

HIROSE-HOSP. HIROSE-HOSP.

ひろせほすぶ 2006

作業療法室作品 張り子お雛様



完成



8 小物を作成する



1 風船を膨らませる



2 新聞紙を貼る



3 多重に貼り重ねる



4 風船を取り除く



5 おもりをつける

作業療法室で張り子のお雛様を作りました。

この作業を実施する目的として

- ・季節を感じる
- ・手指の功緻性UP
- ・集団作業を通して他の患者様との場の共有
- ・離床

が挙げられます。
この作業によって、昔を振り返ったり、人と人との関わりを持つことで、患者様の笑顔を見ることができました。



7 顔を描く



6 顔・髪・服を作る



院長対談

第4回 患者様対談

テーマ

『前十字靭帯損傷』



広瀬院長



Aさん



司会者



はじめに前十字靭帯について説明します。

膝の中には4つの靭帯があり、その中の1つです。いったん損傷し断裂してしまったり緩んだりした場合、他の靭帯に比べ治りにくいという特徴を持っています。

症状：スポーツのプレー中に受傷することが多く膝を捻っただけで意外と簡単に切れてしまいます。しばらくは痛みや腫れがありますが、やがて普通に歩けるようになります。これで治ったと誤解しがちですが、ジャンプしたり急な方向転換をした時に膝がガクッとずれる感じが続きます。そのため、思い切りスポーツができなかったり、半月板損傷や軟骨損傷などのケガを繰り返すようになってしまいます。
治療：完全断裂の場合きちんと治すには手術が必要です。



スポーツ選手の中には前十字靭帯損傷を克服した人もいらっしゃいます。今回は前十字靭帯損傷再建術から競技復帰に向けてのお話を聞かせていただきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。まず今までのスポーツ歴、競技種目、またケガとか手術の経験についてお聞かせ願えますか？



小学校から大学まで、バレーボールをしていました。最近テニスを始めて、楽しいなと思った矢先に前十字靭帯損傷をしてしまいました。今までケガはなかったのに、今回のケガはびっくりしました。



様々なレベルの方が受傷して来院されていますが、女性の方が多いように思います。アメリカでも男性より女性の方が3倍程多いという報告もありますが、先生はどのように感じていらっしゃいますか？



病院、地域によっても異なりますが、バレーボールやバスケットボール、特に女子のバスケットボールで受傷の機会が多いと思います。女性の場合、ジャンプして着地する時に膝が内側に入りやすいことが理由の1つですね。体育館では足元が滑らないようになっていきますから膝に大きな負荷が加わるということもあります。



Aさんは受傷から手術までの間、前十字靭帯損傷についていろいろと調べたりなさいましたか？



インターネットは毎日みて、図書館で文献を読みました。親戚で受傷した人がいたのでその人からも聞きました。



治療は保存的治療と手術という方法があります。その違いを聞かせていただきたいと思います。



靭帯が完全に切れてしまうと、膝の不安定性のために踏ん張ったりスピードの変化をつけたりが思い切って出来ません。安全性を得るという意味では保存的治療は限界があります。アクティブにスポーツを楽しみたい、あるいは高いレベルでスポーツを行うことが十分予想される人には手術の方がいいと思います。保存的治療は、装具と筋力トレーニングなどのリハビリがメインになります。



当院では競技復帰までの目途は9か月です。長期間にわたって行動や活動が制限されるので、メンタル面のコントロールとかモチベーションに苦労されたのではありませんか？



夏に装具をつけていなければいけないということが一番しんどかったです。3か月を目途に外してからは普通に普段の生活は出来るようになり、だいぶ楽になりました。スポーツ面では、”アズーリ（広瀬病院付属のメディカルフィットネス施設）”で運動ができ、メニューもいろいろ組んでいただいたので楽しかったです。メンタル面で落ち込むこともなく、今はいい状態になってきていると思います。また切れる可能性があることも教えていただいたので、無理はしないようにしました。不安は今でもあります、少しずつ動けるようになってきたので自信は出てきました。



現在、当院では医師、理学療法士、健康指導士が連携を保って、アスレチックリハビリテーションを展開しています。医師の立場から、現場の理学療法士、健康指導士に対して求めていること、アスレチックリハビリテーションの現状についてお話いただきたいと思います。



