

めぐみの風

Miyamoto Orthopaedic Hospital

2020
VOL.40
May

内 容

- ストレートネック
- **新型コロナウイルスの感染症対策について**
- 外来・入院患者様へ
- 入院セットのご紹介

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。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

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 患者様には安心、安全な医療を公平に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 患者様には不当に抑制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。

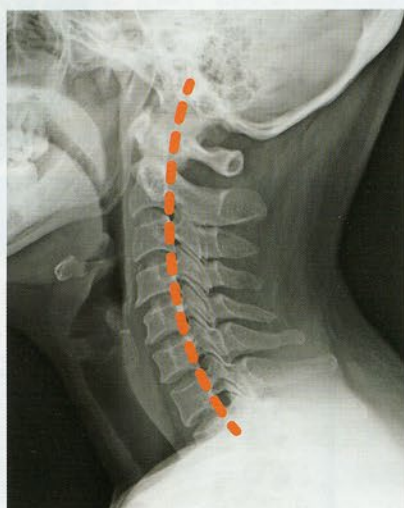
ストレートネック

病院長 宮本 宣義

皆さんはストレートネック（スマホ首）をご存知でしょうか。

聞いたことがあっても、ストレートネックとはどういったものなのか詳しく知らない方、自分に関係の無いことだと思っている方も、少なくないと思います。

本来の首の骨は前方にゆるくカーブを描いておりますがストレートネックになってしまうと首の骨のカーブが消失し真っ直ぐに近い状態になります。それにより、首の筋力で頭を支えるバランスが崩れ首部や肩に痛みを引き起こすなど体に様々な症状が出てきます。



正常



ストレートネック

当院でも、首の痛み、肩こり、背部の張り、頭痛、めまい、ふらつき、上肢のしびれ感、疲れ目、視力低下、ドライアイなど様々な症状を訴え受診される方が増えてきています。その原因にストレートネックが関係していることがあります。

ストレートネックは、長時間のパソコンやスマートフォン操作で前かがみの姿勢になってしまったりすることが大きな要因とされています。

スマートフォンやパソコンを日常的に使用される方は、「長時間使用を控える」、「同じ姿勢を続けない」、「デスクワーク時の姿勢に気を付ける」、この3つの点を意識し習慣づけることによってストレートネックの症状が改善され予防にもつながります。

治療はリハビリテーションが中心です。首部のホットパック（温めること）、牽引、ストレッチをしっかりとすることで首の痛みが緩和され姿勢の改善にもなりますので、ぜひご自宅でも行ってみてください。

ストレートネックは、日常生活での不良姿勢や筋力の低下が原因です。

理学療法士 入江 宏一

日常生活での注意点

- ① 長時間の同一姿勢を控える。
- ② 姿勢が猫背にならないように注意する。
- ③ 肩に負担がかからないように長時間、重たいものを持たない。
- ④ 適度なストレッチと筋トレを行う。

肩～首筋にかけて(僧帽筋)のストレッチ



- ① ストレッチしたい方の首筋と反対の方向へ頭を倒す。

※肩が上がらないようにする。

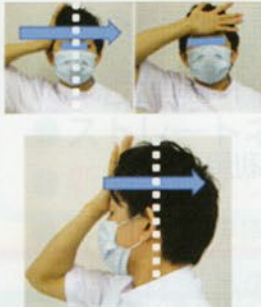
(首筋が伸びる)

肩甲帯周囲ストレッチ



- ① 手を後ろで組み、胸を張る
- ② 手を前で組み、前方へ伸ばす
- ③ 手を上で組み、上方へ伸ばす

首周りの筋力強化



- ① 姿勢を整える。
- ② 頭の前方、側方、後方に手の平をあてる。
- ③ 手と頭部で押し合いをする。
- ④ 頭部の位置が変わらないように注意する。

顎引き動作



- ① 顎を引く。
- ② 背筋を伸ばす。

不良姿勢



- ① 体が丸まった姿勢で、顎が突き出ている。
- ② 頭を支える筋肉や、肩、腕を支える筋肉が疲労を起しやすい。
- ③ 疲労を起した結果、血行不良や筋の短縮、痛みが引き起こされる

パソコン使用時の注意



出典：富士通株式会社

<https://www.fujitsu.com/jp/about/businesspolicy/tech/design/ud/vdt/index-page3.html>

お知らせ

重要 新型コロナウイルスの感染症対策のため、当院では下記の対応をとらせて頂きます。

- 入院患者さんへの面会を原則禁止させていただいております。洗濯物等、お荷物のお預かりは13:00から14:00の間に正面玄関にて対応致します。
- 熱がある方は、必ず来院前にご連絡ください。(電話番号:086-272-1211)
- ご来院の際はマスクの着用をお願いします。
- ご来院される全ての方に正面玄関で手指のアルコール消毒と検温の実施をさせていただいております。
- 外来終了後は、すべての出入口が施錠されています。

当面の間、皆様にはご不便をおかけしますが、引き続きご協力お願い致します。

外来・入院患者様へ

保険診療におきましては、2020年4月1日から診療報酬が改定されます。個々の診療内容によって一部負担額に変更が生じる場合がありますので、ご不明な点がございましたら受付窓口までお尋ね下さい。ご理解頂きますよう、よろしくお願い致します。

入院セットのご紹介

令和2年4月1日より「入院セット」の導入を開始しました。売店のない当院では、日用品等をご家族の方に準備していただいていたため大変ご不便をおかけしてまいりました。「入院セット」は、入院に必要な病衣やタオル類、日用品、紙おしめ等の物品をセットし、枚数や個数に関係なく日割りでご利用していただけるシステムです。この入院セットを申し込みただくと消耗品の補充も不要となります。ご希望の方は、ナースステーションで詳細をご確認いただき「入院セット」をご利用下さい。

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～木 15:00～18:00 |
| | 火・金 9:00～12:00 | 金 16:00～18:00 |
| | 土 8:45～12:00 | 土 午後なし |

※午前の受付は8:30～になります。
※診療時間が変更となる場合があります。

本院外来診療担当医師

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|----|----|-------|----------|-------|-------|--------------|----|
| 本 | 整形 | 午前 | 横山 | 宮本 | 横山 | 堅山 | 織田 | 宮本 |
| | | 午後 | 外来担当医 | 外来担当医/宮本 | 和気 | 横山 | 横山 | — |
| 院 | 内科 | 午前 | 石岡/庄島 | 庄島 | 坂口/石岡 | 庄島/石岡 | 坂口 | 石岡 |
| | | 午後 | 庄島 | 坂口 | 庄島 | 庄島 | 16:00～ 坂口 | — |

本院所在地 岡山市中区国富4-2-63
☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

駅前診療所診療時間

| | 午前 |
|----|----------------|
| 整形 | 月～金 9:00～12:00 |
| 内科 | 火・金 9:00～12:00 |

駅前診療所診療担当医師

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 駅 | 整形 | 午前 | 宮本 | 堅山 | 安井 | 安井 | 堅山 | — |
| | | 午前 | — | 石岡 | — | — | 石岡 | — |

駅前所在地 岡山市北区錦町2-8
☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312