

北中かわら版

「北中かわら版」は地域医療連携のための広報誌です

北陸中央病院理念

「人間愛に基づいた医療を通じて
社会に貢献します。」

基本方針

1. 安全には細心の注意を払い、安心の医療に努めます。
2. 心のふれ合いを大切にし、人権を尊重します。
3. 情熱と生き甲斐をもち、常に前進を図ります。
4. 小矢部市の中核病院として急性期と地域医療の共存を果たします。
5. 公立学校共済組合員や地域の人々の健康管理事業に力を注ぎます。
6. 健全な経営に努めます。

• 発行は、2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12月です。「あいの風ほぐりく」が発行される月はお休みをいただきます。

• 次回は平成30年3月発行を予定しています。

「フットケアの日」イベント開催

毎年2月10日は「フットケアの日」です。糖尿病や末梢動脈疾患（PAD）・閉塞性動脈硬化症（ASO）による足病変の予防、早期発見・早期治療の啓発を目的に定められました。いつも支えてくれる大切な足を見直すきっかけになることを願い、当院のフットケアチーム主催にて啓発イベントを2月9日（金）に開催しました。



『足は第2の心臓です』をテーマに、理学療法士による歩行指導、看護師によるフットケア体験、フットケア指導士の相川看護師のミニ講義を行いました。また、富山県義肢製作所協力のもと、フットプリント（足型計測）を体験する事ができ、たくさんの方の参加がありました。

足の観察の必要性がわかった、足や靴のことなど相談できてよかったとの声が聞かれました。また、ご自分の足型や姿勢に改めて気が付かれた方が多く、足にあった靴や正しい姿勢で歩く事が足を守ることに繋がる事をお伝え出来たと思います。



フットケア体験コーナー



歩行指導



スポーツリハビリテーションについて

リハビリ技術科 科長 橋場 貴史

1月15日より整形外科において毎週月曜日の午後に「スポーツ外来」が開設されましたので、当院で行うスポーツリハビリテーションについてご説明したいと思います。

・当院でのスポーツリハビリテーション

青木信之第2整形外科部長の診断に応じて、リハビリスタッフが患部局所の炎症・痛みや各部位の関節可動域、筋力、アライメントなど詳細な評価を行います。さらに再発予防も踏まえた観点から、問題点を抽出した上で、治療方針や目標を説明して患部の状態に応じたエクササイズを処方します。スポーツ障害に対しては、「できるだけ休むことなく復帰をめざす」ことを目標とし、きめ細かいアドバイスを行っています。患者さんのご要望を最大限に尊重します。



・リハビリテーションの内容

1. 各部位の評価

各個別ブースで身体の詳細な評価を行い、リハビリを行う上での治療方針や効果目標を説明し、運動療法を処方します。また、必要に応じて徒手的な治療も行います。



患者さんにあわせた治療やストレッチを行います

2. 物理療法

電気刺激や温熱・寒冷刺激を用いる物理療法は、腫脹の軽減、筋の過緊張の緩和、損傷した組織の治癒促進などの効果が望めます。スポーツ外傷の急性期における炎症症状、運動の反復により生じた筋の過緊張の緩和など、目的に応じて物理療法機器を選択し適切な治療を行います。

3. ストレッチ

必要に応じて器具を用いながら、過緊張となった筋のリラクゼーションや関節可動域の改善のためのストレッチを自宅でも行える方法で実施します。

4. 筋力トレーニング

各種器具を用いた筋力強化（改善）トレーニングは患部の状態に合わせて、OKC（チューブエクササイズ）やSKC（エアロバイク）、CKC（スクワット・ヒールレイズ・ランニングなど）を処方しています。

5. 運動フォームチェック

望ましくない関節の運動を伴う動作は、外傷の直接的な原因となります。リハビリではけがの部位や発生の経緯、実施するスポーツやポジションなどの情報をもとに問題となる動作を見つけ、負担の少ない動作を目指します。復帰に向けてスポーツの基本的な動作を練習することでスムーズな競技復帰を行うことができます。



運動フォームチェックや筋力トレーニング

6. 競技特性に応じたアプローチ

スポーツでは、怪我が発生した部位以外の体の使い方や動かし方によってけがが発生することが多くあります。リハビリでは専門種目で頻繁に行なわれる動作や痛みを生じる動作を詳細に分析することで、全身的にバランスの取れた安全で効率的な動作を提案します。主に、投球をはじめとしたオーバーヘッド（野球、バドミントン、バレーボール）動作、ランニング（各種競技）動作、跳躍（バスケット、バレーボール等）動作、打球（テニス、ホッケー等）動作などの指導を行っています。



スポーツでは、打球動作、オーバーヘッド動作等の様々な体の使い方や動かし方があります

スポーツでの怪我や障害でお悩みの患者さんがおられましたら、スポーツ外来にご紹介頂きますようお願い申し上げます。

北中かわら版

発行日:平成30年2月16日

編集:広報委員会

公立学校共済組合
北陸中央病院

〒932-8503
富山県小矢部市野寺123
電話 0766(67)1150
FAX 0766(68)2716

感染症発生動向

平成30年 第6週 2月5日(月)~2月11日(日)

