

■太もも裏（ハムストリングス）ストレッチ・・・仰向け



① ベッドに仰向けになり、伸ばしたい方の膝の裏を抱え胸の方に近づけます。

② 抱えた方の足を天井の方へ伸ばしていきます。

注意点 ● 反対側の足が浮き上がらないように注意しましょう。● 座骨神経痛のある方は伸ばしている方の足首が上にそり過ぎないようにしましょう。

■太もも裏（ハムストリングス）ストレッチ・・・座位



① 椅子に座り、伸ばしたい方の足を低めの台に乗せ、膝が軽く曲がった状態にします。

② 身体と一緒に骨盤を前に倒し、太もも裏を伸ばします。

注意点 ● 腰が伸びきったまま、腰を丸めてしまわないように注意しましょう。● 座骨神経痛のある方や股関節に人工関節を入れており曲げた際に痛みや違和感がある方は無理に行わないようにしましょう。

最近の出来事

第2回写真コンテスト 開催!



第2回おおぞら病院写真コンテストを開催しました。今回のテーマは「夏空の風景」ですが、2回目ということもあり、より趣向を凝らした作品が多かったです。多数の応募作品の中から右記の2名の方の作品が選ばれました。（広報企画委員会）



《最優秀賞》都築 周平
（介護福祉士／ケアワーカー）
作品タイトル：あなたと支え合う
※写真は本表紙に掲載

《優秀賞》黒川 将（ケアワーカー）
作品タイトル：夏の川と山と青空
※写真は上部に掲載

看護師長 就任

環境を整え、スタッフひとり一人が能力を発揮できるように支援します。

6月から看護師長として勤務している大空です。前職場は総合病院だったので、手術室・ICU・小児科・内科・外科・救急センターと様々な場所で働くことができ、たくさんの経験ができました。常に患者さんの立場になってものを考えることのできる看護師を目指して頑張ってきました。今回、看護師人生の最後に自分の名前と同じ「おおぞら病院」で働く機会を与えられました。今までの経験を活かし、患者さんとスタッフのために頑張りたいと思います。



看護師長 大空 真樹

診療担当医表 中面の「外来・健診のQ&A」も合わせてご覧ください。

外来診療		月	火	水	木	金	土
一般内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○		
糖尿病	午前	吉田直彦		吉田直彦	吉田直彦	吉田直彦	
	午後	堀 和子	吉田直彦				
呼吸器 睡眠時無呼吸症候群(SAS)	午前	菊田美夏	菊田美夏		菊田美夏		
	午後		宮本安尚				
消化器	午前				宮本安尚		
	午後						
脳神経	午前	須賀正和		須賀正和	富田仁美	富田仁美	
	午後		富田仁美		須賀正和		
整形外科	午前	萩山吉孝	河田典久	河田典久	河田典久	萩山吉孝	
	午後	河田典久				河田典久	
乳腺 〈予約制〉	午前	村上朱里	西山加那子		亀井義明11:30~	女性医師	
	午後	村上朱里	西山加那子		亀井義明		
物忘れ外来〈予約制〉	午前	須賀正和		須賀正和	富田仁美		

受付時間

（平日）
8:30 ~ 12:30
13:30 ~ 17:30
（土曜日）
8:30 ~ 11:30

※胃カメラは毎日行っています。
（午前のみ）
当日でも予約状況によりお受けできます。
お電話でお問い合わせください。

※乳腺外来・物忘れ外来は予約必須です。

特集：
外来・健診のQ&A

第2回 おおぞら病院写真コンテスト（テーマ「夏空の風景」） 最優秀作品賞：都築 周平（介護福祉士／ケアワーカー）

令和3年6月から、看護部長に就任いたしました友澤です。

当院は「地域に根付き、患者さんに寄り添える医療」を目指しております。地域の医療・福祉の方々と、共に手を携えながら患者さんのみならず地域の皆さまに満足していただけるよう患者さん一人ひとりに向き合い、その人の生活の質の向上をめざした最善の看護を実践します。

