

ケガの予防と応急処置で楽しいスポーツの秋に!!

整形外科 佐々木 健陽

残暑厳しい今日この頃ですが、朝夕の風に涼しさも感じられ、そろそろ秋の気配が漂う季節になりました。

食欲の秋、読書の秋、音楽の秋と、秋を修飾する表現はたくさんありますが、今回は『スポーツの秋』をクローズアップしたいと思います。

スポーツは、健康増進やストレス解消にとっても効果があります。しかし、スポーツによってケガをする可能性もあります。ケガをしないためには何に気をつければよいのか？またケガをしてしまったらどうしたらよいのか？という予防と応急処置の2点について、今回はお話をさせていただきます。

まずは、予防です。ケガをしないためには、しっかりと準備運動やストレッチを行うことが大切です。また、日頃から体を動かすようにすると、ケガの予防には大切です。

当院では運動不足の方のために、体操教室を毎週開催しています。

ご興味のある方はお気軽に、1階事務所もしくはリハビリテーション室までお尋ねください。

予防に心掛けたけれどケガをしてしまった時には、応急処置が必要になります。応急処置の基本は、『RICE処置』といわれます。これは、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）の4つの頭文字を並べたもので、特に捻挫や肉離れなどの四肢のケガの際に行うものです。



Rest（安静）

損傷部位の腫れや血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。痛くないように、包帯などで損傷部位を固定します。

Ice（冷却）

ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。包帯やガーゼ・タオルの上から冷却し、直接氷をあてないようにします。

約20分冷やしたら（患部の感覚がなくなったら）はずし、約2時間したら（また痛みが出たら）冷やし、これを繰り返します。（24時間から48時間）

Compression（圧迫）

患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。テーピングテープや弾性包帯で、軽く圧迫ぎみに固定します。

Elevation（挙上）

腫れの防止と軽減をはかることが目的です。損傷部

病院に行く前に応急処置がしっかりなされていると、

その後の治療効果も良くなります。またクセになったり、取り返しのつかないことになったりしないためにも、軽いケガと勝手に決めつけず、専門医師の診察を受けるようにしましょう。

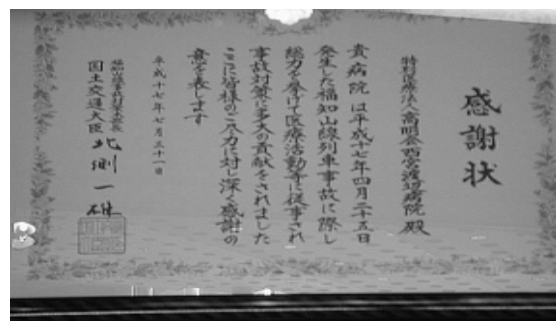


感謝状をいただきました

4月25日のJR福知山線で発生した脱線事故の際には、当院も負傷者の救命に微力ながら協力させて頂きました。

7月31日、尼崎の総合文化センターにて、感謝状贈呈式が行われ、当院も感謝状を頂戴いたしました。

この感謝状に恥じぬよう、当院は今後も地域に根ざした救急医療を提供すべく、日々努力していきたく思います。





感染症について知っていますか？

～感染経路について知りましょう～

みなさんは、感染症についてどれくらいご存知ですか？

『感染症』という言葉聞いても全く無関心の方もいれば、反対に必要以上の恐怖心を感じる方もいらっしゃると思います。ハンセン病や後天性免疫不全症候群（エイズ）にかかれた方々への人権侵害は、感染症に関する正しい知識がない中で生み出された、二度と引き起こしてはいけない過ちであると思います。

一口に感染症といっても、その種類は千差万別です。

そもそも感染症とは、寄生虫・細菌・真菌などの病原性微生物や、ウイルス・異常プリオン等の病原体が体内に侵入し感染して増殖、発症する疾患の総称です。感染していても全く症状が出ない場合もあります。



そこで今回、感染症について皆さんに少しでも知っていただく機会になればと考え、感染症の感染経路についてお話をさせていただきます。

感染症の感染経路は、大きくわけて4つあります。

① 空気感染

空気中に散布され、ほこり等に付着した病原体を呼吸と共に吸い込む事で感染します。麻疹・水痘・結核などは、この空気感染によって感染します。

② 飛沫感染

咳・くしゃみをした時などに飛散する病原体を、そのまま吸い込む事で感染するものです。の空気感染する感染症のほか、インフルエンザや風疹・おたふくかぜなどが飛沫感染によって感染します。

