

はあとふるとステーションしまだ

2009.3
Vol.51

「島田病院の実態とこれから」

日本人は全員が保険に加入しており、「いつでも、どこでも、誰でも、質の高い医療を受けることができ」、アメリカをはじめ、諸外国の羨む体制です。しかし、地域における医療体制は万全ではなくなり、それは過去の姿になってきました。マスメディアが取り上げ、一般によく知られているのは、救急医療や周産期および小児科医療の危機ですが、そればかりではありません。麻酔科の不足は手術の予定に影響を与えていますし、全身を管理する能力の優れた一般内科医が不在のために、何か病気を持っている方の手術ができない医療機関も出始めています。

地域にこうした「医療崩壊」といわれる状態が起こっているのは、診療所ではなく病院医療の現場です。基本的には、小泉元首相が進めた財政再建策によって、社会保障費、中でも医療がターゲットになり、抑制策が取られたことがあります。現場での要因としては、病院に勤務する医師たちが、あまりに過酷な勤務状況が続き、その苦勞に見合う報酬もないため、病院を退職することがあげられています。国は、ようやく医師不足の現実を認め、医学部定員を増員し、対策に乗り出しましたが、その効果が出るには10年以上かかります。まだ、先行きの見えない状況といってもよいと思います。

当院の目標は「リハビリ機能の充実した整形外科専門病院」です。43床の小規模病院ながら、整形外科の専門的な診療において、ケガや病氣そのものを治療するだけでなく、それによって損なわれた身体的能力もリハビリテーションによって元に戻すようサポートして、地域から信頼され頼られる施設を目指しています。

待ち時間が長くなりご迷惑をおかけしている外来診療ですが、その中から手術の必要な患者さんがおられれば、十分にご説明して、実施することになります。年間1100件前後の手術を行い、流行っている病院という評価をいただき、知人の中には「儲かっているやろ」とからかうものもあります。

実態は違います。情けない限りです。泣き言のようですが、診療報酬という収入部分(売上)から材料や経費を差し引いた残りの利益は、売上に対して4%を切る状態です。約200人の働く

スタッフに支払う人件費は、売上の57%にも上ります。中でも、リハビリテーション部門は理学療法士などの技術職を40人以上

抱えた大所帯です。経営コンサルタントからは、人が多すぎると指摘を受けます。43床の規模の施設に200人のスタッフで、採算性が成り立つはずがないと言われるのです。

ヘルスケアサービスは、製造業のように、現場の合理化を機械の導入などによって進めることができない業種です。良いサービスは、多くの優れたスタッフに支えられて成り立ちます。もちろん、ムダは最大限の努力で省かねばなりません。必要な人間を減らしては、良いケアはできないと確信しています。

私と同様の方針を持って、病院運営を行い、地域医療の中で一定の役割を果たしている施設の経営者と話す機会があると、「今が頑張り時だ」とお互いを励ましあうこととなります。お互い、事業を閉じなければならぬ事態を避けるため、今を乗り切るのが精一杯だからです。次の計画を立てるだけの余裕が生まれません。明らかに、制度に問題があると私は思っています。私たちの意地をどこまで保ち続けることができるか、人を減らさなければやっていけないというなら、私は病院を続ける意欲を持つことができません。誇りを持った診療ができなくなるからです。

私たちができることは「整形外科」という分野に限られます。リハビリテーションを活用し、元通りに使える身体への回復を促し、その方らしい人生が過ごしていただけるようサポートするのが仕事です。地域の方々が骨や関節の症状で困ったときにご利用いただき、「あって良かった」と受け止めていただける施設を目指しています。

老朽化した施設の新築計画が具体化できるよう、厳しい情勢の中、信念を持って運営を続けて参りたいと思っています。平成21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

今年もやります! 看護の日イベント

毎年多くの方に参加していただいている看護の日のイベント。ナイチンゲールの誕生日にちなみ毎年5月12日は「看護の日」と決められたそうです。当院では、外来診療に影響することなく、多くの方々にご参加いただけるよう5月12日前後の土曜日を当院の「看護の日」とし、毎年楽しいイベントを開催しています。今年は5月16日(土)開催予定。今年も地域の皆様楽しく体と健

康について考えていただけるようなイベントにしたいとプロジェクトチーム一丸となってただ今準備中です。くわしい企画内容や開催時間などは後日院内掲示や院内放送でお知らせします。皆様奮ってご参加ください!



