

## ストレッチ & Part.3 簡単なエクササイズ 僧帽筋・肩甲挙筋を ほぐしましょう!

肩こりの原因として僧帽筋・肩甲挙筋という2つの筋肉は肩甲骨から首の付け根に付いており、長時間のデスクワーク等で疲労を起こすことがあります。  
※首から肩にかけてはデリケートな部分になりますので無理せず行って下さい。  
痛みや痺れが強い場合は専門医に相談しましょう。



ストレッチ  
4~5回

- 1 伸ばしたい方の肘を体の前で抱える。
- 2 首を反対に回し、下を向く。
- 3 赤線の辺りに心地よい伸張感がある位置で20秒程度止める。



ストレッチ  
4~5回

- 1 椅子に姿勢よく座る。
- 2 両手で後頭部を抱える。この時肘を高い位置にすればより効果的。
- 3 あごを引きながらゆっくり後頭部を軽く押さえる。
- 4 赤線の辺りに心地よい伸張感がある位置で20秒程度止める。

## 栄養のバランスの良い 簡単レシピ

### 秋の野菜をおいしく 食べましょう!

食欲の秋、涼しくなってくると里芋、さつまいも、かぼちゃ、きのこと類など、旬の野菜が出回ります。

- 体にいい** 最も栄養価が高まる時期に収穫するから
- 美味しい** その時期の体が欲する食材だから
- 旬を食べる** 四季を楽しみましょう!

### 和 実だくさんのスープ(2人分)



- 1 玉ねぎ(70g)と人参(40g)はせん切りにする。
- 2 生しいたけ(1枚)は、軸をのけ、せん切りにする。
- 3 かぼちゃ(50g)は、1口大のうす切りにする。
- 4 鍋にマーガリンを入れ、①と②を炒める。
- 5 ③を加え、水(1カップ)と固形スープの素(半個)を加え煮立たせる。
- 6 具がやわらかくなったら、牛乳(100cc)を加え、塩、こしょうで味を調える。

### 和 しめじごはん(4人分)



- 1 米(2合)は洗って、ざるにあげておく。
- 2 しめじ(60g)は、根元を切り取り、ほぐす。人参(40g)と油揚げ(20g)は、せん切りにする。
- 3 炊飯器に、①、②、しらす干し(20g)、だし汁(380cc)、調味料(しょうゆ・酒各大さじ1、塩少々)を入れて炊く。

## 最近の出来事



### 公開講座 7/22(土)

「胃がん、大腸がんについて」「乳癌について知ろう!」と題し、当院にて公開講座を行いました。どちらも分かりやすい内容で、皆さん真剣に講義に聞き入っておられました。途中、医師との茶話会も行い、和やかなひと時もありました。参加してくださいました皆様、ありがとうございました。(放射線 石山絵美)



### 弦楽四重奏 9/16(木)

弦楽四重奏がありました。患者さんやご家族の方も聞きに来られており、とても賑やかな会場となりました。開演後はとてもきれいな音色が病院全体に響きわたり患者さんをはじめスタッフも心を奪われました。(看護部 渡部那奈美)



### 夏祭り 7/29(土)

当院も初めて味酒地区の夏祭りに参加しました。くじ引きを出店し、大盛況でたくさんの人たちに来店していただきました。これからも、こうした活動を通して地域の人たちとふれあっていきたいと思っております。(健診 中村圭介)



### 看護実習生受け入れ 9/25(月)~28(木)

本年度より看護学生の実習受け入れが始まり人間環境大学1年生4名が基礎実習に来ました。初めての実習でスタッフ、学生共に緊張しましたが、患者さんとレクレーションに参加し体操を行ったり、リハビリの見学や手洗実習なども行い多くのことを体験して頂きました。(3階病棟 主任 村上聖子)



### フラダンス 8/5(土)

会場全体が患者さん、ご家族、スタッフで賑わい、普段あまり触れることのないフラダンスに魅了されました。フラダンスのしなやかでゆったりした動きや速いテンポの動きにつられて踊りだす方もいらっしゃいました。おおぞら病院でハワイの風を感じることができました。(看護部 吉金里恵)



### 中学生職場体験 9/27(木)・28(金)

鴨川中学校、勝山中学校の中学生6名が職場体験をしました。病院の各部署で熱心に説明を聞いていました。少しでも病院の仕事に興味を持ってもらえるとうれしいです。(放射線 白石正宣)



