

ふれあい

vol.22

平成22年10月

特集 スポーツドクターに聞く スポーツ障害とその予防法



職員の家族を対象とした職場見学会の様様です。
参加した子供達が、親の仕事を理解し、医療に関心を持つ機会となりました。

安全・安心見守り隊
栄養士とつくる
平成22年度後期

安全対策委員会活動報告
寒い季節はご用心！高血圧を予防しよう
糖尿病教室のご案内

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. hp-hayasi@ma.interbroad.or.jp
URL. <http://www2.interbroad.or.jp/hayasi/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得してうけられる医療 安心してうけられる医療をめざします

基本方針

地域一般病院として急性期医療を行います
患者さまの権利を尊重し充分な説明のある医療を行います
地域の医療機関と連携し連続した医療を行います
健康寿命の伸長をはかる医療・在宅サービスを行います
人間ドック・健康診断などの予防医療を行います

スポーツドクターに聞く スポーツ障害とその予防法

整形外科 西谷 江平
にしたに こうへい

日本体育協会公認 スポーツドクター
日本アンチドーピング機構 ドーピングコントロールオフィサー



《スポーツ障害とスポーツ外傷》

スポーツによる怪我、痛みは大きく2つに分けられます。一つはスポーツ外傷で、簡単に言うと外傷というのは一回のダメージで起こる一般的な怪我のことです。捻挫、骨折などがこれに当たります。

もう一つはスポーツ障害です。スポーツ障害の原因は“オーバーユース”といういわゆる使いすぎの状態が進んだものです。スポーツ障害でよくあるものでは、腱鞘炎、腱付着部炎などがあります。また疲労骨折といって骨に負担がかかりすぎて、外傷がなくても骨折してしまうこともあります。外傷を防ぐことはなかなか難しいですが、障害はある程度防ぐことができます。

《スポーツ障害を予防するために》

スポーツの練習では、同じ動作を繰り返す行うことになりま。スポーツ障害は、スポーツによってごくわずかに損傷された部位が、損傷が治ることなしに再度使用する事で軽度の炎症が起き、弱い疼痛を出し、それをかばい正しいフォームを失いまた損傷する、という悪循環で悪化していきます。

障害を防ぐ大前提となるのは、その競技をするのに十分な基礎体力、筋力が備わった上で、正しいフォームをみにつけることです。その上で予防策を行っていき、悪循環を断つことが重要です。

スポーツ障害の予防法

損傷を防ぐには

- コンディショニング
- ウォーミングアップ
- ストレッチ

炎症を防ぐには

- クールダウン
- コンディショニング

疼痛を防ぐには

- ウォーミングアップ
- テーピング
- サポーター

正しいフォームを失うことを防ぐには

- コーチング
 - トレーニング
- など

まずはスポーツを継続しながら悪循環を断つことを目標としますが、無理な場合は練習を減らすことも考えなければいけません。スポーツをしていない安静時にも痛みがある場合は、スポーツの中止も考えます。

スポーツドクターの役割

スポーツに故障はつきものです。スポーツをやめれば早い話ですが、スポーツを中止するということが治療方法ではありません。適切な指導により発症を予防する、あるいはスポーツ活動を継続しながら治療することが可能です。また、スポーツに伴う外傷・障害については競技のレベルに合わせて治療方法を選択することが必要です。一般的には保存療法を優先させますが、早期復帰を希望する場合は手術を行うこともあります。スポーツを止めることは簡単ですが、競技スポーツの場合は選手に大きな後悔を残すこともあります。やって悔やむか、やらずに悔やむか。痛みをおしてやる場合、将来に大きなダメージを残さないか。それを選手と相談しながら治療するのが、スポーツドクターの役割だと考えています。

《スポーツを休止した方がよいスポーツ障害》

スポーツを継続することで将来に重大なダメージを残す場合は、勇気を持って休むことが大切です。具体的な疾患をいくつかあげておきます。

腰椎分離症

柔道、サッカー、水泳などあらゆる競技にみられます。青少年に強い腰痛が続いていれば腰椎分離症が疑われます。



MRI検査で早期発見すれば完全に治癒できることもあります。発見が遅れると治癒することは難しくなります。

上腕骨小頭離断性骨軟骨炎

じょうわんこつしょうとうりだんせいこつなんこつえん

(外側型野球肘)

