

保健

医療

福祉

分野で社会に貢献します。

医心伝心

【いしんでんしん】

January

No. 178

2023.1.5

一特集一

腰痛予防で
カラダもココロも
いきいき！

■かかりつけ医を持ちましょう

当院は、地域医療連携を推進しています。当院を受診される場合は、かかりつけ医からの紹介と予約が必要です。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

+

 [紹介状持参のお願い]

当院の外来診療は紹介型専門外来です。初診の方は、他の医療機関からの紹介状(診療情報提供書)を必ずお持ちください。紹介状なしで受診された場合、初診時選定療養費(自費)7,700円(税込)がかかり、待ち時間が長くなりますのであらかじめご了承ください。

+

 [救急外来について]

当院の救急外来は、重症度の高い患者さんを優先に診療いたします。円滑な救急医療を行うため、なるべくかかりつけ医か休日診療所、在宅当番医を受診してください。必要に応じて当院にご紹介いただくシステムになっています。

+

 [予約変更専用窓口について]

予約の変更・確認は、予約変更専用窓口で承ります。ただし、歯科口腔外科の場合は歯科口腔外科外来までご連絡ください。

[予約変更専用窓口] 0566-25-8103

[歯科口腔外科外来] 0566-25-8020

[診療日変更のお知らせ]

週休2日制の実施に伴い、2023年4月1日(土)より全ての土曜日が休診となります。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

新年のごあいさつ

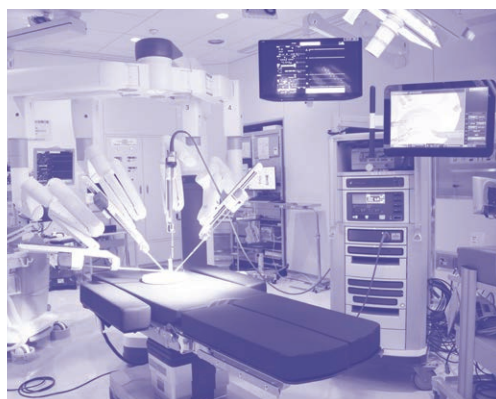
明けましておめでとうございます。
います。

当院では、2013年4月から内視鏡下手術支援ロボット「ダヴィンチ」を導入しており、2022年9月末までに、泌尿器科、消化器外科、呼吸器外科、産婦人科で合計1,397件のロボット支援手術を行いました。

2022年11月に「ダヴィンチXi」を1台追加し、「ダヴィンチXi」2台と「ダヴィンチX」1台の3台体制となりました。

ロボット支援手術は、3D画面で患部を立体的に映し、最大約15倍まで拡大できるため、従来の腹腔鏡・胸腔鏡下手術に比べ、より安全であり、複雑で細やかな手術操作も可能です。

当院には、ロボット手術指



導医（プロクター）を取得した医師と経験豊富な多くのスタッフが在籍しています。これからも地域の皆さまに、ロボット支援手術をはじめとすると、安全で質が高く、身体に負担の少ない手術を提供いたしますので、何とぞよろしくお願い申し上げます。最後にになりましたが、皆さまのご健勝を心からお祈り申し上げます。



刈谷豊田総合病院 病院長

田中 守嗣

Column

高気圧酸素治療のご紹介

臨床工学科

高気圧酸素治療は、カプセル型の装置を用いて、大気圧よりも高い気圧環境の中で高濃度の酸素を吸入することにより、血液中に溶け込む酸素量を増加させ、症状の改善を図る治療です。

当院では1984年に導入し、突発性難聴、腸閉塞、皮膚潰瘍を中心に、捻挫・打撲などのスポーツ外傷（保険適応外）、放射線または抗がん剤治療と併用される悪性腫瘍、減圧症などの治療を年間約1,700件行っています。ご相談がありましたら、右記までお気軽にご連絡ください。



TEL 0566-25-8047
受付時間 平日：8時30分～16時45分
第1・3土曜日：8時30分～14時

広報誌タイトル

医心伝心 [いしんでんしん]

本来「心を以って心に伝う」の意、以心伝心。私たちの業務も患者さんの言葉のみに頼らず、表情、しぐさ、その向こうにある心の訴えに十分に目を向ける「心配り」を大切にすることが「医療安全」はもとより、快適な診療をお届けする基本だと考えます。そんな意を含め「以」を「医」としてタイトルにいたしました。

病院長

み～つけた!

