

当院の御案内

地域の安心を第一に考えた病院づくりを目指しています。

【当院理念】

- ❶ 地域のみならずから信頼され、地域社会に貢献できる医療機関を目指します。
- ❷ 救急医療から慢性期医療に至るまで、質の良い、専門的医療を実践します。
- ❸ 患者さんの立場に立った、優しい、快適な環境を提供します。

診療科目

外科・内科・消化器外科・消化器内科・呼吸器内科・救急科・整形外科・肛門外科・内分泌外科・循環器内科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科

病床数

一般病室
35床(全室個室)

療養病床
99床(完全型)

診療時間

平日	土曜	日・祝日 休日
午前9時 午後6時	午前9時 午後0時30分	診察なし

外来診療担当	午前	診療科目	月	火	水	木	金	土
			院長 北川	院長 平池	院長 今	院長 左近	院長 今	院長 才善
午後	診療科目	平池	北川	北川	北川	平池	交代制	
		才善	才善	左近	今	左近		

医療相談の御案内

1階「地域医療連携室」にて「医療ソーシャルワーカー」が患者様や御家族から直接、お話を聞いて、入院中における様々な心配事や介護、福祉に関する御相談などをお受けしております。どうぞお気軽に御相談下さい。

御相談時間 | 午前9時～午後5時(月～金)

御希望の方は直接お越しいただくか、受付または病棟スタッフにお申し付け下さい。御相談内容についての秘密は厳守致します。
医療ソーシャルワーカー 藤原 孝史

クリスマスコンサート

12月16日「マンドリンアンサンブル かりんず」の皆様をお迎えして『クリスマスコンサート』を開催いたしました。今年も当院の入院および外来患者様のほか、地域の皆様方にもお声をかけさせていただき、数多くの方々に参加をしていただくことができました♪
幼き日の思い出の童謡メドレーから数々のクリスマスソングへと、会場がマンドリンのハーモニーに包まれた聖なるクリスマスコンサートになりました。



第9号 平成21年1月1日発行/発行元 医療法人社団 土田病院/編集 土田病院 広報委員会/次回発行平成21年4月10日

土田病院ニュース

第9号

2009年
1月発行



ごあいさつ



医療法人社団土田病院
院長
土田 茂

平成21年がいよいよスタートしました。
日頃より当病院運営にご理解とご協力を頂きまして、感謝致しております。
経済的、社会的に大変厳しい環境が持続しております。雇用問題などで、精神的不安が強く、季節的な要因と相まって体調を崩される方が多いと思います。活動の原点は自己の健康ですから、まずはこの部分を一番に考えるのが大切だと思います。
私たち病院スタッフも同じ厳しい社会環境の中で仕事をしていますので、不安な気持ちは当然同じく持っています。しかし病院職員は常に患者さんやご家族の皆さんに元気を提供できる存在でなければなりません。我々が医療職を目指した原点である、困っている人を助けてあげたい、苦しんでいる人を楽にしてあげたい、という気持ちを改めて思い出し、日々の仕事に取り組んでおります。いかに社会的環境が悪化しようとも、我々は最後までこの気持ちを忘れずに、使命を成し遂げていきたいと思っております。



札幌市1次・2次救急指定病院
札幌市中央区南21条西9丁目2-11
TEL 011-531-7013
http://www.tsuchida.or.jp



「肩こり」について

医療法人社団 土田病院
理学療法科主任 佐藤 博文

はじめに

「肩こり」とは、首や肩・背中付近の筋肉に生じる不快感・こり感・重苦しさや痛みなどの症状を総称したものを言います。医療機関では、頸肩腕症候群(けいけんわんしょうこうぐん)・胸郭出口症候群(きょうかくでくちしょうこうぐん)・頸椎椎間板(けいついついかんばん)ヘルニア・変形性頸椎症(へんけいせいけいついついしょう)など色々な診断名が付く場合が多いようです。

「平成16年国民生活基礎調査」では、「自覚のある症状」として肩こりは男性が2位、女性では1位となっており、多くの女性が肩こりに悩まされているのが分かります。

なぜ肩がこるの?