野球・器械体操に多くおこり、そのスポーツを継続すると、変形性肘関節症といって、肘が十分曲げ伸ばしできない状態が、将来にわたって続く



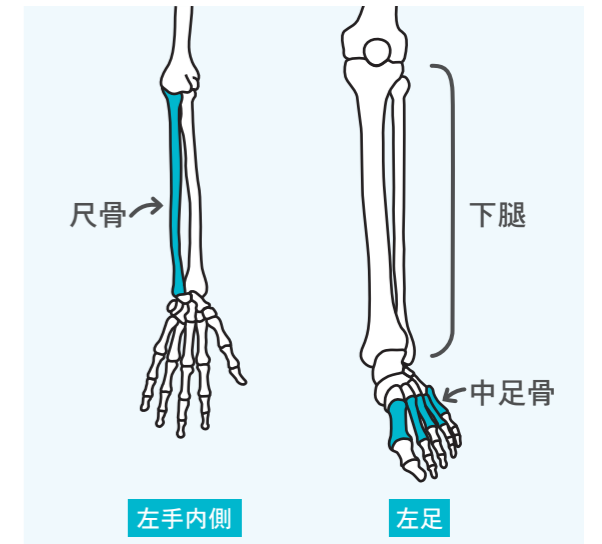
ことになります。野球の場合、1年近くにわたる投球禁止が必要となります。早期に復帰を希望する場合は、膝から骨軟骨を移植する手術により半年程度で復帰できます。

スポーツ障害の芽を早期に発見すれば、スポーツをできるだけ継続しながら治療していく事が可能です。しかし大きな障害を残す場合は、厳しくスポーツを休止する事を勧めるのがスポーツドクターの使命だと思います。

スポーツに関する疼痛や悩みがある方は、整形外科を受診してください。

疲労骨折

競技によって様々な場所を疲労骨折します（ヒビが入る）。肋骨（ゴルフ）、中足骨（サッカー）、下腿（陸上、跳躍競技）、尺骨（剣道）などが主なものです。そのままスポーツを続けると完全に骨折してしまいます。ヒビの段階で休むことによって、手術なしで完全に治癒します。特に跳躍型疲労骨折と呼ばれる下腿の骨折は、突然開放骨折となり治療が大変になることがあります。



安全・安心見守り隊

安全対策委員会活動報告

今回は院内安全パトロールのご紹介をしました。南玄関入口の段差による転倒事故をなくす対策として、注意を促す黄色の看板の利用で効果がありました。今回は、病棟での安全パトロール活動をご紹介します。

「病棟パトロール」編

車椅子



ブレーキ、タイヤ圧、汚れ、破損の有無などを点検

毎月定期的に病棟をまわって、安全パトロール活動を行っています。具体的には、入院患者さまがお使いのベットや車椅子が、安全な状態に保たれているかを点検しています。少しでも危険箇所が見つければ、すぐに現場のスタッフと一緒に改善を行っていきます。



活動当初は、私たちが病棟にパトロールに行くと、現場のスタッフにさえ、げんな目で見られる事もありました。

今では活動が定着したためか、スタッフも協力的で、情報提供してくれる事もあります。



今後も安全対策委員会のメンバーが、安全パトロールのたすきをかけて、病室におじゃまする事があるかと思っておりますので、パトロールについてのご理解をお願いします。

病院の職員だけではなく患者さまやご家族にもご協力・ご参加いただき、これからも医療安全の質の向上に努めて行きたいと思っています。

ベット



固定ストッパー、ベット柵の高さ、ベット周りの環境などを点検

安全対策委員会では、医療安全指針を定め、この指針に基づいた活動を行っています。

林病院医療安全指針

- 1 “安心して受けられる医療（病院理念）”の提供のために“安全”を確保する。
- 2 安全対策委員会および関連専門委員会を中心として安全活動を継続する。
- 3 医療事故報告に際しては、原因解明を行い、関係者への情報開示と安全への業務改善をはかる。
- 4 “患者さまの権利”と“患者さまへのお願い”を定め、医療安全の観点から医療関係者と患者さま等で医療情報を共有する。

寒い季節はご用心！
高血圧を予防しよう



ひじきと里芋の炒め煮

●材料（2人分）

ひじき	10g
里芋	120g
しめじ	1パック
人参	20g
絹さや	適量
水	150cc
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	適量

●1人分の栄養量

エネルギー	90kcal	脂質	1.4g
たんぱく質	3.1g	塩分	0.9g
カリウム	808mg		
食物繊維	5.7g		

●作り方

- 1 ひじきを戻し、絹さやを茹でておく。しめじは小房にわける。
- 2 里芋は皮をむいて1cm厚さに切り、人参は千切りにする。
- 3 鍋に油を入れて中火で里芋を炒める。しめじ・人参・ひじきを加え炒める。
- 4 水、砂糖、みりん、醤油を合わせ、鍋に加えて煮る。
- 5 やわらかく煮えたら火を止め、器に盛り、絹さやを散らして出来上がり。