広報誌内に登場しています。
どこにいるでしょうか?
(答えは裏表紙に記載)

3カ所
です!



NEWS

1

11月15日(土)

総合防災訓練を行いました

薬剤師 早川 啓裕



災害対策本部

今回の訓練では、災害時に指揮を執る災害対策本部の場所や指揮系統の変更、通信手段の制限など新たな試みが行われました。

事前に対応手順を確認してのぞみましたが、いざ訓練が始まると、臨時薬局の開設や見慣れない手書きの処方箋に戸惑ってしまい、患者役を待たせてしまいました。訓練とは言え、思いどおりにいかないことも多く、いつものように薬剤を用意することの難しさを痛感しました。訓練での反省を生かし、災害時に率先して行動できるよう備えたいです。

NEWS

2

11月20日(日)～26日(土)

医療安全推進週間の催しを行いました

安全環境管理室 深谷 あゆ美

厚生労働省は、11月25日(いい医療に向かってGO)を含む1週間を医療安全推進週間としています。当院でも、感染対策を講じた上で、次の催しを行いました。

【展示】

- ・医療安全チーム・感染管理チームの活動報告
- ・手術を受けられる患者さんの入院までの道のり
- ・感染予防効果を示す巨大マスク模型

【標語投票】

職員考案の医療安全に関する標語の投票

上位4作品

- ・伝達は伝わらなければ独り言
- ・もう一度勇気を出して聞き直す
- ・おかしな思っただけでなく声にして
- ・できるかも無茶なチャレンジ事故のもと

【動画上映】

「患者参加型の医療安全の取り組み」「患者誤認防止」をテーマとした職員出演の手作り動画

ご多用な中、催しにご参加いただきありがとうございました。今後とも医療安全・感染管理の活動にご理解とご協力をお願いいたします。



看護師)お名前フルネームをお願いします。
職員出演の手作り動画



会場の様子



編集委員からこんにちは

新美南吉の「明日」という詩に「明日はみんなをまつてある。泉のやうにわいてある。らんぶのやうに点つてる。」という一節があります。Withコロナの時代、この詩のように温かく、未来への希望に満ちた明日を願わずにはいられません。皆さまにとって良い1年でありますように。

医療ソーシャルワーカー 谷川 輝子

特集

腰痛予防で カラダもココロも いきいき!



リハビリテーション科
理学療法士 池内 健



リハビリテーション科
理学療法士 植松 大喜

腰痛で悩んでいませんか？

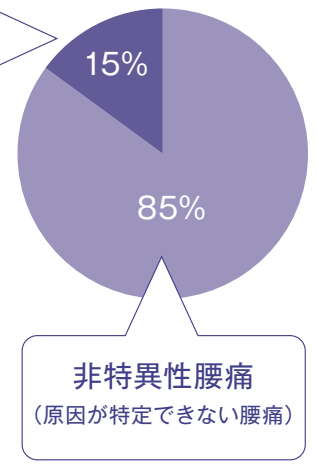
厚生労働省の国民生活基礎調査(2019年)によると、日本全国で腰痛のある人は3,600万人いると推定されています。これは4人に1人が腰痛に悩んでいることとなります。

職業病の中でも、腰痛は最も多いと言われており、長時間の立ち仕事や中腰での作業、重い物の上げ下ろし、長時間座りっぱなしのパソコン作業などによって発生しやすいです。

腰痛は「非特異性腰痛」が約85%、「特異性腰痛」が約15%とされています(次ページ図)。

非特異性腰痛は、背骨などの骨格の構造には明らかかな異常がなく、痛みの原因が筋肉や腰の関節にあると考えられるものの、原因を特定するのが難しい腰痛です。ぎっくり腰などが挙げられます。

