

# 平成27年2月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診				糖尿病
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診	皮膚科	
1	日	休診(日直 廣野)								
2	月	前田隆	伊藤	津島	濱田	津島	多田羅		横井	
3	火	前田隆	田所	津島	辻正	津島	田所			
4	水	佐尾山	多田羅	津島	濱田	佐尾山	津島			
5	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	野毛	津島		
6	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
7	土	佐尾山	武田		濱田	佐尾山	武田			
8	日	休診(日直 高橋)								
9	月	前田隆	伊藤	津島	濱田	津島	多田羅		横井	
10	火	前田隆	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島		
11	水	休診(日直 山田)								
12	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	野毛	津島		
13	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一
14	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口
15	日	休診(日直 桑原)								
16	月	前田隆	伊藤	津島	濱田	津島	多田羅		横井	
17	火	前田隆	津島	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
18	水	佐尾山	多田羅	津島	濱田	佐尾山	武田	津島		
19	木	佐尾山	津島		辻正	佐尾山	野毛	津島		
20	金	前田隆		佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木一
21	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				谷口
22	日	休診(日直 桑原)								
23	月	前田隆	伊藤	津島	濱田	津島			横井	
24	火	前田隆	田所	津島	辻正	津島	田所			
25	水	佐尾山	多田羅	津島	濱田	佐尾山	武田	津島		
26	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	野毛	津島		
27	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
28	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山				

普通寺 前田病院

## 広報 純心便り

2015年  
**2月**  
第84号

### トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- こくぶんじ荘 初詣
- 揉んでも治らない 肩こりについて
- 旬の素材で簡単料理・・・給食

〔純心会理念〕  
信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します



理事長 前田隆史

### 今月の一言

一月は行く、二月は逃げるによく云いますが、今年も一月が過ぎました。時の経つのがすごく早く感じられる今日この頃です。

先日、『抜萃のつづり』が届きました。これは今年で七十四巻目だそうです。毎年熊平製作所さんがその創業記念日(一月二十九日)に発行し、お得意様、公施設また百二十二ヶ所の日本大使館、総領事館、諸官庁、金融機関、上場企業、学校、病院、図書館、ロータリークラブなど全国八万四千ヶ所の団体等に寄贈されており、今回も四十五万部を発送されたそうです。

これには、教養、宗教、保健、笑顔など、この一年間の新聞、雑誌、書籍などから心に残る記事やコラムなどを抜萃して小冊子にまとめられております。小生も毎年読ませて頂いております。

待合室のカフェカウンターに数冊置いてあります。御来院の皆様、診療等の待ち時間にでも目を通して頂ければと思っております。

さて、一月の純心便りで、小生一月二十一日の誕生日で後期高齢者の仲間入りをしたと書いたと思うのですが、先日、自動車運転免許証の更新に行きました。

昨年スピード違反をし、長年の優良運転者の免許は頂けなかったのですが、なぜか眼鏡の条件をはずしてくれました。ただ眼鏡不要の免許証ですが、運転は眼鏡をかけて安全運転をしようと思っております。

浄土真宗に「白骨の御文章」というのがあり、ご存知の方もおられると思いますが、「我や先、人や先、今日とも知らず、明日とも知らず・・・」との一節があります。それをもじってスピードを出さずに「人や先、人や先、我はあと、我はあと」の気持ちで安全運転に徹しようと思っております。

全ての人がその気持ちで運転すれば、今年に入って交通事故ワーストにならないで済むのか。皆様がいかにお考えですか。



## 初詣に行ってきた

梅の蕾がほころび始め、春の訪れが待ち遠しく感じる季節になりました。

一月は、全国的にインフルエンザが大流行し、岡山では二年前ぶりに鳥インフルエンザが発生しました。

こくぶんじ荘では、昨年の感謝と今年一年の健康と平安を祈願するた

め四国霊場80番札所 国分寺へ初詣に行ってきた。



日本には、国分寺または国分という地名や寺が数多くあります。これは、741年、聖武天皇の命により全国各地に建てられた寺やその寺がある土地由来で、現存する寺は全て再興されたものです。

