



第 52 号

平成28年 2月15日
 発行 市立島田市民病院
 事業管理者 服部 隆一
 編集 広報委員会

寝てする腰痛体操

整形外科 中山威知郎

腰痛体操をすると効果がある人

- ・朝起き上がるときに腰痛がある。寝返りが痛む。
- ・朝起きたとき腰が伸びない。肘をついて洗面をする。
- ・じっと立っている、じっと座っていると腰痛があり、動いていると気がまぎれて痛くない。

このような人は腰部の筋肉が足りない、腰椎の関節が固いのが腰痛の原因であり、腰痛体操が有効です。腰痛の有る無しにかかわらず、足がいつもしびれて感覚がない。歩くと足または下肢に痛みが生じて歩けなくなる。しゃがむと楽になる。などの症状の人はお近くの整形外科を受診してください。腰痛体操だけでは治りません。

腰痛体操のしかた

朝起き上がる前に布団、ベッドの上で行ってください。昼寝や、夜寝る前にもやると効果的です。腰痛がなくなっても毎日の習慣にしてもらうと腰痛とおさらばできます。少しぐらい痛くても我慢して繰り返してください。繰り返すことで痛みが軽くなります。

体操が終わったあとは横向きになって手で体を押し上げるようにして座ってください。それから立ちあがります。

次ページへ続く

- (1) 建設費用及び保守管理費の縮減対策と設計時の経費削減の手法について
- (2) 医療を取巻く環境の将来変化に対する建築的対応について
- (3) 病院の各種スタッフの意見集約方法と合意形成の手法・手段について
- (4) 軟弱地盤への対応策及び災害拠点病院としての対応について
- (5) 近隣及び自然環境への配慮について

新病院基本設計者選定

プロポーザル公開ヒアリング

日時 3月13日(日)
 午前9時開始
 (午後4時終了予定)
会場 金谷公民館みんくる大集会室(2階)

※当日の詳細なスケジュール等については、2月末までに市民病院ウェブサイトにて公開します。

新病院建設通信

4

病院建設推進課

新病院については昨年10月末に建設基本計画を策定し、建設に係る概算事業費は約247億円、建設場所は現在の病院東側駐車場を中心に、445床程度の病床規模で整備することとしました。

新病院の建設事業は、いよいよ設計の段階へと進みます。優れた技術力・実績・実施体制・提案力等のある設計業者を選定することにより、適正価格で高品質の新病院建設を目指して、公的病院の設計業務に実績のある業者を全国から募集しました。

書類選考による一次審査を通過した業者6社に対して、二次審査では次の課題に関する技術提案のヒアリングを行います。このヒアリングは一般公開して行います。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

【提案課題】

- (1) 建設費用及び保守管理費の縮減対策と設計時の経費削減の手法について
- (2) 医療を取巻く環境の将来変化に対する建築的対応について
- (3) 病院の各種スタッフの意見集約方法と合意形成の手法・手段について
- (4) 軟弱地盤への対応策及び災害拠点病院としての対応について
- (5) 近隣及び自然環境への配慮について

島田市民病院医師診療表

電話(0547)35-2111(代)

◆診療各科の受付時間は7:30~11:00です。(一部診療科を除く)

★紹介状がなくても受診できます。

(紹介状がない場合は特定初診料が2,160円かかります)

