

11/25 DMAT 実働災害訓練を実施しました

台風による河川の氾濫と、地区停電の発生を想定した災害訓練を実施しました。災害派遣医療チーム「DMAT」の派遣を要請し、衛星電話の設置、他院への患者搬送準備などをDMAT隊員の指導を受けながら、おこないました。訓練を通して、緊急時の対応力向上と平時の災害対策整備の大切さを学びました。



パーキンソン病健康教室を開催します

2024年3月30日(土) 14時～16時、岡山コンベンションセンター1階 イベントホールにて、第40回市民公開講座 パーキンソン病健康教室を開催します。

- 講演1** パーキンソン病との付き合い方
熊本再春医療センター 脳神経内科 栗崎 玲一 先生
- 講演2** 難病診療連携コーディネーターの役割
岡山県難病医療連絡協議会 上野 慈 先生
- 講演3** 上手に食べよう～飲み込みのポイントとリハビリ～
岡山旭東病院 リハビリテーション課 大森 雄仁 先生

1～3月 催しのご案内

参加無料 健康教室のご参加は、事前に申込みをお願いします。

1/16(火) 14:00～15:00 第125回転倒予防健康教室
3/30(土) 14:00～16:00 第40回パーキンソン病健康教室
(開場13:30) 場所:岡山コンベンションセンター1階イベントホール

感染症の流行状況により、急遽中止になる可能性もございます。参加される際は事前にホームページをご確認のうえ、お越しください。

申込み方法

- 岡山旭東病院 公式LINEから
- 電話から
J 086-276-3231(代表)
担当:企画広報室



LINE登録方法

- 二次元コードを読み取って友だち追加
- ID検索で友だち追加 ID:506novwc



病院統計 (2022年1月～12月)

外来患者延数	78,272人	地域医療支援病院紹介率	54.8%
入院患者延数	56,155人	地域医療支援病院逆紹介率	83.6%
新入院患者数	4,041人	救急患者搬入件数	1,824件
退院患者数	4,045人	脳神経外科手術件数	227件
平均在院日数	12.3日	整形外科手術件数	2,012件

広報誌「愛」新春号

vol. 89
第192号

●規則と手順決めて守って見直して(医療安全推進標語)
●当院では、病気に関連して起こる様々な問題について医療ソーシャルワーカーが相談に応じています。相談は本館1階医療福祉相談課まで。

●敷地内禁煙実施施設



2024.1
新春号
vol.89

特集
その肩の痛み、
放っておいて大丈夫？



Model: 左から藤田さん・尾崎さん(リハビリテーション課)
江草真医師(整形外科)・林さん(臨床工学技士)
腕があがらなかつたり、痛くて夜中に目が覚めることはありませんか？
江草真医師による肩の病気について特集しました!

地域医療支援病院
公益財団法人 操風会
岡山旭東病院
OKAYAMA KYOKUTO HOSPITAL
脳・神経・運動器疾患の総合的専門病院
臨床研修指定病院(協力型)

脳神経外科、整形外科、脳神経内科、リハビリテーション科、内科、循環器内科、麻酔科、放射線科、リウマチ科、形成外科、泌尿器科、皮膚科、救急科、健康センター、脳卒中センター、サイバーナイフセンター、PET・RIセンター、スポーツ・関節外科センター

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1
Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028
https://www.kyokuto.or.jp



診療時間 午前 9:00～12:00 (8:30受付開始)
午後 14:30～16:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	△

休診 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日
(但し、急患はこの限りではありません)

あとがき

肩の痛みや頭痛など、痛みといってもその原因は様々です。多くは鎮痛剤で治療がされますが、まず原因を確かめ、それに対し治療法を決めることが大切です。

院長 吉岡純二

発行/公益財団法人操風会 岡山旭東病院
企画・編集/岡山旭東病院 広報委員会

キラリ☆元気さん

診療技術部 放射線課 診療放射線技師
小野 裕之

そこが知りたい

なかまちーずフェスティバルを開催します!

知っ得情報

売店が Y ショップにリニューアルしました

- 経営理念
- 一、安心して、生命をゆだねられる病院
 - 一、快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
 - 一、他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
 - 一、職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

ライフサプリ

緊張型頭痛を解消!