高血圧は、「血圧が高い」こと以外に目立った症状がないため、つい軽視されがちです。しかし、放置しておくと、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、腎不全など死につながる大きな病気の引き金になります。腎臓や心臓の病気などが原因で血圧が高くなることもありますが、高血圧の9割以上は、遺伝的素因に加えて、喫煙や飲酒、不規則な食生活、運動不足といった悪い生活習慣が重なることによって起こります。

管理栄養士 浅井 美幸



食事のポイント

1 「香・辛・酸」をプラスして塩分を控える

塩分の摂取量は1日8~10g未満が目標ですが、血圧の高い人は、さらに2~3gの減塩が必要です。香り（みつば、葱、しょうが、しそなどの香味野菜）、辛味（唐辛子、カレー粉などの香辛料）、酸味（レモン、酢）をプラスして、味の物足りなさを補いましょう。

2 野菜をしっかり摂って余分なものを外に出す

野菜や海藻類などに多く含まれるカリウムには、食塩に含まれるナトリウムの排泄を促す働きがあります。

3 肉よりも魚を食べる機会を増やす

コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む肉などの食品は、摂りすぎると動脈硬化を招き、肥満の原因にもなります。

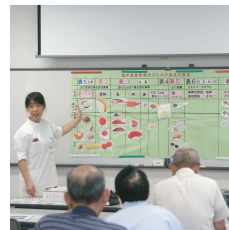
4 アルコールは適量を

アルコールの飲み過ぎは、血圧を上昇させ、脳卒中などを引き起こすきっかけともなります。また、一緒に食べるおつまみの塩分量にも気をつけて下さい。

平成22年度後期 糖尿病教室のご案内

当院にて糖尿病の治療を受けられている方を対象に、糖尿病教室を開催しております。

参加を希望される方は、内科外来までお問い合わせください。



開催日時

平成22年

11月9日(火)
午前11時15分

平成23年

1月18日(火)
午後2時

2月8日(火)
午後2時

3月8日(火)
午前11時15分

内容

バイキング（管理栄養士）

主食・主菜・副菜を上手に選びましょう！

※昼食を用意しますので11月2日までにご予約下さい

糖尿病網膜症の講義（医師）

冬の屋内運動（理学療法士）

Q & A（糖尿病についてクイズで学ぶ）

交流会／糖尿病について意見交換を行います。

※昼食を用意しますので3月2日までにご予約下さい

当教室には、日本糖尿病療養指導士（看護師・管理栄養士・臨床検査技師）がおり、医師とともに、糖尿病全体の自己管理を支援しています。

糖尿病について何か気になる事がございましたら、お気軽にご相談ください。

診療案内

診療受付時間

月曜～土曜（水・金曜を除く）
午前 8:00～午後 5:00
水・金曜
午前 8:00～午前12:00

診療時間

月曜～土曜（水・金曜を除く）
午前 9:00～午前12:00
午後 2:00～午後 5:30
水・金曜
午前 9:00～午前12:00

休診日

日曜・祝日、水・金曜日午後
夏期休暇・年末年始

救急患者様は常時受け入れます

医師一覧

整形外科

野尻 正憲
大塚 和史
西谷 江平
高橋 寛
宮田 誠彦
新井 隆三
佐竹 剛
谷田 司明

脳神経外科

徳力 康彦
林 純哉
菊田 健一郎
常俊 顕三
土井 健人

外科

林 秀樹
多保 孝典
宮永 克也
木村 哲也
佐々木 正人

形成外科

森本 尚樹

放射線科

坂井 豊彦
木下 一之
村岡 紀昭
山元 龍哉

内科

酒井 克哉
東 二郎
荒井 肇
高井 美穂子
中嶋 元次
天谷 直貴
池田 裕之
森 一郎

内科(リウマチ膠原病)

東 二郎
梅原 久範

内科(糖尿病)

西教 美千子

内科(血液疾患・痛風)

中村 徹

循環器科

酒井 克哉
李 鍾大
中野 顕
森島 繁

内科(腎臓)

吉田 治義
木村 秀樹

内科(人工透析)

三崎 裕史
糟野 健司
横山 由就

消化器科

多保 孝典
荒井 肇
大谷 昌弘
森 一郎

呼吸器科

長内 和弘

神経内科

人見 健文
江川 齊宏

眼科

南部 浩隆

泌尿器科

秋野 裕信
三輪 吉司
石田 泰一

回復期リハビリ

テーション病棟
大槻 宏和

健診・人間ドック

南 亮