

はあとほっとステーションしまだ

2009.11
Vol.55



島田病院

『ロコモ』をご存じですか？

安静が一番？

日本人は安静が好きだとは思いませんか？どこか具合が悪くなると周りの人たちは「無理したらアカンで」「はよ寝ときや」「じっとしとかんと余計に悪なるかな」と声をかけます。病院では「お大事に」が患者さんへの挨拶代わりに使われています。確かに、疲れた身体に「安静」と「温泉」は大きな安らぎを与えてくれます。しかし、この対処も使い方を誤ると副作用があることを忘れてはならないと思います。

「動かないように大事にする」という発想は、傷んだところは使わないでいると改善するという期待(思い込み)からのものです。しかし、スポーツ選手の診療をしていると、それが必ずしも正しくないことを痛感します。たとえば、野球の投手が投げていて肩が痛くなったとします。「安静が一番」と投げることを止めると、確かに、痛みは和らぐでしょう。でも、次に投球を再開すると、また同じ痛みで悩まされることはよく経験しますね。それは、痛みの本当の原因には何の対処もしていないためです。安静にしても、元通りの身体で、痛みが出た時と同じことをすれば、また同じ症状が出るのは当たり前のことです。この場合、安静という手段は、問題の「解決」ではなく、ただの「先送り」に過ぎないこととなります。

まずは、動作の分析

そこで、私たち島田病院の整形外科診療では、なぜその投手の肩が痛くなったのか、その要因を調べることから始めるようにしています。最終的に、肩にかかる負荷(負担)の大きさが一定のレベルを超えたために、身体がそれを処理できなくなって症状となったと推測します。そこで、投げ方や投げる量などの負荷のかかり方と、それに対抗する肩、肘、背部、腰、股関節などの動きの範囲や肩周囲の筋力など、投球に関連する体力要素の両方を評価し、原因を探っていきます。その結果、肩の痛みや、腰の動きが固くなり制限されて十分にねじれないため、肩への負担が増大し起こったということも明らかとなるのです。こうした要因分析に基づいて具体的なストレッチやトレーニング、投法の矯正などの対策が考えられ、選手に指導することが大切です。それによって、同じ活動を再開しても、痛みを感じることなく継続することができるというわけです。

この考え方はスポーツ選手の診療に限りません。膝が痛いおばあちゃんも、腰がだるくなって困るという営業職のサラリーマンも、肩こりに悩む家庭の主婦も、痛みを取る手段はさまざまでも、最終的に元の生活に戻るときには、こうしたアプローチで安全に復帰することができるはずです。しかし、現実には、なかなか本格的な動作の分析や体力評価がなされないまま、「まあ、ぼちぼちやりや」とか「気い付けてやんねんで、また痛なるからな」などと、曖昧な指示で不安を抱きながら元の活動に戻ることが多いと思います。

要介護の原因疾患は

ことに、高齢者では、元気な人と比較すると、安静による影響でダメージを受けやすいので注意(配慮)が必要となります。介護予防の観点からしても、要介護になる原因疾患が男性では脳卒中が多い一方で、女性では、骨折や関節の痛みなど多彩な原因があると報告されています。いつまでも、健康であり続ける条件は、内臓が丈夫というだけでなく、活動できる身体を保つこととなります。中でも移動することに使われる足腰は重要で、日頃から弱らないような努力と工夫が必要となります。

いつまでも健康であるためにロコモトレーニング

糖尿病や高血圧、高脂血症から血管が傷むと、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。それを予防しようと、行政は大きな予算を付け「メタボ」のキャンペーンを行いました。今では、中高年がお腹の出具合を気にして、運動の効果を知るようになっています。

こうした「生活習慣病」対策と並行して、整形外科医の団体からは、生活における身体の機能を維持できるよう「ロコモ」が提唱されています。これは、自分で次のような項目をチェックして、当てはまるようなら、ロコモトレーニングという下肢を中心の体操を推薦し、できるだけ自分の移動する能力を保持するよう計画されたものです。身体を動かす原動力である運動器に着目して、運動器症候群(ロコモティブシンドローム)と呼ばれています。

