

しおん



福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～当院2階スタッフステーション～

～ご挨拶～

いまむら まゆみ
福岡志恩病院 看護部長 今村 真由美



当院は緑豊かな自然を残した小都市にあります。
日に日に涼しくなり、秋の気配が感じられる今日この頃ですが、急に気温が下がったりしますので、体調管理には十分気を付けて下さい。
さて、志恩病院も開院して2年半が経過しました。
地域の医療機関との連携をもとに地域住民の健康を守り、“寄り添う医療”として根付いてきた様に感じます。
病院全体とても明るく元気っぱいのスタッフ、患者さん、従業員のことを考えてくださる先生方に恵まれ、働きやすい職場づくりが型となっています。
看護部も「心あたたまる看護」を理念として、患者さんにとっても、職員にとっても選ばれる看護部でありたい。。。それが、願いです。



投球障害肩

いしたに えいち

福岡志恩病院 院長 石谷 栄一



1 主な病態は？

投球障害肩とは、野球、バレーボール、テニス、水泳などのオーバースロー動作を行うスポーツで肩の痛みを出すスポーツ障害です。

小学生・中学生の子供はまだ骨端線(成長軟骨)があり、この部位を傷めると成長障害や遺残変形が残るため検査にて異常がみられれば投球を完全に中止しなければいけません！

このような状態をリトルリーグショルダーといいます(右図)。

また、骨軟骨損傷がないのに肩痛を訴える場合もあります。



10歳 右肩：骨端線離開

左肩：正常

2 肩痛を引き起こす要因

肩痛の原因は股関節などの下肢、体幹、肩甲帯に起因することが多いです(下図)。

治療は運動療法が中心で手術を必要とすることは非常に少ないのです。

下半身から全身を使って、投球することが肩痛を予防するポイントです。

当院の理学療法士がコンディショニングを整えて、フォームの指導までしっかりサポートします！



下肢柔軟性低下



股関節可動域制限



肩周囲の柔軟性低下

3 特殊な病態

高校生から成人の投球傷害で、SLAP損傷といって関節唇という関節の安定化機構が壊れてしまい運動療法の効果が得られない選手がいます。

このような場合、関節鏡にて剥離した関節唇(SLAP病変)を切除するか修復するかのいずれかになります。

また関節の後方に骨棘(Bennet骨棘)ができるケースもあります(上図)。

この場合、当院で実施している関節鏡手術は非常に有効です。



上方の関節唇の剥離(SLAP)



Bennet骨棘の切除

以上、簡単にスポーツ障害肩における主な疾患の治療方法をご紹介しました。

スポーツ障害肩でお困りのときは、当院で専門的な診察を1度受けられてみてはいかがでしょうか？

投球障害予防

ちゅうがんじ あきら
福岡志恩病院 リハビリテーション部 中元寺 聡



《投球障害の実際》

前項にて、石谷医師が述べていたように、障害発生の多くの原因が…
股関節などの下肢、体幹、肩甲帯に起因することが多い！！です。

当院に受診されるケガをした方の多くが、実際に前述した部位の可動性・柔軟性が大きく低下していることが多いです。

そこで、今回は御自宅でも出来る簡単なストレッチをご紹介します（^▽^）

※まず、手始めに…

右図のように、ご自身の柔軟性をチェックしてみましょう！

指は床につきますか??

確認したら、以下のストレッチを実践してみましょう！！



① ハムストリングス・ストレッチ(図1)

図1の左のように、骨盤をしっかり起こした状態で、身体を前に倒します。

右図のように、骨盤が倒れた状態で行わないようにしましょう！



(図1)ハムストリングス・ストレッチ

② アキレス腱ストレッチ(図2)

図2の左2枚のように、膝を伸ばした状態、曲げた状態の2種類を行います。

右端の図のように、踵が拳がるとストレッチになりません！



(図2)アキレス腱ストレッチ

③ 肩関節周囲のストレッチ(図3 A、B) (図3 A)

Aのストレッチは、体が正面を向くこと、肘が鼻の下にすることがポイントです。

Bのストレッチは、体を倒さないこと、伸ばす腕を頭の後ろまで上げることがポイントとなります！

では、もう一回最初のチェックを行います！

どうでしょうか？改善されましたか？



(図3 B)

ストレッチは、スポーツを行っていれば一日最低4回(朝・練習前・練習後・お風呂上がり)、20秒間を2~3セット実施しましょう！

ご不明な点がございましたら、当院リハビリテーション部スタッフへ御声かけください！ヽ(・▽・)ノ



Q&A 画像検査のQ&A



みなさん、こんにちは。放射線部長の大浦です。
さてさて、今回もQ & A形式で皆さまに分かりやすく説明してまいりたいと思っております。

Question

レントゲンの検査の際、衣服を脱いだり検査着に着替えたりする必要がありますが、どのようなものが検査に支障があるのか教えてください。

Answer

最近のレントゲン撮影は、フィルムを使わないデジタル撮影となって、より精細なエックス線画像を撮ることが可能となりました。それに伴い、衣服のシワや模様まで写ってしまうことがたまにあります。

