



J A長野厚生連安曇総合病院

き ず な

第274号

発行所:〒399-8695
北安曇郡池田町池田3207-1
TEL(0261)62-3166代
J A長野厚生連安曇総合病院
発行責任者:院長 中川 真一
編 集:きずな編集委員会
<http://www.azumi-ghp.jp/>

冬季スポーツ外傷について

—スキー・スノーボード外傷—

整形外科医師 柴田 俊一

白馬の山々も雪に覆われ本格的ウィンタースポーツシーズンの到来です。近年はスキー・スノーボードの道具も大きく様変わりし、軽量軽装化が進んできました。また、遊びのフィールドもリフト完備のゲレンデだけでは物足りないのか、ただ滑るのみではなく冬季の山の中をトレッキングのごとく滑走したり登ったりといった山の起伏を楽しむように外へ外へと拡大しつつあるようです。

今回はスポーツとして楽しむレベルを目標としたスキー・スノーボードに対する医師の立場からの小言的“ぼやき”

として目を通していただくと幸いです。

○滑る前の対策

①体調を整え準備運動を行う
スキー・スノーボードは寒さの中で行う全身運動なので、ウォーミングアップやストレッチを入念に行ってください。

(クールダウンも大切です)
ケガをしたスキーヤーの約30%が前夜、車の中で過ごしたという調査結果があります。睡眠不足や疲労は判断力や運動能力が低下します。

②コースを選択する

案内図や地図で難易度を確認し、自分の技量に合ったコースを選ぶ。(取り扱い説明を

はありませんが、コース外を滑ることはゲレンデの管理者も想定していません！)

③用具の点検をする

特にビンディングの解放値が、自分の技量に合っているか。その他、エッジ、ブーツのバックルの点検。(ブーツのプラスチック素材の劣化による事故に注意！3年以上経過したブーツは滑走前に必ず点検を！)

④服装を整える

帽子をかぶる。(エッジでのケガ、転倒し頭をたたきつけられることもある)ウエアと手袋の間の皮膚の露出部をつくらない。(エッジでのケガ防止)ファッション性ばかり優先せず、安全面からの配慮も必要です。

○滑る際の対策

①滑り始めは周囲の人の動き

に注意する。斜面の途中から滑るときは特に注意する。

②滑るときは、視野を広く保ち、斜面の状況や他の人の流れを感じながら滑る。

③下方を滑っている人を追い越すときは、進路を妨害しない。幅の狭いコースでは無理に追い越さない。

④コースの周囲にあるリフトの支柱、照明塔、ネットなどの設置物の近くは雪質が悪いことが多いので注意する。

⑤停止するときは、他の人の妨げにならないような場所でする。

上記5つの項目は一般道での車の運転と似ていませんか？スピードが自己制御能力を超えないように調節したいものです。守れないと暴走族扱いされてしまいますよ！

⑥スノーボードによるケガの特徴は、両下肢が固定されているので、下肢の外傷より、頭、首、腰や上肢の外傷、そして骨折や脱臼が多くなっています。また、スノーボードの立つ方向で、左側に外傷が多いともいわれています。事故防止のためには、体や上肢

に重点をおいたウォームアップを行ってください。

○怪我をしてしまった場合

数年前から新聞等でスノーボードの転倒によって起こる頭部外傷後の死亡事故の報道を見受けられます。この頭部外傷は比較的緩斜面で滑走中に谷側のエッジが急に雪面に引っかけり《逆エッジ》転倒して垂直に落ちて後頭部を強打して起こります。このケガの多くは初心、初級者で易しいコースで生じ、転倒直後には外表の損傷が殆どなく意識がはっきりしてしまいますが、数十分〜数時間経つと急速に意識障害に陥って危険な状態になります。これは急性硬膜下血腫(頭蓋骨と脳の間での出血)が生じて起こるものと考えられています。スノーボード滑走後に頭痛を訴える場合は安静、滑走禁止とし、さらに嘔気やめまい、手の痙攣様の症状などが出現する場合には至急頭部CT検査の可能な病院の受診を勧めます。入浴、飲酒は出血を増大させる可能性があるので頭を強打した場合は控えることが必要です。捻