一方、特異性腰痛は、診察や画像診断で原因を特定できる腰痛です。腰椎椎間板ヘルニアなどが挙げられます。



- 特異性腰痛** (原因が特定できる腰痛)
- 腰椎椎間板ヘルニアや
ようぶせきぢゆうかんぎょうさくしやう
腰部脊柱管狭窄症などの
脊椎の病気(12%)
 - じんうじんえん
腎盂腎炎、尿路結石、慢性膀胱炎、
慢性十二指腸潰瘍などの
内臓の病気(2%)
 - 化膿性脊椎炎、がんの骨転移などの
背骨の病気(1%)

腰痛は、背骨を構成する組織だけでなく、神経や内臓の病気が原因で起こることもあるため、注意が必要です。また、心理的なストレスによる腰痛もありますので、適切に休息をとり、穏やかな生活を送ることも大切です。

生活や仕事に支障を来すような強い痛みが
続く時は、原因となる病気が隠れている可能性
がありますので、お近くの整形外科を受診して
ください。

図. 腰痛の内訳 (参考資料: 南江堂 腰痛診療ガイドライン 2019)

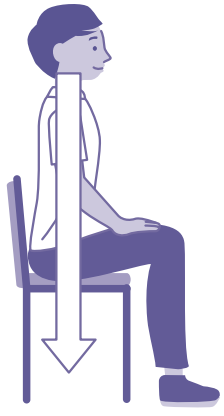
腰痛予防の3大要素

腰痛の予防には、①**良い姿勢** ②**筋肉の柔軟性** ③**筋力の3つを保つことが重要です。**

① 良い姿勢を保ちましょう

長時間悪い姿勢でいると、腰の筋肉は緊張します。筋肉の緊張が続くと、血行が悪くなり、腰痛を引き起こします。普段の姿勢を直してみましょう。

◎ 良い姿勢



頭からお尻が真っすぐになっている

× 悪い姿勢



前かがみになっている



お尻が前方に滑っている

② ストレッチで筋肉の柔軟性を保ちましょう
日常的に緊張している筋肉は、硬くなります。硬くなった筋肉をストレッチで緩めましょう。

■ 伸び上がり

効果 脇腹の筋肉の柔軟性を向上させます。

頻度 1日3回

方法

① 椅子に座り、天井に向かって片手を10秒伸ばす。



② 同様に、反対の手を10秒伸ばす。

③ 伸ばした時に突っ張り感のあった手を、再度10秒伸ばす。

※手を上げる時に、体が傾かないように注意しましょう。

動画で動きを確認したい方はこちら!



■胸回し

効果 腹筋や背筋の柔軟性を向上させます。

頻度 1日3回

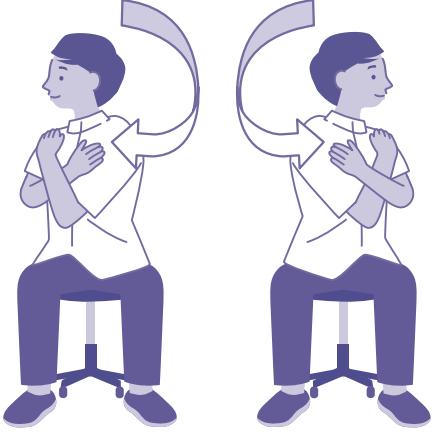
方法

① 椅子に座り、手を胸の前で交差させる。



② 胸を中心に左右交互にひねる動きを、30秒繰り返す。

※腰を無理にひねらないように注意しましょう。
反動をつけたりせず、ゆっくりと動かしましょう。



動画で動きを確認したい方はこちら！



③運動で筋力を保ちましょう

運動不足により筋力が弱まることで、腰への負担が増え、腰痛を引き起こすことがあります。良い姿勢を保つためにも、腹筋や背筋、お尻の筋肉を鍛えましょう。ただし、痛みがある時は無理をしないでください。

