ゆうかり便り

静岡徳洲会病院会報誌＊yuukaridayori　vol.95

3・4
March・April

３月２日は、静岡市ではじめてのフルマラソン、静岡マラソンが開催されます。静岡徳洲会病院は救護所を担当することになっています。何かあっては困りますが、医療スタッフを充実させて待機していますので、安心してマラソンをしてください。

４月１日より、静岡徳洲会病院は１０年目に入ります。救急医療はもちろん、慢性医療や介護福祉にいたるまで、いつでも安心してかかれる病院を目指して、職員一同頑張ります。

院長 相澤 信行

特定医療法人 沖縄徳洲会

静岡徳洲会病院

院　長 相澤　信行

基本理念

生命だけは平等だ！

～健康と生活を守る病院～
～生命を安心して預けられる病院～

診療科目

内科・外科・整形外科・小児科
歯科口腔外科・耳鼻咽喉科・皮膚科
婦人科・神経内科・循環器科
心臓血管外科・泌尿器科・脳神経外科
形成外科・リウマチ科

診療時間

●午前診療受付　平日・土曜　8:00～12:00
●夕方診療受付　平日のみ　16:30～19:00
※時間帯により診療科目が限定されます

《入院面会時間》
12:00～20:00

●急患は年中無休・24時間いつでもお受けします（内科・外科）

無料駐車場 250台有

公共交通機関での来院の場合

JR東海道線「安倍川駅」より、タクシーで約10分
JR東海道線「静　岡　駅」より、バスで約30分
静岡鉄道　「新静岡駅」より、バスで約30分

バスは下記の中原池ヶ谷線・東新田下川原線をご利用ください。
中原池ヶ谷線　「徳洲会病院」行き 徳洲会病院下車
東新田下川原線「徳洲会病院」行き 徳洲会病院下車

特定医療法人 沖縄徳洲会　静岡徳洲会病院 広報室
〒421-0193 静岡市駿河区下川原南 11 番 1 号　TEL:054-256-8008(代表) FAX:054-256-8020
ホームページ：http://www.shizutoku.jp/　メール：web-shizuoka@tokushukai.jp

部署便り

リハビリテーション科

{腰痛と姿勢}

腰痛と姿勢の関係

腰痛の原因の１つとして悪い姿勢が良くないと聞きますが、なぜでしょう？
みなさんは、座る姿勢の際に楽だからと右の図のような悪い姿勢になっていませんか？

悪い姿勢は、骨盤が後ろに倒れて、腰が曲がっている姿勢です。背筋が伸びたよい姿勢に比べると、腰のクッションとなる椎間板に約1.5～2倍の圧がかかります。これは椎間板内の水分の減少を招き、椎間板の変性・脊柱の変形による腰痛の原因となります。また、悪い姿勢では、腰の筋肉は常に引っ張られているため筋肉内の圧が良い姿勢に比べ約4倍高まり筋肉内の循環が悪くなり、腰の痛みにつながります。

悪い姿勢

椎間板圧上昇
筋肉内圧上昇
による負担!!

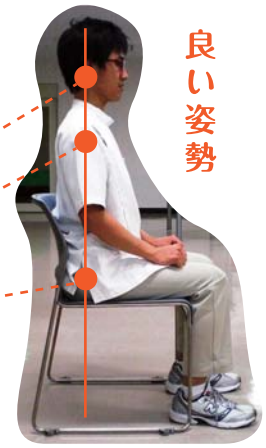
→ 腰痛

良い姿勢とは

腰に負担が少なく、
安定している姿勢と
いわれています。

・耳たぶ
・肩
・股関節

が一直線に並んだ姿勢



良い姿勢

良い姿勢をとるためのポイント

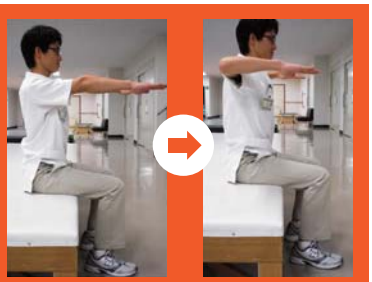
①骨盤の位置
お尻に手を当ててお尻の骨(坐骨)を探し、左右均等に坐骨に体重が乗る位置を探します。

