



新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。皆様よい年を迎えられたことと存じます。

新年にあたり一言ご挨拶申し上げます。

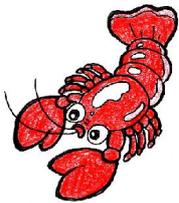
昨年是中国に始まる新型コロナウイルス（SARS）が猛威を振るい、人々を恐怖に陥れました。日本は真に幸運に恵まれ、国内での新型コロナウイルスの発生は有りませんでした。短期間で新型コロナウイルスを判定するキットが開発されたようですが、特効薬はまだ見つかっておらず新型コロナウイルスが発生しないことを祈るばかりです。

また、技術のない医師による内視鏡下手術で患者さんを死亡させてしまった事故をはじめとして連日のように医療事故の記事が新聞、テレビで取り上げられ誠に心が痛みました。

毎朝、新聞を開くのが怖い状態でした。今年は医療事故の報道がないことを期待しております。

昨年は医療費抑制政策のために患者負担が増加しました。健康保険本人3割負担により働き盛りの人たちの受診が少なくなりました。

10数年後にこのつけがこなければいいがと思っております。



今年には年金が標的になっています。負担を増やし、給付を減らそうとしています。社会福祉を軽視する政策はこれまで築かれてきた WHO 世界保健機構 加盟国 191 国が世界で一番と認める日本の医療を崩壊させる恐れがあります。

経済財政諮問会議などは市場万能主義のアメリカの医療を模倣して、効率化を図ろうとしています。アメリカの医療は金持ちには恩恵があります。保険にも入れない 4000 万人の人々は劣悪な医療しか受けられないのが事実です。日本の誇る「誰でも」「いつでも」「どこでも」という皆保険制度を崩壊させないためには国がもつと医療にお金を出さなければなりません。日本の医療費は先進国の中で 18 位と最も低いグループに入っています。医療にもう少しお金をかければ現在の経済状況も改善されるという意見も多くなってきました。政府は公共事業に金をかけるのではなく社会福祉を充実すべきです。

新年早々暗い話ばかりで申し訳ありませんでした。当院では今年待ち時間対策を第一の課題として取り組んでいくつもりです。職員一同、今年も昨年以上に患者さんの要望に可能な限り応えられるよう勉強し研修していく所存です。なにとぞ今年もよろしくお願いいたします。

院長 小松 満

労災保険の民営化に反対しましょう！

政府の総合規制改革会議は労災保険の民営化を主張しています。労災保険は労働者の健康を守るための強制保険です。労災保険が民営化されると労働者の権利と健康が損なわれます。労災保険の民営化に反対しましょう。



Dr. 中島 なまぼこザ・ホスピタル

肉離れについて



今回は、肉離れについてお話したいと思います。
肉離れというのは、運動中に自分の筋肉で、筋繊維、筋膜を部分的に断裂することです。筋肉を全て断裂することは、交通事故などの余程大きな外力が加わらない限り起こりません。ただし、部分断裂といっても、当然痛みもありますし、一ヶ月位は運動できなくなります。頻度の高い受傷部位は、ふくらはぎの内側の 腹筋内側頭、太ももの裏側の大腿二頭筋、太もも前面の大腿四頭筋などです。

基本的に、筋肉は血流が良いので、腱断裂に比べて、ずっと早く回復します。通常は三週間ほどで、断裂した筋繊維は再生します。アキレス腱が切れると、元に戻るのに六ヶ月かかりますから、これに比べれば格段に早い回復ですが、やはり初期の適切な処置がとても大事です。受傷直後の手当では、打撲、捻挫などの初期治療と一緒に、浮腫の軽減が目的です。腫れがひどくならないように、安静、高举、圧迫、冷却を行います。腫れ（内出血）がひどくなる、回復が遅くなりますから、いかに腫れを最小限に出来るかが大事です。

二〜三日で腫れがひいたら、弾性包帯などで固定し、痛めた筋肉が引つ張られないように、気をつけます。三週ほどで断裂した筋肉が再生します。ただ、痛めた筋肉は瘢痕修復され、少し硬くなりますので、この後は、暖めて柔らかくし、徐々にもとの筋力を回復するように、筋力強化のトレーニングを始めます。また再発防止のために、運動前の充分なストレッチも必要です。怪我の程度にもよりますが、あせらずに、一ヶ月位かけて元の運動レベルに戻すようにして下さい。筋繊維だけでなく、筋膜まで断裂した場合は、もっと重傷です。筋膜は筋肉より修復が悪く、断裂したままになることも少なくありません。筋膜が断裂したままだと、筋肉ヘルニアといって、運動すると筋肉が筋膜の裂孔部分から飛び出すことがあります。ひどい場合は、手術をして治します。楽しいスポーツも、怪我をしては台無しです。

これからますます寒くなりますが、スポーツをする時は、十分に準備運動をして体を暖めてから、怪我をしないように気をつけてくださいね。

副院長 中島 宏

今年の抱負

公私共に

充実させます。

横田

まず健康！

がんばります。

林田

家族で北海道旅行に

行くぞ！

三村

★キラキラ輝く★

黒田

パソコンを

使いこなすゾ！

舟生

今年こそ家を建てられるようがんばります。

田山



読んではいけません!!

