

「新年、明けましておめでとうございます。」



理事長 島田 永和

新年、明けましておめでとうございます。平成25年は、干支（えと：十干と十二支の60通りの組み合わせ）では、癸巳（みずのと み）に当たります。つまり、前回のこの干支は1953（昭和28）年でした。

この頃、何があったのか、ウィキペディアで調べてみました。2月1日、NHKが日本で初のテレビジョン本放送を東京で開始しています。ラジオでは日本各地で民放ラジオ局が開局されています。3月14日には衆議院予算委員会で、吉田茂首相が質疑応答中に呟いた「バカヤロー」がマイクに拾われ、大きな問題となり、これがきっかけとなつての衆議院が解散されました。8月には各地で集中豪雨があり被害が出ています。プロ野球ではセリーグの覇者巨人が日本シリーズで南海を下し、3年連続の日本一を達成しています。自然科学では、ワトソンとクリックがDNAの二重らせん構造を提唱し、分子生物学が新たな段階を迎えることとなります。それは今日の山中伸弥教授の仕事へと続いてきます。ワトソンとクリックは1962年この業績に対してノーベル医学・生理学賞を授与しています。

また、日常生活に密着した話題としては、日本初のスーパーマーケットとして、「紀ノ国屋」が東京・青山にオープンしています。

今では当たり前になっている、放送やスーパーマーケットがこの時期に始まって60年の歴史を持つこと、そして、自然科学の研究では、60年をかけて、分子生物学での知見が実際の臨床医学の診断や治療に直結する効果を持つように近づいていることが分かります。

私たちの生活は、こうした科学・技術の進歩から大きな恩恵を受け、日々、少しずつ変容を遂げています。その生活の変化は、何かしら人の心にも作用し、結果的に、私たちは時代とともに、同じではなくなってきたと言えるでしょう。それは、単純な肉体労働が機械に取って代わられるようになり、主婦の家事にしても、掃除・洗濯・炊事などが容易になったという利点を持つようになりました。しかし、そうした利点に隠れて、進歩が生んだ問題点も見逃すことはできないようにも感じています。

私たちヘルスケアに従事するものにとっても、こうした総括ができると思います。つまり、科学・技術の進化によって新しい診

断法や治療が生み出され、これまで対処が困難であった疾病に解決の糸口が見いだし得るようになったことは福音です。その一方で、生命は維持できるようになったものの、意思の疎通が困難な状態で長期間にわたって治療・介護を受け続ける患者さんへの対処が議論されるようにもなりました。

新しい技術が開発され、実際に応用されはじめたとき、それまで経験したことのないさまざまな問題が生まれてきます。そのテーマにどのように対応をしていくか、各分野における哲学が確立されているかどうか問われるという構図だろうと思っています。

その哲学とは、手段を用いる側だけに問われるものではなく、その方法により影響を受ける存在の側にも同様に、究極の選択を迫るところもある気がします。原子力発電の将来が問われています。その存在が、リスクを孕んだものであることはすでにいくつもの事件や災害を経験した私たちはよく理解しているはずで、最大限の安全対策を課しながらもそのリスクを容認し利用するという立場と、違わないことによる変化や代替えのエネルギー政策のコストなどの情報を十分に咀嚼し、選択をするのは、為政者の仕事であると同時に、電気を利用する国民全体の責任であるとも言えます。

進歩はただ単純に輝く未来を映し出すものではありません。一方で、それに伴う倫理を確立させつつ、利点の裏に必ず存在するリスクや、かかる費用の負担の問題や、事故などの対策など、総合的にその導入による効果を評価し、判断していかなければならないと考えています。

はたして次の同じ干支である癸巳（みずのと み）、2073年ほどのような時代になっているのでしょうか？今の現役世代ではなく、今の子どもたちが、高齢者として生活している社会が平和で安全で、何より明るい見通しを持てる環境となっていることを祈ってやみませんし、そのために、今私たちができることを着実に実行しなければならぬと強く思っています。

今年が皆様にとって、良い年になりますように、そして、私たちははあとふるグループへのこれまでと同様のご理解とご支援を、よろしくお願い申し上げます。



島田病院公開医療講座のお知らせ

参加
無料

島田病院では整形外科専門病院として、地域の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただくために、公開医療講座を開催させていただいております。地域の皆様にもわかりやすく、お話をさせていただきます。是非、この機会にお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