きょうとう連携のわ

医療法人 SHIRO しんみなクリニック

キョクトウニュース

11/25 DMAT 実働災害訓練を実施しました
パーキンソン病健康教室を開催します

特集

「その肩の痛み、放っておいて大丈夫？」

肩の痛みはさまざまな原因で起こりますが、自然に改善するものとしなものがあります。肩の痛みでお悩みの方はチェックリストで確認してみましょう。

- ☑ 痛みが1週間以上続いている
- ☑ 痛くて夜中に目が覚める
- ☑ 腕が上がらない
- ☑ 特定の角度で、痛みが発生する
- ☑ 右の「肩のストレッチ」で痛みが改善しない



2つ以上当てはまる方は、病院受診をおすすめします。

肩のストレッチをしよう

肩の動かしにくさや、肩関節痛はストレッチをすることで改善・予防に繋がる場合があります。理学療法士が動画でストレッチ方法を紹介しています。下の二次元コードを読み取って、一緒にストレッチしましょう。

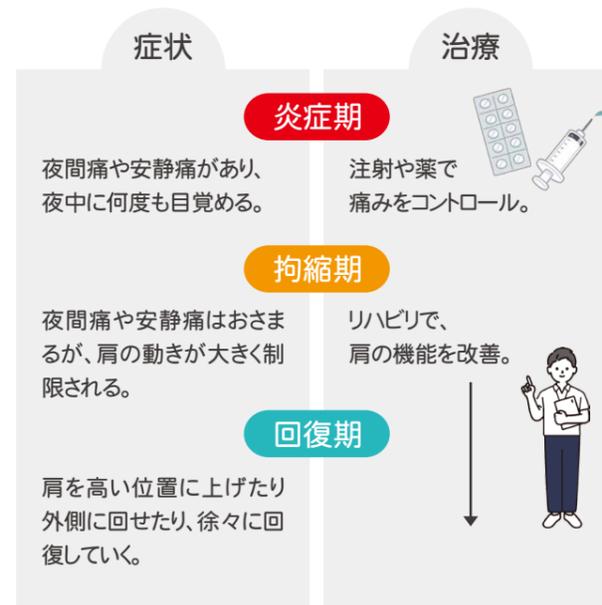


You Tubeにアクセスします



凍結肩(40肩、50肩)とは?

はっきりした原因がなく、大きく肩の動きが制限される病気。特発性癒着性関節包炎とも呼ばれ、肩関節の袋(関節包)がどんどん硬く小さくなることで、痛みを伴い肩の動きが制限されます。



治療

当院は、原則初診から6ヶ月間は、保存治療(手術以外の治療)をおこないます。症状が改善傾向にならない場合には、手術治療を検討します。

治療期間

- 多くの方は保存治療で治りますが、発症から痛みが緩和するまで約1年かかります。
- 糖尿病がある方、また初診時の肩の動きの制限が強い方は治療期間が長引きます。

手術治療

腕神経ブロック下授動術(2泊3日)

