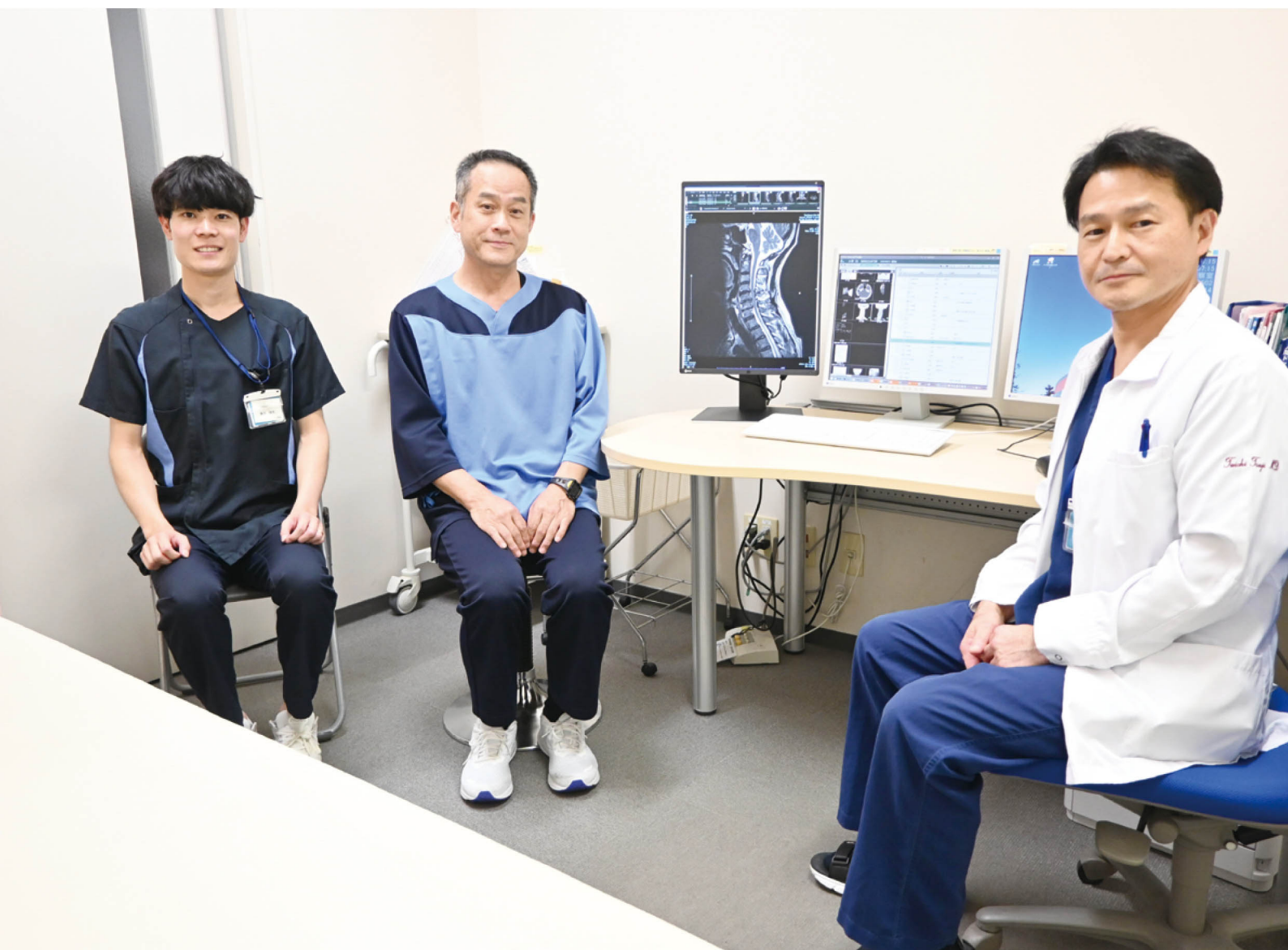


豊田厚生病院 広報誌

豊田厚生 Navi

特集：脊椎ドック・腰痛ドック



P2 — 脊椎ドック・腰痛ドック

P4 — 高精度放射線治療を適応する疾患を拡大しました

P5 — 肩甲骨ストレッチにて肩こりを予防しましょう

P6 — 夏休みキッズセミナー! めざせ未来のドクター

P7 — みなさまの地域のかかりつけ医を紹介します

■ なかねクリニック

■ 「かかりつけ医検索システム」について

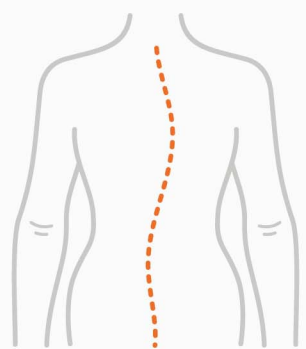
P8 — ニュース

Vol.104

2024 / summer

ご自由にお持ちください

脊椎ドック



脊椎(背骨)は、姿勢を整え体をスムーズに動かす上で重要となる部分です。

体を支える柱としての役割や体を動かす機能、脊髄などの重要な神経を保護する働きがあります。そのため、脊椎が変形したりすると痛みやしびれなどの原因になることがあります。

脊椎ドックを受けて「背骨」の状態を把握し、予防・早期発見・早期治療・再発防止に役立てましょう。

令和6年9月新設予定 脊椎治療のスペシャリストによる 脊椎ドック・腰痛ドック

あなたの「背骨」は「健康」ですか？



脊椎ドックは こんな方におススメ

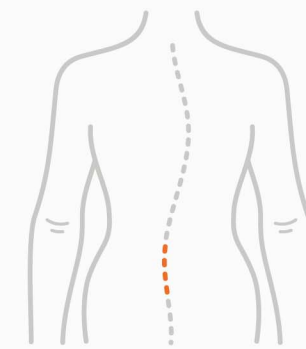
- ☑ 以下の症状が有り原因や治療法を知りたい方
症状: 首や肩の痛み、重度の肩こり、背中やわきの痛み、腰の痛み、手足のしびれ・痛み、しばらく歩くと足がだるくなる・痛くなるなどの症状
※これらの症状が軽い方でも次第に重くなっていく場合もありますので、早めに脊椎ドックを受けられることをお勧めいたします。
