

めぐみの風



宮本整形外科病院 広報誌 平成25年1月発行

医療法人 社団 恵風会 宮本整形外科病院 広報委員会
TEL (086) 272-1211 / FAX (086) 271-5554

<http://www.miyamoto.or.jp/>

ご挨拶

院長 石岡達司



明けましておめでとうござ
います。2012年を振り返
って見ますと、わが国は中国、
韓国と尖閣列島、竹島に関し
緊張関係にあります。海外に
目を向ければ、ジャスミン革
命からリビア、エジプトそして中東全域に民主
化の嵐が吹き荒れています。現在では、シリアが
内戦状態になっております。イランの核開発疑
惑によりイランとイスラエル・パレスチナは戦
争前夜の状態です。また、ヨーロッパではギリシ
ヤの経済的破綻からユーロ圏そのものの存在意
義を問われる事態に陥っています。まさしく、世
界中に文明の対立が起こっていると思います。

さて、今年、巳年です。植物に種子ができる
時期と考えられています。「漢書律歴志」によれ
ば、草木の生長が極限に達して次の生命が作ら
れ始まる時期と解釈されています。アメリカで
はオバマ大統領が再選され、中国では習近平が
中国共産党の総書記に指名されています。わが
国でも、総選挙が行われ安倍晋三自民党総裁が
首相に就任しました。

まさに、2013年巳年は、社会構造が大きく
変わる可能性があります。古来より日本人に備
わっている清く我慢強くまた、人を敬う日本独
自の文明を再度確認し、世界に誇れる社会の構
築を目指した第一歩が踏み出せる年に成るよう
願っています。

病院の理念

患者様が安心して医療を
受けることができる
やさしい病院を目指します。

基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- 多職種の協働により患者様のQOLの維持向上を目指します。

患者様の権利

- ① 患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ② 患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③ 患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤ 患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥ 患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦ 患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。



肩こり

整形外科医師
堅山 鎮雄

我が国には昔から痙癇/肩癱
け根から背中、肩甲部の筋肉(主

な感覚で、ときに頭痛や吐き気を伴うことがあります。

過労、不良姿勢、精神的ストレスなどが誘因となります。頸椎症や内臓疾患(

その発症メカニズムは明らかではありませんが、末梢血管の収縮による筋
すと推定されております。

治療としては温熱療法、運動療法、ブロック療法を含めた薬物療法などが行われています。
肩こりでお困りの方は整形外科医にご相談ください。

肩こりと運動療法

理学療法士 木庭 孝行

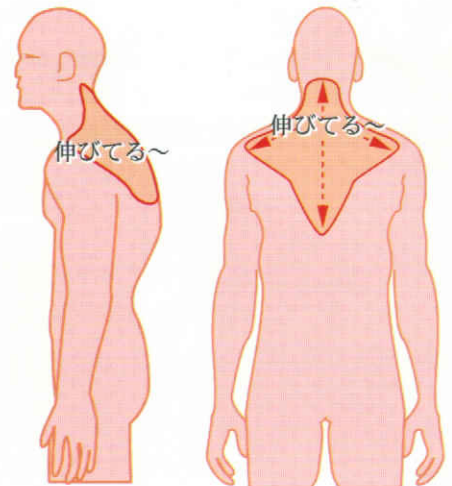


肩こり、腰痛という症状は現代人において切っても切り離せない程
の症状です。肩こりはデスクワークなどの作業を長時間に強いられる
方に多く、放っておくと頭痛や集中力の低下などの症状を誘発する恐れがあります。
病院などを受診しても湿布、投薬などで済まされることが多いようです。そこで肩こ
りについて運動療法を通じて改善していく方法をご紹介します。

肩こりの発症について

肩こりは急性の外傷を除いては、ほとんどが不良
姿勢などによる筋肉の運動不足が原因と考えられま
すが、急激な肩から背部にかけての痛みは循環器の
疾患が疑れる場合があるので注意が必要です。一般
的に肩こりは、猫背の人になりやすいのが特徴で、肩
甲骨が左右に開いていて肩の関節が前方に突き出
ている方に最も多いようです。

前側の胸の筋肉(大胸筋、小胸筋)は短くなっており、首から両肩にかけての筋肉(僧
帽筋:そうぼうきん)、両肩甲骨間の筋肉(菱形筋)は延長した状態で一生懸命に腕の
重さを支えようと頑張っている状態です。この状態から脱却するためには姿勢を正
す運動が重要になってきます。



