

えがお³ EGAO

2020 March
Volume 52

職員住宅完成予想図(令和2年8月下旬完成予定)



(構造階数) 鉄骨造3階建て
(施設概要) 1DK(37㎡)×12戸 DK6.3帖 洋間9.7帖
1階ピロティ(駐車場18台)

●腰痛について・・・・・・・・・・・・・・・・

田中 晶康

●日常的な運動にひと工夫・・・・・・・・

井出 志正

●お知らせ

看護師等修学資金貸与制度のご案内、外来診療担当医一覧、etc

腰痛って？

腰痛は国民の80%が一生に一度は経験すると言われて、男性で1番目、女性で2番目に訴えの多い症状です。腰痛があると日常活動が制限されるため、多くの人が悩む一般的な症状といえます。腰痛はあくまで症状であり疾患名ではありません。発症からの期間別に急性腰痛(4週間以内)、亜急性腰痛(4週間~3ヶ月)、慢性腰痛(3ヶ月以上経過するもの)に分類されます。急性腰痛は殆どの場合1週間前後で痛みは治まりますが、まれに慢性腰痛に移行するものがあります。

整形外科では主に脊椎・神経に関連する腰痛が治療対象ですが、残念ながら診察・検査で明確な原因が認められない腰痛(非特異的腰痛)があり、腰痛全体の85%を占めると言われています。腰痛治療の基本は鎮静薬の内服、湿布、ブロック注射、装具(コルセットなど)、リハビリテーションといった保存療法(手術以外の治療)となります。骨折や下肢症状などを伴う椎間板ヘルニア・腰部脊柱間狭窄症が原因の場合は、手術が必要な可能性もあります。

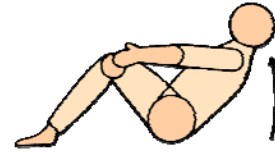


腰痛の向き合い方

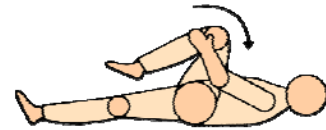
腰痛は安静にして痛みが少し取れたらできるだけ早期から徐々に活動をすることが推奨されています。安静にしすぎず、できる範囲で動くように心がけましょう。また、腰痛は日常生活における何気ない姿勢や動作によって引き起こされることが多いです。腰への負担を日頃から減らすように工夫することが腰痛を防ぐことに繋がります。予防・再発防止には①ストレッチをしたり体重の増加に気をつけたり、筋力を強化する②時間 にわたって同じ姿勢をとり続けない、椅子に座る場合高すぎないものを使用し膝が股関節よりやや高めになるようにする③運転する際は深く腰掛けて背中を密着させた状態で足がペダルから離れすぎないように調節する。また、運転中は適度な休憩をとる④物を持ち上げた場合は、腰を落として自分の方へ引き寄せてからにする⑤自分より高い位置にある物は台を利用するなどして背中をそらさないことが大切です。

腰痛体操をやってみよう

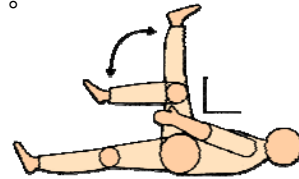
● 仰向けに寝て、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし、45度の位置で約5秒間止めます。腹筋の弱い人はこの位置まで起き上がる必要はありません。上半身を起こすように、お腹の筋肉に力を入れましょう。



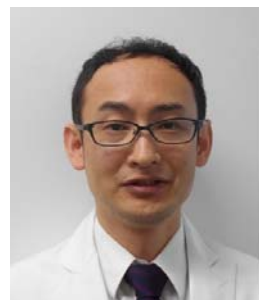
● 仰向けに寝て片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸のほうへ引きつけます。約10秒間そのままの姿勢を維持します。これを左右、両方の脚で行いましょう。



● 仰向けに寝て、片方の股関節(足の付け根の関節)を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。最も伸びた位置で、約10秒間そのままにします。