- ☑ 過去に脊椎疾患で治療された方
- ☑ 脊椎の健康状態を知り、脊椎疾患を予防し寝たきりを予防したい方



腰痛ドックは こんな方におススメ

- ☑ 運動時あるいは姿勢によって、腰に痛みや違和感を感じる方
- ☑ デスクワーク、重たいものを持つ頻度が多いなど、腰の状態が気になる方
- ☑ 部活動などでスポーツに積極的に取り組んでいる方
- ☑ 最近、背が縮んだと感じられる方
- ☑ 腰痛の予防や治療法を知りたい方、アドバイスを聞きたい方

腰痛ドック



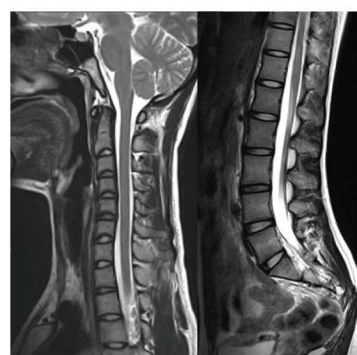
腰痛は、誰もが一度は経験したことのある痛みで、最近では小学生からご年配の方まで、幅広い年代で見られます。しかし、腰痛を自覚する人が多いにもかかわらず、医療機関を受診する人は少ないのが現状です。

腰痛ドックは、腰の椎間板や神経の状態などを詳細に評価する、腰に特化した専門ドックです。

腰痛の予防・腰痛で悩む方々のQOL(生活の質)改善にお役立てください。



X-P画像(正面・側面)



MRI画像(頸椎・腰椎)

背骨のトラブルは、歩行や立ち座りなどの日常生活動作に支障を来し、動かないことで足腰が弱り、要介護や寝たきりになるリスクを高くするなど、これからの生活に大きな影響を与えかねません。老若男女が抱える自覚症状である腰痛・肩凝り。じつは脊椎が原因となって症状が出ていることも少なくありません。腰の痛みが気になる方・腰痛を心配している方・腰痛を予防したい方は「腰痛ドック」を、腰以外にも様々な症状がある方・脊椎疾患を予防したい方は「脊椎ドック」を受け、自分の背骨(脊椎)の状態を知り、背骨のトラブル予防・改善につなげてみませんか？

