



市立 病院だより 3 2008 月号

大和病院発



後山・辻又地区への出張診療

当院では昭和 38年 5月より後山・辻又地区の皆様の医療を確保するため、出張診療を隔週 1回実施しています。また、当院は平成 15年 2月にへき地医療拠点病院に指定されました。



シンポジウム開催のお知らせ

「地域の医療を考える」

【日時】平成 20年 3月 22日(土)
14:00~ 16:30

【会場】北里大学保健衛生専門学院
北里ホール

【内容】第一部 基調講演
(自治医科大学地域医療学センター教授 梶井英治先生)
第二部 シンポジウム

【主催】南魚沼医療福祉センター

【後援】北里大学保健衛生専門学院



腰痛と日常生活の動作について

南魚沼市立ゆきぐに大和病院

リハビリ科 理学療法士 小杉 英樹

80%以上の人が一生に一度は腰痛を経験すると言われています。今回は腰痛予防のために日常生活の動作で注意すべきコツについてお話しします。普段のなげない動作や姿勢によって腰に大きな負担をかけてしまうことがあります。

「すわり方」

あぐらをかく時は座布団を二つ折りにして、臀部を高くします(図1)。いすに腰掛ける時は深く腰掛け、骨盤を立てて坐骨(お尻の骨)で体重を支えます(図2)。体重を腰で支えないようにしましよ(図3)。机上の作業では背筋をのばし猫背にならないようにし、体の前屈は股関節で行います(図4)。

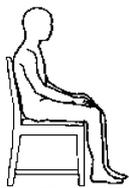


図2



図1



図4



図3 悪い姿勢)

「立ち仕事」

長時間の立ち仕事ではかがむ動作を少なくして、同じ姿勢を長く続けないようにします。どうしても長時間作業しなければならぬ時には台を利用して片足をのせます(図5)。掃除機やモップを使う時は前かがみにならないように注意します。



図5

「低い位置での作業」

両足をそろえ体を前にかがめると上半身の重みが腰にかかってしまいます(図6)。腰を落として片膝を着いて作業します(図7)。田植えや稲刈りなど中腰の作業は腰に大きな負担がかかります。



図6 悪い姿勢)



図7

「荷物の持ち上げ」

持ち上げる荷物に近づき、腰を落として片方の膝を曲げ地面に着きます(図8)。背中とおなかに力を入れて荷物をできるだけ体に密着させて膝と股関節を使って持ち上げます(図9)。腰と腕の力だけで持ち上げないようにして下さい。中腰の姿勢で荷物を持ち上げると体重の何倍もの負担が腰にかかってしまいます(図10)。



図8



図10 悪い姿勢)



図9

「荷物の運搬」

背中に背負うか、小分けにして両手にバランスよく持ち、重い荷物は台車で運ぶようにします(図11)。荷物の片手持ちは腰に負担をかけます(図12)。

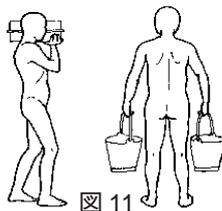


図11



図12 悪い姿勢)

「荷物の積み替え」

腰をかがめた姿勢で体をひねると腰に大きな負担がかかります(図13)。積み替えては体をひねらないで足を踏み変えて方向転換します。自動車のタイヤ交換

作業などは特に注意が必要です。

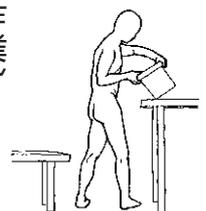


図13 悪い姿勢)

「高い位置での作業」

脚立、台、椅子などを利用して、背伸びの姿勢で作業をしないようにします(図14、15)。目線や肩の高さよりも低い位置で作業すると良いでしょう(図16、17)。



図14 悪い姿勢)



図15

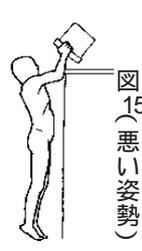


図16 悪い姿勢)

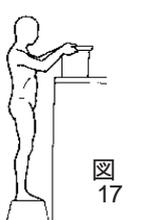


図17

引用文献：リハビリテーション技術全書

眼科からのお知らせ

4月より眼科の診療日と診療開始時間が変わります。

月	火	水	木	金	土
休診	10時診療 15分	9時診療 00分	休診	10時診療 15分	休診

予約制になりますので、あらかじめ電話または窓口でご予約ください。

皮膚科からのお知らせ

4月より皮膚科の診療日は水曜日・金曜日の週2日となります。ご理解ご協力をお願いいたします。



城内病院

平成20年3月 診療担当医師予定表

診療科	医師	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	小山	3 10 24 31日	4 11日	5 12 26日	毎週	7 14 28日	29日
		青木	毎週	18 25日	毎週	13日	21日	8日
		廣田 <small>(ゆきぐに大和病院副院長)</small>		毎週				
		中谷 <small>(ゆきぐに大和病院)</small>					毎週	
		安部				6日		
		堀内						22日
		高橋						15日
		薄田						1日
	午後	小山	31日		12 26日	13 27日	28日	
		青木	3 10 17 24日	毎週	5 19日	6日	7 14 21日	
	リハビリ	理学療法士	毎週	毎週	毎週	毎週	毎週	毎週
		理学療法士	毎週	毎週	毎週	毎週	毎週	
	往診	午後	小山	3 10 24日	4 11日		6日	
			青木	31日			13日	

水曜日午前の小山医師の診療は、予約検査を優先させていただきます。
 曜日の数字は今月の診療日です。都合により診療日に変更になる事がございます。
 土曜日午後、日曜日、及び祝日は休診です。



休診のお知らせ

小山医師: 17日(月)・18日(火)・19日(水)・
 21日(金)・25日(火)
 青木医師: 27日(木)・28日(金)・29日(土)

