

～ つなぐ ～

2023.10

Vol.25

スポーツの秋! 屋外でケガをした時の対応は? ～よくあるケガの対処法～

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい日が増えてきました。秋と言えば皆さまはどのように過ごされますか? 「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」などそれぞれに合った「秋」を過ごされると思います。その中でも今回は「スポーツの秋」にスポットを当てました。涼しくなり、久しぶりに運動を行うと思うように身体が動かさず思わぬケガに繋がります。起こってしまった事を悔いても仕方ありません。負ってしまったケガが、これ以上酷くならないように適切な応急処置を行いましょう。

足首の捻挫



症状として以下のものがあれば捻挫を疑います。

- ・ 関節を本来動く方向へ動かそうとすると痛む (運動痛)
- ・ 患部を押すと痛む (圧痛)
- ・ 安静にしているでも痛む (自発痛)
- ・ 患部周囲が腫れている (腫脹)
- ・ 関節がガクガクし、不安定な感じがする



本人が楽な姿勢で患部を観察しながら、手当を始めます。

- ① 痛みのある部分に腫れや変形がないかどうか? 大きな変形がある場合は脱臼や骨折も疑われます。
- ② 関節をゆっくり動かすことができるか? 大丈夫であれば、本来動く方向へ支えながら、優しく、ゆっくりと動かしてみます。
- ③ 異常な音はしないか? ゴリゴリと骨が触れ合うような音がしたり感じたりする場合、骨折が疑われます。
- ④ 関節がグラグラしていないか? 関節が不安定な状態になっていれば靭帯が断裂している疑いがあります。

打撲

「打撲」とは、なんらかの外力によって身体の一部に衝撃を受けて起こる損傷のことで、皮膚の下や筋の内部、筋と筋の間に出血や炎症が起こります。運動中に転倒して地面で身体を強打したり、誰かと接触することで起こります。打撲した身体の部位により症状は変わります。



- ・ 患部に痛みがある
- ・ 患部が腫れる
- ・ 皮膚の下に出血が起きる
- ・ 関節部であれば関節の動きが悪くなる

本人がもっとも楽な姿勢ですぐに患部の様子を観察しながら、手当を始めます。痛みのある部位に変形がないかどうか? 左右を見比べて変形などを確認します。さらに腫れや皮膚の色の変化を見ます。大きな変形がある場合は骨折も疑われます。そのうえで氷などの冷やすものを使い、患部とその周囲全体を冷やすようにします。包帯などで圧迫しながら氷を固定します。膝が曲がらなくなるのを防ぐため、可能な範囲で膝を曲げた状態で冷やします。

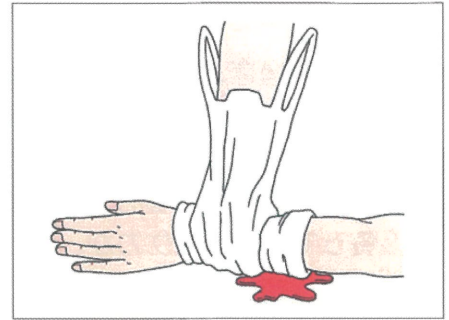


出血

傷口の状態をよく観察することが重要です。出血が続いているのか、傷はきれいなのか、傷口に異物が混入しているかなどを観察するとともに、砂や土などが混入している場合は傷口を近くの水道水などでよく洗います。特に傷に土などが食い込んでいるような場合は、ガーゼなどでこするようにして取り除きましょう。その後イソジンなどの消毒液があれば傷を消毒し、ガーゼや大きめの絆創膏などで覆うようにします。大きな傷でも皮膚までの深さであれば、あまり心配いりません。出血量が多い場合は患者を寝かせて安静にさせ、速やかに止血処置を行います。

● 直接圧迫止血法

出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。圧迫する際は念のため手袋（なければナイロン袋など）を使用することで感染予防にもなります。この方法が最も基本的で確実な方法です。包帯を少しきつめに巻くことでも止血することができます。



Point !