■腹筋に力を入れる運動

効果 腹筋の筋力を向上させます。

頻度 1日3回

方法

仰向けで寝転がり両膝を立て、下腹部をへこませるように力を入れ、10秒維持する。

※力を入れている間は、息を止めないように注意しましょう。息を止めてしまうと、血圧が上がる
ことがあり、危険です。



動画で動きを確認したい方はこちら！



■股関節前の筋肉や背筋に力を入れる運動

効果 股関節前の筋肉や背筋の筋力を向上させます。

頻度 1日3回

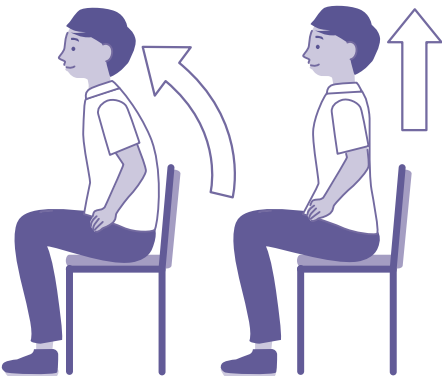
方法

① 椅子に座り、足を肩幅より広めに開く。



② 足の付け根に手を当て、腹部を前方に突き出す動き、背中を丸める動きを、ゆっくり30秒繰り返す。

※早く動かし過ぎないように注意しましょう。



動画で動きを確認したい方はこちら！



健診センター

年に1回、人間ドックや
健康診断を受けてみませんか？

完全予約制



女性専用
エリアを設置

TEL 0566-25-8182

受付時間 平日：8時～16時
第1・3土曜日：8時～13時30分

<https://www.toyota-kai.or.jp/facility/center/>



ウォーキングの効果～血圧の正常化～

ウォーキングの効果として「血圧の正常化」があります。一定の動作をリズムカルに行う有酸素運動であるウォーキングにより、血管内皮で作られる一酸化窒素が増えることで、血管の緊張が緩み、血圧を下げる効果があります。

一酸化窒素が減ると、血管が固くなり、血圧が上がります。高血圧を予防するために、ウォーキングをしましょう。

相談窓口

心配なこと、お困りのことなどが
ありましたら以下の窓口まで！

治療や療養上の総合的な相談
医療安全・医療事故に関すること ➡ **患者相談窓口**

療養中の不安や
医療・福祉・介護の制度について ➡ **総合相談室(医療福祉)**

がんに関する相談
(お電話でも相談可) ➡ **がん相談支援センター**
(がん相談窓口:0566-25-8110)

受付時間 平日：8時30分～16時45分
第1・3土曜日：8時30分～14時

場 所 正面玄関入って右

LINE公式アカウントはじめました

本紙「医心伝心」の電子版や病院からのお知らせをお届けします。
ぜひ友だち登録をお願いいたします。

友だち登録の方法

- ①LINEアプリをインストールする
(既にLINEを使用されている方は、本手順は不要です)
- ②LINEアプリのホーム右上「友だち追加」を選択する

QRコードで
登録



また
は

ID検索で登録
@321arwds | Q

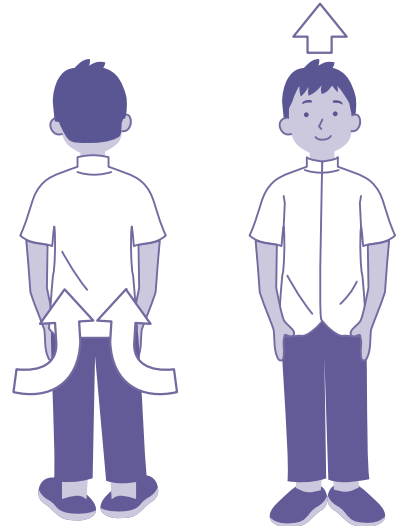
お問合せ：(0566)-25-8007 <総務グループ>



動画で動きを確認したい方はこちら！



■お尻の筋肉に力を入れる運動
効果 お尻の筋肉や背筋の筋力を向上させます。
頻度 1日3回
方法 両足のかかとを付けた状態でまっすぐ立ち、お尻を引き締めるように、90秒力を入れる。
※内もも、お尻、背中の順に、筋肉に力が入っていることを感じながら行いましょう。



腰の痛みが強くなると、日常生活や仕事に支障を来し、気持ちが悪くなり、今まで楽しんでいた旅行やスポーツがおっくうになったりする方もいます。
今回ご紹介した腰痛予防の3大要素①良い姿勢②筋肉の柔軟性③筋力を保つことを普段から意識して、カラダとココロの不調を防ぎましょう。