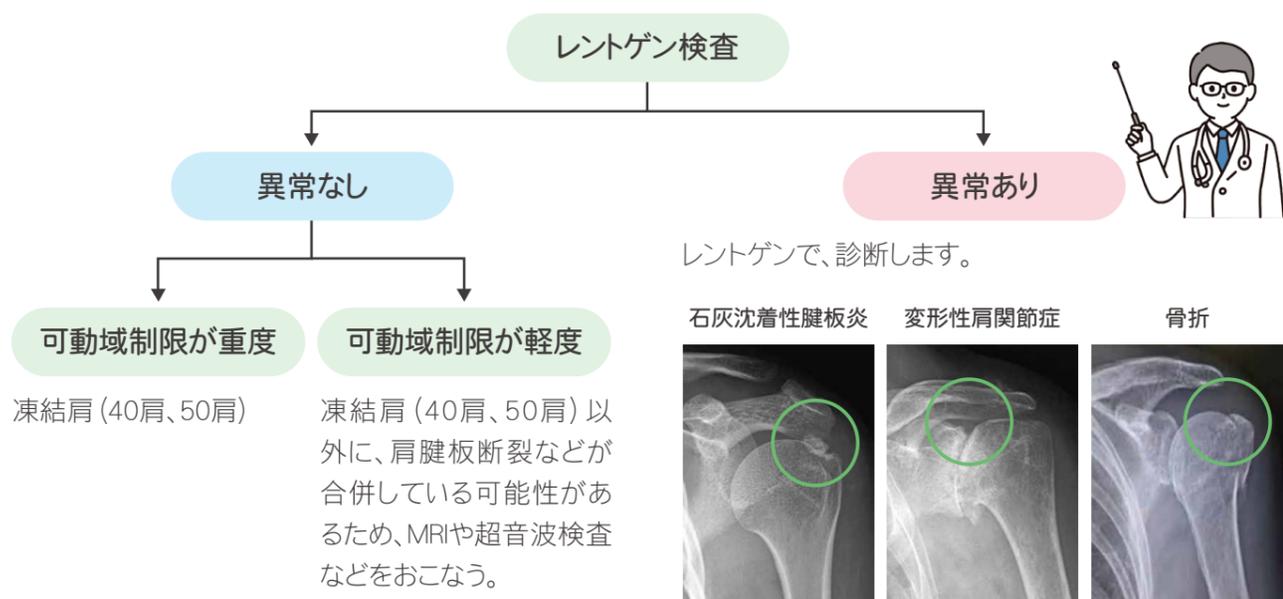
首の付け根に神経ブロック注射をし、肩から腕の神経に麻酔することで痛みを緩和させます。処置中、ほとんど痛みを感じることはありません。

関節鏡視下授動術(4泊5日)

全身麻酔と神経ブロック注射をおこなった上で、関節鏡を用いて硬くなっている関節包を切開します。

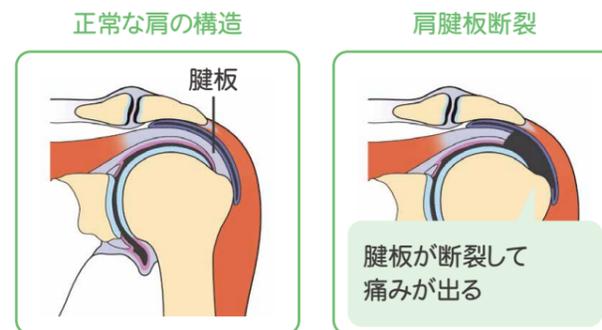
病気の種類

肩が痛くて腕が上がらない(可動域が制限されている)方は、以下の検査で病気を診断します。



肩腱板断裂とは?

腱板は、腕の骨と肩甲骨をつなぐ板状の腱で、肩を安定させたりひねる動きをします。腱板が切れると肩はよく動くのに、特定の体勢で痛みが出ます。

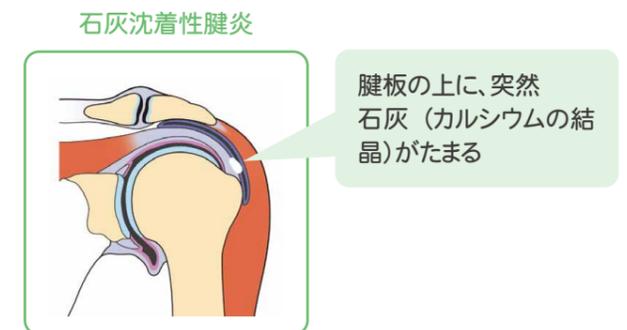


治療

ある程度注射や投薬、リハビリで改善させることはできますが、切れた腱板は自然には治りません。痛みが続く場合は、手術することで改善が可能です。

石灰沈着性腱炎とは?

ケガをしていないのに、突然激しい痛みと肩が動かなくなります。



治療

エコーで見ながら、石灰にステロイド注射をして治療します。半数以上の方が、改善されます。



診療技術部 放射線課
診療放射線技師

おの ひろゆき
小野 裕之

主に手術室業務を担当している、小野さんにお話を聞きました。

Q 診療放射線技師の主な業務

A レントゲン、CT、MRIなどによる画像の撮影、サイバーナイフ、FUS治療の機器操作、手術の支援など、放射線を扱うのが主な仕事です。手術は、レントゲンやCTの画像を確認しながら、おこないます。手術中も診療放射線技師と一緒に手術室に入り、放射線機器を操作することで、医師の見た画像情報の提供をしています。



