

はあとほっとステーションしまだ

「島田病院 整形外科のかかり方」

2009.7
Vol.53



島田病院

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」を目指しています。診療のレベルを高め、維持する中心は医師です。整形外科以外に麻酔科や内科の専門医が勤務し、常勤医は12人になります。それ以外に、曜日によって、神経内科医や脊椎外科や骨腫瘍の専門医が非常勤で勤務しています。

しかし医師だけでは、何もできません。診療に直接関与し、質の高い診療を支える看護師、リハビリ専門職、検査や放射線の技師、薬剤師、管理栄養士といった国家資格を持った専門スタッフがいます。そして、事務系では、受付や医療事務を担当する対人サービスを行う職種その他、人事労務、用度、駐車場や送迎バスの運転を含め施設設備管理といった裏方の仕事を受け持つ方々が勤務しています。この4月1日時点で、常勤勤務者が152人、非常勤勤務者78人、計230人の職員がいます。女性が多く64%を占め、全体の平均年齢は34.4歳です。

平成20年度のデータでは、一日平均284.0人の外来受診があり、うち初診は59.0人、リハビリ受診は106.7人です。入院施設としては、一般病床43床（うち亜急性期病床10床）です。20年度の平均患者数は一日40.5人（稼働率：94.2%）、平均在院日数は11.2日で、手術件数は1,176件でした。

さて、当施設の特長ですが、一つにスポーツ整形外科があります。スポーツ選手が激しい活動の中でケガをしたり、徐々に痛みが出たりするスポーツ傷害のケアです。彼らは、スポーツを続けて、少しでも強く早くきれいに技術を向上させ、良い成績につなげようと願って、辛い練習を繰り返しています。その彼らの身体に起こった不調に対して、練習を休み「安静」やギブスなどの「固定」の指示は、十分に考えた上で行わねばなりません。現役選手としては、簡単には受け入れてはくれませんが、身体の機能から言ってもそれはなるべく避けたい方法です。そこで、投げて、走って、打ってなど、同一の動作の繰り返しで起こる障害に対しては、その動作が理にかなったものであるかのチェックとともに、その動作による「負担に耐える身体を作る対処」を主体に対策を練り上げていきます。

この理屈は、スポーツ選手に限りません。腰が変形し、足にしびれが出てくる中高年でも、膝が曲がって、正座ができず、階段が辛いというおばあちゃんでも、同じことです。リハビリのスタッフが、あなたに合った運動のプログラムを作成し、具体的な方法をお教えることになると思います。

ただ、動きたいという希望を持っている方であれば、話しはトントンと進みますが、これまで安静主体で、なるべく無理しないように指導を受けてこられた方の場合、当院の診療をご説明するには時間がかかります。また、動くことにはリスクが伴いますから、その説明もすることになります。

その前に、何より、お話を伺わねばなりません。ご本人がどのように、今悩んでおられる症状に至ったのか、それはこれまでどう対処してこられたのか、そして、改善すれば、一番何がしたいのかなど、診療の方針と一緒に考えるための情報を聞かせていただくことが前提となります。その後、必要に応じて、検査が行われます。レントゲンや血液検

査、時にはCTやMRIといった予約の必要な検査もあります。

つまり、お話を聞き、情報を集めて、方針を立て、それをまたご説明し、お互いが相談して納得いただければ、リハビリを主体とした診療を行うというのが基本です。そのため、おひとりお一人の診療に要する時間は長くなります。こうした医師による対応は、その過程のどこを省略しても成立しません。つまり、効率化を図るわけにはいかないのです。

昨年10月より、関節リウマチや痛風の患者さんには、適切な専門医へのご紹介をさせていただいております。一つには、関節リウマチの治療の戦略が新薬の開発などにより大きく変化してきたからです。もう一つは、慢性疾患の疾病管理は、その領域の専門医に依頼し、その後かかりつけ医による診療の継続が好ましいのではないかと考えたからです。

それでも、外来受診患者さんの総数は増加傾向にあります。待ち時間について、これまで多くの不便をおかけしておりますが、今後、この問題を根本的に解決する方法はないと思っています。おひとりお一人に十分な時間をかけ、訴えを聞き取りながら、当方からの質問にもお答えいただき、そして、一緒に治療方針を決めていくといったスタイルの診療を継続したいと思うからです。

たくさんのお患者さんが待っておられる環境で、受診した患者さんからお話を伺う時、どうしてもゆっくりと時間をかけてお話しすることが難しい状況にもなります。そのため、問い詰めるような質問の仕方をしてしまい、「何でそんなにポンポン言われなあかんねん」と腹を立てて、食って掛かってこられた患者さんがおられます。長い待ち時間でイライラされていたこともあり、当方の対応にご不満が募ったためと想像します。現行の医療制度では、どれだけ時間をかけようと、基本的に医師の技術料には反映されません。一方では、多くの方が順番待ちをされている状況を考えると、すべての方にたっぷり時間をかけるわけにもいかないのです。ある程度要領よく、短時間に集約して、診療する技法も求められます。

