

+

ほやほや

福井赤十字病院

理念 人道・博愛の精神のもとに、県民の求める優れた医療を提供します。

基本方針 ◎患者様の人権と意思を尊重し、相互理解に基づく医療を遂行します。

◎医療の質の向上に努め、良質な医療を提供します。

◎地域医療機関との連携を推進し、一貫した医療の提供に努めます。



すっかり秋も深まり、行楽シーズン真っ只中となりました。

運動会やハイキング、お芋掘りや梨狩りと秋の楽しみはつきませんね。

何かと身体を動かすことが増え、普段使わない筋肉を酷使したり、夏から秋にかけて農作業に励まれ、

その疲れが「腰痛」となって出現してお困りの方も多いのではないのでしょうか？

そこで、今回は「腰痛」を特集し、「腰痛」の予防と対処法についてお伝えしたいと思います。



特集

【腰痛】その予防と対処法



リハビリテーション科

小田係長（理学療法士）

腰痛は人間が2足歩行を始めた時からの宿命であり、その上、現代においては車社会に代表される運動不足もあいまって、大部分の人の苦痛

の種となっています。腰痛を予防したり、腰の痛みを和らげるには、腰痛体操もその方法の一つです。腰椎は前弯(腰のそり)に作用する背筋と腸腰筋(股関節を屈曲する筋)、そして後弯(腰のかがみ)に作用する腹筋と殿筋によって主に支えられており、腰のそりが腰痛を起こすのであり、腹筋と殿筋を強くし背筋と腸腰筋を伸ばすことが肝要です。

激しい腰痛がある時に腰痛体操は不適當ですが、痛む前から予防的に行なったり、ある程度痛みがとれた時には、腰椎の前

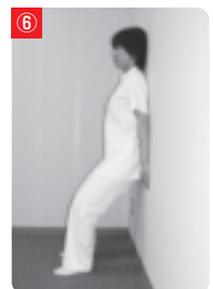
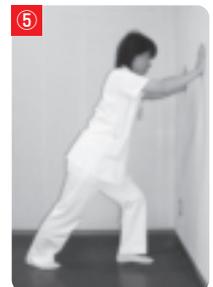


弯を軽減する訓練が必要です(写真①)。中程度の痛みの場合は軽い腹筋運動と背筋や膝の後方の筋を伸ばす運動を合わせて行い(写真②③④)、軽度の痛みに対しては、さらに動作を大きくします。

注：この腹筋運動は必ず膝を曲げて行うことが大切で、膝を伸ばしたままでは腸腰筋が作用し、かえって逆効果になります。

回数は痛みの程度によって異なりますが、朝夕10～30回程度が適當です。その他さらに一方の足を前方に、もう一方の足を後方に出し、壁を押すような運動(写真⑤)や、膝を軽く曲げ腰を壁に押しつける運動(写真⑥)なら、職場や出先で立ったままでも出来ます。これはわずかな時間でもよい訓練になり、疲労感も和らぐのではありません。ただし、痛みが増してきた場合は、迷うことなくただちに中止すべきです。以上腰痛体操のほんのさわりの部分を紹介しました。もちろん、この体操にこだわらず、予めウォーキングや水泳などにより、体幹筋・下肢筋のバランスのとれた強化を図ることがよりよき腰痛予防対策です。

