

# 平成 27 年 8 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	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口
2	日	休診(日直 廣野)								
3	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅		横井	
4	火	前田純	田所		辻正		田所			
5	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	武田	津島			
6	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
7	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			鈴木-
8	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山				
9	日	休診(日直 桑原)								
10	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅		横井	
11	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所			
12	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	武田	津島			
13	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
14	金	前田隆	多田羅	津島	辻正	津島				
15	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口
16	日	休診(日直 桑原)								
17	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅		横井	
18	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所			
19	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	武田	津島			
20	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
21	金	前田隆	津島	佐尾山	辻正	佐尾山	津島			
22	土	津島	鈴木康		濱田	津島				
23	日	休診(日直 和田)								
24	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅		横井	
25	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所			
26	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	武田	津島			
27	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	須藤		
28	金	津島	多田羅		辻正	津島				鈴木-
29	土	津島	佐尾山		濱田	津島				
30	日	休診(日直 高橋)								
31	月	前田純	前田隆	池田	濱田	前田純	多田羅		横井	

普通寺 前田病院

## 広報 純心便り



理事長 前田隆史

### 今月の一言

八月に入り猛暑が続いています。熱中症で搬送される人も多いうのですが皆様気を付けてください。

夏の全国高校野球大会が始まりました。熱戦が期待されますが、選手達に事故のないよう祈っております。

国の方では、参議院の審議会で首相の答弁が断定的になってきているようです。

「日本が戦争に巻き込まれることは絶対ない」「専守防衛の定義、それが防衛の基本であること

2015年  
**8月**  
第90号

### トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 仁尾竜まつり
- 慢性腰痛の治療について
- 旬の素材で簡単料理.....給食



## 仁尾竜まつりに参加しました

11年振りに四国に上陸した台風の影響もあり、今年の梅雨は長引き降水量も平年を上回りましたが、台風が去った後は打って変わって晴天が続き、うだるような暑さが続いています。

そんな暑さを吹き飛ばそうと仁尾町では、第28回仁尾竜まつり」が開催され、純心会・善心会からも多くの職員が参加しました。



### 「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

4年ぶりにリニューアルされた稲わらの雨乞い籠を、約200人の担ぎ手が「ぞおれ、水あぶせ」の掛け声に合せて、沿道からは大量の水を浴びせられながら威勢よく練り歩きました。



### ご意見箱

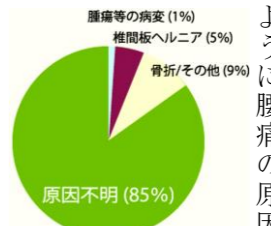


当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



慢性腰痛の原因

日本人の2千800万人、4人に1人が患っている腰痛ですが、椎間板ヘルニアや脊管狭窄症のように腰痛の原因を特定できるのは全体の約15%で、残りの約85%は原因を特定できないといわれています。

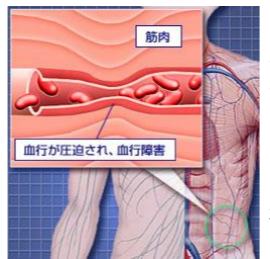


慢性腰痛の原因

慢性腰痛の原因の多くは、**姿勢の悪さ、運動不足や加齢による筋力低下**から体の前後の筋肉バランスが崩れることにより、骨盤が傾いたり背骨のS字カーブが崩れることによる起こると考えられています。

腰の痛みメカニズム

姿勢の悪さなどで腰や背中の筋肉に持続して過剰に負荷がかかると、筋肉が緊張し血流が悪くなり乳酸などの疲労物質がたまりやすくなります。これが慢性的な張りやコリとなり腰に痛みが生じるのです。



慢性腰痛の治療法

腰痛の原因である姿勢の悪さを改善できれば痛みも軽減できます。しかし、そのためには姿勢の悪さの原因は何かを知る必要があります。

腰痛の検査

正常な背骨はS字状にカーブしていますが、慢性腰痛がある場合はそのカーブが崩れているため骨盤も傾いています。立った姿勢から腰に手をあて膝を伸ばし腰をゆっくりに反らします。



