

# ふ・れあ・い

Human♥Communication

2013  
10月・秋号

Vol.14

人と心に響き合う

清恵会グループ広報誌

FREE

ご自由に  
お持ちください



特集

## 看護部のスペシャリストたち

“認定資格”と看護師

健康と美容のワンポイント!アドバイス  
スポーツとテーピング

医療法人 清恵会



山本 真紀  
清恵会病院 看護部  
手術室 看護師  
2003年4月入職

**すべての人を感染から守る**  
感染管理認定看護師の役割を一言で言うと、人々を感染源から守り、感染症を防ぐということ。感染症とは、微生物が体内に侵入して引き起こす病気の総称で、例えばインフルエンザなどの伝染性のものと、破傷風などの非伝染性のものがあります。守るべき対象は、患者さん

をはじめ院内の全スタッフ、病院に出入りする関係者、お見舞いに来られる方まで、すべての人々です。  
清恵会病院には医療安全感染対策室があり、専任の医師がいます。私も感染管理の委員をしていたのですが、この感染管理という分野を追求するためには、より深い専門知識や技術が必要だと感じて認定看護師に挑戦。今年の5月に資格を取得しました。私は手術部に所属して11年目で、これまでは手術室が私の職場だったのですが、今後は各診療科とも連携して院内全体をトータルに管理し、感染症の予



防に努めます。やりがいも責任も大きいですね。でも、感染管理認定看護師が一人で重責を担うというのではなく、あくまでチーム医療で、より安全で快適な医療環境を目指していきます。

## 感染管理認定看護師

皆さんの生活やご家族にまで目をむける、ということではないでしょうか。退院後のケアの方法やご家族との過ごし方についてもアドバイスしています。それが、患者さんに最も近い看護師としての役割だと思っています。  
資格を取ったことで、活動範

囲がとても広がりました。院内全体の看護の質を高めていくために、私自身もさらにレベルアップしなければなりません。まだまだ勉強すること、そして、患者さんのためにできることがたくさんあると思っています。



**看護の質を高めるために**  
私が患者さんに適切なケアを提供するのはもちろんのこと、看護職員への指導もします。地域の訪問看護ステーションのスタッフ

からの相談も受けています。また、外部の勉強会や講習会にインストラクターとして参加することもあり、私が持っている専門技術と知識を多くの人に伝え、看護の



**皮膚・排泄ケア認定看護師とは**  
皮膚・排泄(はいせつ)ケア認定看護師とは、創傷(そうしよう)創(きず)や床ずれ・ストーマ(人工肛門)・失禁ケアに専門職として関わる看護師のことです。患者さんご家族が笑顔で過ごせることを目標に看護ケアを提供しています。



山本 史絵  
清恵会病院 看護部  
医療安全感染対策室 看護師  
1997年4月入職

質を向上させること。これが、私が考える認定看護師としての使命だと思っています。  
もちろん、患者さんのケアは一人ではなりたちません。医師、看護師、他職種とチームを組み、協働して進めています。医師と看護師とが違う点は、病気を診るのが医師ならば、私たちは患

# 看護部のスペシャリストたち

“認定資格”と看護師

医師に専門分野があるように、看護師にもさまざまな専門や資格があります。

今回ご紹介する認定看護師とは、日本看護協会が、特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を有すると認められた看護師のことです。

また、同協会以外にも各種の医療組織が定める多様な資格があります。

そういった資格を持つ看護師は病院にとって、そして患者さんにとって、どのような存在なのでしょう。清恵会病院の看護師に聞きました。

## 皮膚・排泄ケア認定看護師

## 日本糖尿病療養指導士

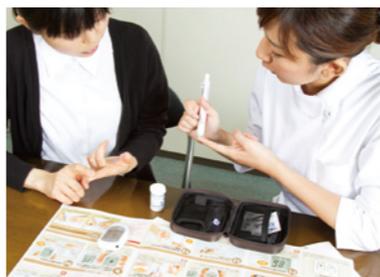
### 増加する糖尿病患者と その予備軍

今、予備軍も含めて、国民の4人に1人が糖尿病(※)と言われていますが、糖尿病を患うことにより、寿命は平均して25、6年短縮すると報告されています。主に、長年にわたって続く高血糖で血管が障害されるためです。糖尿病は血管の老化を促進します。