〜肩・肘の投球障害について〜 (第一回)



多くの野球選手は、優秀な選手を目指して練習をしていることと
思います。投球障害は、過度の練習や試合が原因で発症します。しかし、
野球がうまいことと同時に、けがをしないことも優秀な選手の条件で
あります。ヤンキースの松井選手やマリナーズのイチロー選手のよう
に、継続して野球が出来る選手を目指して練習内容を考えていく必要
があります。

さて、そのためには何をすればいいのでしょうか。まずはボールを
たくさん投げる練習だけをして、うまくなるわけではないことを知
る必要があります。フォームを一生懸命矯正することも、必ずしも正
しくはありません。遠投練習をすれば、ボールが速くなるわけではあ
りません。

投手としての経験から、投手は次の4つの項目をはじめから順番に
獲得していくことが重要であると考えています。それは全身の柔軟
性・全身の筋力・適切な投球フォーム・実践でのテクニクでまず第
一に獲得しなければならぬのは、全身の柔軟性です。投球動作は体
の中の各関節に少しずつストレスを与えますが、体の硬い選手はその
ストレスが肘や肩に集中してしまいます。その結果肘・肩の障害を起
こしやすくなります。柔軟性の目標としては、足を開いて座り、体を
前に倒して頭が地面に着くまで柔らかくすることとしています。

第二に全身の筋力です。速いボールを投げるためには十分な筋力が
必要ですし、多くの投球を続けられるためにも筋力は必要です。特に
速い動きで鍛えることが重要です。投手は片足立ちでスクワットを10
回出来るように指導しています。

第三に適切な投球フォームですが、これは柔軟性と筋力を獲
得しないと、改善しようがありません。この二つを獲得後に行
うトレーニングとしては、膝立ち投球を勧めています。これは
投球方向に対して平行に立ち、そのままキャッチボールを行
います。これは上体の正しい投げ方を覚えることが出来る方法で、
とくに体の開きが早いといわれる選手に有効です。次に投球時
肘が下がる選手に必要な練習方法です。投球側の肘が下がる選
手の多くは、非投球側の上肢も下がっていることが多いのです。
これは人間の構造上片方の肘を上げるためには、反対の肘も上
げることが効果的であるというメカニズムのためであります。

以上三つのステップを獲得した後、はじめて投球練習の効果
が出てきます。逆に言いますと、三つのステップをクリアす
るまでは、投球練習をするべきではないと感じています。投球
練習では実際の試合を想定して様々なパターンで練習を行いま
す。ここで、柔軟性が足りないと感じたときには、すぐに投球
練習をやめて柔軟体操を始めるべきです。筋力が足りなければ
筋力トレーニングを始めるべきです。投球フォームが悪ければ、
これを修正すべきです。このように投球というものは、さまざま
な要素の集大成であり、一つ一つの項目を獲得してはじめて
行うことが出来るのです。これを理解せ
ず投球練習のみ行った場合には、投げす
ぎによる障害を起こすことになるのです。
この四つの基本をひとつずつ獲得する
ことにより、障害を起こさない優秀な選
手となる事が出来ることと思います。
焦ることなくがんばりましょう。

医師 馬見塚 尚孝





お薬ひとくちメモ



【お薬手帳を上手に使いましょう】

みなさまは『お薬手帳』とは何かご存知ですか？

『お薬手帳』は医師、歯科医師、薬剤師が、患者さまの薬歴を知ることにより重複投与や相互作用を確認して、お薬を安全かつ適正に処方、調剤を行い、使用して頂くためのものです。

複数の病院などから処方されたお薬や、街の薬局で購入したお薬を同時に飲むと、お薬の重複（ダブリ）あるいは相互作用（飲み合わせ）などにより、思わぬ副作用を起こすことがあります。これを防ぐためにお薬手帳を使います。この手帳を病院や薬局を利用する際にご提示ください。手帳に患者さまの飲んでいるお薬を記録すると、以後医師は処方の際、薬剤師は調剤の際に、こうした重複や副作用を防ぐための重要な情報を得ることができます。複数の病院を受診する時、また、薬局でお薬を購入する時は、必ず医師、薬剤師にこの手帳を提示して、新たに使用することになったお薬はできるだけ記入して頂いてください。院外処方箋によりお薬を受け取る時は、調剤した薬局に記入を依頼してください。

この『お薬手帳』は一人に一冊で、この一冊をどちらの医療機関や薬局でも使います。時々、それぞれの薬局の『お薬手帳』をお持ちの患者さまがいらっしゃいますが、病院や薬局ごとに『お薬手帳』を作ると、使用しているお薬のチェックができなくなります。

『お薬手帳』は一つにまとめて、上手に利用しましょう。

さわや薬局 薬剤師 黒澤 由子

看護師の耳寄りな話

Point

まだまだ寒い日が続きます

気をつけて！【インフルエンザ】

毎年冬になると世間を騒がせるインフルエンザ！皆さんは大丈夫でしょうか？

インフルエンザに罹ると高熱・頭痛・全身の関節（ふしぶしの痛み）だるさなどの症状が突然現れ、咳・鼻水などの症状が続きます。でも、多くの人が1週間以内には自然に治るそうです。ただ、合併症（高齢者↓肺炎 小児↓脳症）をおこす可能性があることから、怖い印象を受けがちです。

いろいろな予防説も言われていますが、やはり、予防接種が有効のようです。もしインフルエンザに罹ってしまったら、家で安静にして、十分な水分と、食欲に応じた食事を摂ることも大切です。『風邪ぐらいで休むことはない』と思わず、お子さんでしたら登校・通園はやめておきましょう。39℃を超える高熱が出たら、放置しないで冷やし、必要なら解熱剤で体温の低下を図る方がよいと考えられます。（※必ず処方された薬を使って下さい）

お子さんの場合、急な発熱に引き続いて次のような症状、痙攣や意識障害（例えば、赤ちゃんの様なしゃべり方で訳の分からないことを言う、枕に頭を打ち付けてキヤーキヤー叫ぶ）が起きてしまったら、早急に病院受診して下さい。

高齢の場合、インフルエンザに罹った後、いつまでも熱が続く、咳・痰が落ち着かないなどの症状がある場合も、病院受診をお勧めします。

看護師 境 啓子