

スキー・スノーボード研修（1班）

日 程： 2013 年
1 月 31 日（木）～2 月 3 日（日）
場 所： ルスツスキー場（北海道）
参 加 者： 岩井（副院長／放射線技師）
松尾（看護師）
長谷（理学療法士）
木室（医療事務）
角田（コーディネーター）



去年に引き続き、今年も冬の代表的なスポーツであるスキー・スノーボードを体験する目的で北海道に行きました。今回のスキー場は初級から最上級レベルが分かれていて、コース数が 37 本、滑走距離がトータルでなんと 42km で北海道 No.1 の滑走距離を持つルスツスキー場でした。

みんなのそれぞれのスキー・スノーボードの課題として、全くスキー経験の無い木室、高校の修学旅行ぶり（7 年ぶり）の角田はどれだけのコースを滑れるようになるのか？ 去年スキー研修を経験した松尾はどの程度上達するのか？ 膝の手術歴のある長谷の膝は悪化せずに無事に終わることが出来るのか？ このメンバーで唯一スノーボード経験者の岩井は最上級レベルのコースをクリアすることができるのか？ などです。

また、今回の研修の目的には、スキーでの怪我について知ることが一つ。今回の参加者は、放射線部、看護部、リハビリ部、事務部と職種は様々であるため、医療を行う上で必要なチームワークを向上させること、そして、接遇に定評のある航空会社やホテルのスタッフから、接客対応を学ぶことも目的の一つでした。

研修 1 日目

1 日目は朝 9:30 に病院を出発し、福岡空港から新千歳空港にフライトし、新千歳空港からバスで 2 時間かけてルスツスキー場に行きました。到着は夕方 17 時でした。

到着後に、ディナーミーティングを行いましたが、そこでは航空会社やホテルのフロントスタッフの接遇が中心でした。その中で、グランドアテンダントや乗客乗務員の身だしなみの話になり、彼女たちの髪型がみんな上に綺麗に束ねていることが気になりました。医療人として、長い髪の毛を束ねておくのは当たり前だが、接遇としては、もっと綺麗に束ねることが必要と考えさせられました。

研修 2 日目

本日はスキー、スノーボード体験 1 日目です。松尾、長谷、木室、角田はスキー教室に参加し、スノーボード歴の長い岩井は難易度の高いコースを滑りました。

スキーインストラクターにスキーの怪我が多いものとして、どういった疾患があるか質問させて頂きました。最も多いのは、膝関節と足関節の捻挫、次に多いものとして、肩関節脱臼と仰っていました。



スキー終了後に足関節の外傷が多い理由を調べたところ、以前は、スキー靴の固定性は増し、はずれないことと短い靴のため、足関節捻挫や足関節の脱臼骨折が多いとされていました。このため転倒時に靴を解放するセフティビンディングが開発され、昭和40年頃日は一般に普及するようになり、靴もバックルできっちり足関節を固定するバックルブーツとなり、靴の丈も長靴のように深く、また硬く頑丈になりました。その結果、足関節部の外傷は激減しました。しかし、ブーツの先端部での下腿骨骨折や膝の靭帯損傷、半月板損傷が増加したとのことです。また流れ止めがひもで固定するものから、スキーストッパーに変わったことで転倒した際、足から離れたスキー板が顔や頭に跳ね返ることによる頭部顔面の切創も増加しているとの事です。



1日目はナイターまで滑りました。夜のゲレンデはライトと雪が幻想的ですごく綺麗で気持ちよかったです。しかしながら、丸1日滑った後だけあり、全員お疲れ気味でした。1日目のスキーを終え、スクールに入った4人は、少しは滑れるような感じを受けましたが、スノーボード歴の長い岩井は上達したのか、経験が長いだけにどこまで上達したかはわかりませんでした。

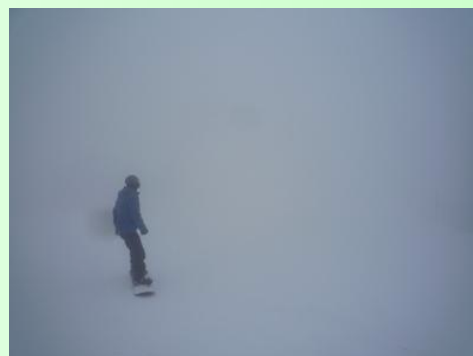
1日目のスキー、スノーボードを終えた中で、5人中4人は膝関節の痛みを訴え、下腿前面（脛）の痛みはスキーを行った4人に出現していました。やはり、スキー外傷で一般的に報告のある下腿前面（脛）や膝関節の痛みが出現していました。

