

HAT CROSS

VOL. 13

特集

ケガのトリセツ



今月の表紙 撮影場所は、神戸赤十字病院の屋上のヘリポート。この春、2年間の研修を終え、それぞれが選んだ診療科へと歩み出す研修医たち。学びと経験を胸に、地域医療の未来を支える若い力として、これからの活躍を心から応援しています

神戸赤十字病院のことをもっと知ってほしい一冊。

神戸赤十字病院 広報誌 2026.3 <https://www.kobe.jrc.or.jp>



外来案内はこちら
神戸赤十字病院
WEBサイト



HAT CROSS
過去アーカイブは
こちらから。

ケガのトリセツ

こんなとき、
あんな時、
どうする？

私たちの暮らしには、思いがけないケガがつきものです。気をつけていても、ちょっとした段差につまずいたり、ペットに引っ張られたり、つい飲みすぎた帰り道に…ということもあります。「たいしたことないかな」「このまま様子を見ても大丈夫？」そんなふうに迷ったり、不安になることは誰にでもあります。実は、“どんなときに病院を受診した方がよいのか”を知っているだけで、要以上に心配したり、反対に無理をして悪化させたりすることを防ぐことができます。

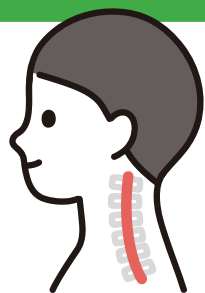
今回の特集「ケガのトリセツ」では、頭をぶつけた、首をひねった、手や顔をケガした…など、日常でよくある場面について、当院で救急や外来を担当する医師やスタッフに「実際に多い相談」と「受診の目安」を聞きました。いざというとき、落ち着いて行動できるように。そして、“迷ったら相談”ができる地域の病院として。そんな思いを込めて、お届けします。



頚椎の専門家に聞く

一瞬が命取りになることも 首のけが

インタビュー 整形外科 瀧川 朋亨先生



Q, 首のけがで、特に危険だと感じる場面は？

最近増えているのは、首の骨が年齢とともに変形している高齢の方の転倒事故です。階段から落ちたり、ちょっとしたつまずきで転んだときに、狭くなった神経の通り道が圧迫され、脊髄を傷つけてしまうことがあります。こうしたケースは注意が必要です。

Q, 高齢の方は首の骨が変形していることが多い？

はい、加齢により首の骨が変形し、神経の通り道が狭くなっている方は多いです。そのため、普段から転倒を防ぐ工夫がとても大切です。

Q, こんな症状は、受診が必要？

首をけがした後に、次の症状があれば注意が必要です。
・強い首の痛み ・手足のしびれ
・手足の動かしにくさ ・力が入りにくい
これらは脊髄が傷ついているサインのことがあります。特に力が入りにくい場合は、ためらわず救急車を呼んでください。

Q, 受診するのは整形外科でいいでしょうか？

日本では、首のけがの9割は整形外科が担当します。ただし、症状によっては脳外科や救急科でも診察します。「おかしいな」と感じたら、まずは当院の救急外来・整形外科へご相談ください。早めの受診が、後遺症を防ぐためにとても大切です。

Q, 日常の中で、予防のために気をつけたいことは？

首はとても繊細な部分で、筋力のある人でも大きな衝撃が加わると重い麻痺を起こすことがあります。予防のポイントは次の通りです。
・浅いプールに飛び込まない
・転倒に注意する(階段・段差・暗い場所など)
・深酒を控える(転倒リスクが上がるうえ、受診時に症状が分かりにくくなるため)

Q, 重い頚椎損傷は生活が一変してしまう？

脊髄や頚椎の重い損傷では、手足のしびれ・麻痺だけでなく、お身体の高い位置で損傷が起きると、
・呼吸がしづらくなる ・心臓の働きが弱くなる
・命に関わることがある
といった重大な症状につながることもあります。首のけがは「少しおかしい？」と思った時点で、早めの受診が何より大切です。当院では整形外科・脳外科・救急科が連携し、迅速に診療できる体制を整えていますので、どうぞ気軽にご相談ください。

