

# 妙高病院便り

vol.8



発行日：平成23年1月21日

発行元：新潟県立妙高病院

住 所：妙高市大字田口 147-1

TEL：0255-86-2003

## 「インフルエンザの予防について」

冬になり、インフルエンザが流行しています！

日常生活に気をつけましょう。

ひろげるな、インフルエンザ！  
ひろげよう、咳エチケット！

### インフルエンザにかからないために

- ・規則正しい生活をして十分な栄養と休養をとりましょう。
- ・外出時には、人ごみをさけマスクを着用しましょう。
- ・帰宅後はうがい手洗いを行いましょう。
- ・部屋は、乾燥に気をつけ湿度を保って下さい。（50～60%）



### 咳エチケットを守りましょう

- ・咳、くしゃみなどの呼吸器症状がある方は必ずマスクを着用しましょう。
- ・咳、くしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえウイルスの飛散を防ぎましょう。
- ・咳、くしゃみをした後は、石鹸を使用してよく手を洗いましょう。



咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を覆う



使用したティッシュペーパーはすぐゴミ箱へ捨てる



咳やくしゃみをした後は、せっけんでよく手を洗う



咳が出るときはマスクを着用する  
咳をしている人にマスクの着用をお願いする

## 「耐震工事が完了いたしました」

ご協力ありがとうございました。

妙高病院では、建物の耐震診断を行った結果を受けて、本館棟の耐震補強工事を昨年8月から実施してまいりましたが、このたび1月11日の新潟県の最終検査に合格し、工事すべてを完了いたしました。この補強により、設計上は震度6強の地震がおきても建物の大破・倒壊は免れることになりました。

工事中は、入院・外来患者様をはじめ、皆様から多大なご協力をいただき、誠にありがとうございました。当院では、今後も皆様から安心してご利用いただける病院を目指して鋭意努力してまいります。



## 「冬場に向けての腰痛・肩こり予防」

無理せず、できる範囲でやってみましょう。

冬場は筋肉がかじかんで(凍えて縮む)いるため、速い運動や力強い作業をすると腰や肩を痛めてしまうことがよくあります。『雪かき』が代表的な例ですが、休んでいる身体で急に作業をすると肩こりや腰痛をおこします。そうならないために事前の予備知識と、行ってほしい肩こり・腰痛予防体操を紹介しますのでご参考にして冬を乗り切ってください。

### 腰痛

**前かがみ姿勢**は腰痛にもっとも良くない姿勢(立位に比べて1.5倍の負荷が腰にかかります)。

この姿勢で雪などの重いものを持ち上げると、立位の2倍以上の負荷が腰にかかります。

「対策」は、

- ①前かがみ姿勢を避けることが最も良い。難しければこの姿勢を続けないことが大切です。
- ②またスコップではなくスノーダンプが良いでしょう。左右の腕に均等に重さがかかることと雪に対して体が横や斜めになるのを避けられるからです。

以下に腰椎(予防)体操を2つ紹介します。

腰痛体操のポイントは、①無理に伸ばさず、②勢いをつけずゆっくりと、③痛みが強いときは行わないことです。



**①膝を胸につける(ゆっくり5回ずつ)**  
膝を抱え込み、胸に近づけて、5秒数えて、元に戻します  
反対も同じように行います。このとき手に力を入れなくて!!  
最後に両膝を一緒に行ってください。ゆっくり慎重に行います



**②膝を立て、おへそを見るように上体をほ  
どほどに持ち上げる**  
りきまずにゆっくり上体を起こし5秒数え  
て休みます

## 肩こり

肩こりになりやすい姿勢として一般的に知られているのは『猫背』です。猫背の人は腕が前に垂れる分、腕の重さが肩にかかりやすくなります(腕の重さは成人で3kg~4kgです)。また頭部も前方に移動し、頭の重さを頸部の後面筋で支えるようになり首の筋肉の緊張「首こり」も招きます。

「猫背を改善するための対策」として、仰向けに寝て膝を立て、バスタオルを丸めたものを背骨の真下に入れる(1日1回20分程度)こともひとつの方法です。

以下に肩こり(予防)体操を2~3紹介します。

肩こり体操のポイントは、肩・肩甲骨を本来動く範囲の中で最大限に動かすことです。



仕事の合間や疲れを感じたときに気軽に行ってください(1回 5~10回程度)

- ①肩を両耳につくぐらいあげて、止める(5数えておろす)
- ②頭をゆっくりと前後に倒す
- ③頭をゆっくりと左右に倒す(首の横のすじをのぼすように)



肩こりストレッチです

- ①片方の肘を反対の手で押さえ、胸に押しつけるように引きます
- ②頭の後ろで片方の腕をつかんで引きます
- ③机にもたれて肘を軽くまげ、体重を少しずつかけてゆきます



### 妙高病院診察医師一覧

平成23年1月21日現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	受付時間	診療時間	摘要
内科	1診	岸本	岸本	佐藤	櫻井	午前 佐藤 午後 岸本	8:30~ 11:30	9:00~12:00 ※月・水・金曜日は 予約の午後診療有 り 13:30~	主に予約診療 担当
	2診	櫻井	佐藤	櫻井	岸本	岸本		9:00~12:00	新患・予約・健診 担当
神経内科			中央病院 田部				8:30~ 14:00	13:30~14:30	
小児科		中央病院 須田	中央病院 丸山	中央病院 医師	中央病院 医師	中央病院 医師	8:30~ 11:30	9:00~12:00 (13:30~15:00)	午後に受診希望 の場合は、事前 にご連絡くださ い
整形外科		中央病院 金井/高橋				中央病院 祖父江	8:30~ 11:30	10:00~12:00	
眼科				中央病院 大湊/土田			8:30~ 14:30	14:00~15:00	
泌尿器科				中央病院 医師			8:30~ 14:30	14:00~15:00	担当医師 片桐/水澤/糸井
耳鼻咽喉科		中央病院 医師					8:30~ 14:30	14:00~15:00	担当医師 渡邊/松山/池田
皮膚科						濱田	8:30~ 11:00	9:00~11:00	