### 患者さんとともに

糖尿病は一度発症すると、一生付き合っていくかなくてはならない病気です。ただ、対処の仕方を誤らなければ、健康な人と何ら変わらない人生を送ることが出来ます。自己管理の病気とも呼ばれるこの病としっかり向き合えるよう、さまざまな形で患者さんをサポートするのが糖尿病療養指導士の役割です。私たちは、糖尿病に関する正しい知識と新しい技術を提供するべく努めています。また、当院では、患者さんを対象とした「糖尿病

### 血糖の自己測定



血糖測定器を使って自分で行うことができます。



器具で指先の血液をほんの少し出します。



測定器をあて、5秒で測定が可能です。



西尾 美咲  
清恵会病院 看護部 西2階病棟  
看護師 2002年4月入職

教室」を定期的に開催するとともに、専門医や看護師、薬剤師、栄養士、運動療法を指導する理学療法士などでチームを形成し、一丸となって糖尿病の治療・療養指導を行っています。私も、生活指導のエキスパートとしてのスキルをさらに磨いていきたいと思っています。

(※)厚生労働省 2011年



## 3学会合同呼吸療法認定士

### 人工呼吸器は治療の一貫

人間が生きていく上で、呼吸は必要不可欠です。けがや病気による重篤な呼吸不全や、大きな負担がかかる手術を受けられた患者さんに対し、看護師、臨床工学技士および理学療法士が、専門知識を活かし医師と共に協力し、チームで効果的な呼吸療法を実践するのが私たち呼吸療法認定士の仕事です。

重症度によっては呼吸器を装着してから離脱するまで1〜2週間にも及ぶ場合があります。

### 資格を持つ者の使命とは

その間、酸素は充分供給されているか、経過は良好か、機器は正常に稼働しているか、皮膚や口腔内のトラブルはないか、筋力低下は起こっていないかなど患者さんの全身状態を絶えず看守り、さらに患者さんご家族を含めた精神的ケアも行っていく必要があります。人工呼吸器を付けたからといって安心ではなく、呼吸器による様々な合併症の予防と人工呼吸器使用中のトラブル防止に努めなければなりません。



私は今、看護師長という立場ですが、キャリアの途中には結婚と出産を経験し、子育てに集中するために一時期、仕事を辞めていました。数年間のブランクを経て、復職したのは40歳を過ぎてから。呼吸療法認定士の資格を取ったのも復職してからです。人工呼吸器を扱う機会の多い集中治療室に所属していますから、必要性を感じたのはもちろんですが、休



豆成 美幸  
清恵会病院 看護部  
ICU(集中治療室)  
看護師/師長 1998年10月入職

職中のブランクに不安を感じていた私にとって、資格を目指すことは大きな目標になり、また、取得できたことは自信になりました。その知識と技術を、一人でも多くの患者さんに役立てたい。そのために、一人でも多くの看護師に伝えていきたいと思っています。医療・看護は、やはりチームワーク。優れた知識や技術、情報はチームで共有して、全員のレベルアップを図らなければなりません。それが、資格を持つ者の使命ではないでしょうか。