頭を打つと、実は“首”も危ない！？

ハートラと多田先生の くびのトリセツ

整形外科
多田 圭太郎先生



多田先生、頭を打っただけなのに、首の骨が折れることがあるって本当？

本当だよ。首の骨は「頚椎」といって7つの骨が重い頭を支えているんだ。しかも、その中には脳から体へつながる大事な神経(頚髄)が通っているんだよ。

7つ!? じゃあ、首の長いキリンさんは20個くらいあるの？

実はキリンも同じ7つ。ひとつひとつが長いんだね。

へえ～知らなかった！でも、どうして頭を打つと首が折れるの？

頭から落ちたり、強い力で頭がガンッと前後に振られたりすると、頚椎に大きな負担がかかって、骨折や脱臼が起きることがあるんだ。頭の重さは5kgくらい。だから、強い衝撃が首に伝わりやすいんだよ。骨だけじゃなくて、その中の神経まで傷つくと、もっと大変になるんだ。



こわいね……。

若い人はスポーツや交通事故で、年齢が高い方は転倒で起こることが多いよ。骨粗鬆症があると、頚椎も折れやすくなるんだ。神経が傷つくと手足がしびれたり、動かしにくくなったり、ひどいと歩けなくなることもあるんだ。

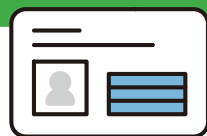


そうなんだ…。どうしたら防げるの？

まずは、転ばないこと。そのために、日頃から筋力を落とさないことが大事。スポーツでは、正しいフォーム・防具・無理をしないがポイント。あと、車に乗るときはシートベルトを必ずしましょう。そして、忘れがちだけど、骨粗鬆症の予防・治療も、首の骨を守ることにつながるよ。



命を守る
マイナ救急



ハートラのちょっとためになるお話

Q, マイナ救急でできることはなにがあるの？

例えば、意識がない状態でも、命に関わる情報を、救急車の中で確認できるの。

かかりつけ医

持病

飲んでいる薬

健康診断情報

救急隊も治療方針をすぐ決められるし、病院に着いてからの処置がスムーズになるの。神戸消防のみなさんも「市民の命を守るうえで、とても大切な仕組み」っておっしゃっていたよ。



Q, マイナカード、持ち歩いた方がいい？

なくしちゃいそうで心配だよな。でも、なくても「マイナンバー総合フリーダイヤル」で24時間いつでもカード停止の手続きができるから大丈夫。それにカード自体には医療や税、年金などの情報は入ってないし、悪用されにくいよ。だから、いつものお財布に入れておくのがおすすめ!



Q, マイナ保険証の登録、どうすればいいの？

神戸赤十字病院では、外来受付にあるカードリーダーで すぐに登録できるよ。薬局でもできるし、セブン銀行ATMやスマホでもOK!一緒に「命を守る準備」をしていきましょう!



だれにでもおきる 身近なケガ、骨折。Q & A

いろんな折れ方、受診したほうがいいの?などなど、骨折についての疑問を整形外科医に聞きました!

Q,1 こどもと高齢者の 骨のちがいは?

こども: 骨が柔らかい。
曲がる、ヒビが入るといふ折れ方が多い。
成長とともに矯正されるので手術よりもギプスで治すことが多いです。

高齢者: 骨がもろい。
簡単に折れて手術になることが多いです。
術後はリハビリも含めて3か月程度の入院が必要となることも…。



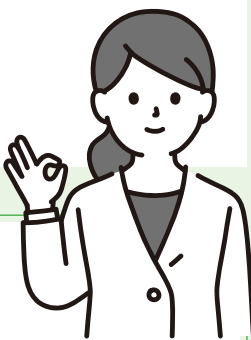
Q,3 これは、捻挫? 骨折しているかも?