③ 接触感染

皮膚・眼等を介して、水や土壌などから直接感染するもので、の飛沫感染する感染症のほか、結膜炎や百日咳などが接触感染によって感染します。

④ 性行為感染

精液・膣分泌液等を介して、性行為を行う事で感染するもので、梅毒・ウイルス肝炎・エイズなどが性行為感染によって感染します。

の空気感染は、病原体を含む小さな飛沫核が空気の流れに乗り90cm以上拡散する感染様式で、感染する範囲は90cm以内です。また の咳やくしゃみによる飛沫感染も感染する範囲は90cm以内です。

院内での感染症の伝染を心配される患者さまや家族さまがいらっしゃると思いますが、感染リスクの高い感染症にかかった患者さまのご入院はございませんし、たとえ同室であってもベッドとベッドの間は90cm以上の距離をとっていますので、ご安心ください。



の接触感染は、病原体を含んだ飛沫や便などに触ることにより感染するものですので、それらのものに触れないよう気をつければ、感染することはないと言えます。また の性行為による感染も、避妊具の使用や不特定多数の人との性交渉を行わないことなどで予防することができます。

以上のことから、感染症は接触が密なほど感染し易くはなりますが、同じ部屋にいても感染者から90cm以内のところにいない限り感染することはほとんどありません。また先述したように、感染してもすべての例で発症するわけではありません。

感染症を予防するためには、感染症に関する誤った情報や一面的な情報のみで判断することなく、感染症について正しく知ることが重要です。食生活や睡眠などの生活習慣に気を配って病気に対する抵抗力を維持し、手洗いやうがいなどを習慣化することが大切です。



さらに海外旅行に行く際には、事前に適切な予防接種を受けておくことが、感染症の予防につながります。

今回お話をさせていただいたのは、感染症に対する基本的な一部の情報ですが、これを機会に、感染症に対して少しでも関心を持っていただくとともに、必要以上の恐怖心などは解消して、適切な予防を心掛けていただけたらと思います。



訪問看護ステーションむろかわ
居宅介護支援センターむろかわ

移転のお知らせ



8月、訪問看護ステーションむろかわと居宅介護支援センターむろかわが、阪急電車高架下に移転しました。地域の皆様に喜ばれる看護や介護をご提供すべく、今

後もスタッフ一同、力を合わせてますます頑張りたいと思っております。よろしくお祈りします。



生活習慣病学習センター研修会について



去る7月23日、平成17年度生活習慣病学習センター第1回研修会(日医生涯教育認定講座)として、大阪市立大学整形外科 山野慶樹教授を講師としてお迎えし、『アフガンの災害医療』の演題で講演会を開催しました。

講演会は、近隣開業のドクター方や職員など、総勢49名参加する中、現場での経験などを交えながら講演いただき、後学につながる大変貴重なものとなりました。

今回は、右記のように予定しております。

【次回予定】

日時：平成17年9月3日(土)
午後2時～
場所：当院4階ヘルスケア
学習センター
講師：神戸大学医学部附属病院
院長 春日雅人先生
演題：『2型糖尿病の成因と治療』



祝

100歳

7月20日、グループホームむろかわ入居者のIさんが100歳になりました。

100回目のお誕生日をお祝いするために、7月21日グループホームで、他の入居者の方々やスタッフ・渡邊常務理事が参加する中パーティーが開かれ、Iさんに色紙やお花、プレゼントが贈られました。

素敵な笑顔でいつもスタッフをなごませてくださるIさんが誕生ケーキのローソクを吹き消すと、大きな拍手が起こり、Iさんはいつも以上の笑顔で『ありがとう』とお喜びくださいました。

ますますお元気に、楽しく毎日を過ごされることをお祈りいたします。

本当に、おめでとうございます。



整形外科部長 田中博之医師着任あいさつ

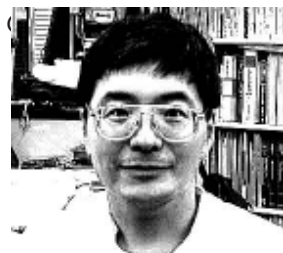
7月より整形外科部長として赴任いたしました。

昭和56年大阪市立大学卒業後、救急医療を3年間研修したのち、関節外科を専門として、大阪市立大学・防衛医科大学校などで勤務しました。佐々木副院長は大学の1年先輩で、種々ご指導いただきました。その後は新千里病院・淀川キリスト教病院で外傷を中心とした一般整形外科を扱っております。現在は、骨粗鬆症に伴う骨折に関心を持っております。

趣味は、山とスキーです。1989年には大阪市の市制100

周年で、ヒマラヤ遠征に参加しました。また今年7月に、山と渓谷社から発行されました日本山岳会医療委員会編『山の救急医療ハンドブック』の作製にも関わりました。興味のある方はご一読ください。

