



第 32 号 平成 26 年 2 月 1 日 発行

編集 広報委員会

あびこ・たいむず

医療法人社団聖仁会 我孫子聖仁会病院 TEL04-7181-1100

〒270-1177 千葉県我孫子市柴崎 1300 番 FAX04-7181-2255

URL <http://seijinkai-abiko.jp>

E-mail seijinkai@nifty.com



部署紹介

健診センターでは、日帰り人間ドック・一泊ドック・各種健康診断・我孫子市がん検診・特定健診・特定保健指導を行っております。医師 4 名（非常勤医師）、看護師 1 名、事務職員 4 名のスタッフで日々の業務を行っております。

健診センター



当センターは、完全予約制のためご希望の日程がございましたら、お早目にご予約の連絡をお待ち致しております。

受診された皆様が気持ちよく健診を受けられるように我々スタッフ一同、日々の業務に取り組んでいます。

地域の皆様の健康増進のため、年に一度は健康診断を受診されることをお勧めしております。

お問い合わせやご質問等、生活習慣や食事に対するご質問等がございましたら、お気軽に 2 階の健診センターに、お越し下さい。

腰痛における姿勢の注意点について

病院やクリニックを受診される方の中で腰痛に困っている患者さんは多く、大部分の方は一生のうちで一度以上の腰痛を経験しているといわれています。腰痛を引き起こす疾患には様々な病気があり、その中には原因のはっきりしている腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などとその一方で、原因がはっきりしない慢性腰痛症や一般的にぎっくり腰といわれる急性腰痛症があります。腰痛は原因が何であれ日常生活の姿勢に関係があります。したがって姿勢に注意することによって腰痛を予防し治療する事が出来ます。

<日常生活における姿勢の注意点>

① 立っているとき

腰の背骨（腰椎）は多少前方に湾曲しています。長時間立っていたりハイヒールを履いて立っていたりすると、腰の反りかえしが強くなって腰椎の負担が増し、腹筋や背筋が疲れ腰痛を起こしやすくなります。立っている時の正しい姿勢はおなかとお尻を引き締め、体を引き上げるようにすることです。同じ姿勢を長時間続けるときには足の付け根の関節と膝が軽く曲がる足台に片脚を乗せると腰にかかる力が減って筋肉疲労の予防になります。

② 椅子に座るとき

椅子の高さは、座ったとき両足が床につき、膝の高さが足の付け根より少し高くなるようにするのが基本です。クッションのききすぎた椅子に座りこむとお尻が沈み込み、腰の負担が大きくなり腰痛の原因になります。

③ 座るとき

あぐらや横ずわりは腰に負担がかかりますが、正座のほうが負担がかかりません。ただし正座は膝に負担がかかるため膝の悪い方は正坐したお尻の下に座布団を半分に折ったものを入れたり補助いすを利用したりしましょう。

④ 寝るとき

ベッドは適度な硬さが必要です。ベッドが柔らかすぎるとお尻の重みで腰の反りかえりが強くなり、寝ている間でも腰に負担がかかります。仰向けに寝るときには、膝の下に座布団などを置いたり、横向きに寝て足の付け根や膝を曲げるようにしましょう。

⑤ 物を持ち上げるとき

物を持ち上げるときには、膝を曲げおなかに力を入れて、できるだけ物を近くに引き付けて持ち上げます。体から離して持ち上げると腰の負担が大きくなります。

⑥ その他の注意点

肥満に注意：体重の増加は腰の負担を増します。

適度な運動を心がける：運動不足やストレスも腰痛の原因になります。

- ・急激な腰痛が起こった場合には、横向きに寝て足の付け根と膝を曲げて安静にしましょう。
- ・動けるようになったら早めに整形外科医の診察を受けてください。

H25年12月14日(土) 市民公開講座 講師 加藤一良 院長

『睡眠時無呼吸症』を開催。

去る H25 年 12 月 14 日 (土) に我孫子駅 南口のアビイホールにて当院 加藤院長が「睡眠時無呼吸症」について公開講座を開催致しました。



☆当院では、医師による「市民公開講座」を下記の日程で行っております。病気・ケガの予防対策や疑問点、日々の生活の健康促進などのテーマを取り上げております。どなたでもご参加できますので、是非ご参加ください。

～ 今後の市民公開講座開催予定 ～

日程	時間	医師名	診療科	内容
3/29 (土)	14:00~15:00	樋口	眼科	眼の病気について

餅つき大会開催

去る H25 年 12 月 21 日 (土) に我孫子聖仁会病院 餅つき大会を開催致しました。当日は日本相撲協会 高田川部屋の行司、力士を招いてちゃんこ鍋も振舞いました。また我孫子警察交通課、我孫子市和太鼓の方々にもご協力頂き誠にありがとうございました。



医療法人社団聖仁会 理念

「患者様一人一人のかけがえのない人生の支えとなれるように人にやさしい医療・看護・介護を実践します。

我孫子聖仁会病院基本方針

1. 安全で質の高い医療の実践
2. 患者さまの権利と尊厳を最優先にした医療の実践
3. 地域に貢献する医療の実践

患者さまの権利と義務

患者さまの権利

私たちは「患者さまの権利」を保障し、パートナーシップを結びながら、人権を尊重する医療を実践します。

- 1 患者さまは、人として尊厳を保障される権利があります。
- 2 患者さまは、人道的にかつ平等に最善の医療を受ける権利があります。
- 3 患者さまは、プライバシーおよび秘密を守られる権利があります。
- 4 患者さまは、自分の状態および治療の内容について情報を受ける権利があります。
- 5 患者さまは、治療方針について十分な説明を受け、自己決定する権利があります。
- 6 患者さまは、待遇、治療に対する不服や退院請求を申し立てる権利があります。
- 7 患者さまは、通信、面会および行動を不適切に制限されない権利があります。

患者さまの責務

- 1 患者さまは、自分の健康や病気の情報を医師へ正確に伝える義務があります。
- 2 患者さまは、自分の医療の説明を受けた時、良く分からない場合は質問するか、分からない事を伝える義務があります。
- 3 患者さまは、治療方針を守り、治療効果が上がるように努める義務があります。
- 4 患者さまは、他の患者さまの治療に支障がないように配慮する必要があります。
- 5 患者さまは、安全で快適な入院生活を送るために、病院の規則・注意を守り、互いに協力する義務があります。

我孫子聖仁会病院の医療活動 (平成 25 年 11 月・12 月)

	11 月	12 月
1 日平均外来患者数	319	275
1 日平均入院患者数	147	147
月間手術件数	28	25
月間救急患者数	107	106
放射線画像検査		
一般撮影	1,449	1,267
CT	237	234
MRI	105	74
マンモグラフィ	216	171

編集後記

病院初めての試みとして近隣の皆様も参加できる「餅つき大会」を開催致しました。改善すべき点多々あったかと思いますが、今後も引き続き様々なイベントを実施し活力ある病院を目指して参りたいと考えます。