②上半身の位置
頭の上から引っ張られるイメージで、真上に伸びていきましょう。
※息をゆっくり吸いながら行うとやりやすいです。
注意：この際に顎が上がったり、身体をそりすぎたりしないようにしてください。

良い姿勢をとるための運動・工夫

良い姿勢をとるためや、猫背姿勢を予防するための運動を紹介します。

①体幹の運動



体幹を安定させて骨盤を正しい位置に近づける運動です。
・よい姿勢を意識して、腹筋と背筋を意識しながら腕を前後に伸ばしたり引いたりして運動をします。

②腰の柔軟性改善の運動

・仰向けで頭の後ろで手を組み、膝を立てます。そして、膝をゆっくりと横に倒していきます。
※この際に、肘が床から離れないようにし、腰やお尻周りが気持ち良い程度に伸びるようにストレッチします。約20秒伸ばします。

③座るときの工夫

・クッションを骨盤と腰の部分に入れます。骨盤のクッションで骨盤が後ろへ倒れるのを防ぎます。
腰のクッションで腰が後ろに倒れるのを防ぎます。

注意：運動中に痛みが出る際には、運動は行わないでください。長時間の同じ姿勢はよい姿勢でも腰痛となりやすいので、その際は適度に身体を動かすようにして下さい。

トクシュウ特集

【放射線科】 核医学（RI）検査とは

核医学診断には、微量の放射線を出す放射性医薬品を体内に投与し、身体の状態を画像や数値で捉える検査で、X線、CTスキャン、超音波（エコー）、MRIのような画像診断の一つです。体内に投与した放射性医薬品が臓器や体内組織などに集まる様子を画像化し、疾病の診断、病期や予後の確認、治療効果の判定などに有用な情報として提供します。

CTスキャンやMRIによる画像は、精度の高い形態的な情報を反映できますが、核医学検査では、血流や代謝などの機能変化を画像情報として反映することができます。つまり、疾病による形態上の変化が現れる前の微妙な兆候を、より早期にキャッチすることができるのです。

目的とした臓器などへのRIの分布を3次元的に捉え、断層画像として表現する核医学検査法には、SPECT（Single Photon Emission Tomography）とPET（Positoron Emission Tomography）があります。SPECT検査では1方向の放射線を放出するRIを用いるのに対し、PET検査は、2方向の放射線を同時に正反対の方向に放出するRIを用います。

育友会からのお知らせ

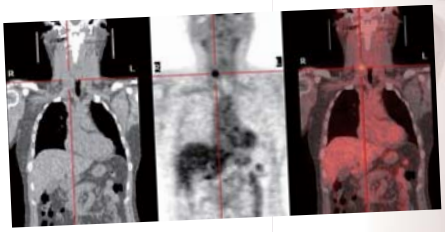
育友会会員更新手続きのご案内

会員有効期限が平成26年3月末迄となる
会員様の更新手続きを行っております。
会員証の有効期限をご確認のうえ、
お早めに継続手続きをお願い致します

平成26年度も引き続き以下の特典を実施してまいります

育友会
会員特典

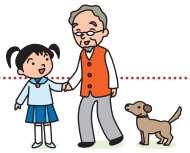
[人間ドック・ＰＥＴ－ＣＴの割引]
[個室利用料金の割引]
[公開医療講座の無料聴講・招聘・案内]
[無料シャトルバスのご利用]



