

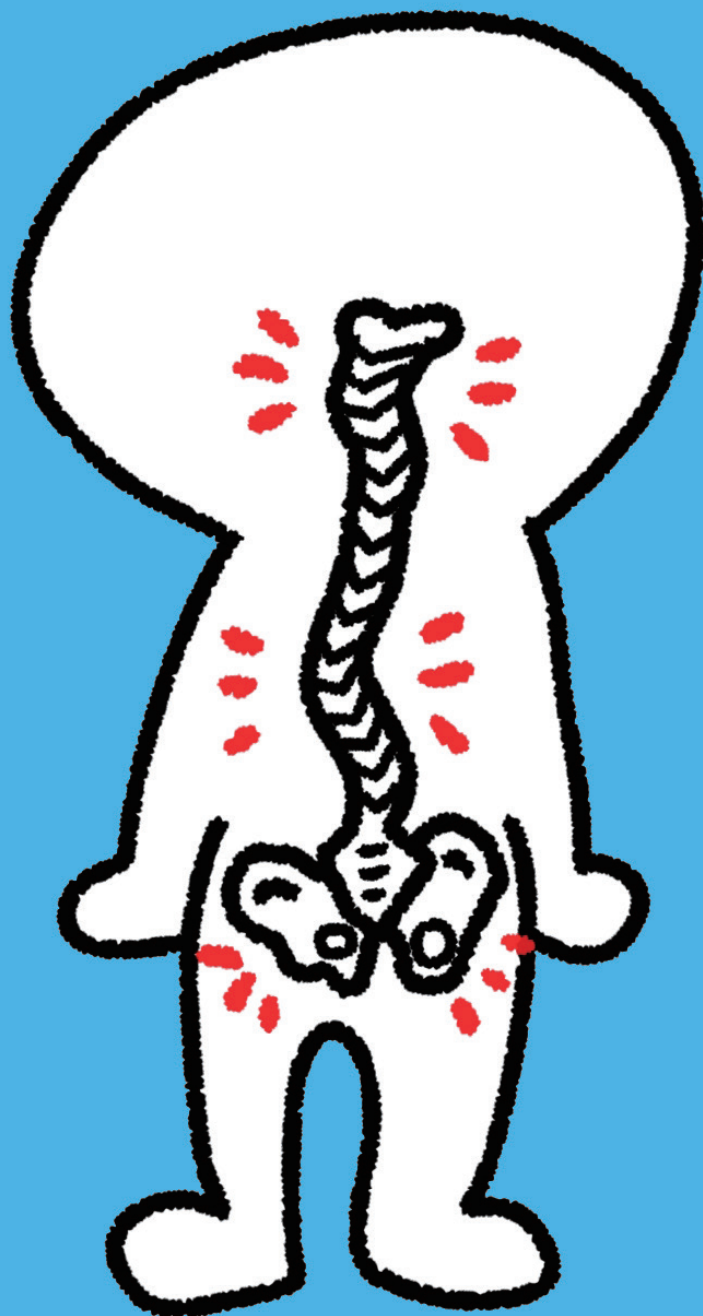
kagayaki

病院公式キャラクター
ヤカッコ&ワカッコ



特集

あなたの腰、大丈夫ですか？



**TAKE
FREE**

ご自由にお持ち帰りください

あなたの腰、大丈夫ですか？

整形外科 科長 菅野 晴夫

日本人のうち8割の人が、一生に一度は腰痛を経験するといわれています。腰に負担がかかる猫背や前かがみの姿勢になりがちなパソコンやスマートフォンの利用が当たり前となった現代では、年齢に問わず腰痛に悩む人が増加しています。