「ロコモ」チェックをしてみよう

チェック項目(2009)は、①片足立ちで靴下がはけない、②家の中でつまずいたり滑ったりする、③階段を上のに手すりが必要、④横断歩道を青信号で渡りきれない、⑤15分くらい続けて歩けない、の五つです。どうですか、合格しましたか？一つでもあれば、要注意です。こうした方はもちろん、合格した方も、将来に備えて、今日から早速、足腰の運動に取り組まれてはいかがでしょうか？

まずは、しっかり胸を張って歩くこと、そして、片足立ちを左右交代して一日に5分ずつ、最後に立ち上がりやスクワットです。これだけでは分かりにくいですね。詳しくは当院の健康増進施設ヴィゴラスでスタッフが講義を行ったり、丁寧に個別の体操のプログラムを指導したりして、ロコモ対策を行っています。どうぞ、お気軽にお尋ねください。

島田病院 院長 島田 永和

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

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

近隣地域における新型インフルエンザ感染確認に伴う 面会制限のお知らせ

近隣地域で新型インフルエンザ感染が増加したことに伴い、入院患者さまへの感染防止のため、高校生以下の方および発熱等の症状のある方は、当面の間、面会をお断りしております。また、体調良好な方でも、お子さまづれ、多人数での面会をご遠慮いただき、所用が済まれましたら、速やかに病院外に出ていただきますようお願いしております。患者さまの安全を第一に考えた措置ですので、みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。なお、お急ぎのご用のある方は、看護師が承りますので、受付窓口へお問い合わせください。

診療部

新型インフルエンザ

4月より北米で勃発した新型インフルエンザはその後またたく間に世界中に感染が広がりました。日本でも既に推定で約100万人以上の方が罹患されたと報告されています。当初、豚インフルエンザと呼ばれていましたが、その後新型インフルエンザと改称されました。弱毒型と考えられていますが、遺伝子の変異により強毒型に変異する可能性があります。予防策としては日頃よりうがい、マスク使用などによる咳エチケット、十分な手洗い等が大切です。またワクチンの予防接種も有効とされ、その有効率は一般健常人で70~90%と報告さ

れています。慢性疾患(糖尿病や喘息や腎臓病など)を有する方や妊婦、小児、高齢者の方はハイリスクつまり罹患すると重症化する危険があるため、予防接種はぜひ受けていただくことをお勧めいたします。できれば季節性インフルエンザおよび新型インフルエンザの予防接種を両方とも受けられることをお勧めします。もしインフルエンザに関してご不明な点があれば、国立感染症研究所や厚生労働省のホームページの閲覧や保健所にお問い合わせされることをお勧めいたします。

内科医長 植田秀樹

皆様のご参加を、
お待ちしております。

第16回 スポーツ選手・指導者交流会のご案内

開催日時

平成21年11月28日(土)
16:00~21:00

開催場所

天満研修センター
〒530-0034 大阪市北区錦町2-21
TEL 06-6354-1927

参加費 **無料**

懇親会に参加される方
一般 3,000円
学生 2,000円

【プログラム】

- 15:30~ 受付開始
- 16:00~ 開会
- 16:05~ スポーツセミナー
テーマ/投球障害について
- 17:00~ 野球解説者 有田修三氏 基調講演
- 19:00~ 懇親会

※詳細については島田病院ホームページをご覧ください。

有田修三氏 プロフィール

1973年近鉄バファローズに入団。現役時代は強肩強打の捕手として名を馳せ、ゴールデングラブ賞2回、オールスターゲーム出場2回、通算1000試合出場(248人目)を表彰される。引退後は、阪神・近鉄のバッテリーコーチをそれぞれ4年間務め、現在は朝日放送の解説者として、捕手の配球に対する分析力などには高く評価されている。