Q 患者さんへのメッセージ

A 放射線に、怖いイメージを持たれる方も多くいると思いますが、適切に使用すれば検査や治療に役立ちます。診療放射線技師が被ばく量を管理していますので、安心してお任せください。診療放射線技師は、外来、手術など様々なところで検査や治療に関わっています。放射線のことで不安や疑問などがあれば、気軽にお尋ねください。

Q 手術中に心掛けていること

A 医師は画像情報を頼りに、手術を進めていきます。手術がスムーズに進むよう、医師の確認したい情報を先読みしながら、画像を提供できるように心掛けています。また、必要なところだけに放射線を当て、患者さんの被ばくを可能な限り減らせることに、技師としての技量が求められるので、責任を持って取り組んでいます。

Q やりがいを感じる時

A 手術チームの一員として、数多くの手術をこなしていることに達成感を感じています。特に、手術で使用したガーゼや針などの異物が、体内に残っていないかをレントゲンで確認することにより、医療事故防止の最後の砦として、安全な手術の一助を担えていることにやりがいを感じています。

そこが知りたい

2024年3月30日(土)

なかまち一ずフェスティバルを開催します!

第5回 なかまち一ずフェスティバル **参加無料**

日時 2024年3月30日 **場所** 岡山ふれあいセンター (岡山市中区桑野 715-2)

テーマ 人生の今と向き合う
～最後まで自分らしく生きるために～

今回は「自分らしく生きる」をテーマに、自分の人生をより良いものにするためのヒントを取り上げます。その他、お子さんも一緒に楽しめる企画やフードコーナーなども用意していますので、お気軽にお越しください。『多世代みんなにやさしい中区』に向けて、地域住民や専門職などが繋がりがいい、誰もが安心して暮らせるまちにしていきたいです!

詳細が決定次第、チラシを院内、市内の公民館などで配布

【前回の様子】



なかまち一ずとは

岡山市中区が、医療や介護が必要になっても、最後まで住み慣れたところで暮らし続けられる地域となることを目指し、岡山市中区地域保健医療福祉連携の活動として発足しました。地域の医療従事者、町内会、学校、企業などが『一ず』のようにとけこみまき込みながら「多職種意見交換会」「市民と専門職の意見交換会」「なかまち一ずフェスティバル」などの活動をしています。



知^得情報

売店が Y ショップにリニューアルしました

当院1階の売店は9月25日より、Yショップにリニューアルしました。多くの方からご要望のあったスマホ・クレジットカード決済が可能になり、新たな商品も取り揃えております。今後も利用者さんのご期待に応えられるように、改善していきますので、ご意見ご要望などがありましたら、お寄せください。

売店営業時間	月曜～金曜 8:30～17:00
	土曜 8:30～13:00
	第3日曜 8:45～13:00
休業	第1・2・4・5日曜 祝日・年末年始

対応しているお支払い方法

- 各種クレジットカード
 - スマホ決済
- バーコード決済**
- PayPay
 - d払い
 - 楽天ペイ
 - auペイ
 - メルペイ
 - など
- 電子マネー**
- 交通系ICカード
 - WAON
 - nanaco など



緊張型頭痛とは?

機能性頭痛のひとつで、頭痛の診療ガイドライン2021では日本における有病率は22.4%といわれ、およそ5人に1人が悩まれている頭痛です。以前は筋収縮性頭痛といわれていましたが、近年では筋肉の過度な収縮によらず、脳神経が原因の可能性が高いことが報告されています。

その頭痛、緊張型頭痛かも!?

チェックしてみよう

①頭痛の期間

頭痛が30分～7日間持続する

②頭痛の特徴

- 頭の両側が痛い
- 圧迫感、または締め付けのような痛み
- 我慢できる、仕事などがこなせる痛み
- 歩行や階段昇降のような日常的な動作をしても、痛みが悪化しない

③頭痛以外の症状

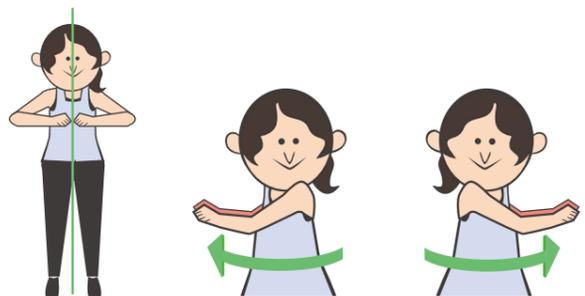
- 吐き気や嘔吐は、ない
(または、食欲不振がある)
- 光か音、どちらか一方だけ気になる