腰痛は放っておかないで！

腰痛は、医師の診察やレントゲン・MRIなどの画像診断によって原因が特定できる腰痛とできない腰痛があります。

神経の圧迫や骨折の場合は原因を特定できますが、なんとなく腰全体が鈍く痛むような腰痛は画像診断では異常を捉えられないことが多いです。

このような腰痛は生活に支障がないからといって放置しがちですが、蓄積された腰への負担がぎっくり腰を引き起こしたり、慢性化に繋がったりする恐れがあります。

気になる症状があれば放置せず、早めに適切な検査・治療を行うことが大切です。

腰痛の種類

【ぎっくり腰】

重いものを持ち上げた時やくしゃみをした時などに突然生じる激しい痛み

自然治癒するが
繰り返し
起こりやすい



よう ついつい かんばん

【腰椎椎間板ヘルニア】

骨と骨の間にある椎間板が飛び出て神経が圧迫されることで現れる腰痛

スポーツや
肉体労働により
起こりやすい
20代～40代の
男性に多い



せき ちゅうかん きょうさく しょう

【脊柱管狭窄症】

神経の通り道が狭くなり、神経が圧迫されることで現れる腰痛

歩き続けていると
足が痺れてくる
前かがみで休むと
症状が和らぐ



よう つい あっ ぱく こっ せつ

【腰椎圧迫骨折】

腰の骨が圧迫されて潰れることで起こる腰痛

骨粗鬆症など
骨が折れやすい
状態で起こり
やすい



普段の生活から予防しよう

腰痛の原因はさまざまですが、予防には普段から腰に負担をかけないように注意することが重要です。

NG
1

悪い姿勢・長時間同じ姿勢



日頃から背筋を
伸ばすことを
意識しよう

NG
2

重い荷物を腕だけの力で持ち上げる



膝を曲げて、
腰と膝の力で
持ち上げよう

NG
3

運動不足・肥満



肥満予防や体の
柔軟性を保つために
適度な運動をしよう



NG
4

精神的ストレス

筋肉の緊張による血行不良が原因



血行を促進させる
有酸素運動や
ストレッチが効果的！



こんなときは病院へ

以下のような症状があるときは、重症の可能性あります。中には内臓の病気や感染症が原因の場合もあるので、早めに整形外科医に相談しましょう。

- ☑ 痛みが長期間続く
- ☑ ぎっくり腰を繰り返す
- ☑ 足にも痛みやしびれがある
- ☑ 足の力が入りにくい
- ☑ 排尿・排便に異常がある
- ☑ 夜間痛や安静時の痛みが強い

診察で伝えてほしいポイント

- ① いつから痛い？
- ② どうして痛くなった？
- ③ どこが痛い？
- ④ 足にも痛みはある？
- ⑤ 痛みはずっと続いている？

腰痛の診察のときには痛みについて詳しく教えてもらえると助かります。



腰痛の治療

■ 薬物療法

炎症を抑える痛み止めや筋肉をほぐす薬、神経痛やしびれを改善する薬など、症状に応じて薬を使い分けます。

■ ブロック療法

病状に応じた様々な注射による治療があります。

■ 装具療法

腰の負担軽減のため、コルセットなどを使うことがあります。

■ 理学療法・リハビリ

低周波治療・温熱療法・筋力訓練などの治療が行われています。

■ 手術治療

重症の場合や上記の治療で改善がない場合、手術が必要になることがあります。

脊椎の内視鏡手術

医療技術の進歩に伴い、腰の病気への内視鏡の手術が普及しています。内視鏡によって小さいキズで体への負担が少ない手術ができます。当院でも腰の病気の内視鏡手術を受けることができます。



身体のある中心にある腰は、上半身を支える働きだけでなく、立つ・座る・歩くなど日常生活の動作をする上で重要な役割を担う部位です。毎日を元気で快適に過ごすために、腰を大切に守りましょう！

先生に質問

Q

出身はどこですか？

A

宮城県生まれです

Q

医師になりたいと思った理由は？

A

病気で困った人を助け、医学の進歩に貢献したいと思ったから

Q

お休みの日は何をしていますか？

A

映画・音楽鑑賞とたまに家族旅行

Q

一番幸せなときは？

A

みんなで一緒に美味しいものをいただいているときですね



菅野 晴夫 医師

感染対策チーム

当院には病院全体の感染対策に関わる活動をしている“感染対策チーム（ICT）”があります。

医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・事務員の多職種で構成されています！

近年、世界的な新型コロナウイルス感染症の拡大があったことにより感染対策が注目されましたが、重要なのは普段からの実施・徹底です。当院では、院内や地域の感染症の発生状況の把握と対応、スタッフへの教育を行っています。さらに、地域の病院や介護施設にて感染対策のアドバイスや指導・セミナーを行い、地域全体における感染対策の質向上を目指した活動を行っています。

感染対策は患者さんと職員を守り、より安全・安心な医療を提供するために欠かせないものです。これからも皆様が安心して来院できるよう取り組んでいきます。



正しい手洗い方法や防護具の着脱を実際に行いながらスタッフに教育します。

感染対策の基本！正しい手指消毒

せっけん15秒・すすぎ15秒

洗い残しがないようにしっかりもみ洗いをしましょう。



ペーパータオルで十分に乾かす

布製のタオルを使う場合は定期的に取り換えましょう。



濡れた手は乾燥した手の1000倍の菌を運びます

消毒液は20秒すり合わせる

20秒くらいで乾く量が適量です。全体に塗り広げるように意識しましょう。



濡れた手につけるのは消毒の効果が低下します

私の

イコ推し

当院スタッフが熱中しているもの・こと・人をご紹介します！

マニュアル車

検査部 部長 高橋 伸一郎

ブレーキをかけながらクラッチを踏み、アクセルで回転数を合わせてギアを落とし、カーブを曲がる操作が決まると（たまにですが）嬉しいですね。単なる自己満足ですが。ただ、今後ボケてもアクセルとブレーキを踏み間違えない訓練にはなっています。

