



発行  
西郷町城北町  
隠岐病院長



# 準備運動を 忘れずに！



整形外科医長 栗岡 秀行

秋になり運動会に、スポーツにと体を動かすのに最適な季節になりましたが、みなさんお元気でしょうか？ケガなどしておられませんか？今回はスポーツに関連した足の外傷についてお話しさせていただきます。

運動会といえば、整形外科診療でよく診る外傷はアキレス腱断裂です。走っている際、突然アキレス腱部に強い衝撃を感じ（時にプチッと音がします）走れなくなり、バトミントンによるものが多いようです。小・中・高校生には

少なく、どちらかといえば若いときにスポーツをしていて少し自信があり、十分な準備運動もしないままスポーツを実施して発症するケースが多いようです。

アキレス腱が切れても歩行は何とか可能です。完全断裂の場合では爪先立ちが不可能になりますので簡単に自己診断ができます。スポーツ復帰は保存療法を行うと約六ヶ月後、手術療法だと約四ヶ月後ですので、アキレス腱断裂予備群の方は十分注意する必要があります。

また、最近の整形外科でよく診

るスポーツに関連した外傷といえば、足関節捻挫があります。種目では、バスケットボールとバレーボールによるものが多いです。たいていの原因が、ジャンプして着地時に他人の足の上に乗ってひねったために起こっています。ひねり方には足関節の内がえしと外がえしとありますが、内がえしが圧倒的に多いようです。症状は足関節外側に強い疼痛があり、だんだんと腫れや皮下出血が現れてきます。発症後再び競技を続けられるものから、患側に体重が全くかけられないものまで程度はさまざまです。当然ながら腫れの強いもの、体重のかげられない場合は、靱帯断裂の可能性も高くなります。いずれにしても捻挫した際、現場ですぐすべき処置は：

- 一、足関節を動かさない（添え木による局所安静）
  - 二、冷やす
  - 三、弾性包帯で圧迫する
  - 四、患部の挙上
- などです。

この四つの処置を的確に行うこと（原則として二十四時間内）が

大変大事です。治療はギプスによる三週間の固定、松葉杖での歩行が基本です。その後は足関節の不安定性の程度により、足関節の軟性装具を数週間使用します。仕事や元のスポーツレベルへの復帰は平均八週間後です。

足関節捻挫が習慣性になることを防ぐためには初期の固定と、その後の足部周囲筋の強化が重要です。爪先立ちや足関節の背屈、外がえしトレーニングで筋力増強をおこないます。また、運動前に足関節周囲のストレッチを十分に行うことも大切です。



以上スポーツの季節によくある外傷についてお話ししました。これからも十分準備運動した上で楽しくケガのないようスポーツを続けましょう。また捻挫と違ってはかにしてほっとかないで、早めに整形外科で診察を受けましょう。

# 職場紹介

## 検査室編

こんにちは、検査室です。

検査というと心電図や貧血の検査などご存じだと思いますが、はっきりとなにをしているのかは皆様にはあまり知られていないようです。今回はこの検査室の業務と私たちのご紹介をいたします。

検査室の主な業務は…

### 一、一般検査部門



「検査受付」の窓口がある部屋です。ここでは、検尿・検便などの検査を行います。尿や便は身体の異常を発見する一番分かりやすい目安です。病気の診断に際して一番基本的で重要な検査を行っています。（顕微鏡や化学反応を利用して検査します）

### 二、血液検査部門



採血を行うところで、血液中の



沢山の検査器械に囲まれています！

白血球・赤血球の数などを機器で計ります。この検査により貧血や炎症等の有無が判ります。また、血液を染色して顕微鏡でみることで、色々な血液疾患（例えば白血球等）が分かります。

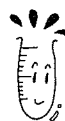
### 三、細菌検査部門



尿・便・各痰・血液等を培養して、細菌のそれぞれの性質を薬品や顕微鏡で調べ病原菌に感染しているかどうかや、何の病原菌に感

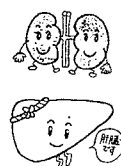
染しているかを検査します。また、その病原菌に効く薬も調べます。

### 四、血清検査部門



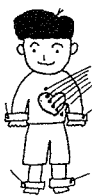
血液型の検査や、無事に輸血を行うための検討をします。肝炎ウイルス等の感染もその抗体価を測定することによって分かります。

