

	診察時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	9:00~ 12:00	井上英夫 ※福田恒夫	小島 浩	井上英夫 ※福田恒夫		小島 浩	井上英夫
	14:00~ 17:00	小島 浩	小島 浩	小島 浩		井上英夫	小島 浩
外科	9:00~ 12:00	魚住尚史	森川健彦	美馬 弘		魚住尚史	魚住尚史
	14:00~ 17:00	森川健彦	森川健彦	森川健彦		森川健彦	魚住尚史
整形	9:00~ 12:00	田辺 誠	美馬 弘	田辺 誠	★魚住尚史 ★美馬 弘	美馬 弘	田辺 誠 ★美馬 弘 (スポーツ専門 外来)
	14:00~ 17:00	森川健彦	森川健彦	森川健彦		森川健彦	森川健彦
総合診	17:00~ 19:00	小島 浩	美馬 弘	森川健彦		森川健彦	

病専門外来 ★隔週交代制

※手術等により診察時間に変更になることがあります。

診療科目

- 内科
- 外科
- 整形外科
- リハビリテーション科
- リウマチ科
- 放射線科

診療時間

- 午前 9 時～午後 12 時
- 午後 2 時～午後 7 時(土曜日午後 5 時まで)
- 診日・日曜日・祝祭日・年末年始・木曜午後)
- 交通のご案内



広報誌も第 8 号を発行することが出来ました。地域医療連携室ではさまざまなご相談で来られる方も増え、少しずつ認識していただけるようになりました。

今後も外来、入院を問わず窓口の広い地域医療連携室を目指しがんばっていききたいと思います。

今後ともご指導の程よろしくお願ひします。

(広報委員 石黒)

医療法人社団 松本会 松本病院

〒675-0039

兵庫県加古川市加古川町粟津 232-1

TEL:079-424-0333 (代表) Fax:079-424-6291

編集・発行 松本病院 広報委員会

編集責任者 田辺 誠



平成 20 年冬

松本病院たより

第 8 号発行

初春の候、皆様におかれましては新しい年を迎えますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
昨年中はひとかたならぬご高配いただき深く感謝しております。

新年、おめでとうございます。平成に移り、早や二十年目を迎えました。この間、物の価値観が大きく変わりました。二十年前にはただの様に思われた水が飛ぶように売れ、環境元年と言われる今般、CO2(排出権)が高値で売買されています。一方、人の命や尊厳が軽んじられている様に思われるのは残念な事です。どんなに物の価値が変わっても人の尊厳は守られるべきです。ひとが快適に暮らしてゆくには健康状態、心身の状態、活動能力、社会参加、取り巻く環境などさまざまな要素を総合的に判断して、その人に最も必要なことを見つけ、ともに進むことが大切です。松本病院では、地域の皆様とともに歩む医療をめざし、職員一同頑張りたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



あいさつ

院長 田辺 誠

松本病院基本理念

～よりよき医療を～

松本病院基本方針

- 1、私たちは、地域医療に貢献することをモットーとして、よりよき医療をご提供する事を目標とします。
- 2、私たちは、医療を受ける人たちの人格を尊重し、やさしい心で接するように努めます。
- 3、私たちは、医療を受ける人たちに医療内容についてよく説明し、信頼を得るように努めます。

スポーツ専門外来をしております。

近年、健康に対する意識が高まり、スポーツをされて方がふえております。それに、伴い発症するスポーツ外傷・障害も増加しております。松本病院では、平成20年1月よりスポーツ外来・障害についての専門外来を隔週土曜日の午前中に行っております。スポーツによる整形外科的なトラブルに対して専門医が正確に診断し、治療を行います。また、スポーツが原因で怪我をしたり慢性的な痛みで悩まれておられる方はお気軽にご相談ください。担当医の美馬医師によるスポーツ外来についてご説明(別紙)を参考にしてください。



75歳になったら

今春から始まります

平成20年4月より後期高齢医療で医療を受けるようになります。

後期高齢者医療制度は、75歳(一定の障害があり、申請により認定を受けた人は65歳)以上の人が加入し広域連合(都道府県単位)と市町村が協力して運営します。

老人保険と同じように医師にかかることができます。

またその他の給付についても老人保険と同様に受けられます。

後期高齢者医療制度の被保険者の方には新たに独自の保険証が1人1枚発行されます。

医療機関にかかる時は、必ず提示ください。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

(問合せ先)