さあ、さわやかな腰でスポーツの秋を満喫しましょう。

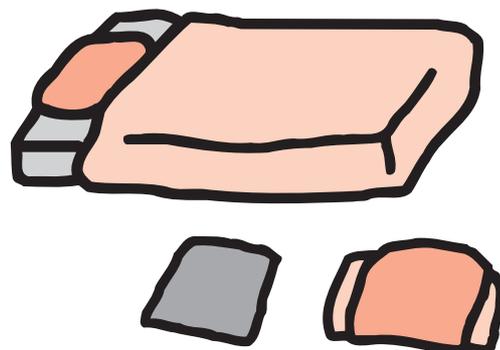




整形外科外来
片岡係長（看護師）

—腰の負担を軽くするためのポイント—

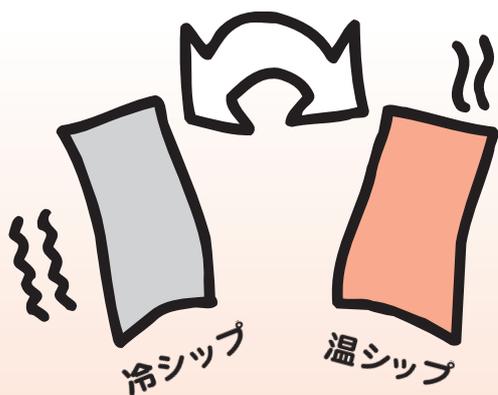
1. 良い姿勢を心がけ、日頃から腹筋・背筋の強化に努めましょう。
2. 寝る時は硬めの布団・マットレスを使い、膝下に枕等をいれ、腰が楽な体位を工夫しましょう。
3. 中腰や座位での前かがみは寝ている時の10倍近い負担がかかるので、その姿勢で動作することは避けましょう。
4. 長時間同じ姿勢を続けることは避けましょう。やむをえない時は、時間を見つけて、軽いストレッチ（腰痛体操）をすると効果的です。



クッションや枕を上手に使いましょう!



どっちにします？



薬剤部
一柳 薬剤師

腰痛というと湿布薬が良く使われますが、みなさんは湿布と言うと冷湿布と温湿布を思い浮かべるとと思います。

この2種類には使い分けがあり、冷湿布は急な痛みを和らげるために使用され、温湿布は慢性的な痛みをとるために使用されます。

薬は正しい使用方法を知り、正しく使用しましょう。



整形外科
中山医師

一言に腰痛といっても原因や症状の出かたは様々です。年齢や性別、体型、持病、運動の有無等々。百人いれば百種類の病態と言えます。

日常的な腰痛の中には怖いものも隠れています。安静にしていても続く腰痛。運動や姿勢とは関係のない腰痛。発作的に起こる腰痛。若い中高生の腰痛。このようなときは整形外科を受診してください。



部門紹介 看護部 島中看護部長

看護部の理念

「赤十字の基本理念である人道に基づき、一人一人を大切に、その人なりの生活ができるよう支援します」

多様化する社会の変化に応じ、人々の生活やニーズも変化していきます。疾病や障害からくる苦痛を軽減し、一人一人の健康レベルに合わせた、ライフスタイルを創造できるよう支援します。そして、その人との関わりは、個人の尊厳と権利を尊重し一人一人を大切にします。

基本方針

1. 一人一人の患者様が満足のできる看護を提供します。
2. 安全で安楽な看護を提供します。
3. 地域との連携を図り、看護の継続ができるようにします。
4. 専門職業人として、自己研鑽に努め社会的責務を果たします。
5. 組織を大切に、健全経営に参画します。
6. 看護師一人一人が、看護を通して自己実現します。
7. 赤十字の7原則(人道・公平・中立・独立・奉仕・単一・世界性)を行動の指針とします。

看護部門は、病院職員の約6割、450名がおります。多様化する社会の変化、人々の生活に対応すべく日々研鑽を積んでいます。患者様個々の健康レベルに合う生活を支援するという意味は極めて深いものです。今年の看護部の目標に「患者様と共に看護計画を立てる」「*ディスチャージプランニングを軌道に乗せる」等を出しましたが、これも患者様の満足を高めたい強い意思を込めたものです。

スタッフ個々の生き方も問われ、多くの選択肢(専門分野を目指すか、救護志望か、在宅看護か…等々)から学んでいけるよう支援しています。患者様、看護職員お互いが良い関係を保ち、闘病生活がその人の人生を中断するのではなく貴重な体験となるよう努めています。