静岡徳洲会病院３階、健康管理センター内（育友会デスク）で新規および継続の申込手続きを承っております。

3月診療日のご案内

		月	火	水	木	金	土
午前診療 受付 8:00～12:00 診療 9:00～	内科	●	●	●	●	●	●
	神経内科						●※1
	循環器科	●	●	●	●	●	●
	外科	●		●		●	●
	整形外科	●	●	●	●	●	●
	関節外科	●	●		●	●	
	リウマチ科		●		●	●	
	心臓血管外科						●
	小児科	●	●	●	●	●	●
	皮膚科			●			
	形成外科（受付10:30迄）						●※2
	耳鼻咽喉科	●		●		●	●
	泌尿器科（受付11:30迄）		●	●			
	婦人科		●	●	●		
	歯科口腔外科	●	●	●	●	●	●
午後診療 要事前連絡	脳神経外科					●※3	
	歯科口腔外科	●	●	●		●	
夕方診療 受付 16:30～19:00 診療 17:00～	内科	●	●	●	●	●	
	外科	●	●	●	●	●	
	小児科		●			●	
	整形外科		●				
	歯科口腔外科	●				●	



急患は年中無休・24時間
いつでもお受けします。

（内科・外科による受付）

紹介状がなくてもお受けしますが
初診に限り保険外併用療養費として
1,050円をご負担頂きます。

診療日の変更・休診もございます

とくに初診時には、来院前に下記まで
お問合わせいただく事をおすすめします。

tel.054-256-8008

※1：1日と15日と18日
※2：1日と22日　※3：28日

26年3月公開医療講座

入場無料！ 申込不要！

お問合せ先 **静岡徳洲会病院・育友会** tel.054-256-8008

日・曜日	開始時間	講座名	場所	講師
7日（金）	14:00	いぼ痔の新しい治療法 ～痛みの少ない PPH 法、切らずに治すジオン注～	静岡徳洲会病院 1階講義堂	村山　弘之 （外科）
8日（土）	15:00	動脈硬化と睡眠時無呼吸症候群（SAS）について ～頸動脈エコーが体験できます～	静岡徳洲会病院 1階講義堂	永原　隆之 （検査科）
13日（木）	14:00	インプラント治療法 ～人工歯根インプラントを知っていますか？～	清水区 庵原生涯学習交流館	田中　信幸 （歯科口腔外科）
14日（金）	14:00	ソケイヘルニア（脱腸）の日帰り手術 ～ダイレクトクーゲル法について～	静岡徳洲会病院 1階講義堂	村山　弘之 （外科）
17日（月）	14:00～ 18:30	歯科矯正（歯並びの治療）個別相談会 ★ お電話にてご予約のうえ来院下さい。★	静岡徳洲会病院	中川　史彦 （矯正歯科）
19日（水）	14:00	がんのお話	葵区 西部生涯学習センター	荒深　景一 （外科・副病院長）
	14:30	身体にやさしい手術		
20日（木）	14:00～ 16:00	インプラント（人工歯根）個別相談会 ★ お電話にてご予約のうえ来院下さい。★	静岡徳洲会病院	田中　信幸 （歯科口腔外科）
25日（火）	14:00	高額療養費について ～限度額と還付金について～	駿河区 南部生涯学習センター	英　徳文 （医事課）
	14:30	～介護保険の申請から利用まで～ 介護保険の上手な使い方		水野　三有紀 （医療相談室）
27日（木）	14:00	知っていただきたい腎臓の話 ～あなたは腎臓を大事にしていますか？～	清水区 江尻生涯学習交流館	岩崎　早苗 （看護部）
	15:00	腎臓病教室 ～腎臓を守る食事～		管理栄養士 （栄養管理室）
28日（金）	14:00	介護を必要としない身体作り ～ロコモティブシンドローム～	清水区 入江生涯学習交流館	杉山　貴哉 （リハビリテーション科）
	15:00	やってみよう！リハビリトレーニング！ ～簡単なトレーニングを一緒に体験しましょう！～		

どなたでもご参加いただけます！お気軽にご来場ください♪※諸事情により時間、講演内容が急遽、変更になる場合がございます。