診療部

高血圧治療の基準について

今年1月より高血圧の治療の基準が一部変更となりました。「高血圧治療ガイドライン2009」というテキストに詳細が記載されています。そこでその一部をご紹介します。まず血圧の測定値のことですが、病院や診療所などの医療機関で測定した時は自宅で測定した時よりも収縮期、拡張期とも血圧が5mmHg高く設定されます。やはり医療機関での測定は無意識に緊張されていることが多いからだと思います。つまり医療機関では140/90mmHg以上、自宅では135/85mmHg以上を高血圧と定義します。ではどのくらいまで血圧を下げるべきかということですが、血圧以外に特に問題が

なければ、医療機関での測定値で130/85mmHg未満とされています。(但し65歳以上では140/90mmHg未満とされています。)もし、糖尿病が合併していれば、130/80mmHg未満とされています。このように非常に厳しい基準が設定されています。しかし基準値以上の場合はやはり心血管障害などの合併症のおこるリスクがかなり高くなっています。そうならないように普段から塩分控えめ、適度な運動、規則正しいリズムのある生活の実践が大切かと思えます。もし血圧のことでご心配なことがあれば内科(担当:植田)までご相談ください。

内科医長 植田秀樹

ヴィゴラス教室の案内

より多くの方のご参加、お待ちしております。

バスケットボールのトレーニング教室 ～ジャンプシュートを極める～

(バスケットボールにおける「ジャンプシュート」において、より遠く、正確に飛ばすことのできるジャンプシュートを身に付けたい方必見の教室です。是非、ご参加下さい。)

日程:平成21年3月28日(土)
時間:15:00~16:30(受付14:30~)
場所:悠々亭6F会議室
定員:20名(完全予約制)※お申し込み2名以下の場合は中止とさせていただきます。
費用:1,500円(税込)

講師
島田病院 理学療法士 大北 侑、鳥羽 愛子
はびきのヴィゴラス トレーナー 大西 敏之

持ち物
講義と実技を行います。
動きやすい服装と、練習時に履いているバスケットシューズ、バスケットボール
(お持ちの方のみで結構です)をご持参下さい

※お問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

サッカー選手の腰痛症 ～キック動作～

腰痛症とは

腰痛には、椎間板ヘルニアや圧迫骨折などのはっきりした原因があり、診断名がつく場合と、原因がはっきりせず、診断名がつかない場合があります。このような、検査や画像所見などで痛みの原因がはっきりしない腰痛のことをそのまま「腰痛症」といいます。主要因に、慢性では筋疲労や姿勢異常、急性では脊椎の関節捻挫（ぎっくり腰）などがあり、精神的なストレスや内臓疾患、変形性関節症などが関係する場合があります。

サッカー選手における腰痛症

サッカーの競技特性から、ボールを蹴る時に体の捻れが生じることや、発育期では、足、特に太ももの前の筋肉が十分に発達していないため、膝からの蹴りだしの力が弱く、体を前屈させながら股関節を必要以上に曲げ、足全体を前に蹴り出す動作が大きくなることなどが原因としてあげられます。

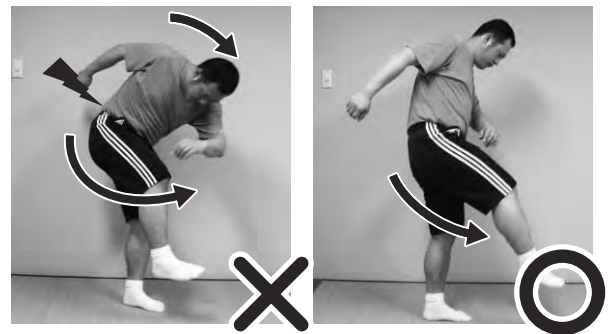
キック動作の例

バックスイング



背筋が弱く、太ももの前の筋肉が硬いと、必要以上に体を捻ってしまいます。

フォロースイング



腹筋や股関節前面の筋肉が弱く、太もも裏の筋肉が硬いと、必要以上に股関節と体を曲げることになります。

これらを予防するために、2つの運動療法があります

①股関節の柔軟性を高める



股関節前面のストレッチ

体を起こしたまま前方に体重かけます
(20秒間保持×3～5回)