《 インフォメーション 》

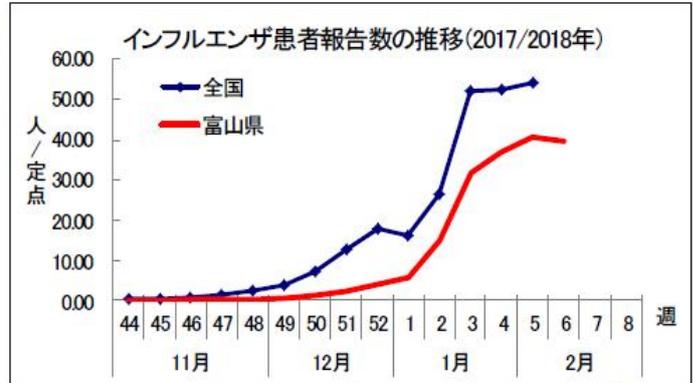
● 定点医療機関からのインフルエンザ患者報告状況

第6週 (2/5~2/11): 富山県 39.60 人/定点

新川 HC (38.14)、中部 HC (35.20)、高岡 HC (37.69)、砺波 HC (41.29)、富山市 HC (42.44)

県内は第3週に、警報の目安である定点医療機関あたり 30 人を超えました。

今後、しばらくは流行が継続することが予想されます。



ホームページが
リニューアルしました

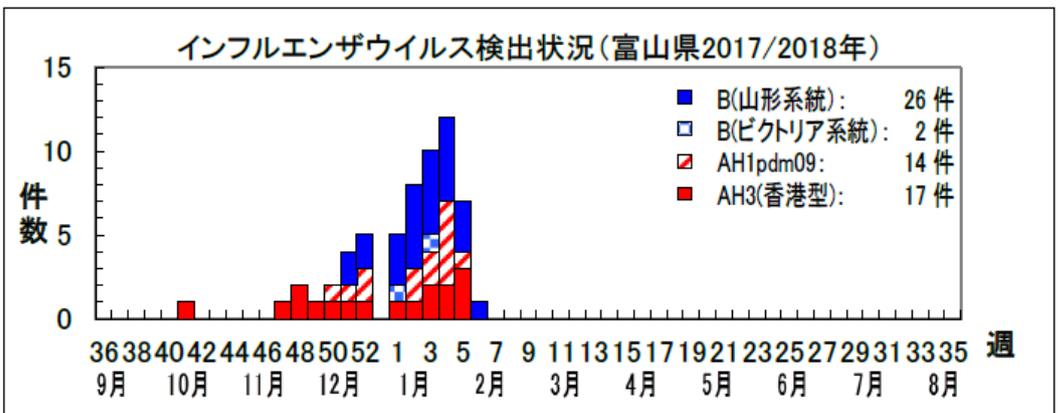
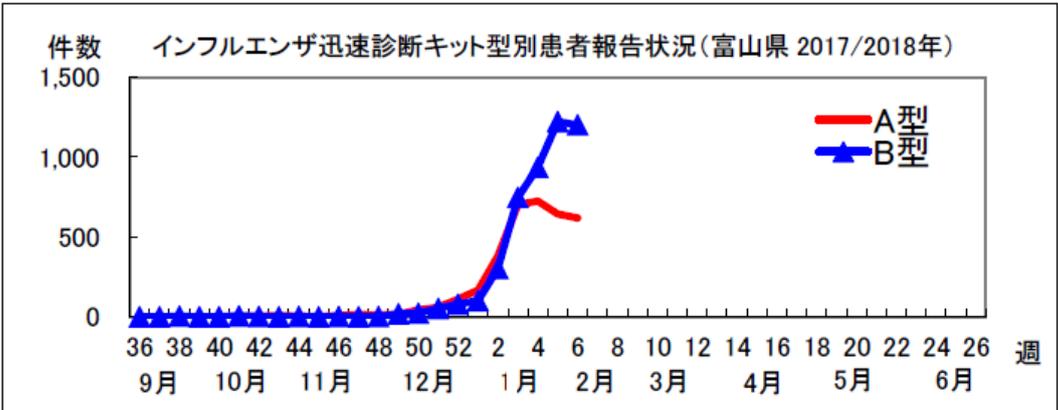
http://
hokuriku-ctr-hsp.jp
または

北陸中央病院で

検索 してください



リニューアルしたホームページは、スマートフォンやタブレットで見やすいようにレイアウト自動調整に対応しています。



《 富山全県の疾病別報告数の割合 》

順位	疾病名	定点医療機関あたりの数		
		今週	先週	増減
1位	インフルエンザ	39.60	40.83	↓
2位	感染性胃腸炎	4.72	5.41	↓
3位	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	1.31	2.03	↓
4位	咽頭結膜熱	1.17	1.14	↑
5位	RSウイルス感染症	0.52	0.55	↓
6位	水痘	0.34	0.17	↑
6位	突発性発しん	0.34	0.28	↑

この内容は次のホームページでさらに詳しくご覧いただけます。 <http://www.pref.toyama.jp/branches/1279/kansen/>