参加申し込み・問い合わせ

第16回 スポーツ選手・指導者交流会事務局
医療法人永広会 島田病院 Eudynamics はびきのヴィゴラス内

TEL/FAX共通 072-953-1007

Eメールアドレス
vigorous@heartful-health.or.jp

ホームページアドレス
http://www.heartful-health.or.jp/shimadahp/shimadatop.htm

*ご不明な点に付きましては、スポーツ選手・指導者交流会事務局までお問い合わせください

バレーボールの外傷予防 ～前十字靭帯損傷～

はじめに

バレーボールでは、ジャンプする動作が多く、選手は1試合で約100回のジャンプを繰り返すと言われています。そのため、バランスが崩れて片足で着地したり、タイミングがずれたりすると膝の関節の中にある前十字靭帯を損傷することがあります。

前十字靭帯損傷について

膝の関節は、主に4つの靭帯によって支えられています。その中で、膝の中心・前方に位置するのが前十字靭帯です。(図1)この靭帯が傷むと関節が不安定となり、スポーツだけでなく、歩行や階段昇降でも踏ん張った時に、膝が崩れるような症状を起こすことがあります。必ず手術が必要というわけではないのですが、日常生活でも不安が強い方や高いレベルでの活動を希望する方には行うことになります。その場合、スポーツ復帰までに約10ヶ月かかります。何より、起こさないことが大切です。バレーボールで、注意すべき動作と、予防方法の例をご紹介します。

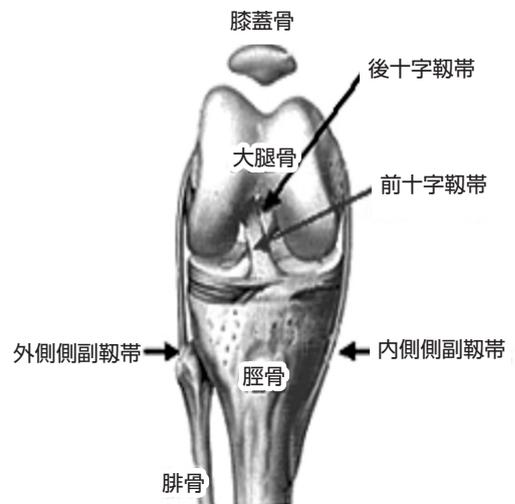


図1 右膝前面

スパイクジャンプの例

前十字靭帯損傷は、スパイクジャンプの着地で左足(右利きの場合)に多く発生します。スパイクジャンプ時のステップは、右足→左足→ジャンプとなります。助走の勢いをとめるのが主に右足(図2)で、これを上方への力に変える時に左足(図3)が加わります。この時、右足で助走の勢いをしっかりとめなければ体が前方に流れてしまい、着地がネット際になることでバランスが崩れ、前十字靭帯を傷める危険性が高くなります。

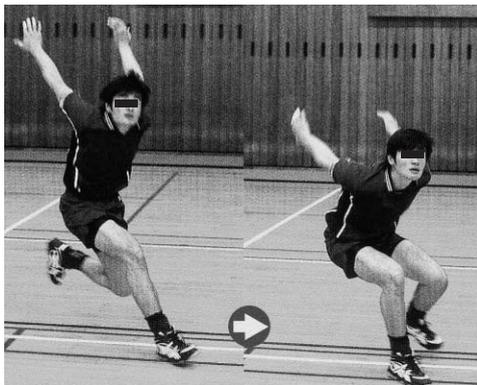


図2

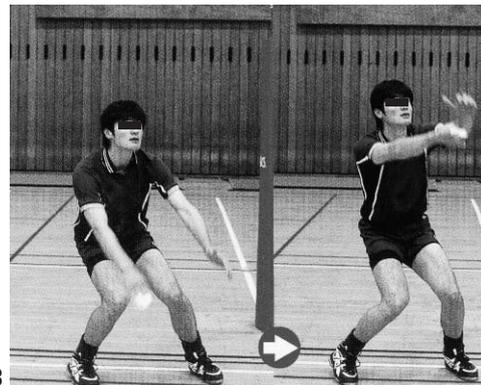


図3

予防のための動作練習例

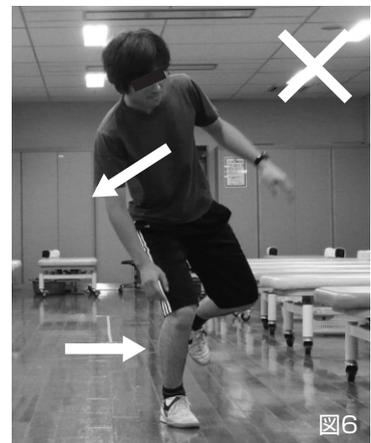
予防のためには、バランスを崩した状態で着地することがないように、スパイクジャンプのステップに近い動作で、右足の使い方を繰り返し練習します。