### ICLSインストラクター

医療従事者のための蘇生トレーニング(技術・現場でのチーム医療)を指導する。

### JPTECインストラクター

受傷現場において、傷病者の生命維持を第一目的に迅速に観察・処置を行い、早期に医療機関へ搬送する技術を指導する。



### フットケア指導士

足壊疽(えそ)などのトラブルに対してリスクの高い患者さんに必要なケアと指導を行う。



### 消化器内視鏡技師

内視鏡に関する専門知識と技術を備え、内視鏡診療を円滑に進める。

### 透析技術認定士

透析・血液浄化に関する専門知識と技術を備え、医師の指導監督のもとに透析装置の操作、管理を行う。

## キャリアサポート

### 資格取得の支援

清恵会看護部では、看護の質のさらなる向上を目指して、日本看護協会の認定資格である「認定看護師」や、各種の医療組織が定める専門的な資格を目指す職員を積極的に支援しています。資格取得に関わる研修受講費用を助成し、各専門教育機関での学習中も給与を支給するなど、職員が意欲を持って働き続けられる環境づくりに努めています。



### 院外研修参加への支援

清恵会看護部では、院外の各研修会への参加を積極的に支援しています。大阪府看護協会が主催する研修会や学会等へ、年間100名以上の職員が参加しており自身のキャリアや学びたいテーマに応じて専門的な知識と技術を追求しています。

# 医心 伝心

医の最前線から  
第十四回



北 輝夫

清恵会病院 整形外科  
脊椎脊髄外科部長

1992年、大阪市立大学医学部卒業。大阪市立大学医学部整形外科入局。大阪市立城北市民病院研修医。1993年、大阪市立総合医療センター研修医、研究医、整形外科医員。2004年、独立行政法人労働者健康福祉機構美唄労災(現北海道中央労災)病院。2005年、社会福祉法人恩賜財団済生会中津病院など。2012年、清恵会病院。日本整形外科学会 専門医。日本整形外科学会認定 脊椎脊髄病医、スポーツ医、運動器リハビリテーション医。日本脊椎脊髄病学会認定脊椎脊髄外科指導医。

## 「自分の体は自分の体が治している」という自覚を——

### 治療方法の選択に必要なのは、正しい診断

2012年4月から清恵会病院に勤務しています。整形外科、中でも特に脊椎脊髄外科を担当しています。

整形外科は、運動器の疾患を扱う科です。その疾患は多くの場合、症状のある部位に原因があり、診断は比較的容易なことが多いと言えます。また、整形外科の病気の



▲手術中の北医師(右)

多くは良性のもので、直接生命に関わるものは少なく、自分の持っている治療力で症状が軽くなるものがほとんどです。しかしながら、診断が遅れると生命に関わったり、治療期間が著しく長くなったり、重篤な後遺症を残す場合もあります。ですから、正確な診断を得てから治療方法を選択すること。これが重要です。特に腫瘍と感染症、麻痺がみられる場合には注意が必要です。これらは自分の治療力のみでは治療が難しい疾患なのです。

### 探偵の推理と医師の診断

私は小学生の頃から推理小説が好きで、シャーロック・ホームズや明智小五郎、エルキュール・ポアロ、

フィリップ・マローウなど、私立探偵が登場する本をよく読んできました。探偵が謎を解く過程と、医師が病状を診断する過程は、似ていると私は思っています。彼らが尋問や証拠から犯人を見つけ出すように、医師は問診や検査結果から正確な診断を導き出します。繰り返しになりますが、正確な診断結果を得て治療方法を選択してください。そして、「自分の体は自分の体が治している」という自覚を患者さんには持つて欲しいと思っています。医師は診断を行い、治すための環境やアドバイスを提供して力を尽くしますが、本人の治療力なくして治療はできません。たとえ手術をするにしても、最後には自然に傷が治ることを前提としているわけですから。



# ナース・フェイス Nurse Face

私の看護、私の思い



関東 里香

清恵会三寶病院 2A病棟  
看護師・指導者 2000年4月入職

清恵会三寶病院の透析病棟に所属しています。慢性腎不全、糖尿病性腎症などの患者様が透析治療を受けられる病棟です。長期の経過をたどられ、高齢の患者様が多いため、気分転換を目的にレクリエーションの時間を設け、患者様とスタッフ、ときにはご家族も一緒に季節の貼り絵などを作成しています。浴室に掛かっている富士山のシャワーカーテンはその作品の一つです。看護師をしていると、患者様の最期に立ち会うことがあります。新人の頃はご家族が泣いているのをただ見ているだけで、何もできない自分がとても悔しかったのを覚えています。今は、最期が近い患者様のご家族に分かりやすく説明し、患者様やご家族のやりたいことを尋ねるようにしています。人はいつか最期を迎えます。そのときに少しでも良い最期を迎えられるよう手助けを