脊椎ドック・腰痛ドックの内容

- ① 問 診 症状等をお聞きます
- ② 検 査 MRI・レントゲン検査を実施します
- ③ ドック結果説明 問診内容、MRI・レントゲン検査の結果を踏まえ、脊椎脊髄専門医が画像をお見せしながらご説明します(治療の必要性があれば、説明時に外来予約をします)
- ④ 運 動 指 導 リハビリスタッフによる、一人ひとりの状態に合わせた指導を行います
- ⑤ 運動フォローアップ 1ヶ月後を目安に、運動が継続できているかを確認します(健診終了時にご予約いただけますので、ご都合を確認してからお越しください)

脊椎ドック・腰痛ドックは、共に水曜日13:30・14:00のご予約となります

33,000円 22,000円

担当脊椎脊髄専門医より

脊椎脊髄センター長兼脊椎外科部長
辻 太一

精密なMRI・レントゲン画像をもとに我々専門医が「背骨」(脊椎)の状態を把握し、説明を行い、必要があれば治療につなげていきます。豊田市では唯一の脊椎専門ドックとなります。「背骨」の健康に興味のある方は、是非ご利用ください。



担当理学療法士より

脊椎のリハビリに精通した理学療法士が、医師の診断のもと、個人の特性に合わせた運動指導を行います。運動は続けていただくことがとても大切です。1ヶ月後を目安に、運動が続けられているかの確認などのフォローを行い、生活の質向上のサポートをいたします。



理学療法士による
運動指導



JA愛知厚生連
豊田厚生病院 健康管理センター
電話対応時間 平日9:00~16:30 第1・3土曜日9:00~12:00
URL: <https://toyota.jaaiikosei.or.jp>

TEL (0120) 78-5050
FAX (0565) 43-5047



高精度放射線治療を 適応する疾患を拡大しました

「放射線治療」はがん細胞に放射線を照射してダメージを与えて死滅させる治療です。

”切らない治療”ですが、がんの根治や症状の軽減を目指すことが可能です。

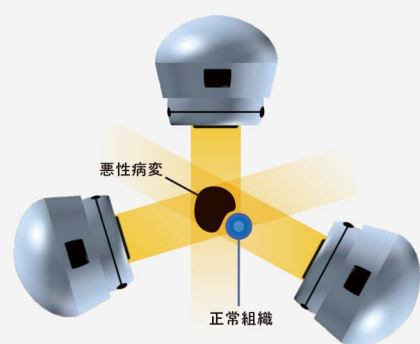
ご年齢や合併症のリスクで手術や抗がん剤が難しい患者さんにとっても有効な選択肢になりえます。



強度変調放射線治療(IMRT)は従来法と比較してより正確に腫瘍の形状に合わせて高線量を照射する手法(下図)です。周囲の正常な臓器に照射される放射線は低減するため、副作用が従来法よりも減少することも期待されます。

4月より放射線治療専門医が2名に増え、従来よりも多くの疾患に対してIMRTや体幹部定位照射(SBRT)など高精度治療を当院で行うことができるようになりました。より充実した放射線治療に努めて参ります。