傷口から鮮紅色の血液が噴出し、脈打つように溢れるときは動脈出血の可能性があり、危険です。暗赤色の血液がじわじわと出るときは、静脈出血の可能性がありますが、これも量が多ければ危険です。

処置の基本

RICE 処置とは

RICEとはRest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の4つの処置の頭文字をとったものです。さらにStabilization(固定)を加え、RICESと表現されることもあります。スポーツ現場では、頭部や顔面を除く四肢の外傷に対し、まずこの処置を行うことが原則です。

Rest
(安静)



Ice
(冷却)



Compression
(圧迫)



Elevation
(挙上)

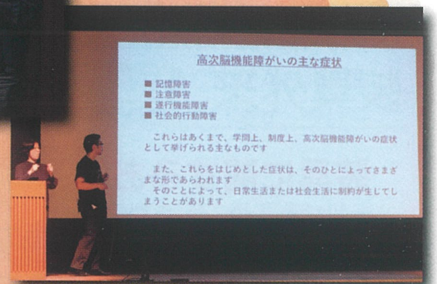


大阪市中南部高次脳機能障がい包括ケアネットワーク主催 イベント報告

7/8(土)に当院が参加している「大阪市中南部高次脳機能障がい包括ケアネットワーク(大コネ)」が主催の高次脳機能障がいに関するイベントが行われました。たくさんの方にご来場頂き、ありがとうございました。イベントでは装具展示や様々な相談会のほか、森本リハビリテーション病院の院長や「脳コワさん」で有名な鈴木大介氏の講演もありました。また次の企画も考えていますので、皆さま是非ご参加ください。