電気自動車の普及などでマニュアル車が減り、マニュアル免許取得も手間がかかるようになりました。若い方はご存じないかもしれませんが、二槽式洗濯機のように、いずれ絶滅してしまうのではと感じています。しかし、ガソリン高の昨今、燃費が良く価格も安いマニュアル車が見直されてもいいのでは、と密かに思っています。

10年ほど前からすっかりハマっています！



視能訓練部門の おしごと

認定視能訓練士 目黒 真理子

当院にはあまり知られていない
さまざまな部門があります。
どんな役割を担っているのか
それぞれのお仕事をご紹介します！



ある日の

スケジュール



8:30

出勤

業務開始。1日ががんばろう！

現在5名の
視能訓練士がいます

8:35

病棟診察

手術後の患者さんの
経過を確認します。



9:00

外来検査

外来患者さんの
検査を行います。

- ・視力検査
- ・眼圧検査
- ・眼底写真 など



見えにくい方にも
安心して検査を
受けてもらえるように
歩行介助や検査説明を
工夫しています

12:30

休憩

今日のランチは
キッチンカー！

常に患者さんが
いるので休憩は
交替で入ります



13:30

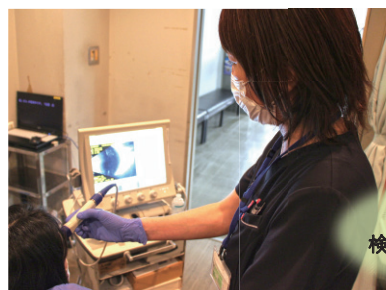
外来検査

時間のかかる検査を
行います。

- ・視野検査
- ・蛍光眼底検査
- ・眼鏡合わせ など



“QOV=視覚の質”
ただ単に見えるだけでなく、
「よりよく見える」ことを
目指して検査やケアを
行っています



約20種類の
検査項目があります

1日約150件の
検査を行っています

16:30

カンファレンス

医師、看護師と
情報共有を行います。



17:15

勤務終了

お疲れさまでした！

より良い治療のために
正確な検査データが出るように
心がけています



研修医

- 1 茨城県
- 2 旅行



たつみ ゆか
翼 夕夏

- 1 マサラタウン
- 2 ポケモン、旅です！！



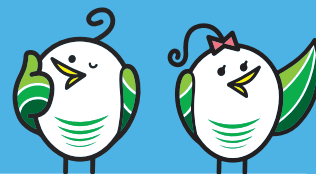
ちば ゆうき
千葉 優響

1. 出身地
2. 趣味



むらた だいき
村田 大樹

- 1 埼玉県
- 2 ドライブ



■ イベントのお知らせ

お申込みは不要です！お気軽にお越しください

市民公開講座

そのお口の中の病気、
だいじょうぶ？

日時 2025年8月18日 月
13:00～14:00 (開場12:50)

場所 多目的棟 2階 大会議室

講師 歯科口腔外科 科長 宮下 仁

内容

- ・ 定期的なお口のメンテナンスをしよう
- ・ お口の健康は生活の質の向上へ
- ・ 口腔がんについて



がんサロン

がん患者さん・ご家族の交流の場

日時 2025年8月29日 金
14:00～15:30

場所 多目的棟 2階 大会議室

アピアランスケア相談会も
やっています！



日時 第2・第4水曜日
14:30～16:30

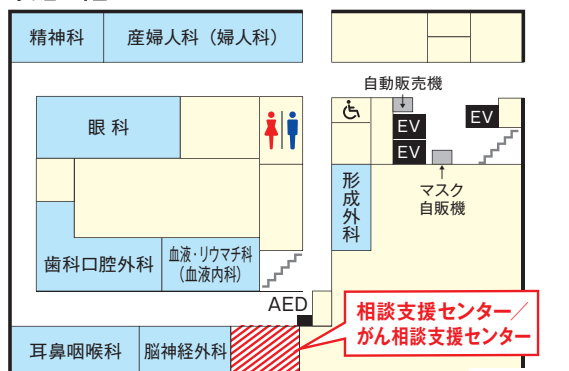
場所 本館2階
婦人科外来
向かい



相談支援センター／がん相談支援センター

当院では、患者さん・ご家族のための相談窓口を設置しております。医療費などの経済的なことや治療上のことなど病気に関わる不安やお悩みでお困りの際にはお気軽にご相談ください。

本館2階



日時：月～金曜日 8:30～17:15
(祝日、年末年始を除く)

TEL：022-259-1221 (代表)



病院実習へのご協力をお願い

当院は大学病院であり、患者さんの診療を行うと同時に、教育機関としての役割があります。

当院では医学生・薬学生・看護学生をはじめとする学生の見学や実習、研修医・看護師などの研修を行っております。実習生には職員同様に守秘義務が課せられています。

次世代の医療人の育成のため、ご理解ご協力をお願いいたします。

アンケートにご協力ください！

よりよい広報誌づくりのため、アンケートを実施しています。ぜひご感想やご意見をお寄せください。右のQRコードを読み取り、WEBフォームからご回答をお願いします。