生き生きと働く  
母の姿に憧れて



▲真ん中が関東さん

ビニールテープ  
による貼り絵の  
シャワーカーテン▶

していきたいと思っています。私の母も看護師で、生き生きと働く母の姿に憧れてこの道を選びました。そして今、私も一歳の子どもを持つ母となりました。復帰した当初は、育児と仕事の両立が難しく悩んだ時期もありましたが、今は育児短時間勤務制度を利用し家事や子どもとの時間を大事にすることができています。病棟にはママさん看護師が多いため、育児の相談をしたり、助けてもらったりと心強い存在です。

現在の私は看護師を志す学生を指導する立場でもあります。特に心掛けているのは、患者様のために何ができるかを学生たちと共に考え行動し、そして患者様と一緒に喜び合う、看護のやりがいや楽しさを教えること。そんな中で私も学ぶことがたくさんあります。私たち看護師は、患者様にとっていつも優しく、何でも相談できる存在でありたいと思っています。

## バリウムを作る

胃や腸のX線撮影で使う造影剤「バリウム」を作ること、私たちの仕事です。



### 材料(1人分)

- ・硫酸バリウムの粉、400gボトル1本(写真左)
- ・水90ml(写真中央)
- ・消泡剤、少々(写真右)



①硫酸バリウムのボトルを軽く振り、中の粉をほぐします。粉は、かすかに果物のような、ヨーグルトのような香りがします。



②ボトルに直接水を入れます。



③消泡剤をワンプッシュと、もう半プッシュほど入れます。消泡剤は、胃の中の余分な泡を消す効果があります。



④ふたをしっかり締めてー



⑤振ります。

バリウムは鉱物です。見かけより少し重いので、私はボトルを横向きに両手で持ちます。ちなみに、男性の吉川さんは片手ですね。両手に1本ずつ持って、2本同時に振っていることもあります。



⑥逆さまに置いて、ボトルの底から均一に流れ落ちるのを確認して完成です。181ml、490g。ホットケーキの生地くらいの濃厚さです。飲んでいただく直前にも軽く振ります。(岡本)



# クローズアップ!

清恵会の仕事見せます

## vol.1 放射線科の若手技師たちの仕事

今回は、清恵会病院 放射線科の若手2人にスポットをあて、担当している仕事の一部をご紹介します。



### ポータブル撮影装置で病室へ撮影に行く

ベッドからの移動が困難な患者様や重篤な患者様を、病室でX線撮影できる装置があります。先輩技師について、2人1組で撮影に行きます。重さ360kg!モーターで静かに動きます。病棟の廊下では先導役と押し役に分かれて、人や物にぶつからないよう周りに注意しながら運びます。紺のエプロンは放射線から身体を守る鉛入り防護エプロン。毎日、放射線作業をする私たち技師の必須アイテムです。(吉川)

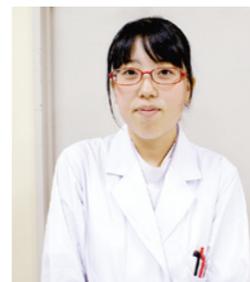
## Shintaro Yoshikawa

私たちが撮影したX線の画像が、医師の診断要因の一つになることは大きなやりがいであり、また難しさでもあります。今は先輩技師について業務全般をしっかりと把握し、自分に与えられた仕事を確実にこなすよう努める毎日です。



