

めぐみの風

ご挨拶 総看護師長 矢本清美



新緑の候、新年度を迎え地域の皆様方はお忙しくお過ごしのことと思います。地域の方に、病院の中の情報や身近な話題をお伝えすることで、当院を身近に感じていただこうと、広報誌を発行して2年になりました。少しはお役に立っているでしょうか。今回の広報誌では、腰痛をとりあげてみました。整形外科的な疾患は勿論、その他にも色々な病気が潜んでいる事がありますので、ご心配な方は一度受診にお越しください。現在の医療をとり巻く社会環境は目まぐるしく変化し、人々のニーズも多種多様化しています。私たちは、様々な地域の方々のニーズに応え、満足していただける医療が提供できるようにしていかなければなりません。個々の職員が専門職人として技術や知識を習得し、安心・安全・安楽な療養環境を整えていきたいと思っております。皆様のご意見やご要望を出来るだけお聞きして、少しでも地域に密着した病院となれるように努力してまいりますのでご理解とご支援をお願いいたします。

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、快適な医療環境を提供します。急性期、慢性期疾患の患者様に対し医療と看護の両面から幅広い対応を目指します。地域の医療機関と連携をとり、患者様のニーズに適した医療を提供します。

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。



腰痛症



整形外科 堅山鎮雄

腰痛は急性腰痛と慢性腰痛に分けられます。急性腰痛には外傷、椎間板ヘルニア、筋・筋膜性腰痛症、棘間靭帯断裂、腰部捻挫、仙腸関節捻挫などがあげられ、慢性腰痛には急性より引き続くものとはじめにより慢性におこるものがあります。椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、骨粗鬆症、腰椎分離症およびすべり症、姿勢性腰痛症、そのほか炎症によるもの、腫瘍によるものなどがあげられます。

いわゆるぎっくり腰はベッド上安静、短期的にはコルセットの装着も有効です。ほぼ1~2週間で軽快します。1ヶ月以上も症状が続く場合は椎体の骨折(骨粗鬆症、脊椎の転移癌)などがまれにみられますので、MRIなど精査が必要となります。慢性化させないことが大切です。

腰痛が続いたり下肢痛や足のしびれなどがある場合は早く診察を受けましょう。慢性の腰痛が続くときには腹筋、腰背筋の強化、下肢筋肉の拘縮をとることが要求されます。腰背部の温熱療法、腰痛体操などが主体となります。

腰痛の場合は姿勢にも注意しましょう。硬めのベッドで寝ること、あおむけで寝る場合は軽く股関節、膝関節を曲げ膝の下に枕を入れるか、エビのように側臥位で寝るようにしましょう。中腰でものを持つことはさげましょう。長い時間椅子に腰掛ける場合は股関節、膝関節を90度に保ち、背筋を真っすぐとし、両足底がぴったりと床につくようにします。

車の運転時のリクライニング姿勢はよくありません。また同じ姿勢を1時間以上続けないよう心がけましょう。



腰痛対策



理学療法士 木庭孝行

腰痛の治療には、手術療法と手術以外の保存療法があります。治療の原則としては保存療法が優先されます。ここでは、リハビリを中心とした保存療法を紹介させていただきます。腰痛の急性期（痛みが出現後2～3日）は安静が原則です。この時は、一番楽な姿勢を選択します。仰向けまたは横向きになり、股、膝を30度ほど曲げた姿勢が楽な姿勢になります。急性期を過ぎると活動性低下による体力の低下が示唆されるので運動療法を行なっていきます。主にストレッチング、体幹筋の筋力強化を中心とした運動療法を実施していきます。

腰痛予防体操

各運動を10回ずつ1日に2～3回実施

ここに紹介する運動は、腰痛体操の1つです。患者様によっては痛みが強くなるなどの場合がございますので、急性期の腰痛や症状増悪時にはすぐに中止してください。

1 骨盤の傾斜運動

- **目的** 腰の反りの減少、腹筋・殿筋の同時収縮による脊柱の安定化。
- **方法** 腹筋とお尻の筋肉に力をいれ腰をベッドに押しつける。

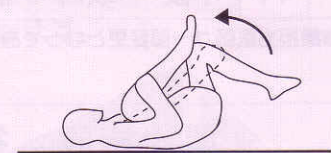
- ① 腹筋と臀筋に力を入れ腰をベッドに押しつける



2 膝の抱え込み運動

- **目的** 腰背筋のストレッチ。主に腰の痛みから起こる腰筋の防御的な筋収縮を抑制していきます。
- **方法** 仰向けの状態から両膝を抱えていきます。両膝を同時に抱え込むことが不可能な場合は片方ずつ行なってもかまいません。

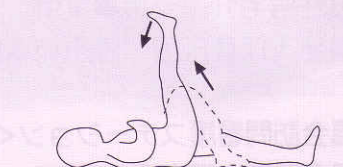
- ② 両膝を抱えてお腹にひきつける



3 左右の脚上げ運動

- **目的** 膝の後ろ側についているハムストリングスという筋肉を伸ばします。これにより生理的な骨盤の肢位を保持しやすくします。
- **方法** 片膝を曲げその位置から膝を完全に伸びるまで上げます。この時、同時に足首を起こします。この動きを左右交互に行ないます。

- ③ 片膝を曲げその位置から膝を完全にのびるまで上げ足首を起こす交互に



■ ジャズコンサート開催

3/22(日)に延崎亮ピアノトリオの演奏によるジャズコンサートが行われました。ライブハウスで活動されている方たちの迫力ある演奏を約70名の参加者が聞き入り、楽しいひと時を過ごしました。



■ 北海道小樽駅の駅弁

3月19日にいつもと趣向を変えて、北海道小樽駅の駅弁「北海道手綱弁当」を模したお弁当と粕汁、寒天寄せをお出ししました。

初めての試みでしたがご好評をいただきました。今後も月に一度のペースでこのような機会を持っていきたく考えています。



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	月・水・金 16:00～18:00
	火・金 9:00～12:00	火・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。お願いします。

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

本院		月	火	水	木	金	土
		整形	午前 安井	宮本	堅山	安井	堅山
	午後	宮本	宮本	和気	堅山	和気	—
内科	午前	石岡	坂口	石岡	石岡	坂口	石岡
	午後	坂口	前田	坂口	前田	坂口	—

※診療担当医師が一部変更となっております。

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

関連施設 社会福祉法人 恵風会の施設

岡山市中区今谷770-1

介護老人福祉施設 恵風荘	☎(086)277-0761	介護老人保健施設 恵風苑別館	☎(086)276-6101
恵風荘ショートステイ	☎(086)277-0761	介護老人保健施設 恵風苑デイ・ケア	☎(086)276-6101
恵風荘デイ・サービスセンター	☎(086)277-1977	ケアハウス 恵園	☎(086)274-7710
恵風荘在宅介護支援センター	☎(086)276-1990	グループホーム めぐみの家	☎(086)274-3018
恵風荘居宅介護支援事業所	☎(086)276-1990	恵風会ホームヘルパーステーション	☎(086)274-7710
介護老人保健施設 恵風苑本館	☎(086)276-1980		

恵風会訪問看護ステーションくにとみ	岡山市中区国富4-2-63	☎(086)270-1088	FAX(086)271-5554
恵風会居宅介護支援ステーション	岡山市中区国富4-2-63	☎(086)270-1088	FAX(086)271-5554