①立った状態から右足を左前方へ1歩踏み込みます。(図4)



②身体を前傾させながら、つま先・膝・身体の向きを正面に保ち、確実に右足だけで着地します。(図5)



悪い例(図6)では、身体が右側に傾いたり、右膝が内に入るなど、体全体が安定していません。

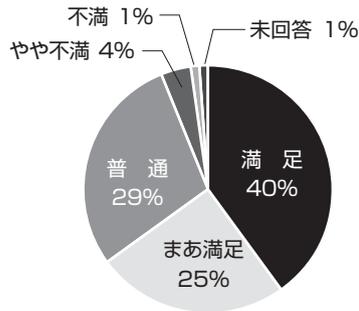


島田病院 食事満足度調査結果

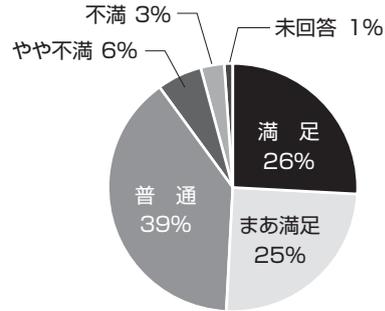
島田病院栄養管理課では、「入院中の食事の質の向上」を目的に、患者さまへの食事満足度調査を毎年2回実施しております。今回は、平成21年8・9月に実施致しました、食事満足度調査結果を発表します。

期間:平成21年8月5日～9月8日 対象者:入院患者さま99名 回収率:73%(99名中72名回収)

①食事全体

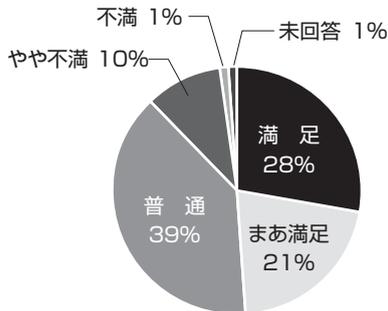


②味付け

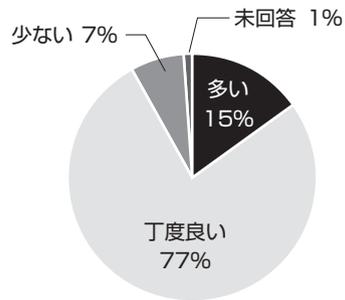


※「やや不満」「不満」と答えられた理由
●味が薄い…9名 ●味が濃い…1名

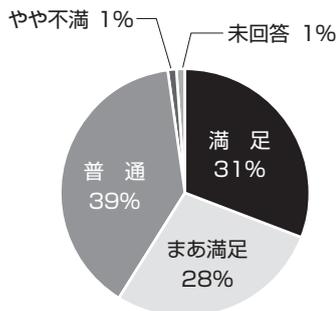
③汁物の温かさ



④おかずの量



⑤盛りつけ



⑥その他の感想(一部抜粋)

- 島田病院のお食事は美味しいと、入院前聞いていました。その通りです。
- カロリー計算された食事で安心です。
- バランスの良い献立でした。毎食残さずに頂きました。
- 選択メニューを増やして欲しい。
- 漬け物があればもっと良い。
- 温かい汁物が欲しい。ご飯がすこし固い。

今回の調査では、「味付け」・「汁物の温かさ」に関しまして、まだまだご満足いただけない結果となりました。頂戴したご意見を参考に、栄養管理課では特に、お食事の温かさについて、よりご満足いただけるよう、10月より工程や食器、配膳時間を変更致しました。今後とも、患者さまに満足いただける食事提供に、努めてまいります。アンケート調査にご協力頂き、ありがとうございました。

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者さま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>