吉川 慎太郎

放射線科 診療放射線技師  
2012年8月入職



## Natsuki Okamoto

私たちの仕事は、目に見えないX線を使って撮影し、医師が診断・治療を行うために有用な画像をつくることです。医療を影で支える仕事ですが、なくてはならない仕事だと誇りを持っています。少しでも患者様の力になれるよう、これからも頑張ります。

岡本 奈津希

放射線科 診療放射線技師  
2013年4月入職

# 地域医療ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う  
 医院・クリニックをご紹介します。



元気で生き生き暮らせるよう“あなたの健康的な生活習慣”を応援します

## 森口クリニック

堺市堺区榎元町6-5-12

☎072-238-3355

- 診療科目／内科、循環器科、心臓リハビリテーション
- 診療時間／9:00～12:00・14:00～16:00(完全予約)・16:00～18:00(火曜を除く)
- 休診日／木曜、日曜、祝祭日、土曜午後
- 開院年／1966年
- ホームページ／<http://www.moriguchi-cl.jp>



### 南大阪初の 心臓リハビリ認定クリニック

1966年開院以来、地域の皆様の「かかりつけ医」として歩み、何でも気軽に相談できるような心がけてきました。現在はさらに循環器専門医療まで幅広く診療しています。院内はバリアフリーです。また、予約制・2診制を導入することにより待ち時間の短縮をはかり、豊富な検査機器による早期診断を目指しています。昨年、心臓リハビリテーション施設基準認定を取得し、心疾患に対する回復期・維持期の外来通院型心リハが可能になりました。

### 心の健康を目指し、 予防医学を実践

疾患を持ちながらも、自分らしく生きる。元気で長寿をまとうとする。そのためには、心の健康、そして予防医学の実践が重要と考えています。「健康的な生活習慣」に何が必要なのかを患者様と一緒に考えます。

### 一人ひとりに合った 運動療法を

冠動脈形成術(PCI)後や開心術後など、心疾患の再発予防には薬物治療以上に心臓リハビリテーションの有効性が示され、保険診療が可能になりました。当



### さらなる地域貢献のために

清恵会病院は、大学時代からお世話になった先生方が最前線で活躍されているので、私自身も大変心強いです。精査入院、救急対応、胃カメラ・CT・MRI検査など、迅速に連携していただいています。今後もさらに連携を密にして、地域医療に貢献したいと考えています。

## 医療 TOPIC

### 清恵会地域医療連携懇談会

当法人主催のこの懇談会は、地域の開業医の先生方をお招きし、相互に交流を深める機会として、講演やパネル展示と合わせ、毎年行っています。会で得られたご意見やご要望は、より信頼される病院づくりにつなげ、病院と診療所(医院・クリニック)の連携が充実するよう努力しています。



本年度は9月21日(土)に開催  
 いたしました。

堺市を中心に各医療機関から67名の先生方にお越しいただき、当院からも医師、他職種合わせて41名の職員が参加いたしました。

前半は、当院から近藤外科部長代理のレーザー焼灼術の講演。後半は、かつて清恵会病院の副院長を務められた大阪医科大学神経内科講師の中嶋医師をお招きし、貴重な講演をしていただきました。また、休憩時間には懇親会場に各診療科によるパネルを展示し、地域の先生方と懇親を図るなど、盛況のもと会を終了することができました。