日常生活で不自由がなくなっても、スポーツ復帰までにギャップがあるはず。ところが通常の病院内でのリハビリテーションだけではそのギャップをなかなか埋めることはできません。筋力トレーニング1つにしても十分行えていなかったり、逆にしてはいけないことを本人が勝手に行っていないか等心配ですね。そのギャップを埋めるにはレベルの高い筋力トレーニングはもちろん、アジリティトレーニング（競技種目に応じた色々な動作を練習）を繰り返して自信をつけていく必要があります。選手あるいは患者さんの状態を十分に把握して、ニーズに合ったトレーニングをサポートすると同時に、ドクターと密接なコミュニケーションを取ることがアスレチックリハビリテーションにとって非常に重要なことだと思います。



もしよければ、今後の目標をお聞かせ下さい。



目標は勿論バレーボール復帰です。昔からバランスが悪くて、それが原因で今回のケガになったのかも知れません。このケガをきっかけにメンタル面でも運動面でも向上すればいいなと思っています。



今後スポーツ復帰において何かアドバイスをいただければと思います。スポーツ復帰にはケガをしていない膝に対して8割から9割の筋力が必要と言われていますが・・・。



力を入れた時の筋肉の盛り上がりを自分で触って、右と左で比べることはセルフチェックの1つの方法です。それから片脚でクォータースクワットをしっかりやれるかどうか、その時バランスが崩れないかというのもチェックをすればいいと思います。



競技復帰が早すぎると再受傷をすることもあると思います。リハビリスタッフとしては再発予防のためにもより安全に段階的にリハビリを進めていきたいと考えています。院長先生を始め、理学療法士、健康指導士スタッフが連携を保ちながらアスレチックリハビリテーションを展開していきたいと思っています。本日はどうもありがとうございました。

広瀬病院・新入社員紹介

★広瀬病院の新入社員を紹介いたします。

① 氏名 ② 職種 ③ 生年月日・星座 ④ 血液型 ⑤ 趣味 ⑥ ひと言



- きたやま てつや
- ① 北山 哲也
- ② 理学療法士
- ③ S 58.9.13 おとめ座
- ④ O型
- ⑤ 野球
- ⑥ どうぞよろしくお願ひします。



- よしだ けんたろう
- ① 吉田 健太郎
- ② 理学療法士
- ③ S 59.11.23 射手座
- ④ A型
- ⑤ 球技スポーツ
- ⑥ 仲良くして下さい。精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。



- うがわ ゆかり
- ① 鶴川 由佳理
- ② 作業療法士
- ③ S 59.3.2 魚座
- ④ A型
- ⑤ ドライブ
- ⑥ 最初にご迷惑をかけることもあるかと思いますが早く広瀬病院に慣れるようにがんばります。よろしくお願ひします。



- たずみ わかこ
- ① 田隅 和加子
- ② 作業療法士
- ③ S 59.7.4 かに座
- ④ A型
- ⑤ 音楽鑑賞
- ⑥ 色々迷惑をおかけしてしまおうと思いますが、ご指導よろしくお願ひ致します。

部門紹介

薬剤部



薬剤部スタッフ



広瀬病院薬剤部は、薬剤師2名で、外来、病棟、医薬品情報活動(DI)、服薬指導業務等を行っています。また患者様お一人お一人のケアについて話し合うカンファレンスにも出席しています。病院組織がスタッフ互いの顔が見えるサイズなので、患者様のこともよくわかり、ご家族の方と親しくお話できることも多くあります。アットホームな薬のスペシャリストを目指しています。

薬剤部スタッフ 一同

医療法人社団研宣会

専門性を生かした

患者様中心の医療と看護



広瀬病院

〒760-0079 高松市松縄町35-3 TEL: 087-867-9911(代) FAX: 087-867-9988

ホームページ <http://www.hirose-hosp.or.jp>

Email info@hirose-hosp.or.jp

発行者: 医療法人社団研宣会理事長 広瀬友彦

編集: 広瀬病院広報委員会

発行日: 平成18年4月