日時	テーマ	講師
2月16日(土) 19:00~20:40 開場18:30	投球障害のチェック方法と対策 ~夏の大会にベストコンディションで臨むために~	理学療法士/兵頭 惇 全米公認アスレチックトレーナー/ 北浦 良明
2月28日(木) 14:00~16:40 開場13:30	動いてナンボ ~寝たきりにならないために~ 腰痛症の治療 ~慢性腰痛の予防と対策~	理事長/島田永和 整形外科科長/金田 国一 理学療法士/大嶺 俊充
3月14日(木) 14:00~16:40 開場13:30	ひざ・股関節痛の治療 ~変形性関節症の予防と対策~	整形外科医長/佐竹 信爾 理学療法士/西谷 和也
4月11日(木) 14:00~16:40 開場13:30	中高年の肩関節痛の治療 ~予防と対策~	整形外科医長/須川 敬 理学療法士/米田 篤史

※当日は当院理学療法士による、実技指導と個別相談を行います。事情によりテーマ・講師など変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

参加申込

事前の参加申込は不要です。
日時に合わせて、
会場までお越しください。

会場のご案内

羽曳野市立生活文化情報センター
LICはびきの 3階 視聴覚室

(住所)〒583-0854 羽曳野市軽里1-1-1
※各日時とも、上記の会場で開催致します。
■最寄駅/近鉄南大阪線古市駅
■バス停/「軽里一丁目」バス停下車

お問い合わせ

電話072-953-1001
「公開医療講座担当係」まで

〒583-0875 羽曳野市榎山100-1

ヴィゴラス教室のご案内

皆様のご利用を、
お待ちしております。

「飛距離アップのためのゴルフトレーニング」 ~正しく安定したスイングを行うために~

練習を繰り返す度に、「あと10ヤード飛ばせば・・・」「強くスイングするとまっすぐ飛ばない」「本を読んで勉強してもうまくいかない」など、悩みを抱えていませんか？

今回の教室では、飛距離アップのために必要な体の使い方ができるトレーニングを学んでいただけます。ぜひ、この機会にご参加ください!!

日 時 2月14日(木曜日) 18時00分~19時00分(60分)

内 容 ①スイングのメカニズムについて(講義)
②ストレッチ・トレーニング方法について(実技)

対 象 者 運動可能な一般の方(ヴィゴラス会員以外)

費 用 **無 料**

持 ち 物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物

定 員 先着15名 ※お申し込みが2名以下の場合は中止とさせていただきます。

予 約 方 法 ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み ②TELまたはFAXにてお申し込み

予 約 期 間 2月13日(水)まで ※定員に達した時点で締めさせていただきます。



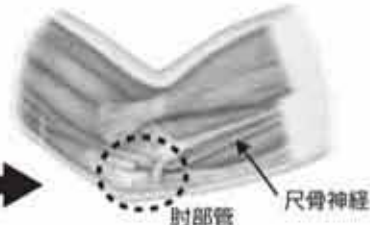
※お問い合わせは島田病院 地下1階 TEL/FAX 072-953-1007
はびきのヴィゴラスまで E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

肘部管(ちゅうぶかん)症候群のリハビリテーション

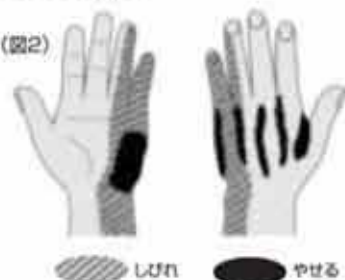
肘部管(ちゅうぶかん)症候群とは

尺骨神経が、肘の内側を通る場所(肘部管:ちゅうぶかん)が圧迫されることで起こる神経障害を肘部管症候群と呼びます。(図1) 主な症状は、薬指と小指のしびれや筋肉のやせ、握力の低下、指が動きにくい、などがあります。(図2) 一方、肘自体の症状(痛みなど)が少ないことが特徴です。

(図1)



(図2)



原因(例)

- ◇加齢や重労働の負担、骨折後などの肘の変形によって、尺骨神経に負担が集中する
- ◇バドミントンなどのラケット競技で、手首の偏った使い方から、尺骨神経が通る部分の筋肉が硬くなる

チェック方法(例)