肩こりの原因は大きく「病気が原因ではないもの」と「病気が原因となるもの」の2つに分けることが出来ます。

「病気が原因ではないもの」は、長時間同じ姿勢や不良姿勢、運動不足などにより、全身を使わずに、肩周辺の同じ筋肉を使い続ける結果、筋肉が疲労し肩こりになってしまうものです。

「病気が原因となるもの」は、他の臓器などの病気によって、痛みやしびれ・重苦しさなどの症状が引き起こされるものを言います。

多くの肩こりは「病気が原因ではないもの」ですが、まれに大きな病気が隠れている場合もあるので、「何かおかしいぞ…」と感じた場合は病院で診察を受けましょう。

意外に…

頭の重さは体重の約13%、腕の重さは約8%(片腕)と言われています。つまり体重60kgだと、頭が約8kg、腕は約5kg(両腕なら10kg!)にもなり、想像以上に重いことが分かります。

つまり、首や肩回りの筋肉は、常に重い頭を支え、重い腕をぶら下げている状態なのです。

「肩こりなんて知らないよ!」でも…

確かに全然肩がこっていない人もいます。しかし、実際はこっているのに、感じていないだけという人は少なくありません。痛み・しびれ等は体からのSOSのサインです。それを感じないのは要注意です。

美容室などで「肩こってますねえ」って言われませんか?…要注意ですよ。

生活習慣の見直し

慢性の肩こりに悩まされている人は、無意識に行っているクセや、良くない生活習慣がある場合が多いようです。ですから、それらを見直し改善する事が、肩こり解消の第一歩になるのです。

良くない生活習慣

- いつも同じ側でバッグを持つ、肩にかけている。
- いつも同じ脚を組んで座っている。
- 長時間パソコンやテレビを見続けている。
- 寝転がってテレビを見ている。
- 長時間、下を向いて作業をしている。(絵や編み物など)
- あまり動かない。

日常生活の見直し

- 悪い姿勢を直す。(意識する)
- デスクワーク中でも定期的に、体操やストレッチをする。
- 入浴などで体を温める。(血行を良くする)
- 少しの距離なら歩く。(腕を大きく振って)

- エレベーター・エスカレーターではなく階段を使う。
- 積極的に体を動かす。

肩こりの治療方法

肩こりの治療方法としては、薬物療法(飲み薬・湿布など)、物理療法(温熱・低周波など)、運動療法(肩こり体操など)、マッサージ、鍼灸など色々あります。

しかし、肩こりは完治することが難しいうえ、「この方法なら誰でも必ず治る!」ものが無いのが現状です。ですから、その人に合った治療法を見つけ、根気良く続ける事が重要です。