## 理念

私たちは、地域の皆さまに親しまれ、信頼され、満足される病院を目指します



## 特集 胸やけ外来



### 胃食道逆流症(ガード)チェックリスト

- 胸焼けがある
- 苦い水があがってくる
- 朝起きると口の中が酸っぱい
- げっぷが頻繁にでる
- のどに違和感がある (いがいが、詰まった感じ)
- 食べたものが胸につかえる
- 乾いた咳が続いている
- 胸が重い、痛い
- 胃がもたれる、おなかが張る

お気軽にご相談ください



## 未来を担う研修医 おおぞら研修日記 そら庭農業



TEL 089-989-6620 愛媛県松山市六軒家町4-20

詳しくはホームページをご覧ください。

おおぞら病院

検索



【電車利用】  
●伊予市内電車・城北線  
萱町六丁目駅下車徒歩5分  
●伊予鉄道外電車・高浜線  
古町駅下車徒歩10分  
【バス利用】  
●伊予バス 勝岡・運転免許センター線  
北宮西町バス停下車徒歩3分

**フォーカス！  
胸やけ外来**

■内科部長  
とよしま ふみひこ  
**豊島 史彦先生**

日本内科学会(認定内科医)  
日本消化器内視鏡学会(専門医)  
日本がん治療認定医機構(がん治療認定医)  
日本消化器病学会(専門医)  
日本ヘリコバクテラ学会(H.pylori感染認定医)  
日本消化管学会(胃腸科認定医・暫定専門医)



**胃食道逆流症(ガード)**という病気をご存じでしょうか。胃酸の逆流による胸やけを主な症状とする疾患で、近年この疾患にかかれる患者さんは急増してきております。多少の胸やけくらいなら誰もが経験されると思いますし、放っておいても命に別状のないことがほとんどなのですが、中には普通の生活に支障が出るほど困っている患者さんもいらっしゃいます。治療は非常に単純で、胃酸をおさえる薬を服用することで、多くの場合これだけで症状がよくなるのですが、中にはなかなかよくなる患者さんも。また、ガードの症状は胸やけだけに留まらず、ゲップや喉の違和感、長く続く咳、胃もたれなど多岐に及ぶこともあり、自分がガードなのか分からない方も多いためです。

当院ではガードに対する専門外来を行っております。この外来の特徴は必要に応じてガードの原因である酸の逆流を24時間pHモニタリングという検査で調べることができるという点です。通常、ガードの診察は胃カメラと問診で行う事が多いのですが、本当に逆流が症状に関係しているのかという事は実際には調べる事は出来ません。**24時間pHモニタリングは酸逆流が本当に起こっているのか、どういったタイミングなのか、それが症状と関連がありそうなのか、薬がきちんと酸をおさえる**

**pHモニター体験記**



時折胸やけがするので、24時間pHモニタリング検査を行いました。レントゲン室で2本の電極を鼻から挿入してスタートです。挿入直後には違和感がありましたが、**「食事制限も無くアルコールもOKランニングもOK入浴だけはNGですが、色々やって下さい」とのこと。**食事の際に料理を飲み込むと電極が少し引っ張られますが、特に問題なし。鼻から電極が出ているので、マスクをしていましたが、24時間困るようなことはありませんでした。検査結果には問題無く、胸をなでおろしました。(60代 男性)

※24時間pHモニタリングは決して簡単な検査ではありません。丸一日鼻から細いセンサーを入れて生活して頂く必要があります。時間もかかりますし、ある程度不快感も伴う検査です。

**れているのかなどといったことを具体的に調べる事ができる唯一の検査です。**治療をしているがなかなかよくなる、原因のはっきりしない症状が続いているなどといった患者さんはこの検査を受けてみるよい適応だと思われる。表紙のチェックリストのような症状が気になる方、外来に興味のある方などどうぞお気軽にご相談ください。

**未来を担う  
研修医  
おおぞら研修日記**

5月～9月の5ヶ月間に、  
当院で研修された  
5名の先生方に  
感想を頂きました。

**7月 濱田 徹** 県立中央病院所属  
1ヶ月間という短い期間でしたが、上部消化管内視鏡やエコーなどの検査、回復期のリハビリ、訪問診療などの研修をさせていただきました。県立中央病院では病院の特性上、急性期かつ医療に偏りがちであったため特にリハビリなど慢性期・回復期の経過を見られたことは大変有意義でした。加えて、検診を通して、正常例を多く見ることができたことも大きな収穫の1つです。また、病棟や検査室の雰囲気もよく、とても快適に研修させていただきました。スタッフの方々には大変お世話になりました。