香川県の国分寺には、四国最古の梵鐘があり、さぬき七福神の中で紅一点の弁財天「があら美・徳・福にご利益があり



### ご意見箱

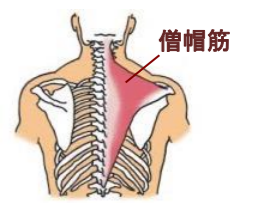


当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



# 揉んでもほぐらない！肩こりの治療法

**肩こりとは**、肩の筋肉（僧帽筋）が硬くなり血流が悪くなっている状態のことを言います。そのため、自覚症状がない方でも肩こりになっていることがあります。



首や肩の痛み以外にも頭痛、腰痛、耳鳴り、めまい、目の疲れ、吐き気、腕のしびれ、倦怠感などがあり、放置しておくとそれらの症状が悪化し、五十肩や変形性肩関節症になる恐れがあります。

## 肩こりはなぜ痛い？

同じ姿勢や悪い姿勢を長時間続けると、肩の筋肉が緊張するため筋繊維中の血管が圧迫し血流が悪くなります。すると酸素不足になり乳酸などの疲労物質が溜まり筋肉が硬くなります。さらに発痛物質が出現し痛みが生じます。

## 肩こりは揉んでもほぐさない

こっている箇所を揉んでもらうと気持ちがいい理由は、筋肉の緊張が緩んで血流がよく



なり身体が楽に感じるからです。しかし、翌日には元に戻っています。それは、根本的な原因が解決されていないからです。強く揉まないで効き目がないからといって強く揉むと筋肉が傷つき炎症を起こしたり硬くなったりします。さらに皮膚が厚く硬くなり、ますます症状が悪化してしまいます。

## 肩こりの原因は？

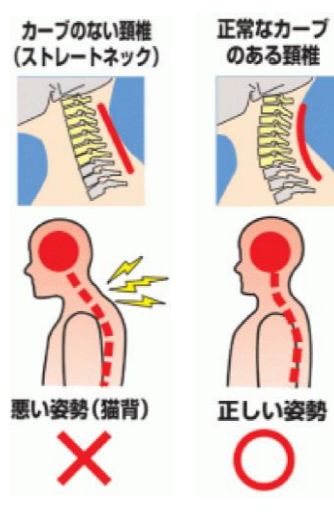
肩こりは、高齢や運動不足による首肩の筋力低下、ストレス、目の疲労、などの精神的な問題、神経的なもの、内臓疾患からくるものなどさまざまあります。しかし、最も多い原因は、姿勢の悪さによる**首の骨、背骨や肩甲骨のゆがみ**だとされています。



## 肩こりを引き起こすゆがみとは ストレートネック

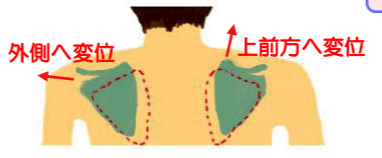
正常な首の骨は、緩やかにカーブを描いて頭の重みを分散しています。しかし、デスクワークなどで肩より首が前に

せり出した状態で長時間いると、頭の重みを支えている首や肩の筋肉に負担がかかります。その負担は頭部が5センチ前に出ると通常時の3倍以上と言われています。頭の重さは約6キロなので約20キロを支えていることになります。首や肩のこりが慢性化するとストレートネックにゆがんだまま固まってしまいます。



## 猫背と肩甲骨のゆがみ

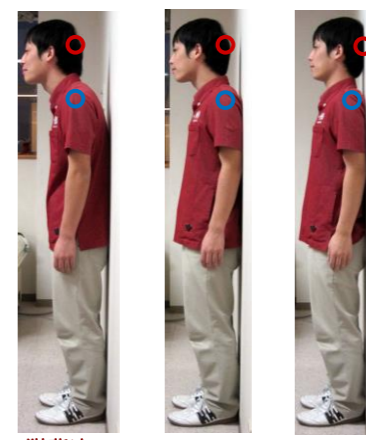
日常生活では前かがみになることが多いため、首や肩の筋肉とつながっている肩甲骨は上に引っ張られながら外に開きます。その状態が慢性化すると、肩の動きの3分の1を支配している肩甲骨が固まり肩の動きに影響を及ぼします。その結果、肩の筋肉に負担が



かかり肩こりを生じます。また、背中が丸くなっていき猫背になります。

## ゆがみのチェック方法

壁にかかると背中をつけて立ちアゴを軽く引きます。正常であれば後頭部が壁につきませんが、ストレートネックであれば壁につきません。また、肩が壁につかない場合は猫背もしくは肩甲骨のゆがみが考えられます。