10回1セット、1日2セット以上やってみましょう。つらい腰痛にお困りの場合や気になることがある場合はお気軽にご相談ください。



田中 晶康

こんにちは。整形外科の田中です。2019年4月に松山から赴任して参りました。八幡浜の皆様のお役に立てるようがんばります。

- 趣味: おいしいものを食べる
- 好きなタイプ: 笑顔が素敵な人

自宅で動かないことによる筋力低下

何もしないで安静のまま寝ていると、1日あたり約1~3%、1週間で約10~15%、3週間では50%の筋力低下が生じます。回復の目安として3週間で50%に低下した筋力を回復させるには4~5週間かかると言われてしています。(1週間あたり筋力は最大12%の回復)

下半身を鍛える運動の紹介

下半身を鍛える運動の1つにスクワットがあります。スクワットとは(図1)のような腰を落とす運動で、リハビリテーション、スポーツ領域、健康領域で広く用いられており、読者の方にも日々の運動として行っている方もいらっしゃるかと思います。

今回は体の負担が少なく、足・膝・股関節を効率よく鍛える基本的なスクワットの姿勢について解説します。

スクワットの基礎 その1

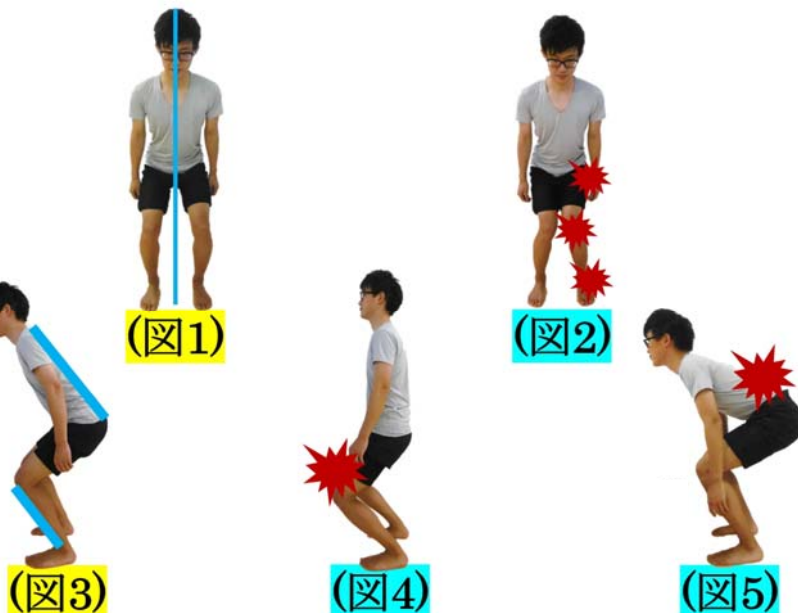
前から見ると腰を落とした際に(図1)のような足や膝の向きが理想的です。(図2)のような姿勢になると足・膝・股関節が捻じれる状態となり、余計な関節ストレスを生じ、日々の運動で何百回、何千回と積み重なっていくうちに関節障害の原因になる可能性があります。

スクワットの基礎 その2

横からみると(図3)のような姿勢が理想的です。スネの傾きと背中中の傾きが平行です。(図4)のように背中が起きていると膝前面にストレスがかかり、(図5)のように背中が曲がりすぎていると腰に負担がかかります。

膝がつま先より前に出ても良いの？

つま先より膝が前に出てはいけないと聞きますが、それは(図4)のような姿勢でしてしまった場合



井出志正(いでゆきまさ)と申します。出身地は今治で、八幡浜にきて4年が経ちました。地域に貢献できるようにがんばります。

-
-
- 好きなスポーツ選手
大谷翔平選手

に膝に負担がかかるためであり、理想的な(図1と3)で行うことができれば、つま先より膝が前に出ても負担は感じないはずですので、試しに行ってみてください。

どれくらい行えばいいの？

基本的には少し疲れる程度に繰り返してください。全く疲れないうのは効果が期待できませんが、やりすぎも身体を壊す原因になります。はじめは10回程度から体力に合わせて増やしていくと良いと思います。