兵庫県後期高齢者医療広域連合事務局 TEL:078-326-2612

加古川市の方は

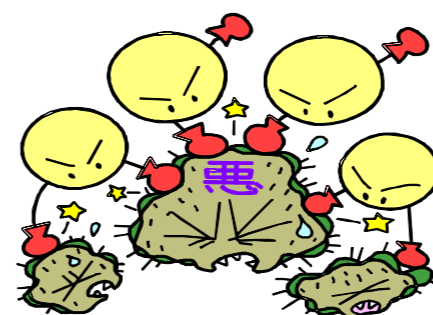
加古川市 市民部市民生活局保険年金課 TEL:079-427-9190まで



予防接種はお済みですか？

症状はかぜに似ています。でも甘く見ていると大変なことにもなる怖い病気です。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスにより起こる病気です。通常の風邪に比べ症状が重く、全身症状も顕著に現れます。その為、高齢者がかかると肺炎を併発したり、持病を悪化させたりして重篤になることがあります。また、潜伏期間が短く感染力が強いことも特徴で、毎年、流行期の12月から3月上旬にかけてかかることが多いようです。インフルエンザの予防には予防接種を受ける事とうがいや手洗い、洗顔などをすすめします。



空気滅菌脱臭装置を設置しています。

病院の診察待ちで風邪をひいてしまった、という冗談にも笑えない事が起こらないように松本病院では外来患者さまが診察を待っている間の安全を考慮し外来待合に空気殺菌脱臭装置を今冬から導入いたしました。

テレビ横で皆様のお目障りになるかも知れませんが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

また、本院の保育所にも導入し、スタッフ家族の健康管理にも気をつけております。



<保育所>



<外来待合>

健康料理

お正月には美味しいものがたくさん!!おせち料理やお雑煮などなど!!

今回は、あっさりしてお腹にやさしく、しかも簡単な料理をご紹介しますので、よろしければご参考にしてみてください。

<きのこのホイル焼き>

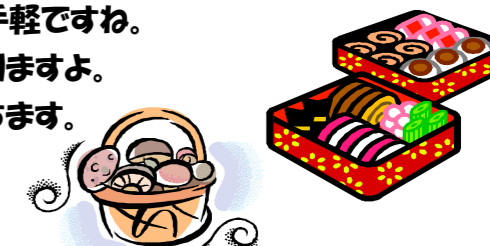
お好きなきのこをホイルに包み、オーブントースターで焼くだけ。お好きな調味料でいただきます。塩・こしょうやしょうゆ、味噌やポン酢、ノンオイルドレッシングなどもいいですね。

ホイルに包んで冷蔵庫に入れておくと朝の忙しいときにも手軽ですね。

* 白身魚やささみなどを加えて焼くと夕食の1品にもなりますよ。

* たくさんの野菜をとることで高脂血症の予防にも役立ちます。

一度お試しあれ!!





スポーツ外傷・障害について

松本病院 整形外科 美馬 弘

従来スポーツ障害で外来受診される方は、プロスポーツ、またはそれに順ずる方のための特殊外来という意味合いが強かったかと思います。しかし最近の健康増進志向と予防医学の見地からスポーツという垣根が下がり、幅広い世代でのスポーツ参加が増えております。私自身外来にて受診される方々を診察して感じるには、一言にスポーツ障害と申しまして非常に障害が多岐に渡るといふ事を実感しております。この多様性を論じますと、

スポーツにおける障害の多様性

1. 障害組織
2. 障害部位
3. 急性障害または慢性障害
4. 年代別障害部位の違い
5. スポーツ種目による特殊性

【図1】

障害組織

骨 (bone)	➡	骨折
筋肉 (muscle)	➡	肉離れ
靭帯 (ligament)	➡	靭帯損傷
腱 (tendon)	➡	腱炎、腱損傷
軟骨 (cartilage)	➡	軟骨損傷