体厚の薄い四肢(手足)のレントゲン撮影では、透過力の弱い(少ない線量)のエックス線で撮影しますので、撮影部位の衣類は、まくって肌を露出している状態で撮影します。

体幹部の撮影の際は、衣類のシワ等が写り込むのを防止する目的で、基本的に対象部位の撮影範囲が肌着1枚だけの状態で撮影します。場合によっては専用の検査着に着替えていただきますが、検査着に着替えていただく際は、上半身の場合は検査着の下は何も着ていない状態で、下半身の場合は検査着の下は下着(パンツ、ショーツ)のみでお願いします。

撮影範囲内に貼ってあるエレキバン等の磁石(金属性)のものや湿布・サロンパス等は剥がしていただきます。使い捨てカイロ等も×です。

頸椎(首)の撮影の際はネックレス、イヤリング、ヘアピン等ははずしていただきますし、髪の毛の長い方はゴムで束ねていただくことがあります。

手の撮影の際は指輪、腕時計、ブレスレット等はずしていただきます。

逆に、撮影範囲にかからない部位の装飾品等は外さないで下さい。(紛失事故防止のため)
撮影部位等により判断いたしますので、担当技師の指示に従ってください。

レントゲン撮影やCT検査の際は、検査室内に金属類や電子機器を持ち込んでも問題ありませんが、MRI検査室の場合は、機器の破損や重大な事故につながりますので、装飾品や所持品はすべて更衣室に置いていただき、検査室内に持ち込まないようにお願いします。(MRIは検査中以外でも常に強力な磁場が発生しています)

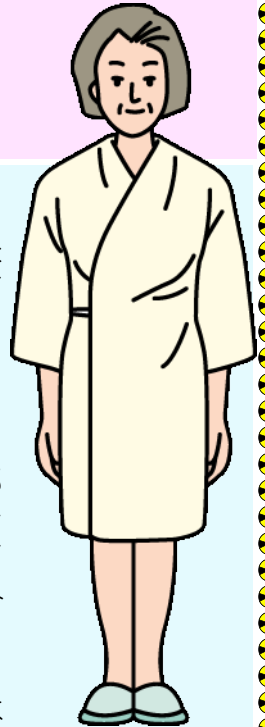
骨折後の固定具(シーネ等)や腰や頸の装具は、基本的に装着したまま撮影しますが、検査の内容等により医師の判断で外して撮影する場合があります。

レントゲン写真に写ってしまうものとして、ファスナーやホックなど「金属」製のもの、ボタンなどの「プラスチック」製のものが挙げられます。

それ以外のものでは、レースや刺繍等で金属成分が含まれる特殊な糸が用いられていると写真に写り込んでしまいます。ウエストをひもで絞めるズボンなども、ひもの太さや素材などで結び目のコブが写ったりします。

右の写真は、うちのスタッフの安物(笑)ポロシャツです。

裏の脇(腰の横あたり)に付いている品質表示タグで、「綿100%」や「洗濯記号」などが印字されていますが、ここにスベアのボタンが付いていて、このまま腰(腰椎)のレントゲンを
(以下、次のページへ続く)



(前のページからの続き)

撮ると、正面撮影では問題ありませんが、側面(横向き)撮影では、腰椎に重なって写り込んでしまいそうですね。

下着のゴムも、ゴムの太さや強さによって体厚が変わってゴムの部分で画像濃度(写真の濃淡)が変わったりして診断に支障が出る場合がありますので、撮影の際にゴムの位置をずらしたりすることがあります。ガードル等の体を締め付ける衣類も支障がありますので脱いでいただきます。

この場合は「異物が写る」ことを防止するのではなく、「締め付け」や「くい込み」等の不自然な状態を排除して、自然な状態で撮影することを目的にしています。

Tシャツのプリント等もプリントの素材によっては写り込むものがあります。下の写真はTシャツの文字(アルファベット)が写り込んでしまった腰椎レントゲン画像の一部で、患者さんのご協力を頂いて掲載いたしました。横にたくさんのアルファベットが並んでいるのが見えますか？