※やりすぎの目安としては、次の日に筋肉痛が生じない程度にしてください。

膝の変形が強い方は要注意

整形外科を受診して変形性膝関節症と診断されている方や膝関節に痛みのある方は別途詳細な個人説明が必要となる場合がありますのでご注意ください。安全で効率的な運動方法を実践してもらい、健康管理に役立てて頂ければ幸いです。

看護師等修学資金貸与制度のご案内

助産師及び看護師(以下「看護師等」という。)の養成施設に在籍する学生で、卒業後、当院において看護師等の業務に従事を希望する学生に対し、修学資金を貸与することにより、修学を支援します。

■【今年度4月1日から改正しました】

申請時の学年により、貸与額を現行5万円から

8万円～10万円へ増額しました。

※ただし、5年一貫高校の学生(1年生～3年生)は現行のままです。

■【貸与金額】(※1年生の4月から貸与を受けた場合)

・5年一貫高校(5年間)

300万円 → 372万円(+ 72万円)

・専門学校(3年間)

180万円 → 288万円(+108万円)

・大学(4年間)

240万円 → 384万円(+144万円)

■【修学資金の概要】

貸与金額 年額60万円～120万円

(6月、9月、12月及び3月に3ヶ月分を口座に振り込みます。)

返還の免除 養成施設を卒業し、貸与期間と同じ期間を当院の看護師等として勤務した場合は、全額免除されます。

■申し込み・問合せ 市立病院事務局庶務係 ☎22-3211 内線3104
※詳しくはホームページをご覧ください。

外来診療担当医一覧

診療科	階数	受付時間		月	火	水	木	金
		午前	午後					
内科	2階	8:30 ～ 11:00	科によって曜日、時間が異なります	大野 酒井	仙波(尊) 北田・仙波(英)	渡部 酒井・仙波(尊)・大野・岡田	岡田 酒井	北田 酒井・仙波(尊)・渡部
循環器科				高橋 上村・大蔵	大蔵 上村・高橋・榎本	上村	榎本 上村・坂上	坂上 榎本
総合診療				(神経内科)越智	(呼吸器)片山 (糖尿病)古川	休診	(乳腺)本田 (呼吸器)片山 (消化器)中野	(心臓血管外科)西村 (呼吸器)片山
皮膚科				松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科				武田	大西	武田	福本	大西
小児科	1階	8:30 ～ 11:00	なし	中矢・大久保 (神経)重見※月1回のみ	徳田 (慢性)大久保 楠目(第2第4)	大久保 (第2第4)(慢性)楠目 (第2第4)(循環器)高田 (神経)鈴木※月1回のみ	大久保 (予防接種・慢性) 大久保・中矢	中矢・徳田
耳鼻咽喉科				佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
歯科口腔外科	2階	なし	なし	合田	休診	中城	休診	栗林
外科				的場・田中	中津・田中	中津	的場・田中	的場・中津
脳神経外科				休診	休診	田川/中村 (隔週)	休診	中村
整形外科	1階	なし	なし	温泉川・岩佐・三藤	堀田・岩佐・田中	三藤・田中・温泉川	田中・三藤・堀田	岩佐・堀田・温泉川
眼科				依光	依光	依光	休診	休診
産婦人科				岩本	岩本	岩本	岩本	岩本

ホームページアドレス <http://yawatahama-cgh.jp/>

- 担当医は変更になる場合がございます。
- 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院(TEL22-3211)へお問い合わせください。
- 小児科の専門外来、歯科口腔外科、産婦人科については事前予約制になります。
- 小児科の神経外来は月2回で完全予約制になります。詳細につきましては当院(TEL22-3211)へお問い合わせください。

発行元 市立八幡浜総合病院 広報委員会

愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地 市立八幡浜総合病院