

# HIROSE-HOSP. HIROSE-HOSP.

ひろせほすぶ  
2004

## ◇各部署の今年の反省と来年の抱負◇

### 【リハビリ部】

今年から新たに作業療法士が加わり、リハビリ部門の組織が拡充し、患者様の病棟内での活動性が高まってきました。

来年度は、医師をはじめ他職種との連携を更に密にし、部門全体・病院全体のサービス・機能向上を目指していきたいと思います。

### 【看護部】

今年、日本医療機能評価機構の認定病院となり、自分達の看護の意味を振り返り、目的意識を持ってました。

また評価され、認定されたことにより、今まで自分達が行っていたことへの自信へとつながりました。

### 【事務・受付部】

今年、新人が二名増え、改めて仕事を一から見直すことが出来ました。

来年は『笑顔』と『安心感』を伝えられるよう、より一層頑張っていこうと思います。

### 【栄養部】

今年、忙しいながらも週二回の選択食を定着させることが出来ました。

今後は、より食事全体の内容を充実できるように、栄養部一同、試行錯誤しながらも頑張ります。

### 【薬剤部】

今年、私達の活動を評価していただき日本医療機能評価機構の認定を受けられたことを嬉しく思いました。

今後は整備したことをより一層充実させ、患者様の安全と安心について更に取り組んでいきたいと思っています。

### 【放射線部】

今年、日本医療機能評価機構の審査を受けましたが、放射線部門が問題なく合格できて良かったです。

来年も放射線技術力地域No.1を目指し日々勇猛精進し、皆様の健康増進のお役に立てればと思います。



# 院長による健康講座『腰痛と肩こり』

日時：平成16年10月7日（木）

開催場所：太田中央公民館にて地域の方々中心に約30名が集まりました。

講演内容の腰痛と肩こりは、参加された方々も一度は経験され悩まされたエピソードがあるようです。講演は思わず『へー』と叩きたくなるような内容でありました。

腰痛症は若年層および中年層の活動制限を引き起こす原因として最も頻度が高く、医療機関を受診する理由としても最も一般的であり、また、就労障害としても多くみられるものであります。また、理学療法（リハビリテーション）の適応として最も頻度の高い筋骨格系疾患の1つでもあります。

日本整形外科学会では、10月8日を『運動器の10年（2000～2010年）・骨と関節の日』と定め、当日あるいはその前後に講演会など全国的な啓蒙活動が行われています。

今回の講演内容を簡潔にまとめ掲載したいと思います。

## 腰痛

### 原因

人間は二本足で歩いている⇒

- ・椎間板や椎間関節の変性(加齢変化)
- ・筋肉の弱化や硬化
- ・姿勢や疲労

実はよくわかっていない・・・？

### 痛み方は様々

- ・前かがみになると痛い 朝起きたときに痛い
- ・痛くて動けない じっとしていても痛い
- ・刺すように痛い 腰が重だるい
- ・腰全体が痛い 右のほうが痛い
- ・お尻のあたりが痛い 太ももの裏が痛い
- ・足がしびれる

### 腰痛の原因も様々

- ・腰椎椎間板ヘルニア 変形性脊椎症
- ・腰部脊柱管狭窄症
- ・腰椎分離・沁り症 腰椎変形沁症
- ・ガンの転移
- ・腰椎の外傷 圧迫骨折 骨粗しょう症
- ・化膿性脊椎炎

### 整形外科を受診しましょう！

- ・お尻から足のほうにかけて痛む・しびれる  
→椎間板ヘルニア？腰部脊柱管狭窄症？
- ・たびたびぎっくり腰で動けなくなる  
→腰椎分離症？



- ・まず正しい診断が大切です
- ・いろいろな保存療法があります
  - ・薬物療法(消炎鎮痛剤、湿布)
  - ・腰椎牽引、マイクロ
  - ・トリガーポイント注射、硬膜外ブロック
  - ・コルセット 体操療法

### 腰が痛いときの日常の注意

- ・正しい姿勢を保つ 腰椎の適度な前彎
- ・日常の動作は体幹に近い位置で行う  
前かがみを避ける ゆっくりと持ち上げる
- ・腰の捻り動作はなるべくさける
- ・長時間の同じ姿勢は避ける
- ・柔らかすぎるベッドは避ける、硬すぎるのもダメ



# 肩こり

- ・ 肩こりって何？  
首スジから方・背中の筋肉のハリ
- ・ 頭って重いんです！  
支える首には多大な負荷が・・・



## 凝り方は様々

- ・ 肩がパンパンになる 頭が痛くなる
- ・ 気持ち悪くなる コメカミが痛い
- ・ 背中のほうまで痛い 首が痛い
- ・ 手がしびれてくる 肩が拳がらなくなる
- ・ 目がかすむ 疲れやすい

## 原因も様々

- ・ 目が疲れる→メガネが合わなくなった？
- ・ テレビやコンピューターの影響は？
- ・ 同じ姿勢が続いていないか？疲労？
- ・ 仕事や家庭のストレス？

## 整形外科でただの肩こりと言われたら？

- ・ とにかく何とかしてほしい  
整形外科には対症療法もあります
- ・ 原因は何であれ対症療法には共通する点も  
多い
- ・ 暖めること&筋肉をほぐすこと

## 肩こりに対する保存療法

- ・ 薬物療法(消炎鎮痛剤、筋弛緩剤)
- ・ 温熱療法(マイクロ、SSP、ホットパック)
- ・ 頸椎牽引
- ・ 体操療法
- ・ トリガーポイント注射
- ・ 肩甲上神経ブロック



## 内科医師紹介



平成 15 年 6 月より勤務させていただいている内科の『都村礼子』です。

外来は火・木曜日の午前・金曜日の午前～午後 4 時まで行っています。

専門は【糖尿病】です。私自身が食欲旺盛な上、大変な甘いもの好きなので、それだけに患者様に無理な食事制限を押しつけないよう、一緒に話し合いつつ治療を進めていきたいと思っています。

どうぞ宜しくお願い致します。

都村 礼子

## ❀\* ビデオ放映しています！！

待合西側のテレビで各種ビデオを放映しています。

内容は、肩こり体操・腰痛体操・膝の体操・リウマチ・骨粗鬆症に関するものです。

待ち時間を利用して、簡単な体操を覚えて帰って、ご自宅で実践してみたり、ご家族の方に教えてあげたりと活用してみたいものはいかがですか？

ビデオは順に流れていますが、その時御覧になりたいものを流すことも出来ますので気軽にスタッフへ声をお掛け下さい。

医療法人社団研宣会

専門性を生かした

患者様中心の医療と看護

# 広瀬病院

〒760-0079 高松市松縄町 35-3

Phone:087-867-9911 (代)

FAX:087-867-9988

ホームページ <http://www.hirose-hosp.or.jp>

Email [info@hirose-hosp.or.jp](mailto:info@hirose-hosp.or.jp)

発行：平成 16 年 12 月 発行者：医療法人社団研宣会理事長 広瀬友彦 編集：広瀬病院広報委員会