研修3日目

本日はスキー2日目でした。天候は、雨でゲレンデのコンディションは、半分氷のような状態であまりよくありませんでした。

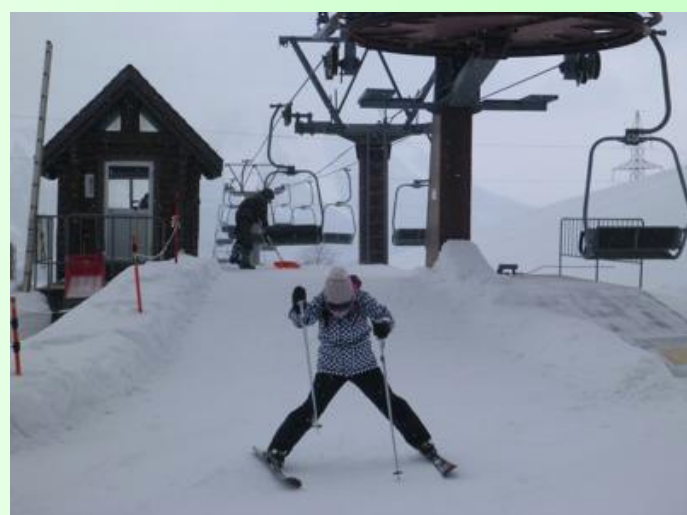
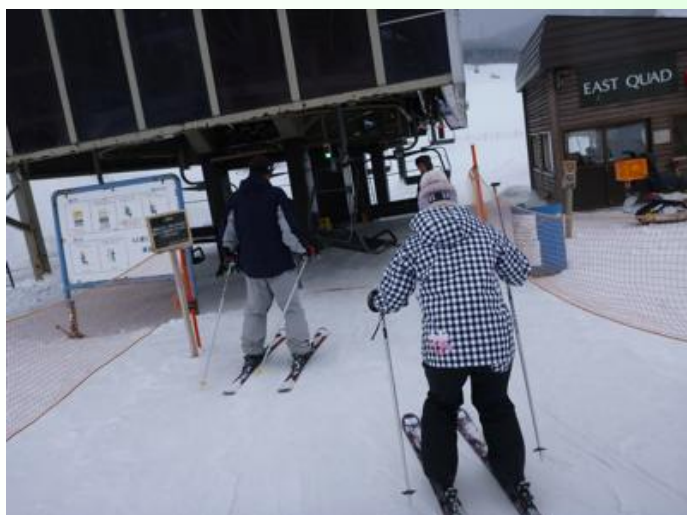
午前中は木室、角田は昨日からレベルを1つ上げ、レベル2のスクールであちこちの痛みと戦いながら、方向転換の練習を中心に初級コースを4回滑走しました。スピード調節や方向転換ができるようになりました。岩井、松尾、長谷は中級コースに挑戦しました。

ゴンドラとリフトを乗り継ぎ、頂上まで行きました。しかし、山頂は雲か霧かわかりませんが、目の前の視界が真っ白で、コースの両サイドにある木々も見えません



でした。いったい自分がどこを進んでいるのか、また、自分は進んでいるのか止まっているのかさえわからず、かなりの恐怖がありました。行きたいコースにも中々辿り着けず、同じリフトを2度乗る事もありました。視界がない恐怖心は計り知れないものだと考えさせられました。

午後からは、メンバー集まって一緒に滑りました。昼前より雨は雪へと変わったのですが、風も強くなり時折吹雪になりました。上級者が初心者に教えながら滑ったのですが、なかなかうまく行かず、スキースクールの先生方の凄さ、教えるという難しさが身にしみてわかりました。スキー2日目ですが、初心者にとってのリフトは難しく、大苦戦しました。



研修4日目

最終日は9時にスキー場を出発し、バス、飛行機を乗り継ぎ、19時に病院に到着しました。帰り道でびっくりしたことがありました。それは、バスが雪道をすごいスピード出し走ることです。雪になれていない自分達は、大丈夫なのかと不安でした。しかし、何の問題も無く無事空港まで着きました。

この4日間は普段あまり経験の出来ないスキー研修や客室乗務員、ホテルマン、ホテルの飲食店案内スタッフの対応の仕方の丁寧さ等、学ぶ事がありました。また、今回スキーを実際に経験して、怪我しやすい動作、注意するポイント、転倒や長時間滑って出現した痛みも経験しました。

メンバーのほとんどがスキー初心者又は、修学旅行以来というのもあり、スキー教室に参加し、メンバーの中でも指導を行い合いました。この時、感じた事として、日頃の業務でも同じようにスタッフ間や患者さんに指導することは自分が経験しないとわからない事も多々ある事を学びました。また、皆で協力するという大事さを再認識しました。

夕食時には、この経験が今後業務にどう活かせるかミーティングを毎回行いました。今

回のメンバーは放射線技師、看護師、理学療法士、事務、コーディネーターと職種は全て異なり、一つの議題に対して、様々な視点から意見もありました。

例えば、診察を行う際、最初に問診がありますが、その時にどういった動作で受傷したか等をカルテに記入します。その記入された内容は、医師をはじめ放射線技師、看護師、理学療法士は必ず見ます。そして、記入された問診を医師が見てレントゲンやMRIが必要か判断し、放射線技師に依頼する。放射線技師もカルテに記入された問診を見て、レントゲンやMRIを撮っていきます。理学療法士はどういった動作で受傷したかを確認し、動作指導を行っています。

当院の名前の通りスポーツクリニックである以上スタッフが様々なスポーツを経験することで、どのような動作が受傷しやすいかなど知る事や痛み等を感じることは必要です。今回のスキー研修では、仲間で協力する大切さ、普段なかなか経験できないスポーツの楽しさや痛みも経験できました。

今後、この経験を日常業務に活かしていきます。