右図のような症状があれば肘部管症候群の可能性がります。両肘の曲げ伸ばしの範囲を左右で比較することと合わせて、ご自身でチェックしてみましょう。



◇薬指や小指が少し曲がった状態で、引っかくような形から伸びない



◇肘より少し内側の部分を叩くと、薬指や小指にかけてしびれが走る

予防のポイントと運動療法

〈予防のポイント〉

- ◇肘の関節と筋肉、神経を固くしないためのストレッチをすること(左右差を確認して下さい)
- ◇肘に負担が集中しないように肩の強化と良い姿勢を保つこと

〈運動療法(例)〉

上記のポイントを踏まえた運動療法(例)を紹介します。症状が強くない範囲で注意しながら試してみましょう。

①肘・肩のストレッチ(右腕の例)



肘を曲げて持ち上げ、後方へ押しします。脇からこの腕の裏を伸ばします。(左右10秒保持×3回)



手のひらを壁に固定して、胸を張りながらひざを曲げて体を下げます。肩の前から肘の前を伸ばします。(左右10秒保持×3回)

②姿勢改善のトレーニング



両手を頭の後ろで組み、胸張りりと猫背を繰り返します。(連続10回)

③肩周りのトレーニング



肘をついた四つばい姿勢で背中を上下します(連続10回)

ポイント

①②では、肩甲骨を寄せる、広げる動きをしっかりと出しましょう!

ご注意

普段の生活で小指・薬指がしびれたり、手に力が入らないなどの症状が強ければ、適切な診断と治療が必要となりますので、医療機関への受診をお勧めします。

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
Warm Heart: 心 Cool Head: 知識 Beautiful Hands: 技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
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



どうしたら痩せられる!? ~正しいダイエットの方法~

後編

前回に引き続き、後編として「バランスのとれた食事」についてお話します。

バナナダイエットやりんごダイエットのような単品の食材を摂るダイエット法や「飲めばすぐにやせる!」などと謳っているサプリメントや飲料を飲んでやせる方法は、元の食生活にもどったりそのサプリメントや飲料を止めたりしてしまえば必ずリバウンドすると言っても過言ではないでしょう。前回述べたように、ダイエットを成功させるためには1ヶ月2kg程度を目標にできそうな行動(摂取カロリーを減らし消費カロリーをふやす行動)を継続することが大切ですが、もっとも重要なのは太っている原因を自分自身で知り、バランスのとれた食生活、生活習慣を理解し身につけることです。そうすることで健康的に減量でき、その体重を維持することができるのです。

バランスのとれた食事ってどんなもの???

栄養指導の際、「何を食べたらやせますか?」とよく質問されますが、この食品を摂っていたらやせる!健康になれる!といった食品はありません。また特定の食品に偏ると、栄養バランスは崩れます。

栄養素をバランスよく摂るには、どのような食品を、どのように組み合わせるかを解りやすく覚えるために小児の食育指導にも使用される3色食品群をご紹介します。

緑色の食品

体の調子を整えるもとになる

- ◆ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整えます。

●野菜・果物・きのこ類など

赤色の食品

体をつくるもとになる

- ◆タンパク質を多く含み、血や肉をつくる働きをします。

●肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆など

黄色の食品

エネルギーのもとになる

- ◆糖質を多く含み、体を動かす力になります。

●米・パン・めん類・いも類
油・砂糖など

食品を働き別に分け、この3色の食品をそれぞれ揃えるとある程度バランスのとれた食事にすることができます。例えば朝食にパンと牛乳しか食べていなかったとします。そうするとパン(黄)牛乳(赤)と2色しか摂れていません。そこにりんごやサラダ(緑)をプラスすると3色揃い、バランスの摂れた食事になります。

そうすることで、食べた物が脂肪に変わらずエネルギーとして使われ、余分な物は便として排泄することができる代謝のよい体をつくることのできるのです。日常生活で、いろいろな食品を上手に組み合わせることが大切なのです。

生活習慣を見直すことはとっても大変なことです。わかっているけどなかなかできないものです。

現在、当院併設の疾病予防施設はびきのヴィゴラスでは、運動だけでなく食事指導による「無理なく健康的にやせる」ダイエットプログラムを準備中です。

ご興味のある方はヴィゴラススタッフもしくは栄養士にお声かけください。