

理事長が「赤ひげ大賞」感謝状

愛知県警察医として52年間、地域医療に貢献した山口勇理事長。その功績が認められ、日本医師会より感謝状を贈られました。惜しくも大賞は逃しましたが、愛知県内で選ばれたのは1人だけでした。



「医師としてやるべきことをやってきただけです」とにこやかに語る理事長。

「赤ひげ大賞」とは…

長年地域医療に携わり、住民の生活を支える医師を表彰するため、日本医師会と厚生労働省が平成24年に創設。

山口病院研修大会

3月31日(土)、恒例の研修大会が日本ガイシフォーラムで開催されました。診療報酬改定をはじめとする研修会の後、5つの部署が職場発表を行い、充実したプログラム内容となりました。詳しくはホームページをご覧ください。



理念

家族を想う気持ちを大切にしたい

基本方針

1. 地域への貢献

私たちは24時間体制で地域住民が安心できる医療を提供できるよう努めます。

2. 選ばれる病院

私たちは一人ひとりが「山口病院の顔」であり、患者さんに「山口病院を選んで良かった」と思われる雰囲気づくりに努めます。

3. 向上心と信頼関係

私たちは常に向上心を持ち、お互いに尊敬し合い、信頼できる関係で、「和」の気持ちが「輪」の絆へと繋がるように努めます。

医療法人 山和会 山口病院

〒457-0836 名古屋市南区加福本通3-28

TEL 052-611-6561(代) FAX 052-613-0333

名鉄：「大江駅」下車、南へ150m

市バス：新瑞橋13系統(左回り)/新瑞橋14系統「港東通」下車
神宮15系統「大江駅前」下車

<http://www.yamaguchi-hp.jp>



スマートフォンでもご覧ください

スタッフのご紹介



看護師(病棟) 高木 真美

病棟見学の時、スタッフ間の雰囲気が和やかで、笑顔あふれる職場だったのが入職の決め手になりました。前職では人手不足などで業務に追われ、患者さま一人ひとりをじっくりケアする余裕がなかったのが心残りでした。当院ではより患者さまと向き合いかながら、丁寧なケアを心がけていきたいです。(2018年2月入職)



看護師(外来) 井戸田 慶子

医療事務で働き始めた年に東日本大震災が起きた、「看護師なら处置もできるのに」ともどかしい思いでした。それで働きながら看護学校に2年通い、看護師1年生として当院に入職しました。優しく業務を教えてくださる先輩方に感謝しつつ、患者さまに心から寄り添える看護師を目指します。(2018年3月入職)

表紙のご紹介

富部神社(名古屋市南区呼続)



約400年前に松平忠吉が創建した、疫病退散の神として信仰される神社。本殿は国指定の重要文化財に指定され、夏には青々とした緑が生い茂ります。毎年10月の例大祭では収蔵庫に納められた「高砂車」が一般公開されます。

名古屋市南区呼続4-13-38 (052)821-2909 www.tobe-shrine.org

やまぐち

患者さまと病院をつなぐ広報誌

2018 Spring

身近な病気 第1回

肩こり・腰痛

自覚症状のトップを占める
「肩こり」「腰痛」。

その要因や対策について。

ご自由にお持ち帰りください



第1回

身近な病気

肩こり・腰痛

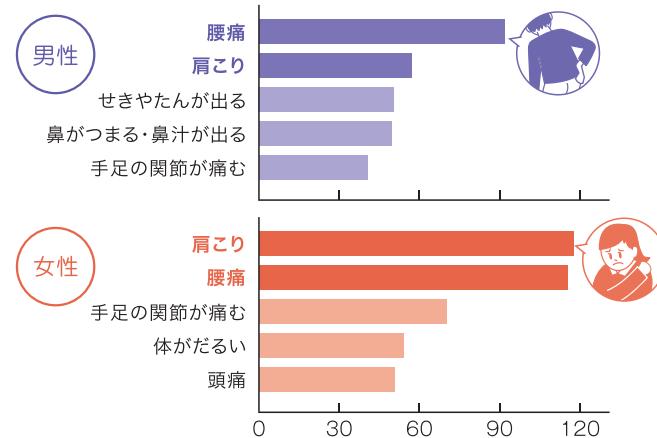
当院の患者さまの中にも多く見られる身近な病気を取り上げ、その要因や対策について紹介していきます。