骨折を疑うポイントは、強い腫れと内出血。痛みで動かせない、変形があるのか。
1週間たっても痛みがひかない、しびれる場合は受診。痛いけど歩ける場合でも骨折していることがあります。迷ったら受診をしてください。

Q,2 折れやすい骨は あるの?

こども: 遊具やスポーツなどでの転倒で手首・肘・鎖骨を折ることが多い。

高齢者: 段差でつまずき転倒、手をついた、尻餅をつく。太ももの付け根の骨折、背骨や腰の圧迫骨折、手首などの骨折が多い。



Q,4 骨折の予防の ポイントは?

- ・ 高い所からの転落に気をつける
- ・ 脚立には昇らない(特にご高齢の方)
- ・ カルシウム、ビタミンDを含む食事と日光浴をする
- ・ 適度な運動をする

対談 脚立の誘惑

脚立からの転落は「よくある事故」。重傷になることも…

原 脚立から落ちて救急搬送される方、実は時々いらっしゃいますよね。

伊藤 そうですね。脚立だけでなく、椅子やテーブルに上って電球を替えたり、戸棚を開けたりする時も落ちやすい。高いところに上って、さらに上を向く動作はバランスを崩しやすいんです。

原 危ないですよ…やめた方がいいと思います。



副院長・整形外科部長
伊藤 康夫先生



脳神経外科部長
原 淑恵先生

高齢者は特に要注意。大腿骨・頸椎骨折で寝たきりに

伊藤 大腿骨や頸椎が折れると、寝たきりになるリスクがあります。特に高齢の方はリハビリへの意欲が出にくく、生活が一気に不自由になることもあります。

原 何歳になったら脚立禁止という目安がありますか?

伊藤 頸椎骨折は70代がピークです。普通に歩いていて転倒して、というケースが最も多いので、脚立のような高い場所での作業はもっと危険ですよ。

ハートラ × 栄養課 “女子は骨粗鬆症になりやすいって本当?”の巻



女子は骨粗鬆症になりやすいって友だちに聞いたよ。本当なの? 骨が折れやすくなるの?

そうなんです。女性はホルモンの影響で、年齢とともに骨が弱くなりやすいの。ハートラちゃんはまだ若いけれど、若いうちからの予防がすごく大事なんだよ。



どうしたら骨粗鬆症にならないの?

まずは 骨を元気にする食事が大切。特にカルシウム、ビタミンD・K、そしてタンパク質がポイントだよ。

カルシウム

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、小松菜、ひじき

ビタミンD

鮭、サンマ、イワシ、きのこ類

ビタミンK

納豆、緑黄色野菜

タンパク質

魚・肉・卵・大豆製品



ひじきとか小魚、ハートラは苦手だなあ…。そうだね。そこで、子どもでも食べやすいレシピを紹介するね!

子どもでも食べやすい カルシウム強化レシピ

小松菜としらすのふりかけ 材料(2~3人分)

小松菜1/2束、しらす大さじ3、ごま大さじ1、醤油小さじ1、ごま油少々
→ カルシウムたっぷり、ご飯が進む!

- 作り方
- ① 小松菜を刻んで茹でる／レンチン
 - ② 小松菜としらすをごま油で炒める
 - ③ 醤油で味付け、ごまを混ぜる

バナナスムージー 材料(1人分)

バナナ1本、ヨーグルト100g、牛乳100ml、はちみつ少々
→ 朝食にもおやつにも◎

作り方 材料をミキサーに入れて混ぜるだけ。

豆腐とひじきのハンバーグ 材料(4個分)

鶏ひき肉200g、木綿豆腐150g、ひじき大さじ2、玉ねぎ1/4個、塩こしょう、醤油・みりん各大さじ1
→ カルシウム+鉄分もとれるヘルシーおかず!

