



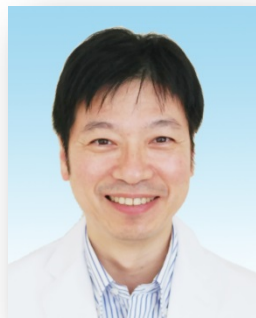
院長
濱中 喜晴

お礼のご挨拶

この度の7月豪雨災害により、犠牲となられました方々に対し、衷心より哀悼の意を表するとともに、被災された皆さまに、心からお見舞い申し上げます。

7月6日から7日、当院にも濁流が流入し、1階・地下が浸水しました。安芸津町に至る周辺の道路が土砂崩れで寸断され、周辺在住の職員が病院に駆けつけることもままならない中、院内の職員や委託企業の職員の懸命の作業により、8日(日)に一部の道路が通れるようになる頃には、1階の清掃も済ませ、順次参集する職員、委託企業・ボランティアの方々のご協力により、早期の外来診療開始に向けた施設・機器の清掃・消毒を行うとともに、CT・エレベータなどの機械

機器の点検修理を行いました。7月9日(月)から段階的に外来業務を再開し、11日(水)から内科・外科・整形外科の診療を再開、18日(水)からその他の科も順次診療を再開することができました。心待ちにしておられた方には申し訳なく思いますが、7月21日の大崎上島での医療公開講座は中止とさせていただきます。本当に多くの方々に、院内外の清掃、土砂撤去など多くのご支援をいただき、また周辺の道路の土砂撤去、散水なども行っていただくなど、当院は地域の皆様に支えられている病院であるとの思いを一層深くしました。一方で、入院されている皆さまには御不自由をおかけし本当に申し訳なく思っております。一日も早く完全復旧すべく取り組んでおります。今しばらくのご理解とご協力をいただければと存じます。職員一同、皆さまの健康と暮らしを支えるため引き続き尽力してまいりますので、皆さまのご指導・ご支援をよろしくお願い申し上げます。



整形外科部長
田中 隆治

新任職員紹介

10月より整形外科に赴任させていただきました。平成18年以降は東広島医療センターに6年、広島県立障害者リハビリテーションセンターに6年半勤務し、東広島の地で長く整形外科診療に従事させていただいておりますが、この度当院に勤務させていただくことになり、東広島に不思議な縁を感じております。股関節外科が専門ですが、骨折や四肢の関節の痛み、腰痛など運動器疾患全般にわたり、分かりやすい説明と個々に適した治療を心がけておりますので気軽にご相談ください。新しい環境に慣れ、患者さんや職員の方々に早く県立安芸津病院の一員として認めていただけるように頑張っていこうと思っております。これからも東広島地域の医療に貢献し続けていく所存ですので、よろしくお願いいたします。

中高年者とスポーツ

整形外科部長 田中 隆治

記録的な猛暑に包まれた夏が過ぎ、秋晴れの心地よい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。健康ブームの昨今、若者からお年寄りまでスポーツをされる機会が増えてきていると思いますが、今回はスポーツの秋にちなんで、中高年者とスポーツについて話題にとりあげてみたいと思います。



スポーツとは本来、楽しいレジャーであり、中高年者にとってスポーツは老化を防ぐ絶好の機会であります。しかし若年者に比べて心肺機能、運動機能の加齢的变化による体力の低下があるため、このことをよく認識して、いかに安全に楽しく行えるかが大切です。

中高年者がケガをしやすい状況は、わずかな余暇を利用してスポーツを行うことが多いので、準備運動なしに、いきなり走ったり、跳んだり、プレーを始めてしまう。休みなく、連続してプレーを続けてしまう。風邪で体調が悪い時でも、睡眠不足や二日酔いの時でも、無理にプレーを

続けてしまう。若いころと同じ感覚でスポーツを行い、現在の自分の体力に合った運動量、レベルに対して明らかに過度のストレスになってしまう。肥満や糖尿病などの生活習慣病に対して「減量しましょう。運動しましょう。」と指導されて、元々膝の痛みのある人がウォーキングやジョギングを無理に続けてしまうことなどがあります。

スポーツ外傷(いわゆるけが)としては、ふくらはぎの肉離れとアキレス腱断裂の発生割合が多いのが特徴的です。筋肉や腱の柔軟性と強度が低下することが原因で、ストレッチを十分に行わずに、急に運動したときによく発生します。スポーツ障害(いわゆる故障)としては腰痛と膝の痛みがあげられます。腰痛は変形性脊椎症、腹筋と背筋の筋力低下、体重増加が主な原因で、膝の痛みは変形性関節症、ふとももの筋力低下、体重増加が主な原因です。

中高年者には、転倒や衝突が少ない、低い運動負荷で長時間継続するようなスポーツが適していると言えます。ウォーキング、ジョギング、水泳、山登り、ハイキング、ゴルフ、ゲートボール、スポーツジムでのトレーニングなどが含まれます。

スポーツのけがの予防には、十分なウォーミングアップやストレッチが欠かせませんが、自分の体力、運動能力を知ることも重要であり、事前にメディカルチェックを受けることをおすすめします。

内科的に自分の病気の状態や程度を知り、整形外科的には変形性関節症や変形性脊椎症、骨粗しょう症などの有無を知っておくことも必要であり、このことが自分自身の健康管理にも通じます。

痛みなどの症状が出た場合は無理をしないことが肝要であり、スポーツを中止して整形外科を受診し、適切な診断と治療を受けるようにしましょう。我々整形外科医は、健康増進のためのスポーツ活動を安全に長く楽しんでいただけるように、お役に立ちたいと思っております。

身体活動・運動の不足は、日本人の死亡の3番目のリスク