旬を食す Season's Cooking

ブロッコリーとむきエビの簡単グラタン風

1人分

217kcal

塩分1.2g

旬の食材「ブロッコリー」

1月頃から3月頃に旬を迎えるブロッコリーは、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでおり、特にβ-カロテンとビタミンCが豊富です。茹でるよりも、炒めたり電子レンジで加熱したりすると、ビタミン類が減るのを防げます。つぼみが小さく、粒がそろっており、きっちりと詰まっているものを選ぶと良いです。色は鮮やかで濃い緑色のものがおすすめです。



管理栄養士 川越 千佳

作り方

- ① むきエビの背わたを取り除く。
- ② ブロッコリーを食べやすい大きさに分けて耐熱容器に入れ、水を大きじ1ふりかけ、ラップをかけて、電子レンジで2分程度加熱する。
- ③ 【レンジホワイトソースを作る】耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、電子レンジで20秒加熱して混ぜる。牛乳を少しずつ加えながらかき混ぜ、塩こしょう、コンソメスープの素を入れて混ぜる。電子レンジで1分加熱して混ぜ、さらに30秒加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、むきエビを色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④に②を入れ、塩こしょうをして軽く炒める。
- ⑥ 耐熱皿に⑤、③の半量程度、ピザ用チーズの順にのせる。
- ⑦ トースターでチーズに焼き色がつくまで、5分程度焼く。

材料（2人分）

ブロッコリー…………… 1/2株 (100g)
むきエビ…………… 100g
ピザ用チーズ…………… 30g
サラダ油…………… 小さじ2
塩こしょう…………… 少々

〈レンジホワイトソース(作りやすい分量)〉

牛乳…………… 100ml
小麦粉…………… 大きじ1
バター…………… 10g
コンソメスープの素(顆粒)… 少々
塩こしょう…………… 少々

【豊田会理念】 保健・医療・福祉分野で社会に貢献します

【豊田会方針】 温かい思いをこめた、質の高い保健・医療・福祉サービスを提供します

【病院方針】 ※2023年1月1日改定

1. <患者権利の尊重・患者第一主義>

患者権利を尊重し、当院が定める倫理方針に基づき、常に患者・家族の立場に立ち、やさしさと思いやりと笑顔で、患者によりそう医療を提供します。

2. <地域中核病院としての機能充実>

地域中核病院として、機能充実のため医療体制の確保と高度医療機器を整備し、職員は医療人として高度急性期医療、救命救急医療、地域との連携に使命感をもって取り組みさらなる充実に努めます。

3. <ICT技術の活用>

積極的にICT技術を活用し、効率的かつ安心・安全で質の高い医療の提供に努めます。

4. <働きがいのある職場づくり・人材育成>

地域の医療を支える人材の確保と、職員の主体性とチャレンジ精神を尊重した働きがいのある職場づくりと人材育成に努めます。

5. <研修医・専攻医の育成>

臨床研修病院として、基本的な診療能力および高度な専門能力を有し、チーム医療の一員として安全・安心・満足の得られる患者中心の良質な全人的医療を実践できる医師の育成に努めます。

6. <持続可能な医療提供>

病院経営の健全化、戦略的病院経営により、持続可能な医療を提供します。

7. <コンプライアンス(社会的責任を果たす)>

職員一人一人が、法令や社会的規範を遵守して事業活動を実践し、医療の提供を通じて社会の発展に貢献します。

病院長み～つけた! 回答

①2ページ Message(新年のごあいさつ)執筆者 ②7ページ 健診センター ③7ページ LINE公式アカウントはじめました


日本医療機能評価機構の
認定を受けています


卒後臨床研修評価機構の
認定を受けています

ISO 9001 : 2006年2月に認証取得
2020年11月に認証返上
品質管理の取り組みは継続
ISO14001 : 2000年2月に認証取得
2007年12月に自己宣言に移行
ISO15189 : 2010年11月に認証取得

刘谷豊田総合病院

検索

<https://www.toyota-kai.or.jp/>
バックナンバーは当院ホームページにてご覧いただけます

