

# 知ったより

Vol.136

2024.冬



| P.3-4 | 特集 |  
腰痛になやまされることは  
ありませんか？

| P.1 |  
新年のご挨拶

| P.2 |  
60周年記念事業  
知多厚生病院祭

| P.5-6 |  
担当医表

| 裏表紙 |  
インフォメーション

## ◆◆◆ 新年のご挨拶 ◆◆◆

新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は開院60周年を迎え、さらなる地域医療の充実を目指して呼吸器外科疾患の対応拡大や新規スタッフの研修プログラムの充実など、質の高い医療提供のための基盤強化に努めてまいりました。また、地域住民の皆さまとの連携を深めるために60周年記念事業知多厚生病院祭を令和6年11月2日に開催し、コミュニティ活動や健康教育講演会を展開しました。当日は天候には恵まれませんでしたが多くの方々にご参加いただきました。皆さまのご協力とご支援に心より感謝申し上げます。

今年も、引き続き地域の皆さまの健康と安全を第一に考え、以下の取り組みを一層強化してまいります。

まず、知多南部地域の救急体制を維持するために「断らない救急」を目指し、24時間体制での受け入れを続けてまいります。急な病気や怪我にも対応できるよう、迅速かつ適切な医療を提供できるように努めてまいります。

次に入院患者さんには、栄養療法やリハビリテーションを通じて体力の維持・回復を図り、退院後も安心できる日常生活にスムーズに戻るよう支援しております。一日も早い回復と充実した生活を送っていただけるよう、引き続き全力を尽くしてまいります。

また、地域住民の皆さまが安心して安全な生活を送れるよう、近隣の医療機関や行政機関との連携を一層強化してまいります。地域全体で健康を支える体制を築き上げるため、協力と情報共有を積極的に行ってまいります。

自宅療養されている方々への支援にも力を入れております。特に、介護をされているご家族の負担軽減を目指し、地域包括ケア病棟でのレスパイト入院を積極的に活用していただけるようご案内しています。安心してご利用いただける環境を整えておりますので、どうぞご利用ください。

最後に外来および入院患者さんには、最適な医療と看護、そして快適な療養環境を提供するため、スタッフ一同、日々研鑽を積んでおります。患者さん一人ひとりに寄り添い、心から安心して治療を受けていただけるよう今年も努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和7年元旦  
知多厚生病院 病院長  
高橋 佳嗣

60周年  
記念事業 知多厚生病院祭

令和6年11月2日(土)に10年ぶりの病院祭を開催いたしました。当日は悪天候にもかかわらず、多くの方々にご来場いただき、おかげさまで大盛況のうち無事終了することができました。ご家族で楽しんでいる姿をみてとても嬉しく感じました。ご来場いただいた皆さま、病院祭にご協力いただいた方々にあらためて感謝申し上げます。今後も地域の方に『何かあったら知多厚生病院』<sup>こうせいびょういん</sup>とっていただけるように職員一同頑張っ参りますのでよろしくお願いいたします。

富本 知多厚生病院祭実行委員長

## メインステージ



## 屋台



## 感染症病棟探検ツアー



## 子ども水族館



## アート体験



## 健康チェック



## 住民公開講座



病院祭の様子はこちらからも  
ご覧いただけます

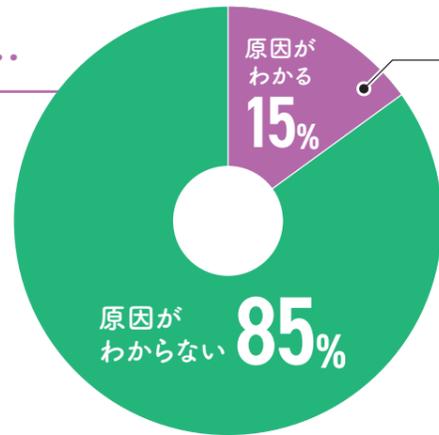
知多厚生病院  
公式Instagram



# 腰痛になやまされることはありませんか？

## 腰痛の約8割は原因不明…

腰痛が出て診察に行っても原因がないと言われたことはありませんか？  
実は腰痛で原因が明らかになるのは約1.5割だけで、その他の約8割は特定できる原因が見つからないということが言われています。

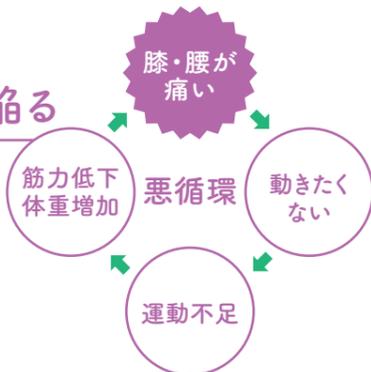


- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症
- 変形性腰椎症
- 腰椎すべり症
- 腰椎圧迫骨折
- 大動脈解離
- 尿管結石
- がん など