- 作り方
- ① 全部混ぜて小判型に
 - ② 両面を焼く
 - ③ 醤油+みりんで照り焼き味



ハンバーグなら食べられそう! これなら続けられるね。

それはよかった。あとね、カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収が良くなるんだよ。栄養課には、写真のように「食べ物の栄養量がわかるランチョンマット」や、骨の健康を守るための資料も展示しているので、ぜひ見に来てね。

転倒予防には「足腰の筋力」がいちばん大事

伊藤 足腰を鍛えることです。片足立ち(30秒~1分)や、スクワット(20回×3セットを1日2~3回、痛みがない範囲で)がおすすめです。雨の日でも家でできますし、転倒予防に非常に効果があります。日本整形外科学会の「ロコモ体操」も良いですよ。

原 毎日続けるのが大切ですね。

日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト



「高いところの作業」は地域で助け合って

原 最近のご高齢の一人暮らしや、ご夫婦だけのお宅も増えていますよね。高いところの作業を、地域で助け合っている仕組みがあると、事故もぐっと減る気がします。

伊藤 本当にそう思います。無理をせず、困った時は周りに頼ったり、地域のサービスを活用したりしていただくと安心です。

ハートラと 政井先生 の

“まんせい
こうまくかけっしゅ”



Q & A



政井先生!ハートラのおばあちゃんが
「まんせいこうまくかけっしゅ」になったんだって!!
それって、どんな病気なの?

「慢性硬膜下血腫(まんせいこうまくかけっしゅ)」
というのは、転んで頭をぶつけたりしたあとに、2週間
～数か月かけて、脳の表面にじわじわ血がたまって
いく病気なんだよ。たまった血がだんだん増えると、
脳を押してしまって、いろんな症状が出てくるんだ。



“その日は大丈夫”でも、あとから症状が…



えっ、こわいね…。
おばあちゃん、頭を打った日に病院で
検査してもらったって言ってたのに…
一回検査しただけじゃだめなの?

そうなんだ。慢性硬膜下血腫は、しばらく時間がたっ
てから症状が出る人が多いんだよ。
だから、頭を打った後 だいたい2か月くらいは
・頭痛 ・手足が動かしにくい ・ふらつく
・言葉が出にくい ・いつもよりぼんやりしている
などの変化に気をつけてね。家族が「なんだかいつ
もと違うな」と感じたら、早めに受診してほしいんだ。
特に高齢の方は“年のせいかな”と片づけず、ぜひ
検査を受けてください。

治るの?治療はこわくない?



慢性硬膜下血腫って、治るの?

治るよ。局所麻酔で1時間くらいの手術で、たまった
血を外に出してあげるんだ。頭の骨に小さな穴を開
けて、血を抜く方法だよ。



手術…やっぱりこわいなあ。

心配しないでね。
手術のあと、すぐに元気になる人もたくさんいるん
だよ。早く見つけて治療すれば、普段の生活に戻れ
るから、少しでも「おかしいな」と思ったら、いつでも
相談してほしいな。

なぎさ公園を歩いて、骨から元気に! 骨粗鬆症予防のすすめ

神戸赤十字病院 管理栄養士の戸島です。
私は毎日の散歩が日課です。病院の近くにある海沿い
の「なぎさ公園」をよく歩いています。ポートアイランド
や神戸大橋を望む遊歩道、芝生広場、安藤忠雄氏によ
る美術館。潮風を感じながら歩ける静かな環境は、気
持ちはほぐし、地域の憩いの場として愛されています。
寒い季節になると、つい外に出ることが少なくなりが
ちですが、歩き始めると体が自然と温まり、海辺の空気
を吸い込むだけでリフレッシュできます。そしてこの“歩
く習慣”こそが、実は 骨粗鬆症予防にとっても大切です。
骨粗鬆症を防ぐためには、