**5月 山田 寛子** 愛媛大学附属病院所属  
おおぞら病院ではエコー、胃カメラ、糖尿病教室などの他、急性期病院での研修では経験できない訪問看護や他院からの入院受け入れ判定などにも参加させていただきました。急性期治療を終えてから自宅に戻るまで、またその後の生活のサポートを目の当たりにし回復期病院の役割の重要性を改めて感じました。ここでの研修で学んだこと、感じたことを今後生きていきたいと思っています。1ヶ月間お世話になった皆さま、ありがとうございました。

**8月 山下 佳華** 愛媛大学附属病院所属  
おおぞら病院では回復期における機能の回復や日常生活・社会への復帰に向けて治療やリハビリを行っている様子を見学させていただき、退院後の生活を支援する為の必要な過程を学ばせていただきました。また、健康診断の診察や内視鏡・エコー検査をしたり、訪問診療や訪問リハビリに参加させてもらうなど、様々な研修をさせていただき、とても勉強になりました。おおぞら病院で学んだ事を今後活かしていけるよう努めたいと思います。1ヶ月間お世話になりました。

**6月 麻生 沙和** 愛媛大学附属病院所属  
私は1ヶ月の研修で、リハビリテーションや内視鏡、エコー、読影などを勉強させていただきました。これまで回復期や慢性期の医療に携わる機会がなかったため、リハビリテーションや訪問診療などを見学させていただいたのは初めてで、とても勉強になりました。皆さまとても優しく丁寧にご指導くださり、また直接関わる機会がなかったスタッフの方々も明るく声を掛けてくださってとても嬉しかったです。ありがとうございました。

**9月 河内 義弘** 愛媛大学附属病院所属  
私が地域医療としておおぞら病院を選択したのは、第一に私が生まれ育った町であること、第二にリハビリテーションの基本を学びたかったことが理由です。経験も浅く知識も無いため苦勞することが多かったですが、指導医の先生方や病院スタッフの皆さまの支えにより快適な研修生活を過ごすことができました。将来の自分の医師像が少し見えてきたように思います。この場をかりて感謝の言葉をお伝えします。本当にありがとうございました。

**新入職員紹介** 新しい職員を紹介します。

 <p>4階病棟 看護師 やまもと みゆき <b>山本 美幸</b> 血液型 A 型 趣味 刺繍、ガーデニング</p>	 <p>看護部 医療クラーク さくらだ ようこ <b>櫻田 陽子</b> 血液型 B 型 趣味 カフェ巡り、バドミントン</p>	 <p>看護部 外来クラーク なかじま りな <b>中島 里菜</b> 血液型 B 型 趣味 音楽鑑賞</p>
 <p>看護部 外来クラーク のなか あみ <b>野中 亜美</b> 血液型 B 型 趣味 旅行、カフェ巡り</p>	 <p>地域連携室 医療ソーシャルワーカー てらち あやか <b>寺地 文香</b> 血液型 O 型 趣味 料理、旅行</p>	 <p>医事課 医療事務 わたなべ まなみ <b>渡部 真波</b> 血液型 O 型 趣味 DVD鑑賞、辛いもの巡り</p>

1つ1つ勉強していきます。宜しくお願いします。

少しでも早く仕事を覚えられるように精一杯頑張ります。宜しくお願い致します。

1日でも早く仕事に慣れるように精一杯頑張りたいと思います。宜しくお願いします。

まだまだ分からないことばかりですが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。

親しみやすく安心できることを目標に一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。

まだまだ分からない事も多いですが、早く仕事に慣れるよう一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。

**回復期リハビリテーション病棟  
病棟での取り組み「そら庭農業」**



おおぞら病院園芸部です。今回は園芸部の活動と先日行われた患者さんとの芋の苗植えについてご紹介させていただきます。おおぞら病院園芸部では季節に応じた野菜をそらにわのリハビリ農園に植えています。春から夏にかけてはミニトマトとピーマンを植え、たくさん収穫することができました。今回は冬の収穫に向けて患者さんとジャガイモの植え付け作業を行いました。患者さんから昔ながらのいろいろな知識を教えて頂きながら楽しく活動することができました。知識も技術もない初心者ばかりの園芸部ですので、これからも患者さんにいろいろと教えて頂きながら活動していけたらと思っています。季節によって植えたらいい野菜や、こんな肥料をあげたらいいなど、気がついたことがありましたら是非教えて頂けたらと思っています。

今後ともおおぞら病院園芸部をよろしくお願致します。(リハビリ 兵頭 顕)