大切にしたいのは、対話です。対象の思いや気持ちを受け止め、双方向のコミュニケーションから共感に繋げ、満足頂ける「こころの通う看護」の提供に努めます。そのためには、これまで以上に看護職員が、やりがい、働きがいを感じられる職場環境を整え、同時に、看護教育体制を整え、院内教育プログラムや院外研修を通じて専門職として豊かな人間性を持つ自律した看護師の育成に努めてまいります。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

看護部長 友澤 永子
（認定看護管理者）



外来・健診のQ & A

スタッフ一同は、病院の顔として「患者に寄り添う優しい笑顔」をモットーに日々取り組んでいます。(人間ドック機能評価認定施設・マンモグラフィ検診施設画像認定施設)

1F

- ① 外来
- ② 受付・事務所
- ③ 放射線室
- ④ 生理検査室
- ⑤ 健診
- ⑥ 内視鏡&エコー室
- ⑦ 臨床検査室
- ⑧ 処置室



Q. 診察予約をしていますが、待ち時間があるのはどうしてですか？

外来部門

A. 緊急の患者さんや検査等が入るためです。予約をしていますが、お待たせすることがありますのでご了承ください。

Q. 予約なしでも診察してもらえますか？

医事課

A. 希望する科の診察日であれば一般内科や整形外科は予約なしで診察は可能です。乳腺外科や脳神経外科、脳神経内科については、予約が必須となります。希望する診療科の診察日については、裏面の診療担当医表をご参照ください。

Q. マンモグラフィが痛いという聞いて、検査が怖いです。

放射線室

A. マンモグラフィの痛みは個人差が大きく、ほぼ痛みがない方から苦痛を感じる方まで様々です。検査中は、状況に応じてできる限り痛みを緩和するよう撮影しますので、不安な点は遠慮なく技師にお申し出ください。

リラックスしてくださいね

Q. レントゲンとCT検査の被ばくは、どれくらいありますか？

放射線室

A. 通常、胸部レントゲンでは約0.06mSv(ミリシーベルト)、CT検査では約5～30mSvの被ばく量があります。一般的に、100mSv未満の被ばく量については、発がん率や遺伝的な影響の差はありません。

検査の必要性が被ばくのリスクを上回ると考えられる場合のみ検査を行います。



また、ホルモンバランスの変化で痛みを感じやすくなる場合もあります。生理後1週間くらいに検査を受けると、乳腺の張りが少なく圧迫による痛みが緩和されます。

Q. 健康であると自覚していますが、家族から健康診断を受けるよう言われます。受けたほうがいいですか？

健診部門

A. 自覚症状がなくても、年に一度は健康診断を受診しましょう。重大な病気の早期発見につながることも少なくありません。定期的に健康診断を行うことで、ご自身の健康状態を知り、生活習慣を見直すことで生活習慣病の予防につなげましょう。

Q. ABI検査について教えてください。

検査室

A. ABI検査は、両腕と両足首の血圧を測定します。腕や足の動脈が細くなったり、詰まったりしていないかを調べることができます。また同時に血管の硬さも測定しているため、動脈硬化の程度も知ることができます。

力を抜いてリラックスしてください



Q. エコー検査は人体に影響がありますか？

検査室

A. 人間には聞こえない高い音(超音波)を用いて検査を行います。この音を体に当て跳ね返った音を画像にすることで体に異常がないかを調べます。音を用いているため人体に害はなく妊娠中の方や赤ちゃんもできる検査です。

検査をするときは暗くなります



Q. 胃の内視鏡はとても苦しいと友人から聞いて不安です。苦痛が少ない内視鏡検査はないでしょうか？

健診部門

A. 当院の胃内視鏡検査は経口・経鼻の選択が可能です。経鼻の方が嘔吐反射が少なくお勧めです。経口の場合はご希望により鎮静剤を使ってウトウトした状態で検査を行うことも可能ですが、検査後は、車などの運転はできませんのでご注意ください。



自分の身体を
知りましょう！