な ず き

挫、打撲、肉離れ、骨折などのケガには、ライス「R、I、C、E」という応急手当をしてください。

Rest (安静) ケガした部分を安静に保つ。

Iceing (冷却) 氷などで患部を冷やす。

Compression (圧迫) 患部を圧迫(包帯等で)し腫れをおさえる。

Elevation (患部の高举) 患部を心臓の位置より高くする。

この4つの処置をするか、しないかでケガの回復に大きな違いがでできます。病院でみてもらう前に応急処置としておこなってください。

○やむを得ず起こった事故への対応など

十分な睡眠、体調管理などのスポーツでも必要となります。ケガの予防のためにも適切な休憩をこまめにとり、その都度グループ内の健康チェックを欠かさないことが必要です。ケガをした場合は応急処置を速やかに実施し、状況に応じた対応(対人の場合は相手のケガ状況の把握およびパ

トロール隊への連絡、自走困難な場合の救助要請、医療施設情報収集)をとってください。救急車を要請する前にまずパトロール・レスキュー隊との連絡を優先し、2次災害の予防に努めることも大切です。

最後にスキー・スノーボードは自然相手のスポーツで気象状況によっては遭難のおそれもあります。万が一のためにもスポーツ障害保険、山岳保険への加入をお勧めします。安全に楽しく滑走するためにも日頃からの準備、道具の手入れも忘れずに。

病院および白馬診療所に対する満足度調査の結果について

接遇改善委員会

当院では、毎年外来患者さんに対し、待ち時間、職員への対応等についての満足度調査を行っています。

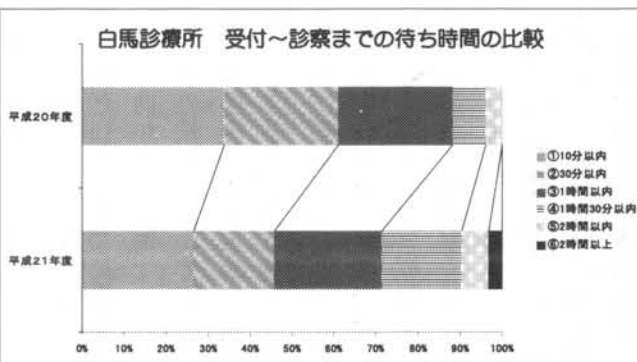
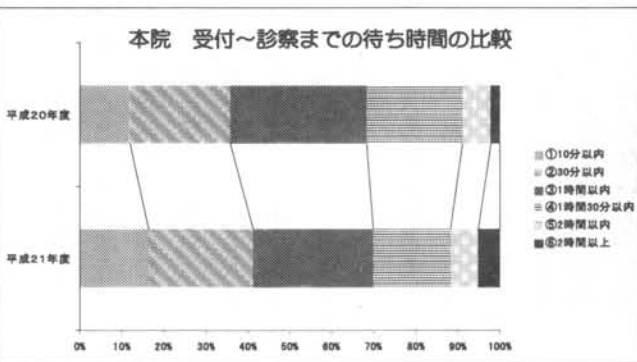
今年度の外来患者さんへの調査は、8月26日から3日間、診察が終了された方を対象に本院200名、診療所100名の方に伺いました。

昨年度と比較検討しましたのでご報告します。

①患者さんご自身について
患者さんの男女比、住所等に大きな変化はありません。本院では、「再診(予約あり)」の患者さんの割合が増加しています。この結果の背景には、調査時間が午前10時開始だった事も影響していると予測できます。今後、調査時間の検討が必要です。

②当院を選ばれた理由
本院、診療所共に「自宅に近い」「以前からかかっている」が多くを占めています。

③待ち時間について
本院で目立つのは検査・会計での待ち時間の減少です。特に会計では、10分以内と答えた方が8%から35%に増加しました。電子カルテにより会計がスムーズになった事と、長くお待たせしない為の声かけが効果として表れていると考えます。診察までの待ち時間については、1時間以内であると答えた方は約60%で昨年と大きな差異はありません。しかし、2時間以上と答えた方が全体の5%を占めています。



す。病院全体で改善に努めなくてはなりません。本院・診療所共に昨年との比較についてはグラフをご覧ください。

④職員の態度について
主な職種に対し、言葉使いと態度、説明や治療・診断について、プライバシーへの配慮など、それぞれの満足度について伺いました。

結果、昨年に比較すると全体的には満足度が上がったと読み取れますが、本院の医師含め医療スタッフの対応に対して、「やや不満」「不満」

という意見が多少増加しました。

診療所では全体的に満足度が上昇し、特にリハビリ・事務への評価が高くなっています。

⑤その他
多くの改善へのご要望・ご提案・励ましの言葉をいただきました。詳細については院内の掲示板をご覧ください。早急に病院内で共有検討し、改善に向けて取り組みます。ご協力ありがとうございます。