太もも裏のストレッチ

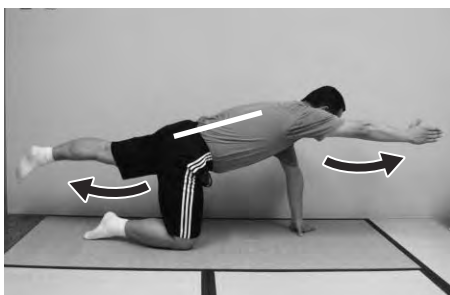
体は起こしたまま股関節から曲げます
(20秒間保持×3～5回)



股関節の内ねじり

おしりが浮かないようにして下さい
(20秒間保持×3～5回)

②腹筋や背筋・股関節周囲筋の強化



四つ這いの対角手足交互上げ

背筋とおしりの筋肉を意識して下さい
(5秒間保持 交互に10回×3セット)



足の前後チューブ引き

体と支持脚はまっすぐ保ちます チューブを掛けた足を股関節から振り出して下さい(20回×3～5セット)



～スポーツと栄養シリーズ⑤～

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不可欠です。

スポーツと栄養シリーズの第5回目では、「カルシウム」についてお話します。

カルシウムの働きとは？

体内にあるカルシウムの99%は、骨と歯に含まれています。残りの1%のカルシウムは、血液中などに含まれ、心臓や脳の働き、筋肉の収縮などに使われます。血液中のカルシウムが不足すると、不足分を補うため、骨からカルシウムが溶け出し、骨内のカルシウム量が減少します。また、カルシウムは毎日、約200～300mgほど尿や便中、汗として排泄されます。つまり、スポーツなどにより、多量に汗をかいた場合は、特にカルシウム排泄量が多くなるとされています。

カルシウムは体内では作られないため、この失われた分は、食べ物から摂る必要があります。カルシウム摂取不足が続き、骨内のカルシウム量が減少し続けると、骨はそれだけ弱っていくことになります。一般の人よりも激しい動きのスポーツをされる方の骨が弱いとしたら、骨折の可能性は一般の人よりも高くなります。

カルシウム摂れてますか？

カルシウムの日あたり目標摂取量は、日本では、成人男性で650mg、成人女性で600mg、平均的な高校生男子で800mg、高校生女子で700mgと言われます。しかし、スポーツをされる方は、必要食量が増えること、汗によるカルシウム排泄量が多いことにより、目標摂取量を上回ることが望ましいでしょう。

カルシウムを上手に摂る工夫！

牛乳は1日コップ2杯！

牛乳のカルシウムは、吸収率が抜群です

加工食品のリンに要注意！

リンはカルシウムの吸収を妨げます。ハム、ソーセージ、インスタント食品、スナック菓子はほどほどに。



小魚、緑黄色野菜に、海藻を使って！



こんなに入っているカルシウム!!

(五訂食品成分表より)

シラス干し(半乾燥)	10g	52mg
干しエビ	5g	355mg
小松菜(生)	50g	85mg
春菊(生)	50g	60mg
大根の葉(生)	50g	130mg
乾燥ひじき 1食分	5g	140mg
乾燥わかめ 1回使用量	5g	39mg

ビタミンDと一緒に摂ろう

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDはイワシ、サンマ、干しいたけに豊富。

ビタミンD入り!! カルシウムアップメニュー

◆春菊と干しいたけのかきあげ

(材料2人分) カルシウム量475mg

- ①春菊(100g)は一口大に、干しいたけ(5g)は、水でもどして千切りにします。
- ②干しえび(5g)と①を入れて、天ぷら粉(大さじ3)を入れて混ぜ合わせ、水を少量ずつ加え混ぜて、全体をまとめてます。
- ③180度の油に②の大きめ一口大をまとめて入れ、かえしながら、2～3分あげれば、できあがり!

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