肩こり解消!予防!体操

今回は予防のひとつとして、肩こり体操を紹介します。

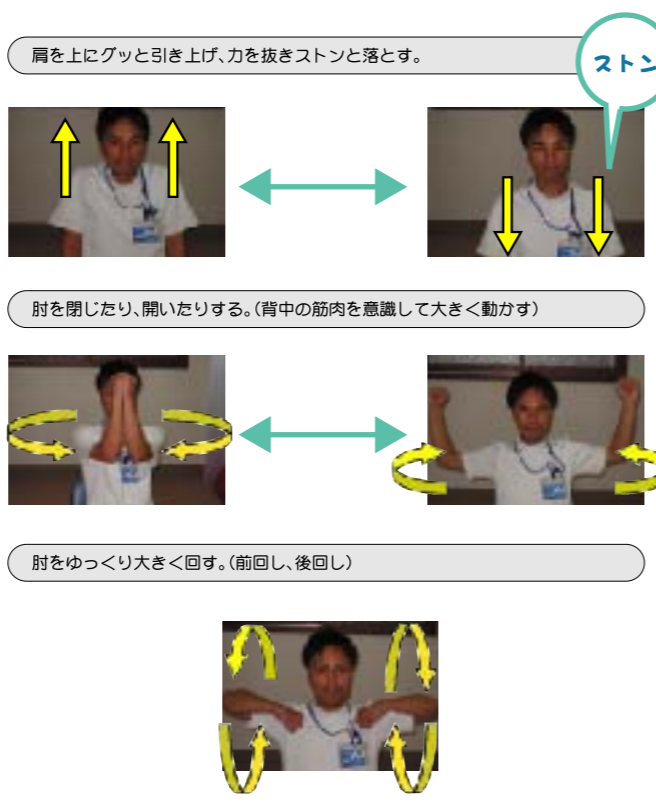
ポイントと注意事項

- 勢いをつけずに大きくゆっくりと動かしていく。
- 呼吸を止めないで行う。
- 腕だけでなく、肩甲骨(けんこうこつ・背中にある骨)を大きく動かすように意識して行う。
- ◆回数は体調に合わせて行って下さい。
- ◆「痛みが強い」「しびれがひどい」などの場合は医師や専門家に相談して下さい。
- ◆運動中、運動後に痛みや異常を感じる場合は、無理せず中止して下さい。

肩こり体操やストレッチは、テレビや新聞、雑誌などでも多く紹介されていますので、色々と組み合わせて行くと、より効果があるでしょう。

何より大切な事は継続することです。根気良く続けて、肩こり知らずの元気な体になりましょう。

体操・ストレッチの方法や、他にも疑問や気になることがあれば、いつでも当院へご相談下さい。



田代内科呼吸器科クリニック

内科・呼吸器科 田代 典夫 院長
札幌市中央区南11条西8丁目2-1 ドミ16中島公園1階
☎(011)561-2511
平成15年10月1日 開業

「輪」の愛読者の皆様、こんにちは。今回この誌面をお借りして、ご挨拶申し上げます。

当院は開業をしてまだ5年のクリニックですが、私自身は開業前の10年余りをこの山鼻地区で勤務医として過ごしており、非常に愛着を持っております。当院は内科・呼吸器科を標榜しているため、気管支喘息患者様が多い事が特長です。約20年前、私が北大病院で喘息外来を担当していた頃は、急に発作を起こして入院になる方も結構多かったのですが、吸入ステロイドの重要性が認識されて以来激減し、外来治療も非常にやり易くなっています。



また、私は勤務医の時から在宅・訪問診療を行っており(ゆっくりお年寄りの話を聞くのが好きだったので)、開業後も継続しております。この度、土田病院様から「患者の急変

時など入院が必要な際は24時間受け入れます」と言う申し出を頂き、有難く連携を結ばせて頂きました。患者様達も安心して喜んでおりますので、これからもよろしくお願い申し上げます。

以上簡単ですが当院の概要等、ご紹介申し上げます。尚、ご興味のある方は当院のホームページもご参照下さい。
(<http://www.myclinic.ne.jp/tashiron/pc/index.html>)



健康セミナー

会場はいつでも土田病院内会議室です。

専門の医師およびパラメディカルが分かりやすく解説します。ぜひお越しください。

- 1月第33回 ◆日 時:平成21年1月27日(火) 午後2時より ◆演 者: 医事課
- 2月第34回 ◆日 時:平成21年2月24日(火) 午後2時より ◆演 者: 栄養課主任 中谷久美子
- 3月第35回 ◆日 時:平成21年3月24日(火) 午後2時より ◆演 者: 北川副院長

胃癌・大腸癌検診、各種検診受付中!

当院では、胃癌・大腸癌検診、肺癌検診などを専門医が直接行っております。また、各種検診についても専門医が責任を持って、随時行っております。ぜひ、御相談ください。

専門外来のお知らせ

- 禁煙外来 火曜日 午後
 - 睡眠時無呼吸症候群外来 月曜日、水曜日、木曜日 午後
 - PEG・PTEG(胃ろう)外来 木曜日 午後
- いずれも、保険適応となりますので、お気軽に御相談ください。

1月8日(木)より専門医による消化器(肝臓)専門外来を開始いたします。
担当専門医 小関 至 医師(札幌厚生病院第3消化器科医師)
診 療 日 平成21年1月8日(木)より
毎月第2・4木曜日の午後1:00~5:00

肝臓疾患、ウィルス疾患等を中心に、消化器領域の診療を担当いたしますので、よろしく申し上げます。詳しいご質問・ご説明につきましては、担当医師、医事課、外来受付までご連絡ください。