①バランスのよい食事(特にカルシウム・ビタミンD)
②適度な運動(散歩・スクワット・階段昇降など)
③日光浴(ビタミンDを体内でつくるため)
この3つを、毎日の生活に無理なく取り入れることがポ
イントです。
なぎさ公園の散歩は、「運動」と「日光浴」を自然とかな
えてくれる、まさに健康づくりにぴったりの場所。海を
眺めながら歩いていると、気分も前向きになります。
おいしく食べて、外を歩いて、季節の風を感じなが
ら——
「骨から健康な毎日」を一緒に目指しましょう。



顔のケガ、 あとが残らないようにするには?

形成外科・西尾先生と小林先生 に聞きました!



小林先生 顔をケガされた患者さんに、「あと、残りますか?」とよく
聞かれますよね。

西尾先生 そうだね。顔は第一印象にも関わる大切な部分だから、
僕たち形成外科にお任せしてほしいところだね。傷の
内側と外側を、細い糸でひとつずつ丁寧に縫って、でき
るだけ傷あとが目立たないよう工夫しているよ。

小林先生 とくに、まぶた・鼻のふち・唇・眉毛のキワの傷は、形がず
れると目立ちやすいので、とても慎重に縫っています。

西尾先生 そういう難しい場所こそ、僕たちの腕の見せ所。ケガを
“きれいに治す”のが形成外科の使命だからね。

テープで止めるだけでも大丈夫?

小林先生 「縫うのは怖いからテープで止めるだけじゃだめです
か?」と聞かれることもあります。

西尾先生 ステリストリップという専用テープはあるけれど、顔はよ
く動くから深い傷だと固定が弱くて、また開いてしまうこ
ともあるんだ。やっぱり 確実なのは縫合(ほうごう) だね。

ケガしたら、何時間以内に受診すればいい?

小林先生 「すぐ縫わないといけないの?」という質問も多いですね。

西尾先生 実は、縫うタイミングには“ゴールデンタイム”があって、
・顔・頭:24時間以内
・手足:8時間以内
が理想と言われているよ。だから 顔のケガは、その日
のうちの受診が大切。来院までの間は、清潔なガーゼ
で軽く保護してね。

完全に跡が消えるわけではないけれど…

小林先生 どんなケガでも“跡が完全にゼロ”にはできませんが、目
立たないように治すことはできます。そのためには、
□なるべく早い縫合 □その後の紫外線対策
がとても大事です。

西尾先生 もし残った跡が気になるようなら、遠慮なく形成外科へ
相談してくださいね。傷あとをきれいに整えるための治
療もあるので、力になります。

神戸赤十字病院の おとなりさん



神戸赤十字病院のすぐ隣には、
地域の安心を支える
「日本赤十字社 兵庫県支部」があります。
「赤十字ってどんなことをしているの?」
そんな素朴な疑問に、少しだけお答えします。

ボランティア活動を サポートする“地域のハブ”

赤十字の活動は、多くのボランティアの力によっ
て支えられています。
・地域で活動する 地域赤十字奉仕団
・専門知識を生かして活動する 特殊奉仕団
など、たくさんのボランティアの方が、
防災研修会の開催や地域イベントの企画・運営
など、幅広い場面で活躍しています。
兵庫県支部では、職員が“つなぎ役”として、
ボランティアの皆さんが力を発揮できるように調
整・支援しています。
「ちょっと関わってみたいな」と思われた方は、気
軽に兵庫県支部にお問い合わせください。

“赤十字のこころ”を未来へつなぐ活動も

赤十字は、次世代の育成にも力を入れています。
学校と協力して、思いやりの心や助け合いの
大切さを伝える活動を続けています。
毎夏には、中学生・高校生を対象にしたリーダー
シップトレーニングセンターを開催。
“気づき・学び・行動する” をテーマに、多くの学
生が赤十字の精神を体験しました。

