たかが突き指、されど突き指。

～生兵法はケガのもと～

副院長　藤田信彦

「突き指」とは、指先から指の付け根に向かって無理な力がかかって起こった指のケガです。誰でも一度や二度は突き指して「あ痛～っ!」となった経験があるでしょうし、ほとんどの場合はしばらく痛くても、何日かすれば痛みも治まって怪我したことなんか忘れてしまいます。

でも、詳しく見ると、突き指の中にはいろいろな種類の怪我が含まれます。

なかでも一番ひどいのは骨折です。一口に骨折と言っても、骨の真ん中でポキッと折れる場合もあれば、骨の端っこが欠ける場合もあり、折れ方もいろいろです。骨の真ん中で骨折して骨がずれてしまうと指が変形して曲がったり、痛くて全然動かせなくなったりしますので、こういう場合は「突き指ではなく骨折かもしれない・・・」と自分で何となくわかることも多いです。しかし折れたところのズレがわずかだと、少し痛くて手に力は入らないけれど何とか指は動かせたり、見たところ腫れてはいるが形は歪んでいない、など「あー突き指してもうたー」と言う位の症状で済んでしまい、家でシップ貼っておしまい、となってしまうこともあります。

また骨の端っこが欠けるようなタイプの骨折だと、じっとしていたらあまり痛くないけど指をねじったときだけ痛い、指を思い切り曲げたり伸ばしたりしたら痛いけど普段は少し痛いだけ、または時には利き手でないほうの怪我なのでなるべく手を使わないようにしていたら何とか生活できた、といった風に自覚症状も軽いこともあり、「まさか骨折なんて」と自己流で判断してしまい処置が遅れてしまうこともあります。

例えばこの人は最初あまり痛くなかったのに、段々痛みが強くなって指が動かせなくなり病院に来られました。レントゲンでは薬指の付け根に斜めに骨折があり、結局小さい釘で固定する手術をしました。

また、この人はスキー場で怪我して帰ってきてからもなかなか腫れが退かないので心配になって診察に来られましたが、レントゲンを撮ってみると指のいわゆる第2関節に小さい骨折がありました。この人は手術せずに治療しました。

このように、骨折があるかどうかは外から見ただけでは判断できず、レントゲンを撮らないと診断できません。ですから「どうもおかしいな」と思ったら自己判断せず、また周りの人の意見を鵜呑みにせず、必ず病院を受診して診察を受けるようにしてください。

また、昔から「突き指をしたら指を引っ張れ」と言われます。指が変形している時には指の形を整えるという意味で引っ張ったほうがよい場合もありますが、それ以外では引っ張ってもあまり意味はありません。逆に、引っ張ることで骨折のズレがひどくなったり、骨折かと思っていたら実は脱臼で、無理に引っ張ってかえって内部を痛めたり新たな骨折を起こしたりすることもあります。無理をせず早目に病院に行くようにして下さい。なお接骨院や整骨院、骨接ぎ、柔道整復の先生は医師ではありませんのでレントゲン撮影はできません。必ず整形外科の医師のいる病院を受診してください。

次は、指の脱臼です。骨折と同時に関節が脱臼する場合（脱臼骨折といいます）と骨折が無くて脱臼だけの場合があります。

ちょうど関節のところで指がゆがみ、関節が動かせなくなり、無理に動かそうとするとかなり痛い、という時は脱臼の可能性が高いです。ただし、脱臼骨折の場合は骨折を伴うため逆に関節が変に動きすぎて、脱臼したり自然に戻ったりを簡単に繰り返してしまうこともあります。

多くの脱臼は引っ張ったり捻じったりすることで元に戻せますが、引っ張る時の痛みは骨折の時よりも痛いこともあり時には麻酔が必要ですし、引っ張り方にもコツが要ります。また先に述べたように、変な引っ張り方をしたら内部の神経や血管やじん帯を痛めたり周辺に別の新しい骨折を起こしてしまうこともあります。また、まれに内部でスジが関節に引っかかっていて手術しないと脱臼を戻せない例もあります。

また、元に戻してもしばらく添え木を当てて固定しないと再脱臼することもありますから、たとえ周囲に「心得のある」人がいたとしてもその場で無理やり戻そうとせず、すぐに病院に行く方がいいと思います。この場合も接骨院や整骨院などではレントゲン撮影ができないので脱臼に伴う骨折は診断できず、脱臼の戻り具合も判断できないので、必ず病院を受診してください。