今後とも地域の先生方と密に連携を図り、微力ながら地域医療の発展に努力していきたいと考えております。



#### 講演

「当院における下肢静脈瘤血管内レーザー焼灼術の導入と今後の展望について」

清恵会病院 救急部長兼外科部長代理 近藤禎晃医師

#### 特別講演

「3分間神経診察法 - 最も簡単で効率の良い考え方・進め方」

大阪医科大学 内科学I(神経内科) 講師 中嶋秀人先生

#### 各科診療科 による パネル展示

内科・整形外科・小児科・看護部2症例

会場：ホテル・アゴーラリージェンシー堺

## 清恵会三宝病院の 作業療法について

リハビリテーション部  
作業療法科 係長代理  
和田 竜平

作業療法(Occupational Therapy)・略称OTとは、病気や事故により身体動作(食事、排泄、整容、更衣、入浴)や家事動作などの動作が難しくなった方を対象に行うリハビリテーションです。患者様の身体機能がどのような状態であるかを判断し、直接的な動作の練習はもちろん、さまざまな作業活動によつて治療を行います。また、障害があつても残された機能を最大限に活用し、身体動作や家事動作の改善、仕事への復帰を目指す訓練も行います。さらに、在宅で生活しやすいように福祉用具を提案し、指導や援助を行います。

清恵会三宝病院の作業療法室では、どなたでも居心地の良い空間創りをモットーに、急性期病院で病状が落ち着いた患者様に對して訓練を行っています。脳卒中、パーキンソン病、リウマチ、脊髄損傷、骨関節障害などが対象となります。日常生活の諸動作や作業、仕事、遊びなど、人間に関わるすべての諸活動を作業療法の「作業活動」と呼び、治療、援助、指導の手段として**基本的能力**(運動機能・精神機能)、**応用的能力**(食事など生活で行われる動作)、**社会的適応能力**(地域活動への参加・就労就学準備)という3つの

能力の維持・改善を目的に行うのが作業療法の訓練です。

私たち作業療法士は、特定の治療形態や訓練技術を提供するのではありません。患者様の状態や機能改善に合わせて、日常生活活動を再獲得するために必要かつ適切な方法を患者様、ご家族と相談しながら訓練を進めていきます。皆様の心と体が元気になる、より良い生活が送れるよう、さまざまな形でサポートします。何でもお気軽にご相談ください。

その人の家庭生活や社会生活に必要な動作を、その人ができる方法で訓練します。



在宅復帰に向けて、家で調理をする必要がある患者様には、実際の食材を使って、洗う・切る・混ぜる・盛り付けるなどの調理訓練を行います。



紙を折る・ちぎるなど、運動まひなどにより手の筋肉が動きにくくなった患者様に対しては、正しい筋活動の再学習を目的に折り紙などを使うことがあります。訓練で使用する紙の厚さや枚数で運動負荷を調整します。



小さな棒をつまみ上げ、思った所へ差し込みます。感覚障害を伴う場合は触っている感覚がありません。視覚や筋肉の力の入れ具合を覚えるなどで補います。

## 地域医療の未来を担う！卒業生と在校生の今

清恵会グループには、二つの医療専門学院があり、卒業後も清恵会で活躍している職員が少なくありません。教員からだけでなく先輩から後輩へも、臨床実習を通じて共有する医療の心と成長があります。医療の道を歩む先輩職員と在校生に語ってもらいました。

先輩職員



清恵会三宝病院 リハビリテーション部  
理学療法科 理学療法士  
榎村 直久

理学療法とは

私は以前、医療とは異なる分野で働いていましたが、理学療法士という職種に興味を持ち、清恵会第二医療専門学院に入学しました。現在は、理学療法士として仕事をしています。理学療法とは、けがや病気などで困難になった基本動作(起きる、座る、立つ、歩くなど)の回復や身体機能の改善を目的とした療法で、大きく分けて運動療法と、電気や熱などを利用した物理療法とがあります。また、つえなどの福祉用具の選定、住宅改修や介助方法のアドバイスを行うなど、患者様が入院前の生活に戻るお手伝いをする仕事です。

成長したと思ふこと

人見知りの激しい私は、初対面の方と話すのがとても苦手でした。でも、理学療法士としてさまざまな患

者様と出会い、色々な話をする中で、初めてお会いする方とも上手にコミュニケーションを取ることができるようになりました。少しは成長したなと思います。

後輩に伝えたいこと

1学年20人という少人数制のおかげで、現役生や社会人経験者ともすぐに打ち解けることができ、勉強でわからないところはクラス全員で協力して助け合い、実習や国家試験もみんなで乗り切ることができました。そして今、理学療法士になり、患者様から「ありがとう」と言っていたのだいたときには、頑張った良かったなと思います。後輩の皆さん、大変なこととも色々ありますが、その苦労もきっと良い思い出になりますよ。

