょう。ご心配なときは内科（担当医：植田）までご相談ください。

内科医長 植田秀樹



より多くの方のご参加、お待ちしております。

ヴィゴラス競技別教室

「野球のトレーニング教室～シーズンに向けての下半身づくり～」

対象:野球の選手・指導者
 日時:平成21年1月24日(土)
 15:00~16:30(受付開始14:30)
 開催場所:悠々亭6階会議室
 (悠々亭正面から入っていただきエレベーターにて6階までお越しください)
 費用:2,000円(税込)
 講師:島田病院 リハビリテーション部
 理学療法士 瀬尾 充弘/植田 佑亮
 はびきのヴィゴラス トレーナー 小田 高史

当日は講義と実技を行います。動きやすい服装をご準備ください(更衣室を準備しております)
 実技を実施します。室内用シューズをお持ちください。

お申し込み:
 ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み
 ②TELまたはFAX、Eメール
 ※リハビリ通院中の患者様は、担当理学療法士へご相談ください

※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

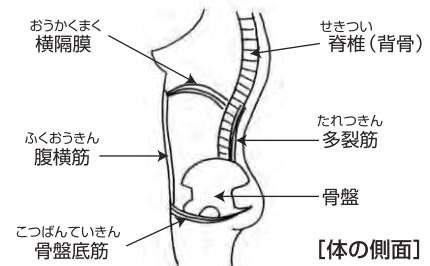
女性の腰痛のリハビリテーション

「女性の腰痛」の要因

女性の腰痛は、身体の不安定な要素が影響する特徴があります。女性には、①筋力が弱い(男性と比較して約3/4)、②骨盤の関節が小さく平らな形状、という身体の特徴や、女性ホルモンが優位という特徴があります。また、妊娠することで腹筋が伸ばされて弱くなり、姿勢が変化(お腹が突き出た姿勢など)したり、出産することで骨盤が開き、骨盤の筋肉や靭帯を傷めることがあります。こうしたことで、腰痛が起こりやすくなります。

構造

腰を安定化させる筋肉(インナーマッスル)には、主に腹横筋(ふくおうきん)・骨盤底筋(こつばんていきん)・横隔膜(おうかくまく)・多裂筋(たれつきん)・大腰筋(だいようきん)があります。腹横筋は、腰からお腹全体をおおう筋肉で、体を支える要(かなめ)です。骨盤底筋は、骨盤の底にあるお椀型の筋肉で、尿道や産道などを支えています。力を入れるとお椀の底が上方に持ち上げられます。これらの筋肉が、骨盤から腰部をコルセットのように包み、体のさまざまな姿勢や動作を支えています。

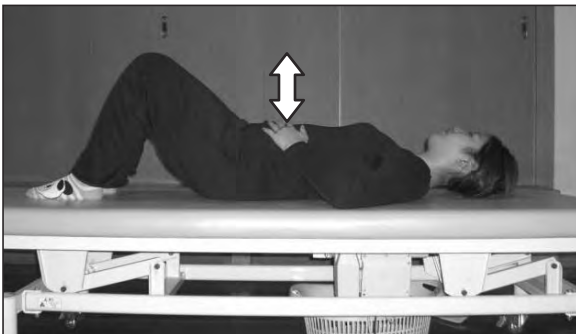


症状

「腰が抜けそう」「力が入りにくい」「体が重い」「急に動くとき痛い」など、脱力感・重だるさ・痛みが主な症状です。これらの症状は、腰～おしり～太ももにかけて、広い範囲にみられます。また、合併症として、咳やくしゃみなどに伴う尿もれ、強い生理痛などが起こることもあります。

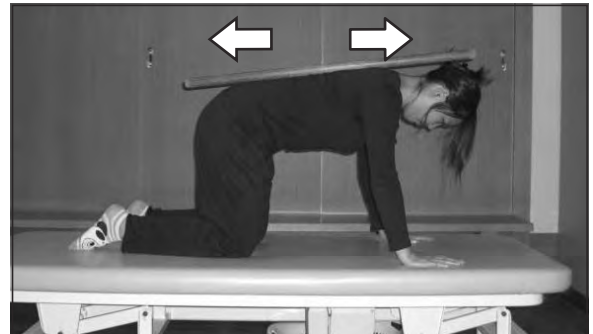
運動療法(例)