四季おりおり

今年の下半期の幕開け。国

政に劇的な風が吹き、おりしも威勢よく台風がやってきて、九月は初っ端から波乱の模様である。よくも悪くも、日本人は「風」に敏感であろう。

▼「今春秋と思ふ聴診器を執りて（新明紫明）」夏らしくなかつた夏がおわる。身辺起居に秋の気配を感じ、夏の名残の風物がとりわけ胸にしみる。「朝がほや一輪深き淵のいる（蕪村）」「紫陽花に秋冷いたる信濃かな（杉田久女）」▼夏草が枯れ始め、ふとその蔭に秋海棠や紫苑の姿を見いだして、なにやら詩人にでもなつた気分を味わえるのも秋のなせるマジックか。「筆洗ふ水を切りたりり秋海棠（中西舖土）」▼旧曆九月は「長月」。夜長の月から来た名である。清少納言の昔から秋の真骨頂は宵にこそある。昼の喧噪や様々な頭の痛い問題からしばし逃れ、せめてその長夜をゆつくりと楽しみたいものである。「新涼やはらりと取れし本の帯（長谷川権）」「ひとそれぞれ書を読んでる良夜かな（山口青邨）」

風邪に負けるな!

栄養科 風間 志織

風邪の原因となるウイルス! 負けないようにするためには、バランスのとれた食事やカラダを冷やさないことが肝心です。特に、寒い冬には体が冷えることで体の抵抗力が弱まり、ウイルスに負けやすくなるのです。また疲労がたまっていたり、寝不足、食生活が乱れて栄養不足などでますます抵抗力を弱めてしまいます。まずはカラダの抵抗力を高めるために、とにかくバランスよく食べる事です。栄養が偏ったり、不足することで、カラダの機能をうまく働かせることができなくなります。

■食事のポイント

・鼻や喉の粘膜を強くするビタミンA（南瓜、人参、ほうれん草、レバーなど）やビタミンC（ブロッコリー、じゃが芋、蓮根、オレンジなど）をしつかりとる
・風邪のウイルスに対する抵抗力をつける蛋白質（肉、魚卵）をしつかりとる

・ビタミン剤などは、補助的なものと考え、あくまでも食事からとるようにしましょう

ミネストローネ 材料(2人分)

キャベツ	120g
じゃが芋	80g
人参	60g
玉葱	50g (1/4個)
サラダ油	6g (小さじ2)
グリーンピース	6g
トマトジュース	50ml
スープの素	2g
水	600ml
塩	2.4g

■作り方

- ①玉葱以外の野菜は2cm角に切る。玉葱はみじん切り
- ②グリーンピースはゆでておく
- ③鍋にサラダ油を入れ、玉葱を炒め、さらに残りの野菜も加えて炒め、スープを注いで煮る
- ④短く切ったパスタを加え、柔らかくなるまで煮てからトマトジュースを加え、塩で味を整える
- ⑤グリーンピースを散らして器に盛り付ける

「優勝!」

私たち安曇総合病院のフットサルチーム「F・C・A」は、先月11月23日に厚生連フットサル大会に参加してきました。昨年は惜しくも佐久病院に負けてしまい2位でしたが、今年はずっと優勝しました!

これから練習にも励んでいきたいと思えます。



編集後記

天気予報でも雪マークがつかようになってきましたね。早いもので今年ももう最後の月となりました。ますます寒くなり、体調を崩しやすくなるのに加えて忘年会など、お酒を飲むことも増えるので、それで更に体調不良...なんてことにならないように気をつけましょう。健康体で今年を終え、新年を迎える準備をしたいものです。

安曇総合病院理念

および基本方針

〈理念〉

私たちは、地域の皆さまの健康を守るため、親切で安全な医療活動につとめ、ホスピタリティあふれる病院づくりをめざします。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り全ての患者さんの権利を尊重し、平等で安全な医療・福祉サービスを提供します
 - ② 地域のニーズに応じた救急医療体制の充実を図ります
 - ③ 地域医療機関と連携し、在宅医療を支援します
 - ④ J・A厚生事業を推進し、保健予防活動を通じて皆さまの健康増進に貢献します
 - ⑤ 臨床研修に取り組み、信頼される医療人の教育育成につとめます
 - ⑥ 文化・研究活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します
- 当院は2004年に厚生労働省から臨床研修指定病院の指定を受けています
- 安曇総合病院臨床研修理念
1. 医師として基本的な診察能力(態度・技能・知識)を身につけ、広い視野で医療ができることを目標とする。
 2. 患者に対し誠意を持ち心の通った診察ができる医師を育成し、医学の進歩と地域医療の発展に貢献する。