*ディスチャージプランニング…患者様及びご家族が安心して退院後の生活に移行できるよう、支援すること。

診療科開設のお知らせ

10月よりストレス心療科・精神科外来(本館2階)を開設致しました。毎週月曜日午前中、完全予約制にて診療を実施しています。なお、外来のみの診療となっておりますので、重篤な精神疾患については控えさせていただきます。何卒、ご了承くださいませようお願い致します。

10・11・12月の行事予定

●家庭看護法介助員養成講習

- 11月23日(土) 栄養管理棟2階研修室 9:30~16:00
- 11月30日(土) 栄養管理棟3階講堂 9:30~16:00
- 12月 7日(土) 栄養管理棟3階講堂 9:30~16:00
- 12月14日(土) 栄養管理棟3階講堂 9:30~16:00 (学科と実技検定)

●市民公開講座

11月16日(土) 14:00~ 栄養管理棟3階講堂
タイトル『女性の病気についてもっと知りたい』 講師:産婦人科部長 岸 淳二

●クリスマスコンサート

12月19日(木) 16:00~ 栄養管理棟3階講堂

●キャンドルサービス

12月20日(金) 17:30~ 本館より各病棟をまわります。



年末年始(12/28~1/5)の診療案内

12月28日(土) 休診

29日(日) 休診

30日(月) 休診

31日(火) 午前中、通常どおり外来診療致します

1月1日(水) 休診

2日(木) 休診

3日(金) 午前中、通常どおり外来診療致します

4日(土) 休診

5日(日) 休診

福井赤十字病院医師外来診療割当表

部分は、午後
平成14年10月7日～(順不同)