平成28年1月4日現在

科別	診療区分	月	火	水	木	金	科別	診療区分	月	火	水	木	金	
総合診療科	午前・一診	岩嶋	谷尾	岩嶋	谷尾	岩嶋	外科	一診	磯野	上村	植田	上村	上村	
	午前・二診		金田/岩嶋	橋爪/谷尾	井上/岩嶋	鈴木		二診	篠原	土屋		(手術相談)	(術前診察)	
(専門外来) 午後	物忘れ				第2・第4 鈴木		(専門外来)	乳腺	13:30~14:30 検査のみ					
漢方内科	午前	※初診予約が必要です。					第1・第3・第5 小野 第2・第4 鈴木	形成外科	午前・一診	寺井	石川	寺井	寺井	石川
		午前・二診	石川							午後	レーザ	手術	手術	レーザ
消化器内科	午前・一診	松下	渡邊	金山	石橋	金子	脳神経外科	一診	山形	阪口	浦野	村田	阪口	
	午後・一診	石橋	森下	金子	渡邊	金山		二診	※受付時間は7:30~10:00です。					
循環器内科	午前・二診	金子			松下	松下	泌尿器科	一診	交替	福澤	福澤	木村	恵	
	午後・二診	金子			松下	松下		二診	恵	植村	植村	植村		
(専門外来) 13:30~15:00	一診	青山	川人	露木	石田	金森	産婦人科	その他	手術	検査・処置・手術	検査・処置・手術	手術	手術	
	二診	第1・第3 近藤	青山	松岡	近藤	薫野		午前・一診	小松	村上	小松	小松	山崎	
眼科	午前・一診	小原	小原	小原	小原	小原	小児科	午後・一診	14:00~14:30 市検診				14:00~14:30 市検診	
	午後・一診	手術	手術	検査	手術	検査		午後・二診	※完全予約制です。					
耳鼻咽喉科	午前・二診	江崎	江崎	江崎	江崎	江崎	一診	武藤	新規相談 武藤	武藤	専門 武藤	武藤		
	午後・二診	手術	手術	手術	手術	検査		二診	第1・第2 ことみ注3 第3・第4・第5 那須	負荷試験	那須	未熟児・専門 黒川	黒川	
皮膚科	午前	山原	山河	山河	山河	山河	専門外来	予防接種	交替	交替	交替	交替	交替	
	午後	山原	山河	山河	山河	山河		乳児検診			黒川	武藤		
血液内科	一診	橋爪	橋爪	橋爪	橋爪	橋爪	喘息	喘息	アレルギー 内分泌 黒川	神経 武藤	内分泌 黒川	発達 武藤		
	二診	影山	馬屋原	影山	影山	影山		黒川	黒川	黒川	黒川	武藤		
糖尿病・内分泌内科	午前・初診	坪井	善當	林	岡西	岡西(再診)	心臓 第2 ことみ注3 心臓 第1・3・4・5 那須	心臓 第2 ことみ注3 心臓 第1・3・4・5 那須						
	午前・再診	岡西	林	坪井	林	大石		心臓 第2 ことみ注3 心臓 第1・3・4・5 那須						
神経内科	午前	高	野垣	野垣	野垣	鈴木	※火・木曜日は予約・紹介状が必要です。 ※受付時間は7:30~10:00です。							
	午後				野垣	CAPD	※初診予約が必要です。							
腎臓内科	一診	午前(月2回) 非常勤	山口	陳	岩嶋	菅沼	整形外科	一診	佐伯	澤田	加藤	齋藤	古川	
	二診	小林	岩嶋	小林	岡西	大石		二診	中山	中山	古川	澤田	中山	
呼吸器内科 呼吸器外科 ※注1・注2	三診	呼吸器外科 検診後		山岸			三診	午前 貯血	齋藤	佐伯	加藤	佐伯		
	四診	菅沼	菅沼	奥田	菅沼		手術	手術	手術	手術	手術			
放射線科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	歯科口腔外科	午後・一診	田中	田中	田中	田中	田中	
	午後	齋藤		齋藤	齋藤	齋藤		午後・一診	厚地	厚地	厚地	厚地	厚地	
心療内科	午前・再診						午後・初診	午後・二診	厚地	厚地	厚地	厚地	厚地	
	午後・初診	松田						午後・三診				蔡・齋藤		