《 担 当 医 表 》

平成21年12月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科(一般)初診	岡田光代 市山崇史	東方壮男 塩月記代	川上裕隆 市山崇史	岡田光代 薛孝太郎	早野敏英 塩月記代	川上裕隆 市山崇史
	内科(一般)再診(予約制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介 市山崇史	早野敏英 東方壮男	早野敏英	中川真一(9時30分~) 川上裕隆 林田研介	早野敏英 岡田光代
	循環器内科	東方壮男	池田宇一(信大)	東方壮男	千田啓介(信大)	東方壮男	
	呼吸器内科	岡田光代 (市山崇史)		市山崇史	岡田光代	花岡正幸(信大) (第1・3・5のみ)	藤本圭作 (信大:第1のみ)
	神経内科	中川真一 (9時30分~)	林田研介	中川真一 (10時~)	林田研介(10時~)	林田研介	林田研介
	血液内科		川上裕隆	川上裕隆			
	消化器内科		新井 薫(午後) (予約のみ)				
専門外来 (信大医師)				一條哲也(肝臓) 上條祐司(腎臓)		信 大 (リウマチ・膠原病)	
精 神 科 ・ 心 療 内 科	精神科 心療内科	村田志保 中村伸治 長村哲周 樋端佑樹 古屋昌宏 (信 大)	村田志保 中村伸治 長村哲周 樋端佑樹(午後) 薛孝太郎 衛藤高明 中村敏範 古屋昌宏(午後)	村田志保 中村伸治 古田 康 衛藤高明 古屋昌宏(第1・3・5のみ)	交代制	村田志保 中村伸治 長村哲周 衛藤高明 古田 康 中村敏範(午後) 古屋昌宏(午後)	中村伸治 長村哲周 樋端佑樹 衛藤高明
	認知症外来		薛孝太郎				
	小児科	午前 信 大 原 敏博 午後 特殊外来(予約)	保刈 健 (原 敏博) 乳児検診(予約)	原 敏博 (保刈 健)	保刈 健 (原 敏博) 慢性疾患(予約)	原 敏博 又は 保刈 健 慢性疾患(予約)	信 大 (原敏博又は保刈健)
外 科	一般外科	金谷 洋	佐藤敏行	佐藤敏行	金谷 洋	金谷 洋	佐藤敏行
	呼吸器外科	花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣
	形成外科		池上みのり(信大) (13時から診療)				
	乳腺内分泌外科			信 大(乳腺) (完全予約制)		信 大(甲状腺)	
整形外科 (受付10時30分まで)	最上祐二 高梨誠司 柴田俊一 (受付9時30分まで)	谷川浩隆 狩野修治 柴田俊一 高橋 淳(信大)	最上祐二 狩野修治 柴田俊一	谷川浩隆 狩野修治 高梨誠司	谷川浩隆 最上祐二 高梨誠司 畑 幸彦(信大)	(輪 番)	
皮膚科	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香 こども外来(15時~17時)	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	
泌尿器科	平林直樹	平林直樹 (午後から診療) (受付15時30分まで)	平林直樹 石塚 修(信大)	平林直樹 (午後から診療) (受付15時30分まで)	平林直樹	平林直樹	
産婦人科	信 大	曾根原衛雄	信 大		信 大		
眼科	太田いづみ	今井玲子		太田いづみ・今井玲子 (午後コンタクトレンズ要予約)	太田いづみ (受付10時まで)	今井玲子	
耳鼻咽喉科		信 大 (14時から診療)			信大(14時から診療) (第2・4土曜の前日のみ)	信 大 (受付11時まで)	
放射線科	信 大			信 大			
麻酔科 (受付11時まで)	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	
リハビリテーション科	緒方洪之	狩野修治	緒方洪之	中川真一	柴田俊一		
歯科口腔外科	中寫哲・酒井洋徳		中寫哲・酒井洋徳	中寫哲・酒井洋徳	中寫哲・酒井洋徳	中寫哲・酒井洋徳	

☆第2・4土曜日(12日・26日)と、祝日(23日)、年末年始(12月30日~1月3日)は休診です。