理学療法士科 編

在校生



清恵会第二医療専門学院  
理学療法士科  
小林 大介

私は4年制大学を卒業後、清恵会第二医療専門学院に入学しました。この道と決めるきっかけになったのは、大学での就職活動でした。「自分の人生の今後40年間をどう生きていくか」と、自問自答の日々を過ごしていました。そんな中で、「自分らしく生きていこう」と決めた結果、医療職に興味を引かれ、そして、理学療法と出会いました。

学院での生活は、毎日が刺激の連続です。人の身体の構造や機能の知識が身につく、仲間と切磋琢磨できる、講義を通して奥の深い学問だということがわかってくる、などすべてが新鮮で刺激的です。ここでの3年間は濃密な時間で、ゆっくりしている暇はあまりありませんが、理学療法士になるために、メリハリをつけて勉強し、何事も乗り越えていきたいと思ひます。

My Favorite  
私のお気に入り



ベンチプレス  
学生時代に体重が10kg以上増えたこともあり、筋トレを始めました。初めはダンベルだけだったのですが、徐々に器具が増えて現在はこんな状態です。おかげで体重は少しずつ落ちていきます。



7月27日(土)、堺市社会福祉協議会登録ボランティアグループである「ハイ・カラークラブ」の皆様を清恵会三宅病院にお招きし、演芸ショーを開催しました。

演目はマジックショー、皿回し、大正琴の演奏など。会場の1階フロアには、入院患者様や院内にあるデイケアの利用者様が集まり、付き添いのご家族の方や病院職員も大いに楽しみました。

大正琴の演奏では会場のみんなで懐メロを何曲も歌いました。テレビ番組「水戸黄門」の主題歌である「あゝ人生に涙あり」では、黄門様と格さんに扮した職員が登場して、印籠を片手に「控えおろう！」のセリフを見事に決めた場面もありました。

ハイ・カラークラブ代表の方からは、「大正琴は、



## Topics

ボランティアグループによる  
演芸ショーを開催しました

歌える曲目にしたり、マラカスを配るなど、会場の方も一緒に参加して楽しんでいただけようになっています」とのこと、患者様からも「大正琴が良かったわ」との感想がありました。

三宅病院では、ボランティアや近隣の小学校などの協力を得て、患者様やデイケアの利用者様の楽しみにするような催しを企画し、定期的で開催しています。

## Topics

9月9日「救急の日」  
イベントを行いました

9月9日(月)、清恵会病院1階にて「救急の日」イベントとして、看護師2名と地域連携室のスタッフにより、血圧測定と血管年齢測定、健康チェック、AED(自動体外式除細動器)の使い方、レクチャー、一般の方を対象とした健康相談会を行いました。

健康相談には、血圧が高く、服薬中の方、膝の痛みを持つ方など、持病をお持ちの方が多く来られました。

今後も、地域の皆様の健康や救急医療への理解に役立つ活動に取り組んでいきたいと思えます。

※「救急の日」は救急業務および救急医療に対して皆様方の理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。



## 健康と美容の ワンポイント! アドバイス

～その2～

## 「スポーツと テーピング」

清恵会第二医療専門学院  
理学療法士科 教務副部長補佐  
大阪府サッカー協会医事委員会  
トレーナー

射場 一寛



サッカー  
プレーヤーの皆さん、  
ねんざはケガです!  
自覚して治しましょう。



スポーツをするときに行う**テーピング**は、ケガで弱くなった靭帯(じんたい)を補強したり、関節を安定させるために行います。ギプスのように固めるのではなく、動かしたくない方向へは制限し、必要な曲げ伸ばしは保つ、人体の構造を理解した上で行う技術です。