腰を反った時に痛みが出る場合

腰を反った時に痛みが出る場合は、一般的に骨盤が後傾しています。

慢性腰痛の治療法

腰痛の原因である姿勢の悪さを改善できれば痛みも軽減できます。しかし、そのためには姿勢の悪さの原因は何かを知る必要があります。

腰痛の検査

正常な背骨はS字状にカーブしていますが、慢性腰痛がある場合はそのカーブが崩れているため骨盤も傾いています。立った姿勢から腰に手をあて膝を伸ばし腰をゆっくりに反らします。



腰を反った時に痛みが出る場合

腰を反った時に痛みが出る場合は、一般的に骨盤が後傾しています。

腸腰筋・大腿直筋のストレッチ



上体を前かがみにした時に痛みが出る場合は、一般的に骨盤が前傾しています。メタボや女性に多く、必要以上に腰を反っているのかかり痛みが出ます。腸腰筋や大腿四頭筋など体の前側の筋肉が緊張し硬くなっているためストレッチして伸ばしましょう。

慢性腰痛の原因である姿勢の悪さを改善できれば痛みも軽減できます。しかし、そのためには姿勢の悪さの原因は何かを知る必要があります。

殿筋（お尻の筋肉）やハムストリングスなど体の後ろ側の筋肉が緩み弱くなっているため鍛えましょう。

認知症予防、むくみ解消に今が旬の『ズッキーニ』

ズッキーニは外見がきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの一種です。普通のかぼちゃと違い、実は完全に熟すのを待たず若い間に収穫します。そのため、かぼちゃのように寝かせておいてもおいしくなりません。果肉はなすびに似ているので油と相性がいいです。色の黄色いものや形の丸いものもあります。

**ズッキーニのチーズ焼き**

【材料】(4人分)  
ズッキーニ・・・大1本、オリーブオイル・・・大さじ1、にんにくスライス・・・1かけ、塩こしょう・・・適量、粉チーズ・・・小さじ1、とろけるチーズ・・・大さじ3、ブラックペッパー・・・お好みで

【作り方】  
①ズッキーニは食べやすい大きさに切る。フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。  
②焼き色がついたらひっくり返し、塩こしょう、粉チーズで炒めて皿に盛る。  
③とろけるチーズをかけてとろけるまでレンジにかける。仕上げにブラックペッパーをふり出来上がり♪

背中、腰、ハムストリングスなど体の後側の筋肉が緊張し硬くなっているためストレッチして伸ばしましょう。

**背中のストレッチ2種類**

椅子を支点にしてしゃがみ、片側の膝を床に付けてゆっくり後ろに倒す

少し浅めに腰掛け足を肩幅より少し広げ、膝の上に両手を乗せる

背骨を伸ばしたまま上体を倒し、太もも裏を気持ちいい位置まで伸ばし30秒キープ

背中の痛みが軽減する

**ハムストリングスのストレッチ**

椅子を支点にしてしゃがみ、片側の膝を床に付けてゆっくり後ろに倒す

少し浅めに腰掛け片足を上げてつま先を床につま先を少し立てる

膝を少し曲げる

背中の痛みが軽減する

**大殿四頭筋の筋力UP**

椅子を支点にしてしゃがみ、片側の膝を床に付けてゆっくり後ろに倒す

少し浅めに腰掛け片足を上げてつま先を床につま先を少し立てる

膝を少し曲げる

背中の痛みが軽減する

**腸腰筋の筋力UP**

椅子を支点にしてしゃがみ、片側の膝を床に付けてゆっくり後ろに倒す

少し浅めに腰掛け片足を上げてつま先を床につま先を少し立てる

膝を少し曲げる

背中の痛みが軽減する

**ドロイン（腹横筋）の筋力UP**

椅子を支点にしてしゃがみ、片側の膝を床に付けてゆっくり後ろに倒す

少し浅めに腰掛け片足を上げてつま先を床につま先を少し立てる

膝を少し曲げる

背中の痛みが軽減する