森本リハビリテーション
病院長の講演



川村義肢装具株式会社による
装具や車いすの展示



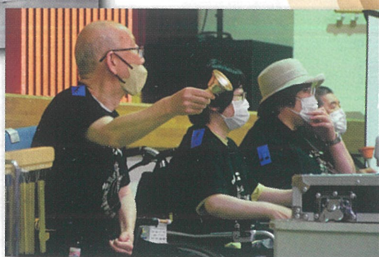
会場の様子



鈴木大介氏の講演



相談会の様子



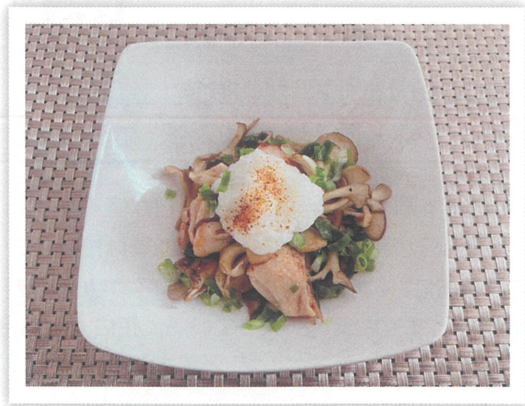
休憩中に行われた
ハンドベルの演奏



鈴木大介氏の書籍も販売していました

～栄養科だより～

食欲の秋ということで、今回は秋に旬を迎える「きのこ」を使った料理をご紹介します。



材料（2人分）

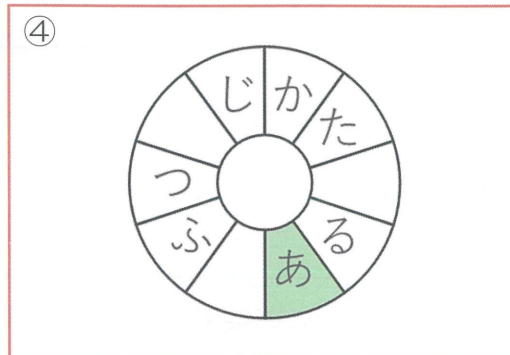
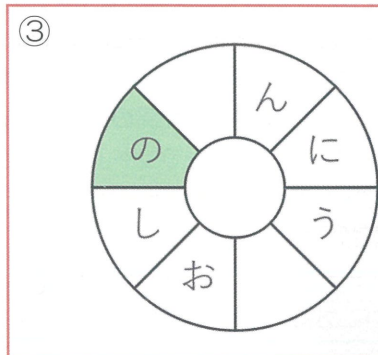
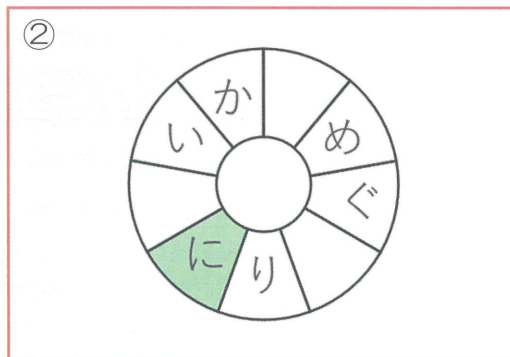
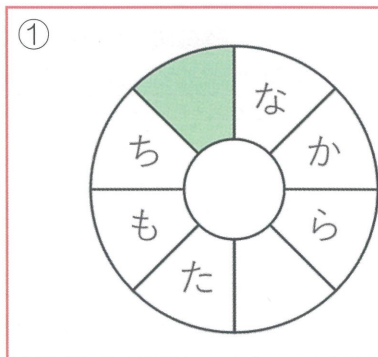
- 鶏もも肉：180g
- 酒：大さじ2
- バター：30g
- マイタケ：100g
- しめじ：50g
- 大根おろし：適量
- 食塩：少々
- 片栗粉：大さじ3
- ポン酢：30ml
- エリンギ：50g
- エリンギ：50g
- 青ネギ：適量
- 唐辛子：お好みで

<作り方>

- ① 鶏肉を一口サイズに切り、酒、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② しめじ、マイタケは石づきを取り、ほぐす。エリンギは石づきをとり、薄くスライスする。
- ③ フライパンを温め、バターを溶かし、鶏肉を焼く。
- ④ 鶏肉に焼き色がついてきたらキノコを加え、ポン酢を入れ味を絡める。
- ⑤ 皿に盛り付け、大根おろし、ねぎ、唐辛子をお好みで添える。

ことわざクイズ

ある文字から時計回りに読むと「ことわざ」になります。空きマスに1文字ずつひらがなを入れて、それぞれのことわざを完成させて下さい。



※ヒント：緑のマスからスタートすると？

暑い秋の夜長

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



季刊誌であるが故、このコラムでは季節を意識して書くことが多いのですが、9月半ばにして、日が短くなったこと以外に、秋の気配を全く感じることができません。腹が立つほど暑い日が続き、最早この国は四季は失い、二季となっていくのでしょうか。国連のグテーレス事務総長は8月に入る前に、「地球温暖化の時代は終わり、地球が沸騰する時代が到来した。」と宣言していました。今そこにある危機が、すでに現実となっている、正に「不都合な真実」です。「日本は少子化・高齢化の時代は終わり、すでに少子超高齢社会となっている。」もそうですし、昨今の世界情勢から、タモリさんが言うように「日本の戦後は終わり、新しい戦前の時代になった。」も本当にそうかもしれない。「不都合な真実」のオンパレードです。すべては人々、一人一人が我ごとと考え、当事者意識を持って行動できれば、多くのことが解決するのでしょうか。子供や子孫の為に自分が出来ることは何か、暑くても秋の夜長は確実に訪れていますから、夜のしじまにじっくりと考えたいと思います。

とは言っても、前を向いて、「〇〇の秋」も楽しみましょう。「スポーツの秋」は、私の場合、何と言ってもラグビーワールドカップです。Jスポーツオンデマンドで全試合フォローしますから、週末は寝る時間がありません。「読書の秋」は、分厚い本を楽しみましょう。今年は読みごたえのある大物作家の久々の新作の発表が続いています。シリーズ物でもこれまで読んでなくても十分楽しめるので、お薦めを幾つか挙げてみましょう。