— 城内病院 外来診療受付時間 —

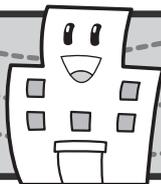
平日: 午前8時30分～午前11時30分
 午後1時30分～午後4時30分
 土曜: 午前8時30分～午前11時30分

元気で永生き応援します

～あなたの健康のパートナー～

TEL(025)775-2009
 FAX(025)775-2295

職場紹介



検査室だより

— 病気のシグナルを見つけよう —



「正しい」結果をだすために

臨床検査技師 高橋 和也

城内病院では、平成20年度から実施される「特定健診・特定保健指導」に対応するために準備を進めています。この特定健診では内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）のチェックが中心となり、血糖値などの検査データが特定保健指導の対象者を決定する重要な要因となります。ですから、どこの健診機関・医療機関で受けても同じ評価となることが求められ、受診者のみなさまが不利益にならないように正しい検査データにしなければなりません。

そのために、当検査室でも検体（血液や尿など）の取扱いには一定の条件を設定し、定期的な測定機器のメンテナンスなどを行い、日々のデータをチェックしています。このように正しい測定結果となるように管理することを精度管理といいます。精度管理には、施設ごとに行なう「内部精度管理」と、それぞれの施設を対象に広域で測定結果を調査する「外部精度管理」があります。検査データが信頼できるものであるために、“内と外の両面”から検査精度の維持と向上に努めています。



ゆきぐに大和病院 平成20年3月

診療担当医師と診療日のお知らせ

電話 025-777-2111
FAX 025-777-3853

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科	松島 内田 竹内 本松 大学医師	内田 竹内 大村 大学医師	黒木 権平 竹内 鈴木	松島 権平 内田 関口	松島 権平 竹内 関口	3名の 医師が交代で 診療	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
循環器科	松島	大村		松島	松島		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
神経内科	竹内(午前)	竹内(午前) 4 11 2 河内(午後)	竹内(午前)		竹内(午前)		受付…8:00～11:00 ④12:30～13:30 診療…9:00～ ④13:00～
腎臓科						29 田部井	受付…8:00～11:00 診療…10:15～
呼吸器科				6 小檜山		8 小檜山 15 石原 22 坪地	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
和漢診療科	小林	小林	小林	小林	小林 21 徳永	小林	受付…8:00～11:00 ⑤月～⑤金13:00～14:30 診療…8:45～ ⑤月～⑤金13:30～
精神科		4 18 宮永 11 25 米村		野崎	宮永	1 8 22 29 宮永 15 米村	⑥予約制(電話で予約のうえご来院ください) 診療…9:00～ ⑥金13:30～
外科・胃腸科 肛門科	廣田 中谷	長嶋 須田	廣田 中谷	廣田 須田	長嶋 須田	廣田 須田	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
整形外科	日比野		日比野	27 角谷(午後)	日比野 14 清水 21 中島	日比野 または大学医師 新患のみ診察	受付…8:00～10:00 診療…9:00～ ※火・木曜日は休診です ※すべての診療日とも10時受付終了です。
形成外科					7 14 21 大原		受付…13:00～14:30 (第4⑦休診) 診療…13:30～(電話でも予約できます)
小児科		竹田	大学医師		竹田	大学医師	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
婦人科	竹川	竹川	竹川	大野	竹川	8 15 22 竹川 1 29 今野	受付…8:00～11:00 ⑧土8:00～10:30 診療…9:30～
眼科	吉田	吉田・萩村	吉田 午後も診療します	吉田・佐藤	吉田	吉田	受付…8:00～11:00 ⑨水13:00～14:30 診療…9:00～ ⑨水14:30～
皮膚科		井村	藤原		土屋		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
泌尿器科				谷川			受付…8:00～11:00 診療…9:15～
耳鼻咽喉科		大学医師		大学医師		大学医師	受付…⑩水13:00～15:00 ⑩土8:00～11:00 診療…⑩水14:00～ ⑩土9:00～
歯科・小児歯科	佐藤・星野	佐藤・星野	佐藤・星野	佐藤・星野	佐藤・星野	佐藤・星野	⑪予約制(電話で予約できます) 診療…8:45～
矯正歯科			12 26 大学医師				⑪予約制(電話で予約できます) 診療…9:00～
口腔外科	加納	加納	加納	6 加納 13 27 小林	加納	加納	⑪予約制(電話で予約できます) 診療…8:45～

診療担当医・診療日が変更になる場合もありますので、ご確認の上ご来院ください。

休診のお知らせ

全部の科
神経内科
和漢診療科
小児科
婦人科
眼科

17日(月)第三月曜/20日(水)春分の日
18日(火)午後
1日(土)/13日(水)午後/19日(水)/
27日(水)午後
21日(金)
28日(金)/31日(月)
31日(月)

整形外科からのお知らせ

日常生活動作の維持改善にリハビリテーションしませんか?
整形外科では2週間入院での集中リハビリを受け付けております。
詳しくは整形外科外来までお問い合わせください。

整形外科から臨時外来のお知らせ

【期日】3月27日(木)
【受付】13時～
【診療】14時～17時
【医師】角谷医師
(湯沢町・角谷整形外科医院院長)
上記以外、毎週木曜日は休診です。

予防接種のお知らせ 予約申込み 13:00～17:00 土曜日、休診日は除きます

種別	接種日	受付時間	接種時間	対象となる方
三種混合	14日(金)	13:30～14:30	14:00～15:30	冊子「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。
麻疹・風疹混合	28日(金)	13:30～14:30	14:00～15:30	
二種混合	14日(金)	14:30～15:00	15:30～16:00	