

スポーツでケガをしてしまったら…

関節センター長・整形外科副部長 村松 佑太／リハビリテーション室 理学療法士 山口 智也

スポーツをしていて、足首を捻挫した・膝の靭帯を損傷した…。など、スポーツ中にケガをしてしまったという経験をされた方はいらっしゃいますか？そんなときはどうしたらいいのか？当院の「スポーツ外来」を紹介します。

Q.スポーツでケガをしてしまいました。何科を受診したら良いのですか？

当院の整形外科には「スポーツ外来」という外来があるのをご存じですか？もともと整形外科はケガを診ることが多い診療科ですが、特にスポーツでケガをした方を対象にした外来が「スポーツ外来」です。スポーツにはそれぞれの競技特性や復帰へのリハビリなど少し特殊な事情も加味して診療をしなくてはならないため、あえて「スポーツ外来」を設置し、上肢担当および下肢担当の医師が診療にあたっています。ケガの種類によっては、手術せずにリハビリテーション（以下、リハビリ）で復帰を目指すことも多く、リハビリの関わりがとても大事です。

Q.スポーツ復帰に向けて、リハビリではどんなことをするのですか？

リハビリでは、スポーツ復帰を目標にケガした部位だけでなく、全身を診て、治療方針を決めていきます。ケガの原因追求には筋力や柔軟性、バランス能力に加えて、競技特性に合わせた動きを診ていくことで、動きから問題点を突き止め、根本的な改善を目指します。全身や動作からケガをした原因を追求していくことで、復帰後の再発予防や他部位のケガの予防に繋げることができます。スポーツをしている方の立場に立ち、安全・早期にスポーツ復帰が出来るように医師と連携の下、サポートしています。



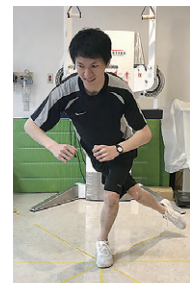
膝関節の動きの確認



サイドブリッジ(体幹訓練)



バランス訓練



Q.「スポーツに早く復帰したい!」リハビリだけでは症状が治らない場合は、どうすれば良いのですか？

スポーツのケガの場合、どうしても手術しなくては治らないもの、早期復帰を目指して手術する場合があります。その場合は、各担当医師がそれぞれの専門分野の手術を行います。やはり術前、術後もリハビリが重要ですので、当院ではリハビリが充実するよう日々、努力しています!



術後の膝関節の可動域運動



電気を使用した筋力訓練

◎スポーツ外来について、お気軽にご相談ください。 ●お問い合わせ：☎043-486-1155

放射線療法について

がん放射線療法看護認定看護師 神尾

現在、日本人の2人に1人が、がんになるといわれ日本人にとって身近な病気のひとつとなっています。がん治療は手術療法・薬物療法・放射線療法の3本柱とされています。中でも「放射線療法」は「怖い、不安」というイメージをもたれがちですが安全な治療法です。

当院で行っている放射線療法は体の外から計画された部分に放射線を当てていきます。治療時間は10～20分くらいで外来通院も可能です。痛みや熱さを感じることはなく副作用は治療部分にしか起こりません。

治療部分の副作用には、保清・保湿・保護が重要となり、これらを行うことで副作用の程度が変わってきます。

がん放射線療法看護認定看護師は、日常生活での注意点や工夫点などを患者さんと一緒に考え、副作用がひどくならず治療が継続できるようサポートをしています。

また、放射線療法を受ける予定の方、放射線療法を受けることを悩んでいる方、副作用に対して不安がある方などの為に“相談のできる場”が必要であると考えています。

そのため、医師・看護師をはじめとした多職種と連携し、7月から相談の場を提供出来るように、調整を進めています。詳細が決まりましたらホームページなどでお知らせをしますので、お気軽にご相談ください。



当院の放射線治療装置

『6月・7月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサートを開催します

ソプラノ・ピアノによる、素敵なステージをお届けします。
入場無料。どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】

佐倉楽友協会

- ・山口 和子／安斎 孝子(ソプラノ)
- ・安部 しげこ(ピアノ)



【プログラム】

夏の思い出／浜辺の歌／母の教えたまいし歌／ふるさと など

- 日時：6月30日(土)14:00～15:00
- 場所：1階ロビー
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

イベントのご案内について

ロビーコンサートや市民公開講座など、当院で開催するイベントについて、STaDをはじめ院内広報紙やその他広報媒体でご案内をしています。

また、当院ホームページの「イベント情報」というページでも、イベントのご案内をしていますので、是非ご覧下さい。

※イベントによっては、申込が必要な場合もありますので、ご注意ください。

皆さまのご参加をお待ちしております。

さくら健康まつりを開催します

骨粗鬆症の啓発活動の一環として、将来の骨粗鬆症の予防には、若い世代から意識を持つ必要があります。では、どんなことから気をつければ良いのか？

そんな皆さんの声に、医師・看護師・保健師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士など、多職種のスタッフが、楽しく分かりやすくお話しします。

参加無料。どなた様もご参加頂けます。是非、お気軽にご参加ください。

- 日時：7月21日(土)11:00～15:30
- 場所：イオンタウンユーカリが丘 西街区1階 さくらの広場
- 内容：①検診啓発ブース(佐倉市健康増進課)
 - ・がん検診(佐倉市)のご案内
- ②人間ドック啓発ブース(健診センター)
 - ・マンモ触診体験
 - ・人間ドック予約相談
- ③骨密度測定ブース
- ④血管年齢測定ブース
- ⑤食品サンプル配布ブース
- ⑥ワンポイントセミナー



健診センターキャラクター

☆チーバくとカムロちゃんも来るよ☆

- 共催：聖隷佐倉市民病院
東邦大学医療センター佐倉病院
岩瀬薬品株式会社
ヘルシーフード株式会社
中外製薬株式会社
※中外製薬株式会社はワンポイントセミナーへの共催となります。
イオンタウンユーカリが丘
- 後援：佐倉市・佐倉地区医師会・佐倉市薬剤師会
- 参加無料・申込不要
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代)
聖隷佐倉市民病院
骨粗鬆症リエゾンサービス委員会 事務局