外来診療では、一定の患者数を限られた時間と限られた有能な診療スタッフで、診療の基本を守りながら対応するように努力しています。診療が午後に遅れ込むと、入院して手術をお待ちの方に影響が出てしまいます。手術は、予定通りに開始しないと、心理的に辛くなります。医師は、追われるようなめまぐるしい外来診療を終えると、気持ちを切り替え、真剣勝負の手術を安全に、そして、的確に実施しなければなりません。これら複数の命題を同時に満足する方法は、優秀なスタッフの増員ですが、すぐにはかなえられるものではなく、何とか、工夫を凝らし、よい方法を模索しているところです。

今後ともご利用いただくに際して、ご不便をおかけすることもあると思えます。まずは、予め、私どもの診療の特性をご理解いただき、受診していただければと願っております。診療についてのご希望、ご不満、ご意見など、ご遠慮なくお知らせください。よろしく願いたします。

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

自立支援医療（更生医療）について

6月1日より島田病院は自立支援医療（更生医療）の指定医療機関になりました。

更生医療とは

身体障がい者の障がいを軽減して日常生活能力、職業能力を回復・改善するために必要な医療（手術）に給付される医療制度です。

医療保険の本人負担分が更生医療で支払われます

入院治療の自己負担は高額療養費と同等、外来治療の自己負担は認定期間中、治療費総額の1割の負担になります。（更生医療無しの場合は3割の負担）ただし、世帯の所得に応じて、費用が変わる場合があります。

●当院での主な対象疾患（手術）………変形性関節症（膝・股）にともなう人工関節置換術等

詳しくは当院スタッフまでお問い合わせください。

診療部

夏にご用心

今年も梅雨および夏が近づいてきています。この時期はまず食中毒に注意が必要です。特に夏はカンピロバクターやサルモネラによる食中毒が多いと言われています。生ものを始め食物の腐敗しやすい季節でもあります。しっかり加熱し、調理した食べ物も早めに摂取されるのがお勧めです。

日焼けにも十分な注意が必要です。外出される時には帽子の着用や日傘の使用、日焼け止めクリームの使用がお勧めです。昔は小麦色の日焼けの長所がアピールされたこともありましたが、最近の研究によると夏の過度な

日焼けはかなり体によくないことが報告されています。特に皮膚や眼によくないようです。皮膚では皮膚癌のリスクや老化の促進が報告され、眼では白内障や紫外眼炎などのリスクが報告されています。なるべく日焼けは避けることをお勧めします。また、熱中症のおこりやすい季節でもあります。室内・屋外ともに、こまめに水分を摂取するようにしましょう。これらのことにご用心いただき、夏を上手に楽しく過ごしましょう。

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。

ジュニアのトレーニング教室

10歳前後の「ゴールデンエイジ」が特に向上する、「しなやかさ」、「バランス」、「素早さ」といったあらゆるスポーツに対して必要な要素を身につけたい方、必見の教室です。

日 程：7月15・22・29日(全て水曜日)

時 間：3日間とも15:00～16:30(90分)

場 所：島田病院地下1F はびきのヴィゴラス

対象者：10歳から13歳ぐらいまでの方

費 用：3,990円(税込)

定 員：先着20名(要予約)

※お申し込みが2名以下の場合、中止とさせていただきます。

お申し込み方法

- ①はびきのヴィゴラスに直接お申し込み
- ②電話またはFAXにてお申し込み

※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

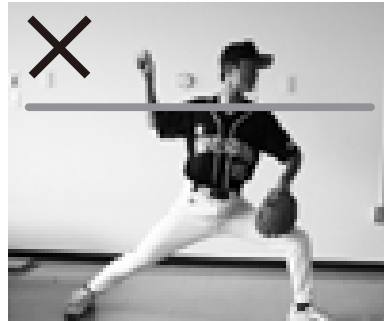
E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

投球障害予防のトレーニング

投球障害の原因には、間違った体の使い方やストレッチなどのケア不足、疲労を無視した練習過多などがあります。今回は、投球障害の選手に多くみられる「肘下がり」のフォームの改善方法例をご紹介します。

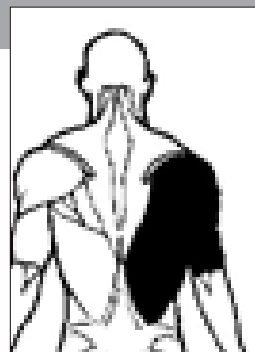
1 投球動作で肘の高さをチェックしましょう

チェックポイントは、両肩に線を引いた延長線に対して、投球側の肘が高いか、低いからです。（右図）低い場合は、投球障害発生の危険性が高くなります。ご自分のフォームをビデオ画像などを用いてチェックするとよいでしょう。



2 「肘下がり」の原因

肘が下がる原因は、技術が未熟である場合もありますが、疲労やケア不足で、①肩甲骨周囲の筋力低下、②肩や腕の後面から背筋（右図黒塗り部分）の柔軟性が不足している場合もあります。このような状態では、肘を上げようとしても十分に引き上げられません。以下に、動作改善のための運動のやり方の一部をご紹介します。