第1回のテーマは、男女とも自覚症状のトップを占める「肩こり・腰痛」です。

肩こり・腰痛は国民病

厚労省の調査によれば、病気やケガなどによる自覚症状を訴える人の割合(有訴者率)は男性27%、女性34%で、高齢になるほど割合は多くなり、70歳以上では45%以上となっています。症状別にみると、男性の1位は「腰痛」、次いで「肩こり」、女性の1位は「肩こり」、次いで「腰痛」。男女とも1位、2位を占める「肩こり」「腰痛」は国民病ともいすべきもので、厚労省は健康増進のため、2022年度までに足腰に痛みのある高齢者の割合を男性20%、女性26%に減少することを目標に掲げています。

<有訴者率の上位5症状> (人口千対) 厚生労働省 2016年



ストレッチ

肩こりに効くストレッチです。無理のない範囲でチャレンジしてみましょう！

僧帽筋をほぐす

- 足を少し広げた状態で椅子に座り、背筋を伸ばす
- 肩を耳につけるイメージで



1セット×5回、1日に3~5セット行いましょう

肩甲骨の周りをほぐす

- 椅子に座り、少し前かがみになり、左右の腕を曲げた状態で近づけていく
- 姿勢を少し起こし、腕を広げていく
- 両側の肩甲骨を狭めるイメージで
- 両側の肩甲骨の幅を広げるイメージで

1セット×5回、1日に3~5セット行いましょう

肩と腕をほぐす

- 両足を肩幅に開いて立ち、左手を腰の後にもっていき、右手で手首をつかむ
- ゆっくり右の方へ引っぱる
- 引いている方向へ首を倒すと首のストレッチにもなります

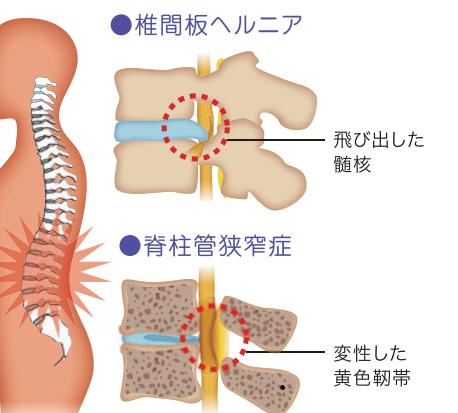
気持ちよく伸びたら反対側も同じように行いましょう

参考文献 「きょうの健康」

慢性腰痛は安静にしすぎると逆効果

腰痛の原因は筋肉の緊張、骨・関節の衰え、内臓の病気などさまざまです。

一般的な慢性腰痛の場合、腹筋・背筋を鍛えることが予防につながります。ただし、椎間板の障害や内臓の病気が原因で起こる腰痛など、痛みがある場合は痛み止めの薬を服用し、1~2日安静にしましょう。また、加齢によって椎間板が弾力性を失うと、重いものを持っただけで強く痛む「椎間板ヘルニア」や「脊柱管狭窄症」などを発症することもあります。放っておくと治りづらくなるので早めに医療機関を受診しましょう。



外科・消化器科・
麻酔科担当
日比 茂人医師

専門は消化器病。これまで多くの外傷、外科手術、内視鏡を経験。日本内科学会認定医。高血圧や糖尿病、脂質異常症といった慢性疾患、睡眠時無呼吸症候群の相談も受け付けています。

朝のジョギングと筋トレが私の日課です

いつしか医師を志すようになり、当院に勤めて約10年になります。大学病院のように治療が専門化されていない分、スタッフ間の連携がうまく取れていて働きやすい病院だと感じています。診察では患者さまの声にきちんと耳を傾け、納得のいく治療を行うように心がけています。また、生活の一部に運動を取り入れようと、約20年続けているのが朝のジョギングとジムでの筋トレです。これからも健康を維持し、患者さまにしっかりと医療を提供していきたいと思います。



私のふるさと自慢

岐阜県高山編

新鮮な食材が並ぶ地元スーパーにぜひ！

子ども2人を育てながら働いています。急な休みでも嫌な顔せず対応してくれる温かい職場に感謝しています。そんな私のふるさとは飛騨高山。観光地として人気のある古い町並み「さんのまち」で生まれ育ちました。山間部でありながら、日本海の新鮮な魚が入荷されるので、山の幸・海の幸、どちらも豊富です。高校卒業後に引っ越しましたが、食材豊富な朝市や地元スーパーは今も忘れられません。機会があればぜひ一度、足を運んでみてください！



外来看護師 京極美紀
(岐阜県高山市出身)