科別	区分	月	火	水	木	金					
内科	1診	総合			豊岡 重剛 (糖尿病)	豊岡 重剛 (糖尿病)					
	3診	初診 総合・新患	豊岡 重剛	宇都宮一正 丹尾 多希	林 正則 田口 吉孝	夏井 耕之	田口 吉孝				
	5診	再診 再来 (予約外 処方・注射)	丹尾 多希 (総合再来) (予約外)	田口 吉孝 (総合再来) (予約外)	比嘉 敏明 (総合再来) (予約外)	比嘉 敏明 (総合再来) (予約外)	夏井 耕之 (総合再来) (予約外)				
	6診	再診 総合・血液 (予約)	神谷 健一 (血液)	神谷 健一 (総合再来)	神谷 健一 (血液)	神谷 健一 (血液)	豊岡 重剛 (再来)	比嘉 敏明 (総合再来)			
	7診	再診 総合・肝臓 腎臓・糖尿病(予約)	宇都宮一正 (腎臓)	宇都宮一正 (総合)	林 正則 (総合)	林 正則 (総合)	稲色 克久 (肝臓)	林 正則 (腎臓)	林 正則 (腎臓)		
	8診	再診 総合・糖尿病 甲状腺・泌尿(予約)	夏井 耕之 (甲状腺)	夏井 耕之 (肥満)	豊岡 重剛 (糖尿病)	豊岡 重剛 (糖尿病)	夏井 耕之 (糖尿病)	夏井 耕之 (糖尿病)	田口 吉孝 (糖尿病)	丹尾 多希 (総合)	
	循環器科	初診	下條 途夫	血澤 克彦/松久 誠治	坪川 明義	坪川 明義	下條 途夫	吉田 博之	吉田 博之	血澤 克彦/松久 誠治	血澤 克彦/松久 誠治
	再診	吉田 博之	吉田 博之	下條 途夫	下條 途夫			坪川 明義	坪川 明義	下條 途夫	下條 途夫
精神科	診療	村田 哲人(1・3週)	大森 晶夫(2・4週)								
消化器科	診療	西川 邦寿		永井 勝也		西川 邦寿		畑 正典		西川 邦寿	
		畑 正典		宮地 英生		畑 正典(第1.3.5週) 宮地 英生(第2.4週)		宮地 英生		永井 勝也	
中央内視鏡室		永井 勝也・金井 昌代 山本 広幸・宮地 英生・稲色 克久	西川 邦寿・畑 正典 金井 昌代・稲色 克久	畑 正典/宮地 英生 永井 勝也・金井 昌代・青竹 利治	西川 邦寿・永井 勝也 金井 昌代・丹尾 多希	畑 正典・宮地 英生 金井 昌代					
中央超音波室		左合 直・小坂 信之 田中文恵・青竹 利治・村田 徹	小坂 信之・坂井 豊彦	有蘭 茂樹→小坂 信之(AM11:00) 坂井 豊彦・藤井 秀則・馬場園 豊	根来 慶春・稲色 克久	有蘭 茂樹→左合 直(AM11:00) 坂井 豊彦・青竹 利治・馬場園 豊・村田 徹					
呼吸器科	1診	赤井 雅也		五十樓理恵		赤井 雅也(新患)		五十樓理恵(新患)		山口 将史(新患)	
	2診	長谷 光雄(新患)		中村 保清(新患)		中村 保清		長谷 光雄		赤井 雅也	
	3診	山口 将史		長谷 光雄		長谷 光雄		山口 将史		中村 保清	
	再診・午後			(睡眠時無呼吸外来)							
呼吸器科	午後	(予約再診)		(予約再診)		(予約再診)		(予約再診)		(予約再診)	
呼吸器科	1診	山中 晃・平井 隆(交代制)		山中 晃		山中 晃・平井 隆(交代制)		平井 隆		山中 晃	
	2診			平井 隆				森川 洋匡			
小児科	1診	中村 凱次		林 修平		中村 凱次		渡部 基信		林 修平	
	2診	渡部 基信		西村 光敏		平城 徹		西村 光敏		平城 徹	
	3診	西村 光敏				林 修平		渡部 基信		渡部 基信	
	午後	(慢性腎) 林 修平		(アレルギー) 中村 凱次		(神経)1・3・5週 中村 凱次 (一ヶ月検診)2・4週 渡部 基信 (予防注射)西村 光敏		(気管支喘息・夜尿症) 中村 凱次		(乳児検診)渡部 基信 (予防注射)西村 光敏 (育児外来)予約制	
外科	1診	田中 猛夫		広瀬 由紀		松下 利雄		田中 猛夫		松下 利雄	
	2診	馬場園 豊		村田 徹		田中文恵		青竹 利治		藤井 秀則	
	3診	広瀬 由紀		藤井 秀則		山本 広幸		田中文恵		山本 広幸	
	午後					(乳腺外来)				(乳腺外来)	
	午後	(ストーマ外来)									
整形外科	1診	玉木 茂行		高塚 和孝		武田 拓之		中山 憲		高木 治樹	
	2診	中山 憲		高木 治樹		中村伸一郎・北折 俊之(交代制)		玉木 茂行		高塚 和孝	