### 五、生化学検査部門



一番奥にある大きな器械が並んでいる部屋です。色々な病気によって血液中に含まれる成分が増加したり減少したりします。自動分析装置という精密な器械で測定します。（肝機能・腎機能等）

### 六、生理検査部門



生理部門は患者さん自身を検査します。心電図・脳波・超音波検査などです。心臓や脳から出る微量な電気を波形に変えて検査します。また、超音波検査は超音波を身体に当てて異常部分を発見する検査です。

病院には患者さんのために沢山の「縁の下の力もち」が働いています。私たち検査室もその一つと

して、患者さんの治療や手術がよ

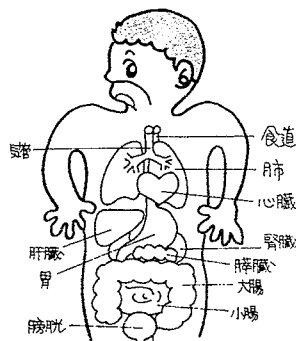
り的確に、より安全に、より速く行われる様にするために色々な検査をしています。検査室のなかにはそのための色々な器械が沢山あります。興味をもっていただき、遠慮なくお尋ねください。

私たち検査室のスタッフは総勢七名です。うち六名が臨床検査技師であり、もう一名は採血担当の看護婦です。中村、五箇、都万、西郷と島後の各地からの出身者です。から、「まめなかのー」だけでなく、隠岐中の方言が飛びかかってとても賑やかです。

私たちは少しでも役に立つ正しい結果を、できるだけ速く出すことを第一と考えていますが、患者さんが一日でも速く健康になられる事が私たちの一番の喜びです。不安な事、分からない事、不都合な事があれば遠慮なく申し出て下さい。

検査技師 Y

## からだ器検査



# 読者のひびき

西ノ島町から秋風にのりあたたかな短歌が届きました。

## 「あふがれてナースとなりし孫娘 仁と愛との真つらさむ」

この方の末娘さんと孫娘さんは私たちと同じ看護婦をされているとのこと。短歌を詠ませていただき改めて初心にかえっています。いつまでも憧れるナースでありたいと思います。

「まめなかの」愛すべき読者

太田富吉さん

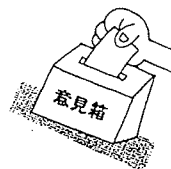
ありがとうございます

## 犯人はだーれ? いきなり2コマ作品



## 意見箱回答

### コーナー



現在、正面玄関前は、バスや送迎車を待つための場所になっております。このため、玄関前までの自動車の乗り入れは大変危険なためポールを立てて進入を制限させ

ていただいております。また、今年度、雨天・降雪時の滑り止めのために人工芝を敷いております。身体の不自由な方の乗降車には、大変不便をお掛けしております。その他、正面玄関について寄せられている多くのご意見に関しては、院内および関係機関と具体的解決に向けて協議中ですので今しばらくお待ち下さい。

## エレベーターがリニューアル!



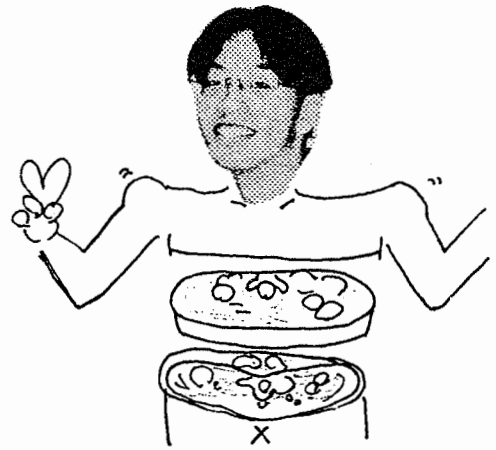
車イスの方が使用しやすいように。かがみがついたんだ。決して... セットや化粧品をなみすためのものじゃないよ。ホタンの位置も下についたし手すりもついたよ。

かわい!!! ふねーさんが「0階です。」「ドアがしまります」と。孝女してくれんだ。でも多量なことに。音だけなんだ。

目の不自由な方のために点字がいたよ。

よろしくね!!