【図2】

年代別障害部位の違い

成長期	➡	骨端線損傷
青・壮年期	➡	靭帯損傷、骨折
高齢期	➡	骨脆弱性骨折

【図3】

1. 障害組織
 2. 障害部位
 3. 急性障害または慢性障害
 4. 年代別障害部位の違い
 5. スポーツ種目による特殊性
- 等に分けられ病態はさまざまとなります (図1)。

障害組織により図2のように障害名も違うため、もちろん治療方針も変わってきますし、いわゆる骨折・打撲・捻挫といった急性障害(外傷)と腱炎などの慢性障害とでは病態も全く違います。

また年代によって起こりうる障害もさまざまです(図3)。例えば10代の成長期であれば成長軟骨が存在するためオーバーストレスによる骨端軟骨損傷が代表的ですし、最近増加しているのが高齢者のスポーツ参加による障害です。高齢者は潜在的に骨粗鬆症があるケースが多いので非常に些細なことで骨折する危険性があります。もちろん私自身は健康増進のためのスポーツ参加は大いに結構大賛成ですが、このような危険性も十分注意することが障害予防の見地からも重要と考えております。

そしてさらにスポーツ障害の多様性の要因は多岐に渡るスポーツ種目の特殊性が挙げられます。代表的なものには野球における肩・肘のスローイングに伴う障害、テニスにおけるグリップに伴う肘の外上顆炎。また陸上競技に代表されるランニング障害による肉ばな

スポーツ種目による特殊性

- ・スローイング
- ・グリップ
- ・ランニング
- ・ジャンプ
- ・接触、転倒

【図4】

野球：スローイング

- ・野球肘
- ・野球肩(腱板損傷、骨軟骨損傷)

テニス：グリップ

- ・上腕骨外上顆炎

【図5】

陸上競技：ランニング

<p>・短距離</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大腿部、下腿部肉離れ ・骨盤部剥離骨折 ・足底腱膜炎 	<p>・長距離</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲労骨折(中足骨、脛骨) ・アキレス腱炎
---	--

【図6】

バレー、バスケットボール：ジャンプ

<p>・バレーボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンパー膝 ・足関節捻挫 ・膝関節損傷 	<p>・バスケットボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝関節、半月板損傷 ・足関節捻挫 ・ジャンパー膝
--	--

【図7】

ラグビー、柔道：接触損傷

<p>・ラグビー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭部外傷 ・眼窩底骨折 ・頸椎損傷 ・肩関節脱臼 ・鎖骨骨折 ・肩鎖関節脱臼 ・膝外傷(靭帯損傷・骨折) 	<p>・柔道</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭部外傷 ・膝外傷(靭帯損傷、骨折) ・足関節捻挫 ・肘関節外傷 ・鎖骨骨折 ・耳介血腫
--	---

【図8】

サッカー、スキー：接触・非接触損傷

<p>・サッカー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝外傷(靭帯損傷、骨折) ・足関節捻挫 ・アキレス腱断裂 ・下腿肉離れ ・手関節骨折 ・鎖骨骨折 	<p>・スキー、スノーボード</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝外傷(靭帯損傷、骨折) ・下腿骨折 ・手関節、前腕骨折
---	--

【図9】

れ・疲労骨折があります。急激なジャンプを要するバレーボールやバスケットボールでは膝の靭帯損傷・半月板損傷の頻度も多くなります。いわゆるコンタクト(接触)スポーツと称される柔道や格闘技などでは急性外傷である骨折・脱臼の頻度が多くなりますし、眼・耳介部の障害、稀に重篤な頭部外傷や頸髄損傷も起こり得ます。

この様にスポーツ種目によっても酷使される部位によっても障害部位はさまざまですし、スポーツの数だけ障害の多様性も違うということをお理解して頂けるかと存じます(図4~9)。一概にスポーツ障害と申しましても、年齢・スポーツ種目・急性外傷から慢性障害まで多岐に渡りますし、目的においても勝負に徹するプロレベルから健康増進を目的とした余暇を楽しむレベルまでさまざまかと思われまます。私自身スポーツを楽しむことで健康増進・余暇の充実が図られ、障害・ケガなくスポーツ活動が続けられるようサポートしていければと考えております。