	3診	術後外来		中村伸一郎		術後外来		北折 俊之		武田 拓之	
	午後			(リウマチ・関節外来) (脊椎外来)				スポーツ・小児整形外科			
脳神経外科	1診	徳力 康彦		細谷 和生		時女 知生(脳卒中)		徳力 康彦(脳卒中)		細谷 和生(脳卒中)	
	2診	中村 威彦		中村 威彦		横山 洋平 (脳卒中外来)		時女 知生 (脳卒中外来)		地藤 純哉 (脳卒中外来)	
	午後										
神経内科	午前(初診・予約外)	近藤 誉之(脳卒中外来)		矢野 成昭(脳卒中外来)		阿部 十也		近藤 誉之		矢野 成昭・松本 理器(AM9:00)	
	午前(予約)	阿部 十也		近藤 誉之		矢野 成昭・濱野 忠則		阿部 十也		近藤 誉之	
	午後(予約)	矢野 成昭				近藤 誉之		阿部 十也			
皮膚科	1診	是枝 哲		是枝 哲		米澤 理雄		是枝 哲		是枝 哲	
	2診	米澤 理雄		鈴木利栄子		鈴木利栄子		米澤 理雄		鈴木利栄子	
	初診・処置	鈴木利栄子		米澤 理雄		是枝 哲		鈴木利栄子		米澤 理雄	
	午後	是枝 哲		(形成外科)		鈴木利栄子		米澤 理雄			
泌尿器科	1診	三原 信也		塚原 健治		杉本 和弘		三原 信也		四柳 智嗣	
	2診	塚原 健治		三原 信也		塚原 健治		四柳 智嗣		塚原 健治	
	3診	杉本 和弘		四柳 智嗣		四柳 智嗣		杉本 和弘		杉本 和弘	
	午後			(神経因性膀胱外来) (カテーテル外来)				(神経因性膀胱外来) (カテーテル外来)			
産婦人科	1診(婦人科)	岸 淳二		山田 良(不定期)		横田 浩美		宮崎 好一		岸 淳二	
	2診(婦人科)	三木 通保		横田 浩美				三木 通保		三木 通保	
	3診(産科)	横田 浩美		宮崎 好一		岸 淳二		三木 通保		宮崎 好一	
	午後					(腫瘍外来)予約制					
	(妊婦検診)	三木 通保				横田 浩美				宮崎 好一	
眼科	1診	鈴木 和代(新患)		小堀 朗		鈴木 和代		小堀 朗		小堀 朗	
	2診	田中 朋子		田中 朋子・谷 周造		長谷川知絵(新患)		鈴木 和代・長谷川知絵		田中 朋子(新患)	
	3診	長谷川知絵・唐松 純		唐松 純(新患)		谷 周造		谷 周造(新患)		唐松 純	
	午後			(斜視弱視・未熟児外来)		(コンタクトレンズ外来)		(レーザー処置外来)			
耳鼻咽喉科	1診	須藤 正治		須藤 正治		岩井 浩治		須藤 正治		須藤 正治	
	2診	窪 誠太		岩井 浩治		窪 誠太		窪 誠太		岩井 浩治	
	3診	岩井 浩治		窪 誠太・岩井 詔子		須藤 正治		岩井 浩治・岩井 詔子		窪 誠太	
	午後	(甲状腺・腫瘍外来...予約制)				(副鼻腔・滲出性中鼻炎外来...予約制)				(学童外来...予約制)	
放射線科	診療	AM:野口 正人・PM:根来 慶春		PM:根来 慶春		根来 慶春		PM:野口 正人		AM:野口 正人 PM:野口 正人/根来 慶春	
透視	有蘭 茂樹・松下 利雄(村田 徹)		根来 慶春		小坂 信之・有蘭 茂樹(AM11:00) 広瀬 由紀		野口 正人		左合 直・有蘭 茂樹(AM11:00) 田中文恵		
歯科	1診	山田 和人		山田 和人		山田 和人		山田 和人		山田 和人	
	2診	水谷 豪		水谷 豪		水谷 豪		水谷 豪		水谷 豪	

編集後記

「ほやほや」第2号をお届けしました。季節柄、お役に立てる情報を掲載すべく、病院各部門のスタッフそれぞれから原稿を集めました。私自身、早速やってみようと思っておりますが、読者の皆様の「腰痛」予防・回復のお役に立てれば嬉しく思います。次号もスタッフ皆で楽しい紙面を作りたいと思いますので楽しみに。

広報委員 T.T

「ほやほや」第2号

2002.10発行 広報委員会

福井赤十字病院

〒918-8501 福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630(代) FAX.0776-36-4133
URL: http://www.fukui-med.jrc.or.jp/
E-mail: webmaster@fukui-med.jrc.or.jp