

相生山病院外来担当医師表

外来診療責任者 副院長 松浦 昭

診療時間	診察室	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	1診	越 川	呼吸器科 加 藤	神 谷	後 藤	奥 田	前田・鈴木
	2診	【予約診療】 佐 藤(貴)	佐 藤(徹)	【予約診療】 佐 藤(貴)	松 浦	鈴 木	殿 村
	リハビリ科	奥 田	奥 田	倉 上	服 部	服 部	倉 上
	内視鏡		松 浦			松 浦	
17:00 ～ 19:00	夜外来	鈴 木	殿 村	後 藤	松 浦	【予約診療】 佐 藤(貴)	

急患の方はいつでも診察いたします。

地域教育講座

「健康になってちょ!」 レポート

相生山病院では、地域の方々の健康に少しでもお役に立ちたいと考え、健康な生活を送るための知識や病気の予防などについての講座を設けています。今回は下記の3講座を実施いたしました。

6月10日(土) 15:00～

「病とともに」

講師:神谷 保廣 医師



7月8日(土) 15:00～

「訪問看護ってなに?」

講師:
訪問看護ステーション所長



9月9日(土) 15:00～

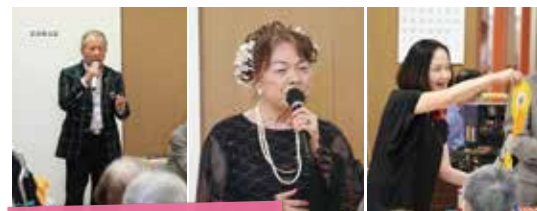
「看取り
～その人らしい人生の
締めくくりに～」

講師:鈴木 満 医師



ボランティア レポート

相生山病院では長期療養患者様に、治療以外の生活の楽しみを感じていただき、療養生活に活力を持っていただくことを目的にボランティア活動を行っていただける方を受け入れています。



6月3日(土)
14:00～

「歌とマジック」
絆会



8月26日(土)
14:00～

「ギター演奏」
シルバーサンセット

予定 『健康になってちょ!』講演会のお知らせ

相生山病院では、皆様方のご健康を願い「健康になってちょ!」と題して健康教育講座を設けております。どうぞお気軽にご参加ください。

11月18日(土)15:00～ 「長生きは丈夫な胃腸から(仮)」

副院長 松浦 昭

平成30年1月

「日時・演題は未定です」 院長 佐藤 貴久

講演会やボランティア参加のお問い合わせはTEL(052)878-3711へお電話ください。

ご自由
にお取
り
くだ
さい

相生山病院

ニュース

2017
秋号
第47号

●編集／医療法人 清水会 相生山病院広報委員会●名古屋市緑区藤塚三丁目2704番地 TEL(052)878-3711●http://www.aioiyama.or.jp/

コラム

腰痛はヒト(人間)の持病?

～腰痛がおこりやすい身体のしくみ～

リハビリテーション科主任 三次 園子

多くの人が一生のうち一度は腰痛を経験するといわれています。引っ越しなどで重い荷物を運んだり、子どもの運動会で張りきって走ったりと、日頃行わないような運動や労作を行ったのちに発症することもありますし、日常生活の中で繰り返される労働や過労から引き起こされることもあります。

このように日常のちょっとしたきっかけで発症する腰痛ですが、実はその85%は予後の良い腰痛であり、悪化させないように適切に対処できれば痛みは緩解し、治まっていくことがわかっています。そこで今回は腰痛がおこりやすい身体のしくみを理解して頂き、腰痛を予防する方法をお伝えします。

そもそもどうしてそんなに腰痛は起きやすいのでしょうか? そこにはヒト(人間)が2本の足で立ち、二足歩行をするようになったことが大きな要因といえます。重力のある環境の中でまっすぐ立つことができるように、人間の骨格構造は変化してきました。体幹の中心にある背骨(脊柱)は頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個、仙椎5個、尾椎3～5個の椎骨が連なってできていて、それらはS字のような彎曲を伴い、重力に対して立位を保てるような構造になっています(図1)。この彎曲は2足歩行の霊長類にみられる特徴で、人間でも赤ちゃんのうちはみられず、歩くことによって脊柱が彎曲していきます。このように人間は二本足で立つことができる骨格構造になりましたが、現代社会においては長時間座ったまま又は中腰になって行う作業が日常的に行われるようになり、脊柱の中でも特に腰椎に負担がかかる生活となり腰痛を引き起こすようになりました。