従来法
3次元原体照射



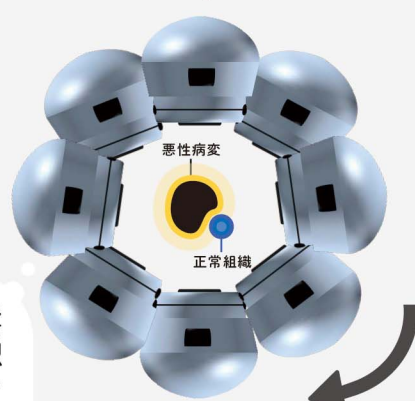
数方向から照射



放射線の線量



高精度照射
で用いる強度変調法



回転しながら照射

多方向から
がんの形状に合わせて
放射線の強度を調整

対象となる疾患



など全ての悪性腫瘍

※いずれの手法が適しているかは、それぞれの患者さんの状態によって判断を行います。

先生のおはなし

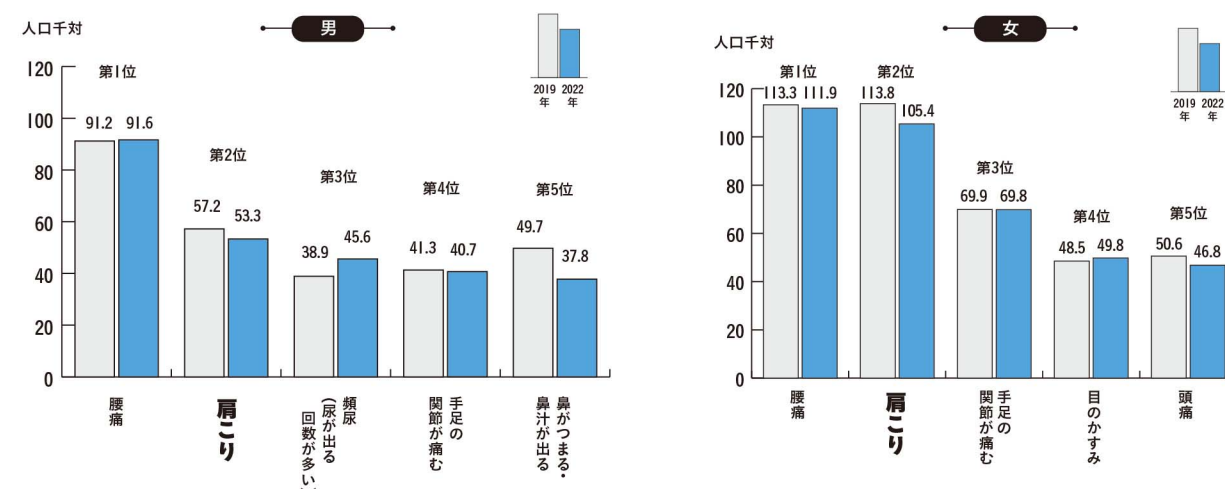
肩甲骨ストレッチにて 肩こりを予防しましょう



豊田厚生病院 作業療法士
岩附 史明

最近、肩がこるな、肩が重だるいなと感じている方は、いらっしゃいますか？

厚生労働省の「国民生活基礎調査」2022(令和4)年によると、日本人の有訴者率(自覚症状を訴える人の割合)において、肩こりは、男性、女性ともに腰痛に次いで第2位となっています。



図：性別にみた有訴者率の上位5症状【2022(令和4)年 国民生活基礎調査】

一口に肩こりといっても、首や肩、背中にかけての広い範囲が硬くなって重く感じたり、張ったり、こったり、痛みが出たりと人によって自覚症状は様々です。慢性化すると、頭痛、吐き気、眼精疲労などを伴うこともあります。

肩こりの原因には、同じ姿勢でのデスクワーク、パソコン、スマートフォン、タブレット等の長時間の使用、悪い姿勢での生活習慣、肉体的・精神的ストレス、運動不足による筋肉疲労や血行不良、寒さによる筋肉の緊張、自律神経の乱れなど様々です。

肩こりの予防には、上記に述べた原因を見直し、改善することが大切ですが、**対策の鍵を握るのは肩甲骨**だともいわれています。肩こりの原因となる筋肉は、肩甲骨につながって多く存在しています。前傾姿勢を長時間続けることが多かった現在の生活では、肩甲骨が外側に広がったまま固定されてしまい、肩甲骨周辺の筋肉の血行が悪くなって硬くなってしまいます。

その為、肩甲骨を動かすストレッチによってこれらの筋肉をほぐし、**肩甲骨の動きを良くすることが、肩こりの予防、解消につながります。**



両肘を曲げて肩の横から上に上げたり、下に下げたり、回したり、体の後ろへ引いたり、前で両肘を合わせたりする動作をゆっくりと呼吸を止めずに行ってみてください。デスクワークの合間、パソコン、スマートフォン、タブレット使用の合間に随時行い、習慣化するとより効果的だと思います。

肩甲骨ストレッチにて、肩こりを予防、解消して、楽しく、健康的なライフスタイルを送りましょう。



令和6年 8.18 日 10:00～12:00

場所：豊田厚生病院

参加
無料

駐車
無料



小中学生を対象とした
ロボット手術体験イベント
「夏休みキッズセミナー!めざせ未来のドクター」
を開催します!