病院のすぐとなり “支え合いの拠点”がある安心感

神戸赤十字病院が医療で地域を支え、兵庫県
支部が人と地域のつながりを支える。
そんな心強い“ご近所同士”が協力しながら、
日々地域の安心づくりに取り組んでいます。



「指が落ちた」「手がつぶれた」。

そんな緊急の瞬間、真っ先に駆けつけるのが手の外科医です。整形外科の中でも専門とする医師は多くなく、いわば“希少種”。神戸赤十字病院で外傷治療や再接着手術を担当する中後先生も、そのひとりです。

手の手術は、神経・血管・骨・腱……すべてを一本一本つなぎ直す、気の遠くなるような作業の連続。患者さんが再び“その手で生きる”ために、長いスパンで治療計画を立て、手術とリハビリを積み重ねていきます。

「指を残してよかったのか」。

悩む場面もあるといいます。それでも中後先生は、ケガのその先にある“生活”を想いながら、患者さんと共に回復の道を歩み続けます。

そんな日々の中で届く「先生、またゴルフできるようになったで！また顔見に来るわ！」という言葉。

そのひと声が「やってきてよかった」と思える瞬間だ

と、温かい笑顔で話します。

先生が明るく、前向きに仕事を続けられる理由は“支えてくれる家族”の存在。

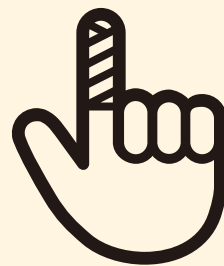
自宅で友人たちとBBQをする時間が大好きで、「みんなで過ごす時間が、一番のリフレッシュ」と笑いながら教えてくれました。

「ケガをした“その瞬間”から、“また使えるようになる”まで寄り添えるのが手の外科の強みです。

手以外の外傷でも、困ったことがあれば気軽に相談してほしいですね」。

情熱と愛情をそっと手のひらに包み込みながら、

先生は今日も患者さんの“手”と“未来”をつないでいます。



ご近所ドクター訪問

岩永メディカルクリニック・岩永康裕院長に聞きました！

今回訪問したのは、神戸赤十字病院のすぐ近くにある岩永メディカルクリニック。地域で頼りにされている岩永先生に、気になることをいろいろ伺いました。



**なぜこの地域で
開業されたのですか？**

地元は神戸ですが、京都で勤務医をしていました。サンシティ神戸ができるタイミングで、クリニック開設のお話をいただき、地元に帰ることを決めました。



**この地域の魅力は
どんなところでしょうか？**

海と山の両方が見えるきれいな街で、道路も広く、商業施設もあってとても便利です。高齢の方が多く一方で、若い世代や学校もあり、にぎわいと活気がありますね。



**どんなときに
「まず相談」してほしいですか？**

「症状はあるけど、どこへ行けばいいかわからない」というとき、予約はいりませんので、気軽に来ていただきたいです。診察したうえで、専門的な治療が必要な場合はしっかり専門医におつなぎします。



**専門医との
連携については？**

私も大学病院で専門医として働いてきました。医療がますます専門分化し、技術も進歩しています。地域のかかりつけ医と専門医が適切に連携することで、患者さんに最良の医療を受けていただけますし、症状が落ち着けば、再びクリニックで継続フォローもできます。



**神戸赤十字病院との
印象的なエピソードはありますか？**

施設で食べ物を喉に詰まらせて呼吸が止まった患者さんがいました。すぐに蘇生を行い、救急車で日赤に搬送したのですが、あまりの近さに改めて驚きました。迅速な搬送のおかげで、患者さんの命を救うことができました。



**最後に、地域の皆さんへ
メッセージをお願いします。**

大学病院では症状が進んでしまった患者さんを診ることが多く、「もっと早く気づけていれば」という思いが常にありました。予防医学を大切にしたいという気持ちから開業しました。気になる症状があれば、どうぞ遠慮なく“よろず相談所”と思って受診してください。