基本的には、弱くなったり、力が入りにくくなったインナーマッスルの機能回復を目指します。
※妊娠中の運動は、時期によって制限がありますのでご注意ください。



腹式呼吸:腹横筋と横隔膜のトレーニング

吸うときは、鼻からお腹に空気をいっぱいになるまで送り込みます。吐くときは口をすぼめて、「フー」とお腹の空気をしぼり出すようにします。
(ゆっくり大きく10回)



腹横筋・骨盤底筋のトレーニング

頭の先と尾骨が引っ張られてるようにイメージします。その時に少しお腹が引き締まるような感覚があるかを確認します。
(2~3分間×3回)



骨盤底筋のストレッチ

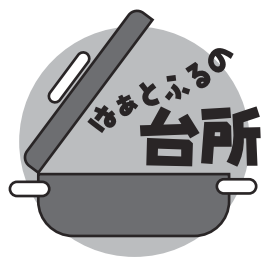
尾骨と恥骨の間にやわらかいボールをおき、その上に座ります。痛い場合は手を床につけて、体重がかかる量を調節して下さい。
(30秒間×3回)

※妊娠中の方は避けて下さい!



スクワット

前を向き、胸を張ったままでおしりを後ろへ引きます。イスに腰掛けるイメージで行って下さい。
(10~15回)



～スポーツと栄養シリーズ④～

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を知ることは、運動能力強化のために不可欠です。

スポーツと栄養シリーズの第4回目では、「鉄分」についてお話します。

トレーニングにより不足しがちな鉄分とは!?

皆さまは、体内での鉄分の役割をご存じでしょうか?

筋肉を動かすためには、筋肉の細胞に十分な酸素が供給される必要があります。その酸素の運搬役が血液中の赤血球にあるヘモグロビンで、その材料となっているのが、タンパク質と鉄分です。そして鉄分は、運ばれた酸素を筋肉内に取り込む働きをしているミオグロビンの材料にもなっています。つまり鉄分は、筋肉をはじめとする全身に、酸素を運ぶ役割を担っているのです。

ところが、この鉄分はトレーニングにより体内で消費されてしまうのです。

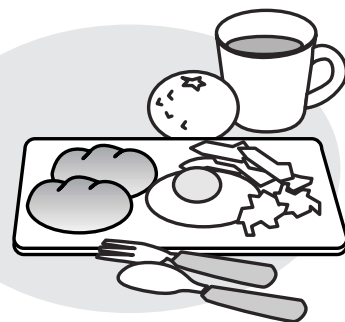
筋肉トレーニングにより、筋肉組織が損傷することで、筋肉中のミオグロビンが血中に漏出し、また、赤血球が破壊されることにより、血中の酸素運搬体のヘモグロビンが失われています。そして、鉄分は汗のなかにも含まれるため、運動やトレーニングにより、大量に汗をかくと、鉄分が流出してしまうのです。

激しいトレーニングをすればするほど、鉄分は消費され、不足しがちになるという訳です。

鉄分の賢い摂り方!!

そこで、スポーツをされる方は、食事から鉄分を多く補う必要があります。日本人は、1日に最低約10~12mgの鉄分摂取が必要といわれています。しかし、激しいスポーツをされる方は、1日約15~20mgとることが望ましいでしょう。トレーニング後には、特に不足するため、その後の食事で鉄分の多い食品を摂ることをおすすめします。

また、鉄分は食材によって、体内への吸収率が異なります。吸収率の低い鉄分を含む食材は、ビタミンC(レモン、ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ、ピーマン、ジャガイモ、サツマイモ、など)を同時に摂ると吸収率がアップします。ひと工夫して、効率よく鉄分を補ってください。



吸収率の高い鉄分を含む食材

体内で貯蔵されないため、常に摂ることが必要
(レバーは例外で貯蔵できる!)

多く含む食品例(1食あたり)	鉄量 (mg)
豚レバ	50g 6.5mg
鶏レバ	50g 4.5mg
うなぎ	50g 4.5mg
わかさぎ	70g 3.5mg
牛レバ	50g 2.0mg
赤身マグロ	50g 1.0mg
サバ(焼き)	50g 1.0mg

吸収率の低い鉄分を含む食材

体内で貯蔵できる
ビタミンCを同時に摂ると吸収率が高くなる

多く含む食品例(1食あたり)	鉄量 (mg)
干しひじき	10g 5.5mg
豆乳	200cc 2.4mg
あさり	30g 2.1mg
小松菜	70g 2.0mg
生揚げ(1/2丁)	75g 2.0mg
しじみ	30g 1.6mg
ほうれん草	70g 1.4mg

(五訂日本食品成分表)

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