その他の指の怪我としては、関節のじん帯の損傷があります。じん帯の怪我の場合には、強く引っ張りすぎると痛めたじん帯をさらに伸ばしてしまうことがありますから、「突き指をしたら指を引っ張れ」は絶対にやめたほうがいいです。じん帯と骨の境目で小さな骨折を合併するときもありますし、下手にさわらない方がいいと思います。

じん帯の損傷でもレントゲンを撮影して骨の状態を確認してから関節の固定をすることが多いのですが、場所によっては手術をしないと治らないこともありますので、この場合も無理せず病院を受診してください。

骨や関節以外での怪我としては、爪の外傷があります。爪が浮いたときやはがれかけた時は、それ以上浮いてこない様に爪をしっかり押さえて下さい。もし痛くて自分では処置できないときは病院を受診して下さい。はがれ方にもよりますが、なるべくなら爪ははがさずに残しておいたほうがいいと思います。爪が割れたときもなるべく割れたところをそろえた上で残すようにします。

また爪の下に黒染みができて痛い、と言う時は爪の下に内出血がたまっている可能性があります。この場合は奥の方に骨折が隠れていることもあるので安易に自宅で処置せず病院においでください。

このように突き指にも色々ありますが、どの場合でも突き指した直後は痛い場所を軽く冷やし、指を安静にして動かないようにした方が良いと思います。症状がひどいときには、反対の手で持って支えたり（1本だけ支えるのは難しいときもありますから、横の指と一緒に持ったり、反対の手で軽く割りこむようにすればよいと思います）、もし小さい添え木でもあれば（添え木でなくても、小さい板でも割り箸でも定規でも厚紙でも、汚れていなければ何でも構いません）これを添えて軽くテープで固定しておくとひとまず安心です。この時も横の指と2本一緒にそろえて固定したほうが簡単です。なお、テープは指が腫れてきた時に皮膚に食い込まないように、ぐるっと一周させずに少し隙間をあけて固定して下さい。

もし怪我した指に指輪をはめていたら、指が腫れる前に外さないと食い込んでとれなくなり指輪を切断しないといけなくなったり、もっとひどい場合は指輪のところで指の血流が途絶えて指が腐ってしまうこともあります。

また怪我した指は少し高い位置に保つほうが腫れが少なくてすみます。起きているときは肘を曲げて手は胸の前に上げ、寝転がるときもクッションの上に手をのせて少し高く保ってください。その状態で早めに病院を受診して下さい。

たかが突き指ぐらい、と思っても決して軽く考えないようにしましょう。

平成22年6月より藤田信彦副院長が就任されています!
整形外科、救急医療のスペシャリストです。
外来診察は月・火・金曜日の午前診　金曜日の夜診です。
みなさま、宜しくお願いいたします!

FUKUSHIMA HOSPITAL

FUKUSHIMA INFORMATION 2010 WINTER

福島インフォメーション

地域に密着した良心的な医療を提供する事を使命としています。

■発　行
医療法人永寿会
福島病院
1535-0012　大阪市旭区千林2-4-22
TEL.06-6953-2940(代)
FAX.06-6953-2919
ホームページアドレス：
http://www.fukushima-naisi.or.jp
■発行日/平成22年12月

診療科目:
内科・外科・整形外科・消化器内科・脳神経外科・リハビリテーション科・放射線科・人工透析科・麻酔科

理　念

24時間いつでも誰でも気軽に利用できる、

地域に密着したコンビニ型病院（皆様病院）をめざす。

基本方針

正確な診断に基づいて最適な医療機関での治療をめざす。

幅広い患者のニーズに細かく対応して、

患者だけでなく従業員自身も安心して知人や身内を紹介できる病院をめざす。

【広報係より】

師走に入り平成22年も後残りわずかです。皆さん頑張ってますか?

今年の日本は、中国の尖閣諸島問題やロッテの日本一、平城遷都1300年、NHKの竜馬伝・ゲゲゲの女房、AKB48など話題満載でした。私たちの福島病院も新たに藤田副院長を迎え、話題豊富な年でした。平成23年も、もっともっと「皆様病院」の本領発揮する年とさせていただきますので、ご声援お願いいたします!