猫背や肩甲骨のゆがみ      ストレートネック      正常  
● 後頭部の位置      ○ 肩の位置

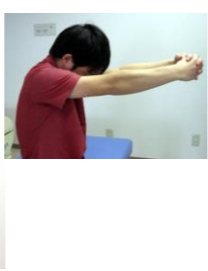
## ストレートネックの治療

首のカーブを阻害する最も重要な箇所は、後頭骨と第一頸椎の隙間が狭くなっているためです。その隙間を広げる方法をご紹介します。  
①まず、テニスボールを2つ用意しガムテープやバンドなどで固定します。



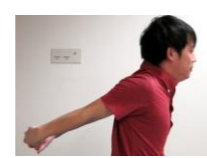
## 肩甲骨のゆがみの治療

▼肩甲骨の内側の筋肉（菱形筋）が硬くなっているため、ストレッチをして緊張を緩めます。

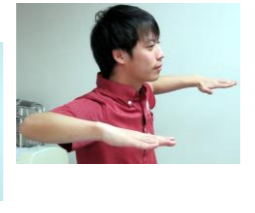


胸の前で手を組んで息を吐きながら肩甲骨を開くように腕を前に伸ばします。首も曲げて背中全体が伸びるように。両手を後ろでつないで肘を伸ばし左右の肩甲骨を寄せようように手を上げます。それぞれ5秒間を5セット

## 僧帽筋のストレッチと筋力強化



肩甲骨を時計の2時の方向へ引き上げ5秒間、10時の方向へ引き上げ5秒間、1日3セット行いましょう。



両手を前へ突き出し肘を肩の高さで後ろに引いて5秒間手の平を前に向けて5秒間

▼首の筋力が低下している場合が多いので、首の筋力強化をしながら首のカーブを作ります。

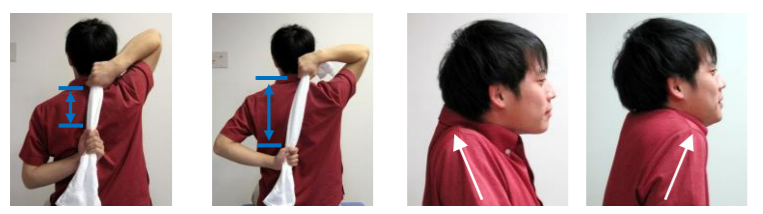


頭の後ろで両手を組み、首の後ろの筋肉が伸びるようになり、おしぎをしながら両手で頭を前へ押しします。顔の向きを変えながら気持ちのよい箇所を探してみてください。



枕に頭を乗せ、アゴを引いて後頭部で枕を強く押し、その力で背中を持ち上げます。5秒間静止し力を抜きます。1日5セット行いましょう。

片方のほっぺたを強くふくらませて鼻で呼吸しながら30秒間静止します。反対側も同様に行います。必ず片方ずつ行います。



両手でタオルの端を持ち互いに引っ張り合う。慣れてきたら次第に距離を縮めながら行う。反対側も同様に行いましょう。

栄養満点素材で病気知らずの冬にしましょう。『ココア』

ココアは何からできているかご存知ですか？  
ココアの原料はチョコレートと同じカカオ豆ですが、砂糖や脂肪分などを加えるチョコレートに対して、ココアは脂肪分を取り除いているためヘルシーです。  
ココアには、ココア・ポリフェノールという成分が含まれており、ポリフェノールは赤ワインよりもはるかに多く含まれています。これは、動脈効果を防いだり活性酸素の働きを抑えるため、がん、アトピーや花粉症などのアレルギーにも効果があります。また、近年虫歯菌を抑えたり虫歯の進行を抑えることも分かってきました。

きなこ豆乳ココア

【材料】(1杯分)  
きなこ・・・小さじ2  
純ココア・・・大さじ1  
はちみつ(砂糖)・・・小さじ2~3  
お湯・・・50cc  
豆乳・・・150cc

【作り方】  
①コップにきなこ、ココア、はちみつを入れる。  
②お湯50ccを入れてよく混ぜる。  
③②がよく混ざったら豆乳を注いで軽く混ぜる。  
④アイスの場合 ⇒ 氷を入れる。  
ホットの場合 ⇒ 電子レンジで温める(500W 1分)※温かさは調整して下さい。

きなこも豆乳も大豆からできているので、ミネラル豊富で大豆イソフラボンというポリフェノールが含まれています。  
はちみつにもポリフェノールが含まれており、美肌効果があります。白砂糖よりもカロリーが低いのも特徴です。