## 痛みがあることで負のスパイラスに陥る

原因がわからないといって腰痛をそのままにしていると痛みを悪化させる悪循環が起きます。



## 腰痛を解決するためには運動療法がベスト

腰痛の原因がわかる・わからないにかかわらず元を正せば身体の使い方の問題から腰痛が引き起こされます。運動療法により、関節ストレスを軽減させることが重要です。

## インナーマッスルを鍛えると良い!?

筋肉はインナーマッスル、アウターマッスルに大別されます。

**インナーマッスル** \安定させる筋肉/  
身体の深層にあって姿勢を安定させたり、関節などをスムーズに動かすのが役割

**アウターマッスル** \動かす筋肉/  
身体の表層にあって強い力を発揮して身体を動かしたり、骨を守るのが役割

**横隔膜**  
呼吸や体幹の安定に重要な役割

**腹横筋**  
コルセットのような働きで骨盤を安定させる役割

### 腰を支える4つのインナーマッスル

**多裂筋**  
背骨1つ1つをつなぎ合わせて安定した姿勢を保つ役割

**骨盤底筋群**  
内臓を下から支え、排尿、排便をコントロールする役割

## インナーマッスルは身体の土台になる!

インナーマッスルが土台として働くとアウターマッスルが大きな力を出せる

身体を動かしやすくなる!

インナーマッスルが働かないとアウターマッスルに過剰な負荷がかかる

腰痛などのトラブルにつながる

インナーマッスルが土台としてしっかりと支えているからこそアウターマッスルが働ける



## 1日1~3セット / リハビリテーション 技師が教える エクササイズ

理学療法士 宮川 嘉人

理学療法士 佐野 哲章

インナーマッスルを鍛えると腰痛予防や美姿勢にも効果があります!

### ドローイン 腹横筋を意識しよう

- 1 あお向けに寝てへその下に意識を集中する
- 2 へその下の辺りを全力でへこませる (10秒キープ)
- 3 お腹をふくらませて強くいきむへこませたお腹をふくらませる

### ハンドニー 多裂筋を意識しよう

- 1 四つんばいになる
- 2 左腕を前に伸ばす【左右10回ずつ】

骨盤はまっすぐに 手足は床に垂直に

左腕から肩、背中、腰まで床と平行にする

骨盤はまっすぐに

左手の先から右足の先まで一直線に床と平行にする

(10秒キープ)

### 進化版 ハンドニー (10秒キープ)

右脚を上げるのと同時に左腕を前に伸ばす【左右10回ずつ】

左手の先から右足の先まで一直線に床と平行にする

### 背骨ロール 腹横筋・多裂筋を意識しよう

- 1 両腕を天井にあげる
- 2 あごを引きながら肩甲骨が浮く程度まで上体を起こす ゆっくり戻す (5秒キープして3秒で戻す)

骨盤はまっすぐに

ゆっくり10回を目標に!

### 進化版 背骨ロール

上半身、下半身を上げた状態のまま、ゆりかごのように前後に動かす

エクササイズはこちらからもご覧いただけます

YouTube

Instagram



簡単エクササイズで健康になろう!

# 知多厚生病院 診療担当医表

2025年1月1日現在の情報です。  
最新の情報はホームページにてご確認ください。

診療科	月	火	水	木	金	
内科	午前	中村 脳神経内科	北田 循環器内科	東	山田 呼吸器内科	宮本
		富本	丸茂 血液内科	宮本	宮本	伊藤(隆) 糖尿病内科
		清水 糖尿病内科	高橋	久我 糖尿病内科	丹村 糖尿病内科	第2・4週 高橋 肝・消化器専門
		高橋	兼松	プラベン	酒井	川口
		第1・3・5週 伊藤(彩) 第2・4週 宮本	木村	平松	富本	中沢
	午後	山際	第1・3・5週 宮本	高橋	-	宮本
		第2・4週 富本 ペースメーカー専門	丹村 糖尿病内科	宮本	宮本	伊藤(隆) 糖尿病内科
		清水 糖尿病内科	-	久我 糖尿病内科	プラベン	富本
		木村	中沢	佐々木 膠原病内科	-	-
		御上	-	丹村 総合	-	伊藤(彩)
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分 ■は【新患・予約外】の専用診療枠となります。(医師は変更となる場合があります。) ※予約診察の医師に初めてかかるときは、紹介状が必要です。						

小児科	午前	宮地	福田	福田	宮地	第1・3・5週 中村 第2・4週 宮地
	午後	安井	代務医師 予防接種	代務医師 乳児健診	安井	安井 第3週 森 慢性疾患
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分						

外科	午前	村元	杉戸	村元	村元	杉戸
		-	中島(亮)	第1・3・5週 矢野 呼吸器外科	中島(亮)	-
	スキンケア	スキンケア	スキンケア	スキンケア	スキンケア	
	午後	-	-	-	-	中島(正) 血管外科
手術		手術	手術	手術	褥瘡外来 第1週 13:30~ 村元 栄養サポート外来 第1・3週 13:30~ 手術	
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分 予約制:褥瘡専門・栄養サポート外来・スキンケア						