新入職員紹介

□藤田　信彦　（フジタノブヒコ）
医師　H22年06月01日入職

□河野　久美　（コウノクミ）
看護師　H22年09月01日入職

新入院・救急搬送患者数報告

新入院 (H22.5月～H22.10月) 平成設立年		救急搬送 (H22.5月～H22.10月) 平成設立年	
05月	111名	05月	17名
06月	110名	06月	58名
07月	116名	07月	62名
08月	119名	08月	63名
09月	84名	09月	44名
10月	122名	10月	36名
合計	662名	合計	280名

診療時間帯のごあんない

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前診	内科診A	小　林		小　林	小　林		
	内科診B			川　畑(糖尿病)		高　橋(糖尿病)	
	1　診		池　渕	池　渕		池　渕	南(有)
	2　診	南	南	高　橋	森	南	高　橋
	処置室	各医師	各医師	各医師	各医師	各医師	各医師
	3　診	藤　田(整形)	藤　田(整形)		福　島(整形)	藤　田(整形)	
午後診	内科診B			川　畑(糖尿病)			
	1　診			石　川(循環器)			
	2　診			町田		藤　岡	
	処置室	各医師	福　島	各医師	各医師	各医師	
	3　診	義肢・コルセット		各医師(整形)			
夜診	1　診	高　橋	森		小　林		
	2　診		南		池　渕	藤　岡	
	処置室	各医師	各医師		各医師	各医師	
	3　診	福　島(整形)	中　井(整形)		飯　田(整形)	藤　田(整形)	

平成22年12月現在

福島病院 各部署紹介

～愛すべき職場～　今回は看護部外来の紹介です。

～朝から晩まで本当にバタバタしていますが、心のこもった看護を目指すツワモノのそろいのスタッフです…～

こんにちは。

今年の猛暑を乗り切り、やっと過ごしやすくなりましたが、皆様はお元気でしょうか？福島病院外来は毎日約200名の患者さんが利用されています。現在スタッフは看護師11名、診療補助3名、看護助手1名、看護学生8名でお世話させて頂いています。

出来るだけ患者さんをお待たせしない様に、（私たちはドタバタしていますが）誠意をもって対応させて頂くよう心がけております。そんな中、患者さんから「看護師さん、よう働くなぁ」とか「忙しそうやなぁ」と声をかけられることも、しばしばあります。

そこで、外来看護師の呟き（つぶやき、心の声？）を挙げてみました。

☆「看護師の平均年齢って何歳かな？ほんまに腰痛いわ！」

☆「最近タクシー代わりに救急車使う人減ったねぇ。常識よね！」

☆「混んでる時も、我慢してお待ち下さって、ありがとうございます！」

最後に、

☆「イケメン、来ないかな？」（笑）

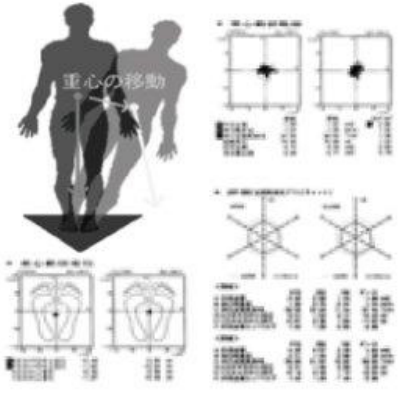
……こんな外来です。今後ともよろしくお願い致します。……

重心動揺検査って？

重心動揺検査は**「めまい」「ふらつき」**の検査です。

ヒトは「平衡機能」の働きにより、直立したり歩いたり走ったりという動作をスムーズに行うことができます。目で見たものの情報（視覚）や、耳の奥の内耳にある「前庭」や「半規管」というところで得られた信号が、大脳・小脳などの中枢神経系で制御され、骨格筋に命令が出されて姿勢を保つことができるのです。この「平衡機能」が破綻すると、立っていられなくなったり、歩く時に体が片方に傾いたり、眼振（眼球が揺れるように動く）が現れたりします。これを**「平衡機能障害」**と呼びます。

この「平衡機能障害」は　体に現れた異常を言い表したものですが、その異常な感覚を表現したものが**「めまい」**です。



【重心動揺の検査方法】

一般的な重心動揺の検査方法は次の通りです。

1. 検出台の上に靴を脱いで立ってもらいます。指定された方向を向き、両足内側縁を接するように直立し、水平方向の2～3メートル先の位置におかれた指標（注視点）を見るように指示します。
2. 開眼状態**（人間工学的にはこの記録が基本環境）**で重心が安定した後、60秒間直立し記録します。
3. 閉眼状態**（人間工学的にはこの記録が実験環境）**で60秒間直立し記録します。
4. 重心動揺の総軌道距離や動揺面積、重心動揺中心の偏倚、ロンベルグ率、パワースペクトル、その他を自動解析します。