対象者 小学4年生～中学3年生：20名程度(保護者同伴)

申込方法 こちらの専用フォームよりお申込み
ください(7/26申込終了後、抽選) →



お問い合わせ

豊田厚生病院 施設課・企画課
0565-43-5000(代表)



みなさまの地域のかかりつけ医を紹介します

なかねクリニック



院長
中根 幸実

豊田厚生病院、名古屋大学医学部附属病院
など約20年勤務し、地元である豊田市梅坪町
に平成29年4月開院しました。

脳神経外科の専門クリニックですが、内科・
外科・整形外科も標榜しており、ケガや頭を
打った子供・生活習慣病・認知症の高齢者まで
幅広い層の患者様が気軽に相談できる地域
のかかりつけ医として、良質な医療を実践して
いきたいと思ひます。

MRI・X-P・エコーなどを用いて診断から治
療・予防・リハビリテーションと一貫的に行い
ます。

診療科目 脳神経外科・内科・整形外科
外科・リハビリテーション科

住 所 豊田市梅坪町8-3-9

電 話 0565-37-8800



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/	/
16:00～19:00	●	●	/	●	●	/	/	/

※受付時間は診療開始 30 分前となります
※午前の最終受付は 11:30 / 午後の最終受付は 18:30 までとなります。 / : 休診

「かかりつけ医検索システム」について

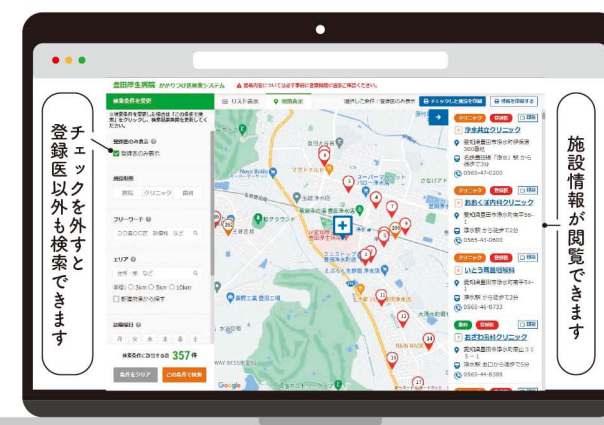
「かかりつけ医検索システム」にて、当院と連携いただいている登録医の検索が可能です。
お近くのかかりつけ医をお探しの際などに是非ご利用ください。

サイトURL > <https://app.medigle.jp/toyotakosei/>

こちらからもアクセスできます >



PC画面



スマートフォン画面



4月29日付けで春の叙勲が発令され、当院の臨床検査技師中根生弥が公務等での成果が評価され「瑞宝双光章」を、病院ボランティア「かもボランテ」は、当院で患者介助や受診の案内などの活動を継続され、長年にわたる社会奉仕活動の功績が称えられ「緑綬褒章」を受章しました。



JA愛知厚生連による賞状授与式の様子

What's 臨床研修？

国の指定を受けた「基幹型臨床研修病院」として初期臨床研修医(1～2年目の医師)の教育に力を入れています。

研修では「臨床研修理念」と「臨床研修基本方針」にのっとり、医療技術の習得や向上を図ることはもちろん、社会人としての人格形成にも努め、常に地域の方々とともにある医師を育てあげようと、職員が一丸となって指導しています。



臨床研修理念

私たちはたえず、謙虚さ、感謝の気持ちを忘れずに、基本的診療能力の向上につとめ、地域の人たちから愛される医師を目指します。

臨床研修基本方針

- ① 当院の理念・基本方針・職業倫理綱領・臨床倫理綱領を実践できる医師の育成を目指します。
- ② 全ての職員が、臨床研修指定病院として医師育成の一翼を担う自覚を持ち、臨床研修に参画します。
- ③ 研修管理委員会を中心とした適切な臨床研修の遂行を図ります。
- ④ 第三者評価の実施による臨床研修の質向上を図ります。
- ⑤ 病院でのチームリーダーの一員となれる、常に主体的・積極的に学ぶ医師の育成を目指します。

診療日カレンダー [Calendario de Atención]

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

休診 [Feriado] (2024年)

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

HP



Instagram