乳腺外科	午前	川瀬 女性外来	保里	川瀬 女性外来 / 第2・4週 保里	保里	川瀬 女性外来
	午後	-	※保里	-	-	-
●予約優先 (事前にお電話でご予約をお願いいたします。) ※印は完全予約制						

整形外科	午前	山田(聡)	土井	山田(聡)	坪井	山田(聡)
		土井	山田(聡)	-	土井	坪井
	リハビリ診療・ 予約外診療	坪井	代務医師	坪井	山田(聡)	土井
午後	手術	手術	手術	手術	手術	
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分 リハビリ診療(予約制):8時15分~11時30分 ※初診の方は予約外診療枠での診察となります。						

診療科	月	火	水	木	金	
脳神経外科	午前	中塚	福島	大島	中塚	水野
		水野	中塚	福岡	福島	大島
	午後	検査	手術	検査	手術	検査
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分						

皮膚科	午前	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田/櫻井
	午後	-	手術	-	手術	-
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分						

泌尿器科	午前	本間	本間	本間	本間	本間
	午後	検査	検査	手術	検査	検査
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分						

産婦人科	午前	菱田	十河	菱田	十河	第1・3・5週 加藤 第2・4週 十河
		第1・3・5週 十河 第2・4週 加藤	加藤	加藤	柴田	菱田
	午後	予約診察	予約診察	予約診察	予約診察	予約診察
		検査	予防接種・検査・手術	予防接種・検査・ 産褥健診	予防接種・検査・手術	検査
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分						

眼科	午前	吉田	吉田	吉田	※第1・3週 吉田 第2・4週 吉田 第5週 交代制	吉田
		小坂	小坂	小坂	第1・3週 小坂 ※第2・4週 小坂 第5週 交代制	小坂
	午後	手術	検査	手術	検査	検査
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分 ※担当医の変更がある場合がございます。 ※印は予約診察						

耳鼻いんこう科	午前	亀島	山原	-	九鬼	-
		伊藤	桐生	-	八木	-
	午後	-	※武藤	-	-	-
		-	-	-	-	-
●受付時間:平日(月~金)8時15分~11時40分 ※印は予約診察						

人間ドック	午前	人間ドック担当医				
●予約制:詳しくは健康管理支援センターへお問い合わせください。 受付時間:9時00分~17時00分						

篠島診療所	午前	保里	福岡	-	第1・3・5週 御上 第2・4週 山際(真)	山際(慧)
	午後	-	-	保里	-	-
●受付時間:(午前)9時00分~11時30分 (午後)13時00分~15時20分						

※都合により担当医が変更になることがあります。 ※緊急の場合はこの限りではありません。

お問い合わせは

**知多厚生病院 TEL.(0569)82-0395**

**TEL.(0569)82-4604**

**TEL.(0569)82-4394**

健康管理支援センター(人間ドック)  
TEL.(0569)82-4604

篠島診療所  
TEL.(0569)67-2267

WEB版  
診療担当医表



# インフォメーション

## 介護者の方もひとやすみしてください

当院では「介護者のためのひとやすみ入院」を用意しております。これはご自宅で介護や療養中の方に一時的に入院していただくことにより、介護者家族の負担軽減を目指す支援です。

当院ではこんな時に利用されています

- 自営業やお仕事が繁忙期の期間はご家族をあずけたい
- ご自分が入院になり、一時的にご家族をあずけたい
- 出張期間だけご家族をあずけたい など

下記の長期期間については…

入院、退院が  
土・日・祝日も  
可能です!

半年前から  
予約することも  
可能です!

2025  
ゴールデン  
ウィーク  
4/26(土)・5/11(日)

2025  
夏休み  
7/19(土)・8/31(日)

上記以外の期間もご利用いただくことは可能です。お気軽にご相談ください。

### お申し込みの流れ

- 担当ケアマネージャーがいる  
ご自身の  
担当ケアマネージャー等に連絡
- 担当ケアマネージャーがいない  
知多厚生病院  
医療福祉相談課へ相談

お問い合わせ先  
知多厚生病院 医療福祉相談課  
TEL.0569-83-2207



## “知多半島初” AI認知症予防検査 (ブレインスイート)のご案内

脳ドックのオプションに  
入れられます!

詳しくは  
こちら



## 職員軽装化のご案内 (ノーネクタイ・ノージャケット)

2024年11月1日より、働きやすい職場環境による業務効率の向上を目的として、軽装による勤務を実施しています。



## 知多厚生病院でいっしょに働きませんか!

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL 0569-82-0395(代表)



エントリーフォーム



### 正職員

看護師 ..... 5名  
病棟アシスタント ..... 2名  
臨床検査技師 ..... 1名  
栄養士 ..... 1名  
調理士 ..... 1名

### パート

看護師 ..... 2~3名  
病棟アシスタント... 2~3名

## 診療日案内

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

日	月	火	水	木	金	土
1			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

保険証の代わりにマイナ保険証をお持ちください

## 知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用 TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6  
TEL.(0569)82-0395 E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp  
FAX.(0569)82-4333 ホームページ https://chita.jaaikosei.or.jp/

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267