けんぺき/けんびき)という言葉があるように、肩こりは首すじ、首のつ
して僧帽筋)が重だるく、張った感じとなり、鈍痛を伴うきわめて不快

胆疾患や心疾患など)の随伴症状として起こることもあります。

の血行障害、うっ血、浮腫から起こり、これらが独特の症状を引き起こ

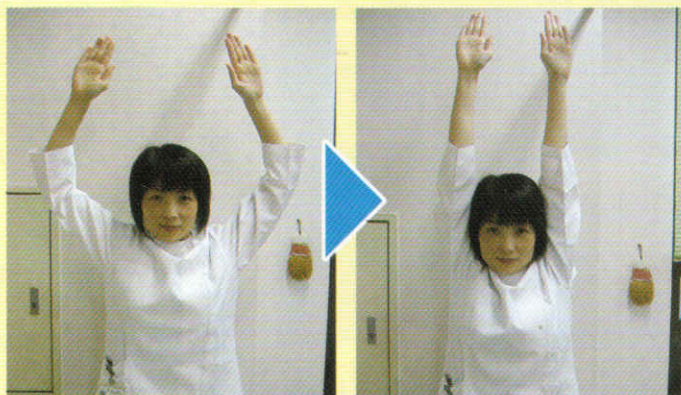
らかな原因がある場合はその治療が必要です。



肩こり改善体操

ステップ1 肩甲骨引き上げ運動

- 正面を向いて腕を頭上に向かって挙げた状態でやや肘を曲げます。
- 腕を挙げた状態からなるべく耳に腕が近づくようにしっかりと肘を伸ばします。
- この時、左右の肩甲骨がしっかりと近づくように意識します。挙げた位置で10秒程キープします。これを10回1~2セット繰り返します。



ステップ2 胸筋ストレッチ

こまった胸の筋肉(大胸筋・小胸筋)を伸ばしていきます。

- 壁際に立ち腕を挙げて手を壁につきます。この時、なるべく肘の位置が肩の高さより上にあるようにします。

前方に体重を移動させながら胸の筋肉が伸ばされていくのを感じます。気持ちいいところで10秒程キープします。これを10回繰り返します。



ステップ3 肩周りの運動



鎖骨に手を置きぐるぐると腕をまわします。肩全体を大きく回すようにします。前に10回、後ろに10回まわします。

以上の運動を無理のない範囲で行なってください。やや肩がつかなくなった時が運動終了のポイントです。

宮本整形外科病院からの お知らせ

■ フラダンスのインストラクターをお招きしました。

10月28日(日)に地域ふれあい委員会の企画としてフラダンスのインストラクターをお招きしました。

たくさんの方に踊りや美しい衣装を見て楽しんでいただきました。参加して下さった地域の皆様、ありがとうございました。



■ 禁煙外来を行っています。

健康保険を使って禁煙治療が受けられるようになりました。(一定の要件あります。詳しくは窓口でお尋ねください。)

禁煙に成功した方もいらっしゃいます。お気軽にご相談下さい。



禁煙外来 火・水・金曜日 16:00 ~ 17:30

本院外来診療時間

| | | 午前 | | 午後 | |
|----|-------|------------|-------|-------------|--|
| 整形 | 月～金 | 9:00～12:00 | 月～金 | 15:00～18:00 | |
| | 土 | 9:00～12:00 | 土 | 午後なし | |
| 内科 | 月・水・木 | 8:45～12:00 | 火・水・金 | 16:00～18:00 | |
| | 火・金 | 9:00～12:00 | 月・木 | 15:00～18:00 | |
| | 土 | 8:45～12:00 | 土 | 午後なし | |

注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意ください。よろしくお願いいたします。

駅前診療所診療時間

| | | 午前 | 午後 |
|----|-----|------------|-------------|
| 整形 | 月～金 | 9:00～12:00 | 15:00～18:00 |
| | 土 | 9:00～12:00 | 午後なし |
| 内科 | 火・金 | 9:00～12:00 | 午後なし |

本院外来診療担当医師

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|
| 本院 | 整形 | 午前 | 安井/織田 | 宮本 | 安井 | 堅山 | 堅山 | 宮本 |
| | | 午後 | 上原 | 宮本 | 和気 | 堅山 | 和気 | — |
| 本院 | 内科 | 午前 | 石岡 | 坂口 | 石岡 | 石岡 | 坂口 | 石岡 |
| | | 午後 | 小塚 | 坂口 | 坂口 | 小塚 | 坂口 | — |

本院所在地

岡山市中区国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

駅前診療所

岡山市北区錦町2-8

☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312