①・・・当てはまる ②・・・2つ以上 ③・・・両方にチェックがついた方は、緊張型頭痛の可能性がります。

体操で頭痛を改善しよう

首周りや肩の筋肉をストレッチし、疲労した筋肉をほぐしましょう。

腕を振る体操 2分間 椅子に座ったままでも可



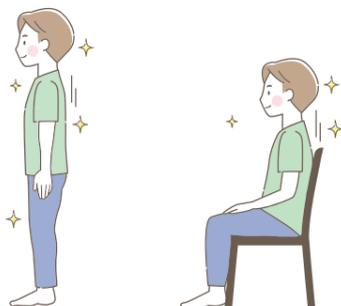
①体の軸を意識する ②正面を向き、頭を動かさずに両肩を大きく回す。腕の力は抜いてください

肩を回す体操 6回



①足を肩幅くらいに開く ②リュックを背負うように両腕を内側へ回す ③服を脱ぐように両腕を外側へ回す

普段から背すじ・首すじを伸ばして、良い姿勢を心がけましょう!

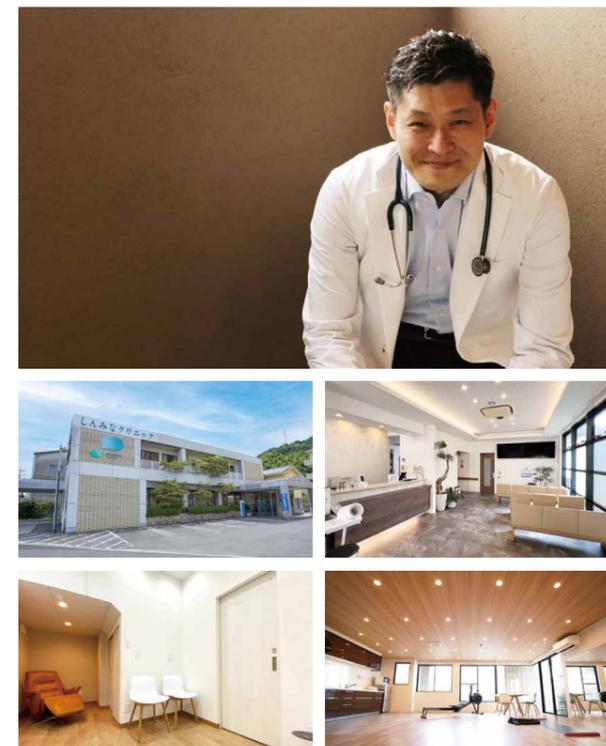


施設の特徴

皆さま初めまして。院長の藤原です。当院は国道30号線沿いにある玉野市の診療所です。高度救命救急センターでのさまざまな経験を活かし、一刻を争う病気だけでなく、風邪や胃腸炎などの一般的な疾患から生活習慣病などの慢性疾患まで幅広く診療いたします。皆さまにお気軽にご来院頂けますよう、親身な対応を心がけています。また、コロナ禍において導入したプライベートケアルームやお車での診療など、一般外来とは別の空間を利用し、発熱・風邪症状や胃腸炎など蔓延しやすい病気の対応も安全・安心にこなっております。

診療モットー

人生100年時代に、個人の健康は、家族や大切な人、そして豊かな日本の未来のためにもなります。身体的だけでなく、精神的、社会的にも安定している「三位一体(さんみいったい)の健康」を維持することは、とても重要であり、そのために最善の医療を、親身になって、提供できるように努めております。



診療科目 内科・消化器科・放射線科・リハビリテーション科

診療時間 午前 9:00～12:30 午後 15:15～18:15

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	△

休診 木曜午後 / 土曜午後 / 日曜 / 祝日

〒706-0132 玉野市用吉1676

☎ 0863-71-4800

<https://www.shinmina.clinic/>



◆公共交通機関をご利用の場合

バス停「宇藤木橋」を下車 徒歩6分
駐車場 15台