★紹介状と初診予約が必要です。

科別	診療区分	月	火	水	木	金	科別	診療区分	月	火	水	木	金
血液内科	一診	午前 野垣	新患のみ 柳田	柳田	柳田	柳田	整形外科	一診	佐伯	澤田	加藤	齋藤	古川
	二診							二診	中山	中山	古川	澤田	中山
糖尿病・内分泌内科	午前・初診	坪井	善當	林	岡西	岡西(再診)	三診	午前 貯血	齋藤	佐伯	加藤	佐伯	
	午前・再診	岡西	林	坪井	林	大石		手術	手術	手術	手術	手術	
神経内科	午前	高	野垣	野垣	野垣	鈴木	腎臓内科	午後・一診	田中	田中	田中	田中	
	午後				野垣	CAPD		午後・二診	厚地	厚地	厚地	厚地	
呼吸器内科 呼吸器外科 ※注1・注2	一診	午前(月2回) 非常勤	山口	陳	岩嶋	菅沼	歯科口腔外科	午後・三診				蔡・齋藤	
	二診	小林	岩嶋	小林	岡西	大石		午後	手術	手術	手術	手術	
放射線科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	心療内科	午後・初診	松田				
	午後	齋藤		齋藤	齋藤	齋藤		※インプラントと外傷については紹介状は不要ですが、予約が必要です。詳しくは口腔外科に問い合せ下さい。					

- ◆(※注1)呼吸器内科:島田市及び川根本町在住の方が対象
- ◆(※注2)呼吸器外科:島田市及び近隣市町在住の方で手術・検査が必要な疾患の患者が対象
- ◆(※注3)県立こども病院からの非常勤医師が対応します。
- ◆都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

4) からだ起こし

お腹に手をあて腹筋が動いているのをたしかめて行います。20回以上 休憩しても良いので100回目指して。



3) 空中自転車こぎ

回さなくてもよいので交互に膝、股関節を曲げます。



左10回



右10回

6) 上級者編

これが10回できたらもう腰痛はありません。



できなくてもかまいません。物足りない人におすすめします。

5) おしり上げ 背筋を鍛えます。20回以上。



基本姿勢

この姿勢から開始します。



1) 両足抱え込み 10回

最初は痛みを伴いますが繰り返していると楽になります。



2) からだ捻り

両肩を浮かさないようにして足を投げ出し腰を捻ります。左右とも10回ずつ、ゆっくり息を吐きつつ体を伸ばします。腰の骨がポキポキ鳴ります。気持ちいいかも。



寝てする腰痛体操

病院内の活動



当院には私を含め2名の脳卒中リハビリテーション看護認定看護師がいます。一人は急性期病棟に所属し、脳卒中発症直後の生命危機状態からの脱出と、肺炎などの合併症予防の看護を行っています。私は回復期病棟に所属し、日常生活動作の向上と社会復帰に向けての看護を行っています。認定看護師が急性期病棟と回復期病棟の双方に在籍することで、病棟での情報交換がスムーズに行われ、急性期から回復期までの切れ目のない看護を行うことができます。

また、意識障害・廃用症候群患者の生活行動回復看護認定看護師という意識障害がある寝たきりの患者への支援（たとえば筋肉が縮み関節が曲がったまま動かなくなった状態を少しでも動くようにする支援方法）を専門に行う学会認定看護師も在籍しており、それぞれが違った角度から患者を見守り、支援をしています。

脳卒中は様々な症状が発症する疾病です。私たち脳卒中について学んだ看護師が、疾病予防から発症の急性期、回復期までの看護や、意識障害のある患者とその家族の多方面からの支援をできるよう努めていきます。

認定看護師紹介

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師③

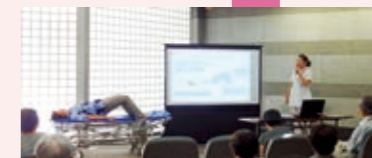
藪崎優子

今回は認定看護師として、どんな活動を行っているのかを説明します。

一般市民講座

ころばん塾

転倒は骨折の原因となり、骨折により今までの生活が送りにくくなる可能性があります。そこで、転倒しない体作りを目指し、日頃の生活のちょっとした動きの合間にできるトレーニング方法を講演しています。



脳卒中予防講座

脳卒中は生活習慣改善により予防できる疾患です。そこで、一般市民の方々に、日頃生活での予防方法や、早期発見、早期治療のために、発症時の症状を演劇にした講演をしています。

高次脳機能障害講座

高次脳機能障害は脳に損傷を負った患者に少なからず発症する障害です。作業療法士・理学療法士とともに講演を計画しています。