過去にはTシャツのミッキーマウスを芸術的に撮ってしまったことがあります(笑)。

このようなことで撮り直すことは患者さんにとっては無駄な被曝になってしまいます。

無用な被曝防止のため脱衣・更衣のご協力、よろしくお願いします。



◆ 志恩病院バックヤード・ツアー(その1) ◆

志恩病院には、患者さんをはじめ、一般の方などが立ち入ることができない所がいくつかあります。

セキュリティの都合上、紹介することができない場所もありますが、できる範囲で毎回少しずつ紹介していきたいと思えます。

第1回目は放射線部の操作室です。

レントゲン撮影室やCT・MRI検査室の奥にある部屋で、放射線技師や他のスタッフがいて、撮影の際にエックス線を制御する装置等があり、また撮影後の画像を作ったり処理したりするコンピュータ等があります。

以前はフィルムを使用して暗室で現像処理を行ったりしていましたが、近年デジタル化が進み、その作業のほとんどがパソコン上で行うことができるようになり、より正確な診断を行うことができるようになりました。

右の写真でドアやガラス窓が写っていますが、これらは放射線を遮蔽(しゃへい)する特殊なもので、窓は鉛(なまり)ガラス、ドアには鉛板が入っています。撮影室と廊下の境のスライドドアも鉛板入りです。廊下側から見ると、向いの診察室のドアと同じように見えますが、こちらのドアはたいへん重く、開閉の際はかなり力を要します。

さて、使い方を誤るとたいへん危険な「放射線」を取扱うエックス線撮影室やCT室等は「管理区域」に指定され、この管理区域内で常時業務を行うスタッフは、放射線を測定するバッジを装着し、半年毎に法令に基づいた健康診断を受けています。

また、エックス線照射時に室外にエックス線が漏洩(ろうえい)していないかを法令に基づき半年毎に測定しています。

患者さんの個人情報(画像情報)を取り扱うため、一般の方の立ち入りは禁止となっています。



放射線部の操作室です。
かなり雑然としています(笑)



CTの3D画像を
作成しています

◆ 当院医師の紹介 ◆



医療法人オアシス 福岡志恩病院 顧問

ねしろ けん

根城 堅

第4診察室で外来患者さんのリハビリ診察を担当しております。

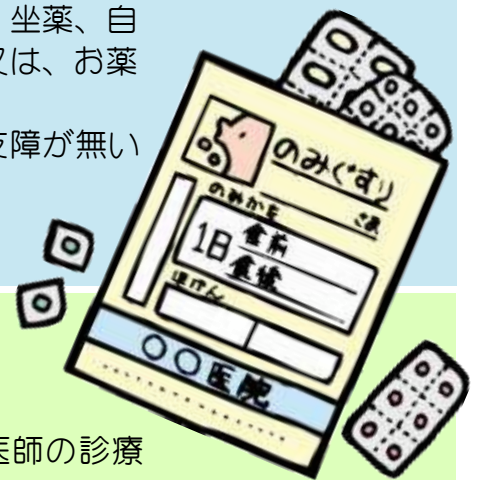
医の原点に帰り、患者さんに分かりやすい説明と笑顔、ユーモアで心温まる親しみを感じていただける医療を心掛けたいと思います。

◆ 薬剤部からのお願い ◆

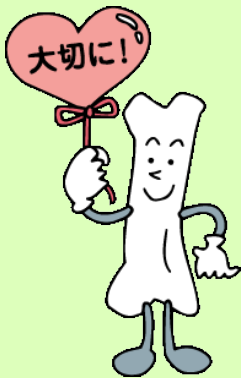
現在、使用中のお薬(飲み薬、吸入薬、貼り薬、塗り薬、目薬、坐薬、自己注射等)がありましたら、その内容がわかるお薬の説明書、又は、お薬手帳をご持参頂きますようお願いいたします。

入院される際には、ご使用中のお薬について検査や手術等で支障が無いか確認させていただきます。

詳細につきましては、当院ホームページをご覧ください。



◆ お知らせ ◆



平成25年6月21日より、外来診察担当医師の診療曜日が一部変更になっております。

当院ホームページや待合室の掲示版等でご確認下さい。

また、学会出張等により、外来診察医が休診または診療時間短縮等の場合があります。その都度、当院ホームページや待合室の掲示版等でお知らせいたしますのでご確認下さい。

◆ 編集後記 ◆

福岡志恩病院広報誌「しおん」の編集委員、手術室看護師の深町です。今年の4月に志恩病院に入職し、まだまだ半年ほどですが、患者さまのため日々頑張っております。

さて、暑い夏が終わり秋を迎え、これからどんどん寒くなってきます。

寒くなると体調を崩し、風邪をひきやすくなります。

私の両親は看護師で幼少の頃から手洗い、うがいを徹底的に指導され、行ってきました。

そのおかげで小学校入学してしてから、中学・高校・専門学校すべてにおいて体調を崩すことなく、無遅刻・無欠席で卒業することができました。

健康のため皆様もぜひやってみてはいかがでしょうか？