3 肘下がり改善のトレーニング

①肩周囲の柔軟性を高めるストレッチ



広背筋・上腕部後面

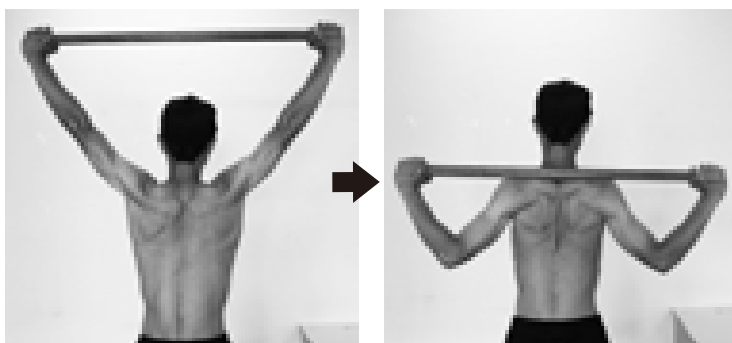
肘を持って体を横へ倒します
20秒3～5セット



肩後面

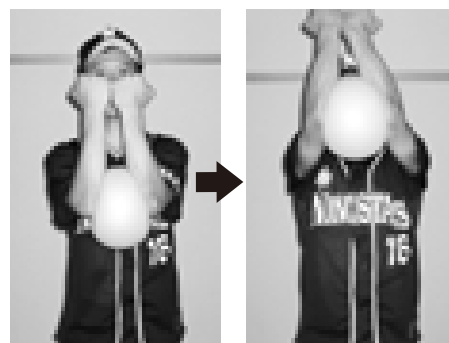
肘を抱えて胸まで引き寄せます
※肩が上がらないように
20秒3～5セット

②肩甲骨周囲筋のトレーニング



バックプレス

棒を下げた時に肩甲骨を背骨に引き寄せるように意識して下さい
10回3セット



ボールはさみあげ

肘を高く上げるように意識して下さい
10回3セット



運動時の水分補給

暑い夏をむかえ、これからの季節は一年で最も熱中症になりやすくなります。特に、スポーツをしている方々は、大量の汗をかく分、水分補給が体調管理やパフォーマンスにとって重要になります。そこで今回は、「運動時の水分補給」についてお話します。

なぜ、水分補給が必要なのか？

私たちの体重の、約60%は水分が占めています。汗をかいったりして失われた水分は、食事や飲み物によって水分補給をしなければ、体は機能を維持できなくなります。この危険な例が、熱中症です。夏場は、運動により大量の汗をかくため、その分、積極的な水分補給が必要となります。

水分補給のテクニック！

- ①水分補給量は、運動前後で体重を確認し、自分自身の発汗の量を目安としましょう。
- ②水分補給のタイミングは、運動前後と、運動中に、約15分おきがいいでしょう。
- ③一回量は、コップ1杯程度（約200ml）としましょう。

運動の程度や個人差もあるため、一回に飲む量は胃内に残留しない（おなかがポチャポチャしない）程度とし、自己にて調整しましょう。

- ④温度は、5～15度程度にして飲みましょう。
補給する水分は冷やしておく方が、腸内での吸収がよいといわれています。
- ⑤軽い運動時は、ミネラルウォーターや真水が好ましいでしょう。
飲んでからの吸収スピードは、ミネラルウォーターや真水が一番です。
1時間程度の軽い運動なら、これらで水分を補給しましょう。



- ⑥長時間にわたる運動時は、塩分濃度0.1～0.2%、糖度2.5～5%のスポーツドリンクが好ましいでしょう。

長時間にわたる運動で大量に汗をかく場合は、汗と一緒に体内の塩分が失われるため、水分と一緒に塩分を補うことをおすすめします。体内への水分の吸収をさらによくするためには、糖分が含まれていることが望ましいといわれています。

市販のスポーツドリンクのなかには、塩分濃度、糖度の高いものもあります。この場合、水を加えて調整すると良いでしょう。逆に、塩分濃度、糖度の低い場合は、食塩や砂糖（もしくはハチミツ）を添加し、調整しましょう。自分に合ったスポーツドリンクを選別することが大切です。

スポーツドリンクの 落とし穴！



スポーツドリンクは「スポーツ選手に必要」といったイメージがあり、運動中以外でも、積極的に飲む方もいらっしゃいます。しかし、そこまで必要ではないでしょう。もっとも、「味が好きだから」「ジュースの代わり」という扱いなら、それは嗜好品としてのものです。糖度の高い市販のスポーツドリンクは、飲み過ぎると体重増加や食欲の低下、虫歯の原因にもなるため、注意が必要です。食欲が低下すると、日常の食事から十分に栄養が摂れなくなるおそれがあります。運動前後、運動中以外は、水やお茶に切り替えましょう。

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「さくぞう君（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 072-953-4891

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