# この人知ってる?



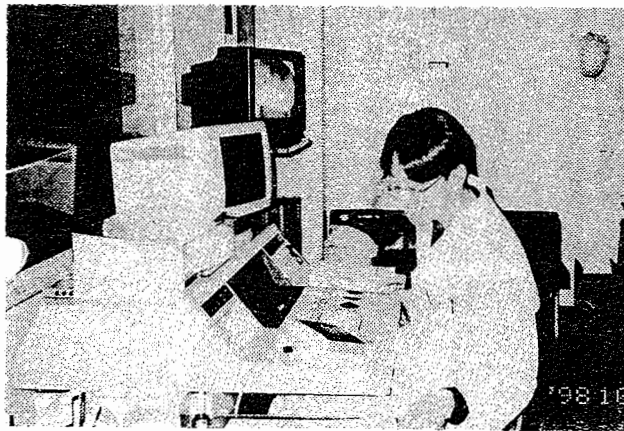
あなたの身体を輪切りにする  
診療放射線技師

あじきこうじ「安食浩二」の巻!

初めまして、私は安食浩二(あじきこうじ)といます。現在、診療放射線技師として働いています。私は、平田市出身で高校卒業後は、大阪の専門学校に通っていました。私がこの仕事(診療放射線技師)に就きたかった理由は、高校で進路を決める際ある人に、「手に職があった方が将来役に立つよ」と言われ、どういった職があるかな?と調べているとき、ちょうど祖母が病院で色々なスタッフの方にお世話になりました。そこで、自分も何か人の助けになるような職に就きたいと思い、「医療関係で自分にあった職は何かかな?」と考えた末、これしかない!とおもったのが、診療放射線技師でした。今こうしてみると、本当

にこの職に就いて良かったと思っています。

「何で隠岐に来たの?」とよく聞かれますが、自分でも良くわかりません。でも、自分が考えていた条件に似ていたというか、合っていたからです。最初、隠岐での生活は大阪での生活と大きなギャップがあり、とまどいもしましたが、島の人々の暖かさに支えられ、今ではようやくこちらの生活や、職場にも慣れ、楽しくやっています。休日にもっぱらパチンコと家事で忙しい毎日ですが、大阪でのひとり暮らしが長かったせいもあり、家事全般はばっちりやりこなしています。最近では、弁当などもつくっています。でも内容は...。隠岐は自然が豊かで、とても良い



只今、CT撮影中です!

ところだと思っています。今年の夏は、変な天候で海に行く機会があまりなかったのですが、来年はスキューバダイビングなどのマリンスポーツや、色々なことに挑戦してみたいと思っています。あと、釣りがまあまあ好きで、人に誘われたときに行くのですが、まだ大物という大物を釣り上げていません。隠岐に来たからには、いつか大物を釣り上げたいと思っています。隠岐での生活をエンジョイしていきたいと思っています。

## 異動

採用 一十月一

\*根宜 由実(小児科医長)

\*玉木 則子(事務職)

\*野邊 亜矢(臨時事務員)

退職 一九月一

\*宮本 聡美(臨時小児科医長)

一国立大田病院へ

\*高橋奈津身(パート准看護婦)



## 編集後記

いよいよ秋本番、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋等々、皆さんはどんな秋ですか?私は、気分だけ勉強の秋。勉強といえば、よく「ガリ勉」って言いますよね。あれって「我利勉」、要は自分の為だけに何かをすることを「我利」と言うんだそうです。

▼医療界は日進月歩、日々勉強、でも「我利」にならず皆で前へ、と思いつつ月を見ながら団子を食べる食欲の秋の私。



頭の中はガリガリ?のM