島田荘司の7年ぶり御手洗シリーズの長編、「ローズマリーのあまき香り」、633ページの大作で、御手洗シリーズ充実期の1990年から1年毎の作品群「暗闇坂の人喰いの木」、「水晶のピラミッド」、「眩暈」、「アトボス」の発売を心待ちにしていたあの当時から彷彿させる内容でした。ミステリーのルール「ノックスの十戒」からは微妙なところがありますが、島田作品特有の豊富な情報量の面でも十分楽しめました。島田荘司の知識は時に独自の説を提示することも多く、「写楽 閉じた国の幻」の写楽の正体や「アルカトラス幻想」での恐竜巨大化の真相など、それが正しいんじゃないかと思えます。

久々のシリーズものといえば、17年ぶりに京極夏彦の百鬼夜行シリーズの新作「鶴の碑」が今秋発売されます。このシリーズも分厚いことで有名で、「鶴の碑」の単行本は1280ページ、6.5cm、1.2kgと、もはや武器、鈍器です。これを書いている時点ではまだ未読ですが、民俗学的世界観、論理学、ペダントリー満載のミステリーシリーズで外れはありませんので、楽しみで仕方ありません。

そして、6年ぶりの長編新作にして40年ぶりの自作の書き直し作、村上春樹の「街とその不確かな壁」も655ページと大作です。これは文学界に掲載されてその後書籍化されていない「街と、その不確かな壁」という1980年のの中編小説を基にしています。新作には珍しく「あとがき」を書いており、この本の成り立ちを説明しています。前作は、内容的にどうしても納得がいかず書籍化しなかった。自分にとって何かしらとても重要な要素が含まれていると感じ続けていたが、その何かを十全に描き切るだけの筆力が無かった。初めての長編小説「羊をめぐる冒険」を書き上げた後、「街と、その不確かな壁」を大幅に書き直そうと思ったが、そのストーリーだけで長編小説に持っていくのは無理があったので、もうひとつの色合いの違うストーリーを加えて、二本立ての物語（「世界の終わりとハードボイルド・ワンダーランド」）にした。しかし、それだけで未完成の作品あるいは作品の未熟性にしかるべき決着がつけられたとは思えなくなってきた。「世界の終わりとハードボイルド・ワンダーランド」を上書きするものではなく、もう一つの対応を40年の時を経て形にした、ということです。そして、こうまとめています。ホルス・ヘルス・ボルヘスが言ったように、一人の作家が一生のうちに真摯に語る事ができる物語は、基本的に限られている。我々はその限られたモチーフを、手を変え品を変え、様々な形に書き換えていだけなのだ。真実というのはひとつの定まった静止の中ではなく、不断の移行＝移動する相の中にある。それが物語の神髄ではあるまいか。

真実というのはひとつの定まった静止の中ではなく、不断の移行＝移動する相の中にある。「不都合な真実」に直面して、真摯に向き合い、思考停止に陥らず、絶え間なく行動変容し続けていくことが、「生きていくことの神髄」ではあるまいかと考えさせられた、暑い秋の夜長でした。

高次脳機能専門外来

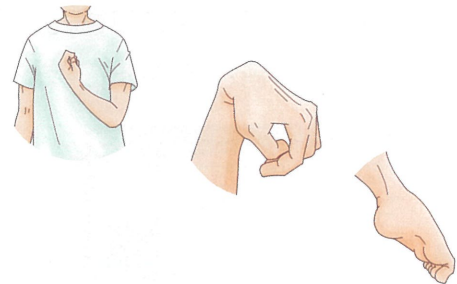
患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。



ボツリヌス外来

水曜午後 完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。



装具外来

装具に関するお悩みはありませんか？

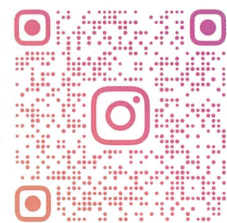
当院では義肢装具士と協力し装具の修理や再作成、現状の状態に合う調整を行います。あなたの身体に合った装具でより良い生活が送れるように全力でサポートします。<火曜午後 1 時 完全予約制>



広報からのお知らせ

Instagram 始めました！！

入院してみないとわからない病院での生活や医療に関する情報を更新しています。是非ご覧ください！



MORIMOTO.REHA.HP

病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代表)

06-6701-2200 (リハ科直通)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

<病院までのアクセス>

- ✿ 近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ✿ 大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ✿ 北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