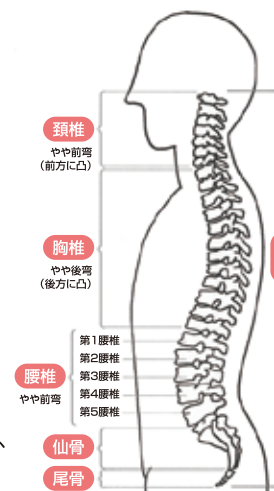


図1

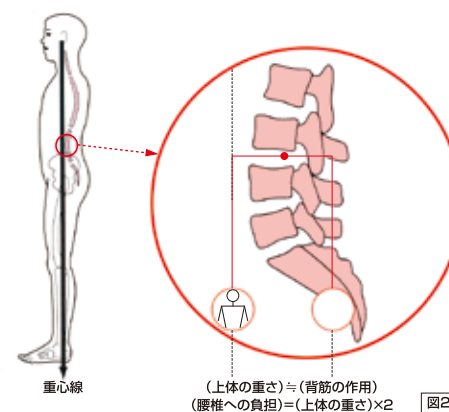


図2

人間がまっすぐ立った時の重心線は、腰部では腰椎の少し前方にあるため、腰から上の体重(全体重の約60%)は常に腰椎の前方にかかっていて、常に体幹を前傾させる力が働いています。倒れないようにまっすぐに立つためには同じだけの力が後方に働いて体幹を安定させる必要があります。その役割をしているのが腰椎の後方にある背部の筋肉です。この時の腰椎はその前後に働く力の支点となり、両方の総力が負荷として腰椎にかかります(図2)。

中腰が腰痛を引き起こしやすいのは、体幹が前傾することによってより大きな負荷が前方にかかり、結果として背部の筋や腰椎に体重の何倍もの負荷が容易にかかってしまうからなのです。また、姿勢の変化で骨盤の前傾が強まると、腰椎への剪断力が高まり腰椎が前方へずれるなど骨の位置関係が変わり、さらに負荷をかけることにもつながります。

常によい姿勢を心がけることや荷物を持つ時にはできるだけ自分の身体に近づけて持つこと、中腰を避けることは腰への負担を軽くします。そして、日頃から適度な運動をして体幹の筋力をつけることや身体を冷やさないようにするなど、十分に筋力を発揮できる体内環境を整えておくことが大切です。

腰痛予防体操をお知りになりたい方はお気軽にリハビリ科までお声をおかけください。腰痛予防体操のプリントをご用意しております。

第22回

院内研究発表会

6月17日(土)14:00~16:00



相生山病院では、医療サービスの向上と職員の知識や技能を高めることを目的として、各部門で取り組んでいる新たな業務や研究を毎年院内で発表しています。

今回で22回目を数え、7題の発表がありました。



第20回

国際福祉健康産業展 ウェルフェア2017

5月18日(木)
名古屋港金城埠頭
ポートメッセなごや



5月18・19・20日の3日間にわたり国際福祉健康産業展(ウェルフェア2017)が、ポートメッセなごやで開催されました。相生山病院は、5月18日にブースを設置し血圧測定・体脂肪率測定やお薬相談会を行い、とても好評でした。



ごあいさつ

8月 1日(火)から

【医師】後藤 隆利



清水会相生山病院職員の皆さん、地域の皆さん、初めまして。この度8月より入職させていただきました内科の後藤と申します。不慣れなためしばらくは大いにご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願いいたします。まず簡単に自己紹介をさせていただきます。生まれは愛知県一宮市で、双子の兄として生を受けました。小学校を卒業後江南市の滝中学に弟と共に入学し、高校までを尾張地方で過ごしました。その後福島県立医科大学に入学し、東北地方で6年間を過ごし、大学卒業とともに名古屋市立大学第二内科に入局し、大学で研修の後、循環器内科を専門領域として学ぶことを決め、浜松、大阪、名古屋、

尾張旭、犬山と循環器内科医として勤務してまいりました。現在までの経験の中心はやはり循環器内科学でしたので、一般内科医として広く患者さんを診させていただくことにはいささか不慣れなことは否めませんが、今まで得てきた知識や経験をフル活用の上、勉強もしなしてお、まんべんなく診療できるよう努力する所存です。とは言ってもやはり専門外の分野に関しては、その道ですつと研鑽を積んでこられた先生方に経験的にも知識的にも到底及ばないことは目に見えております。そこで患者さんにより良い医療を提供するため、他の先生方や藤田学園保健衛生大学をはじめとした各種分野の専門家の先生方のお力を借りつつ、患者さんやそのご家族が、「相生山病院で診てもらって良かったね」と言っていだけるような、誠実な診療を提供できるよう、最大限の努力をするつもりです。若輩者ではありますが、ご指導、ご鞭撻よろしくお願いいたします。