### 利点

#### 個々の状態に合った サポートが作り出せる

テープの伸縮性、幅の選択、巻く技術で、一人ひとりの症状に適應したテーピングができます。

正しいテーピングは、部位を保護し、ケガを予防します。傷めて弱まった筋肉の働きを助けることができるのも、テーピングの特性です。

### 欠点

#### 皮膚のトラブル・ フトコロも痛い

皮膚のかぶれ予防にスポンジ状のアンダーラップを先に巻きますが、肌トラブルになることもありますので、試合や練習が終わったらはがすという使い捨てです。

安価ではないので、使用回数が増えると費用がかさみます。



## チームに帯同する\*トレーナーとして

大阪府サッカー協会のトレーナーとして、選手教育や健康管理を支援しています。

足首のねんざに関しては、ほぼ全選手が一度は経験しています。困ったことに、彼らはねんざをケガだと思っていません。選手本人は「大丈夫、いける」としか言いませんが、動きを見れば、痛みが出ないようにプレーしている、あるいは、痛みが出ない範囲でしかプレーできていないことが多いのです。その結果、膝や腰に負担がかかり、さらに故障部位が増えるという悪循環が生じます。きちんと治療に専念することもトレーニングの一環であり、選手とチームのために大切なことです。

\*帯同する＝一緒についていく。同行する。



## 勝っていれば痛くない!?

試合中のケガでも、その選手がチームの中心人物であったり、重要なポジションで外せないなど、状況によってはテーピングで対処してプレーを続行する場合があります。勝っていたり、得点を入れると、本人は痛みを忘れていたりします。そのまま勝てば痛みは軽く、逆に負けると痛みがより強く出てくる。痛みはメンタルに左右されることがあります。

## ポイント

- テーピングなしでは練習できないくらいなら、先にケガを治すこと。未来がある若い選手、小学生や中学生・高校生なら、なおさらです。
- テーピングに頼らない。あくまで傷めている部位への一時的なサポートです。テーピングに慣れると、その部位は弱くなります。心理的にも「していないと不安」につながることもあります。

# 清恵会グループのご紹介

## 清恵会病院

急性期機能病院

〒590-0024 堺市堺区向陵中町4丁2番10号

## 清恵会向陵クリニック

人工透析外来

〒590-0024 堺市堺区向陵中町6丁2番11号

## 清恵会三国丘クリニック

専門外来【予約制】

〒590-0024 堺市堺区向陵中町6丁4番10号

## 清恵会本部

〒590-0024 堺市堺区向陵中町4丁4番4号

いずれも ☎ **072-251-8199**(代)

## 清恵会訪問看護ステーション

訪問看護・  
訪問リハビリテーション

〒590-0024 堺市堺区向陵中町4丁4番4号

☎ **072-257-6074**

## 清恵会医療専門学校

看護師・准看護師養成校

〒591-8031 堺市北区百舌鳥梅北町2丁83番地

☎ **072-259-3901**

## 清恵会第二医療専門学校

理学療法士・  
診療放射線技師養成校

〒590-0026 堺市堺区向陵西町4丁5番9号

☎ **072-222-6226**

## 清恵会三宝病院

複合型慢性期機能病院

〒590-0903 堺市堺区松屋町1丁4番地の1

☎ **072-226-8131**(代)

## さんさんデイケア三宝

通所リハビリテーション

〒590-0903 堺市堺区松屋町1丁4番地の1

## きらきら訪問リハ三宝

訪問リハビリテーション

清恵会三宝病院 介護事業部

☎ **072-225-0066**

## ケアプラス(照恵商事株式会社)

居宅介護支援・訪問介護・  
福祉用具貸与

〒590-0024 堺市堺区向陵中町6丁6番25号 神田ビル2階

☎ **072-259-4622**

清恵会グループの  
WEBサイトもご覧ください



<http://www.seikeikai.or.jp>

清恵会 検索

### 堺市・三国ヶ丘エリア



### 堺市・七道エリア