【検査上の注意】

1. 静かで照明が安定しており聴覚や視覚刺激による偏位を生じない様な部屋を選び、患者さんに両手が体側に接する自然な直立姿勢をとらせて下さい。
2. 面倒でも注視点は患者さんごとに水平眼前に設定し、視野内に動くモノが無いようにして下さい。
3. 患者さんの足底の中心が検出台の基準点と一致するようにします。
4. 記録時間は60秒間が原則ですが、60秒間の直立姿勢維持が困難な場合は、30秒間直立させてもかまいません。
5. 重心動揺は個体差が大きいので、過去の平衡機能の状態や日常生活における体平衡異常の有無、スポーツ歴などを参考にして検査結果を評価する必要があります。

めまいでお困りの方は主治医へご相談下さい。

福島病院　臨床検査科

10年勤続表彰 <10年間の思い出>

看護師 八島真子

福島病院で勤務させていただき早くも10年を迎えました。

10年勤続表彰を南院長・齋田総看護師長より手渡されたときには感動しました。本当に時が経つのは早いものです。

看護学生として医療業界のスタート台に立ち、学業と仕事を両立させ卒業、そして10年…色々なことを体験し学びました。

学校での基礎知識、臨床での患者さんとの関わり、これらの応用の難しさを諸先輩の皆様の指導と支えで克服し、ここまで頑張れたと思います。

高齢化社会の現代、看護師は重労働。でも私は、この大好きな仕事を、これからも精一杯頑張っていきたいと思っています。

放射線技師 中尾仁徳

福島病院で勤務して10年がたちました。当初は、夜間に放射線の学校へ通いながら、昼間は病院の事務部医事科で勤務しました。そして週に1度は事務当直をし、仕事と勉強を両立し放射線の学生の4年間が過ぎました。そして、ついには国家試験に合格し免許を取得。放射線科に勤務することになりました。

私たちの仕事は目には見えない放射線（X線）の取扱いや、機械の操作などで気を使うことが多いですが、皆様のお役に立てる様に日々頑張っております。

子供（2児の父親です）の成長は見えますが、自分の成長はなかなか見ることが出来ないものです。これからもますます精進してまいりますので、私の成長度の評価をよろしくお願い致します。

事務員 宮城有賀子

10年間本当に長かったです。

振り返れば、私が入職してから先輩たちが次々に退職され、右も左もまだ分からない私は不安で本当に大変でした。毎日の業務を進めていかないといけない、新人さんも教育していかなくてはいけないなど次々に課題が山積みとなってきました。こんな時、いつも周りのスタッフの皆さんにフォローしていただき、何とかやり過ごすことができ、今まで頑張ってくることができました。ありがとうございました。

また、たくさんの患者さんからも「おはよう！」と毎日、顔を見つけてはご挨拶をして下さったことが、私の励みになり仕事への活力になりました。

これからも感謝の気持ちを忘れずに、この仕事を頑張っていきたいと思っています。

いろいろな食材から栄養をとろう！ 最終回です

～毎日の食事に「まごはやさしい」～

「い」は**いも類**です。いも類にはじゃがいも、さつまいも、山いもをはじめ、その加工食品である片栗粉・こんにゃくや春雨も含まれます。中でもじゃがいもは子供から大人まで幅広く愛される「カレー」や「肉じゃが」には欠かせませんね。

食物繊維やビタミン類を多く含み、他の野菜と比べて保存しやすいため、大抵の家庭では常備されていることと思います。

●今回は「スープ春雨」をご紹介します。
夜食にもピッタリなので是非お試し下さい。

◆スープ春雨　材料（4人前）

	鶏手羽先	4本
	人参	20g
	干し椎茸	1枚
	春雨	30g
※1	水（干し椎茸のもどし汁も含む）	4カップ
※1	土生姜（千切り）	適量
※1	日本酒	大さじ1杯
※1	長ねぎ	10cm
※2	鶏がらスープの素	大さじ1杯
※2	塩・コショウ・白ごま	適量

◆作り方

1、鶏手羽先はうまみが出やすいように包丁で縦に切り目を入れる。
2、干し椎茸は水でもどし千切りにし、人参も千切りにする。
3、春雨は熱湯につけてもどし食べやすい長さに切る。
4、鍋に※1と鶏手羽先を入れ、火にかけアクを除きながら約20分煮る。
5、4に※2と2と3を加え、ひと煮立ちしたら火を止め出来上がり。
※お好みで「ラー油」や「七味」を加えても
　美味しくいただけます。

今回「まごはやさしい」のシリーズは終了です。

福島病院　栄養科

看護師さん 大募集！

当院では地域に密着した医療をめざし、一緒に働くスタッフを募集中です。未経験の方、ブランクのある方も教育カリキュラムに従い指導いたしますので安心下さい。看護師は2交代制です。日勤のみの方など相談に応じます。24時間託児所も完備しています。お気軽にお問い合わせ下さい。