

整形外科やましな医院

ニュースレター

やましな医院

整形外科



Vol. 20

平成31年 春号

院長より

平成も早いものであと少しとなりました。平成はテクノロジーが著しく進歩した時代でした。平成元年の時点では携帯電話やパソコンを持っていたのはごく一部の金持ちのマニアだけでしたが、今では小学生が普通にスマホを使いこなしています。

整形外科領域では、数年前に新たな流れができ、最近大きく変化を見せ始めています。それは運動器エコー（超音波）の進化です。「レントゲンでは異常がありませんね」で終わらない治療です。私が診察にエコーを使い始めてもう10数年になりますが、最近の運動器エコーの普及と進歩はかつての携帯電話のそれを思い起こさせます。

整形外科領域では、「昭和はレントゲンの時代」で、「平成はCTやMRIの時代」でした。これからは必ず「エコーの時代」になります。

当院では今年リハビリ室にもエコーを導入しました。今後は「目に見える」科学的なリハビリを構築していきたいと思います。「エコー時代のリハビリ」にご期待ください。

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医
同 脊椎脊髄外科 認定医
同 運動器リハビリ認定医
日本リウマチ学会 専門医



『予防接種』・『特定健診』のお知らせ

平成31年度肺炎球菌ワクチン対象者の方は4月より接種開始となります。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎にかかった場合症状の悪化・合併症を予防します。

高齢の方は、誤嚥による肺炎などかかりやすいのでワクチン接種をおすすめします。市町村によって助成がありますので、ご確認下さい。

予防接種を希望される方は、お電話または受付にてご予約をお願い致します。

また、特定健診も開始されますので健診の用紙が届きましたら忘れないうちに健診を受けましょう。

新しい職員を紹介します

高田 風花（看護師）

はじめまして。2月末からお世話になっております。

趣味は映画鑑賞です。休日は、映画館や家でたくさんの作品を見てリフレッシュしています。

患者様一人ひとりに寄り添った看護を心がけております。

まだ経験も浅く、ご迷惑をお掛けすることがあるかと思いますが、20代らしく元気と笑顔で頑張っていきたいと思っております！

よろしくお願い致します。



リハビリ科より

寒さも和らぎ徐々に春らしくなってきた今日この頃、行楽シーズンに突入していきます。皆さんはお出かけの予定はきめましたか？

今年のゴールデンウィークは例年よりも長くなるという方が多いようですが、色々な場所に出かけ、連休後半に疲労がピークになることが予想されます。そんな時に役立つのが「交代浴」という方法です。

この方法は「温水」と「冷水」に交互に浸かることで体内の循環が改善され、疲労物質を体外に排出することを促がしたり、自律神経の働きを整え、リラックス効果などをもたらす役割があります。

例えば、歩きすぎてむくんでしまった足の回復や、気持ちよく睡眠することが出来るようになるなどたくさんの効果が期待できます。

実施方法は「温水」で約37～38°で5分、「冷水」で約10～15°で2～3分を「温⇒冷⇒温⇒冷⇒温」と行うことで血管の拡張と収縮が繰り返され、体内の循環が改善します。温泉施設などでは水風呂などで良いと思いますが、自宅で行う場合は入浴する際に、バケツに冷水を用意して気になる部分にかけたり、アイシングを用意してあてたりすると効果的です。

心臓や血圧等に不安のある方は主治医の先生に確認してから実施するようにしてくださいね。長い連休となりますが疲労を残さずに楽しく過ごしてください。



看護より

痛みは**急性疼痛**（侵害受容性疼痛）、**慢性疼痛**（神経障害性疼痛）の二つに大きく分けられます。

急性疼痛（侵害受容性疼痛）

ある時間内で治るような疼痛ケガや火傷をした時の痛みです。ケガをするとその部分に炎症が起こり、痛みを起こす物質が発生します。この物質が、末梢神経にある「侵害受容器」という部分を刺激することで痛みを感じます。

慢性疼痛（神経障害性疼痛）

数ヶ月～数年の長期持続する疼痛で、何らかの原因により神経が障害され、それによって起こる痛みを「神経障害性疼痛」と言います（坐骨神経痛、頸椎症など）傷や炎症などが見えないのに痛みがある場合には、神経が原因となっていることがあります。

痛みが長期間続くと、いろいろな信号を痛みとして感じるセンサーができてしまいます。痛みの記憶を作らせないようにする事が大切です。

山名町1548番地



027-347-0202



<http://yamashinain.com>