膝や股関節の問題、骨粗鬆症のことや登山での膝痛などでお悩みの方は、ぜひ外来にお越し下さい。



医療相談室紹介

&

家族会のご案内

はじめまして。医療相談室の大門です。

皆さん、院内をグレーの制服姿で走り回る豆タンクを見かけたことはありませんか？よく生命保険のおばさんに間違われますが、私は当院で相談員の仕事をしています。

介護保険や近隣施設・病院のこと、受診や入院についての悩み、病院に対するご意見・ご質問などよろず相談うけたまわりますので、どうぞお気軽にお声がけください。



【9・10月度 家族会のご案内】

9月度

日時：9月17日(土) 14:00～

内容：『骨密度について』

講師：臨床検査技師 柴木久美子

10月度

日時：10月15日(土)

14:00～

内容：『生き生き健康体操』

講師：ヘルスケアトレーナー

石田 仁

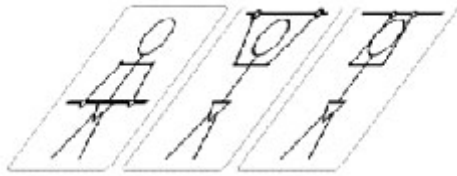


肩が痛くて腕が上がらない、背中に手が回らない、服を着替えるときに肩が痛くて・・・。

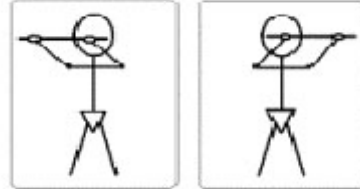
このような声を40～50歳代の方からよく耳にします。この痛みの原因のひとつには肩周辺の筋肉の衰えが考えられます。衰えが生じてくると筋肉が疲労を起こしやすく、また血行不良などにより疲労の回復が十分に行えず

に痛みが増強し、腕を動かすことが苦痛になる。その結果筋肉が硬くなり、肩の動きも悪くなっていくという悪循環を招いてしまいます。

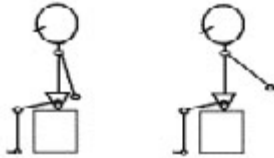
このような痛みを出さない、または軽減させていくためには、適度な運動が必要です。棒やゴムチューブなどを利用して、簡単な運動から始めてみましょう。



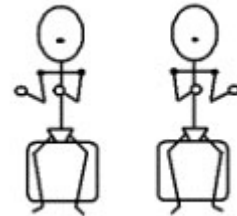
寝た状態で棒などを利用して腕を上げる。
可能なら手の位置を少しずつ狭めていく。



寝た状態で棒などを利用して、
腕を左右に振る。



座った状態で、腕を後へあげる。



両脇を閉めた状態で手を左右に振る。

注意：痛みがひどい場合は、診察を受けて運動量の確認を行うようにしてください。
運動中も無理に痛みを我慢せず、できる範囲の運動を心がけてください。

ご意見カードをご利用ください

当院では、患者さまや家族さまの当院に対する率直なご意見を伺いたいという気持ちから、ご意見カードを外来・各病棟に設置しています。

スタートした当初は、『病院の管理はどうなっているのか？』『受付に笑顔がない』などという、随分きびしいご意見を頂戴しましたが、それらのご意見に答えるべく、様々な改善をはかりながら工夫をこらしてきたこともあり、この1～2年間のご意見を振り返ってみると、お褒めの言葉を頂戴することも増えたように思います。

患者さまのご意見を伺うことはとても大切なことで、患者さまの秘められた思いや声に触れることに、病院スタッフは感謝しております。

当院は今後も、現状に甘んじることなく、地域の皆さまに愛されご利用いただける病院として発展していきたいと思っております。そのためにも、今後とも皆さまの貴重なご意見をお聞かせいただければ幸いです。

(院長： 渡邊 高)

～ 8月のご意見カードへの回答～

病院に理容室があると便利

2ヶ月に一度、訪問理髪があります。ご希望の患者さまは、ナースステーションまでお申し出下さい。

郵便局員に郵便物を配達してもらいたい

患者さまの宛名で配達されてきた郵便物は、当院総務課職員が患者さまの病室までお届けしています。



入院中に歯科の訪問診察を受けたい

歯科医による訪問診察は、すでに行っております。ご希望の患者さまは、ナースステーションまでお申し出下さい。



むろかわ News に対する皆様よりのご意見・ご感想をお待ちしております。

当院各階デイルーム・1F 出入り口に設置しております「ご意見箱」をご利用ください。