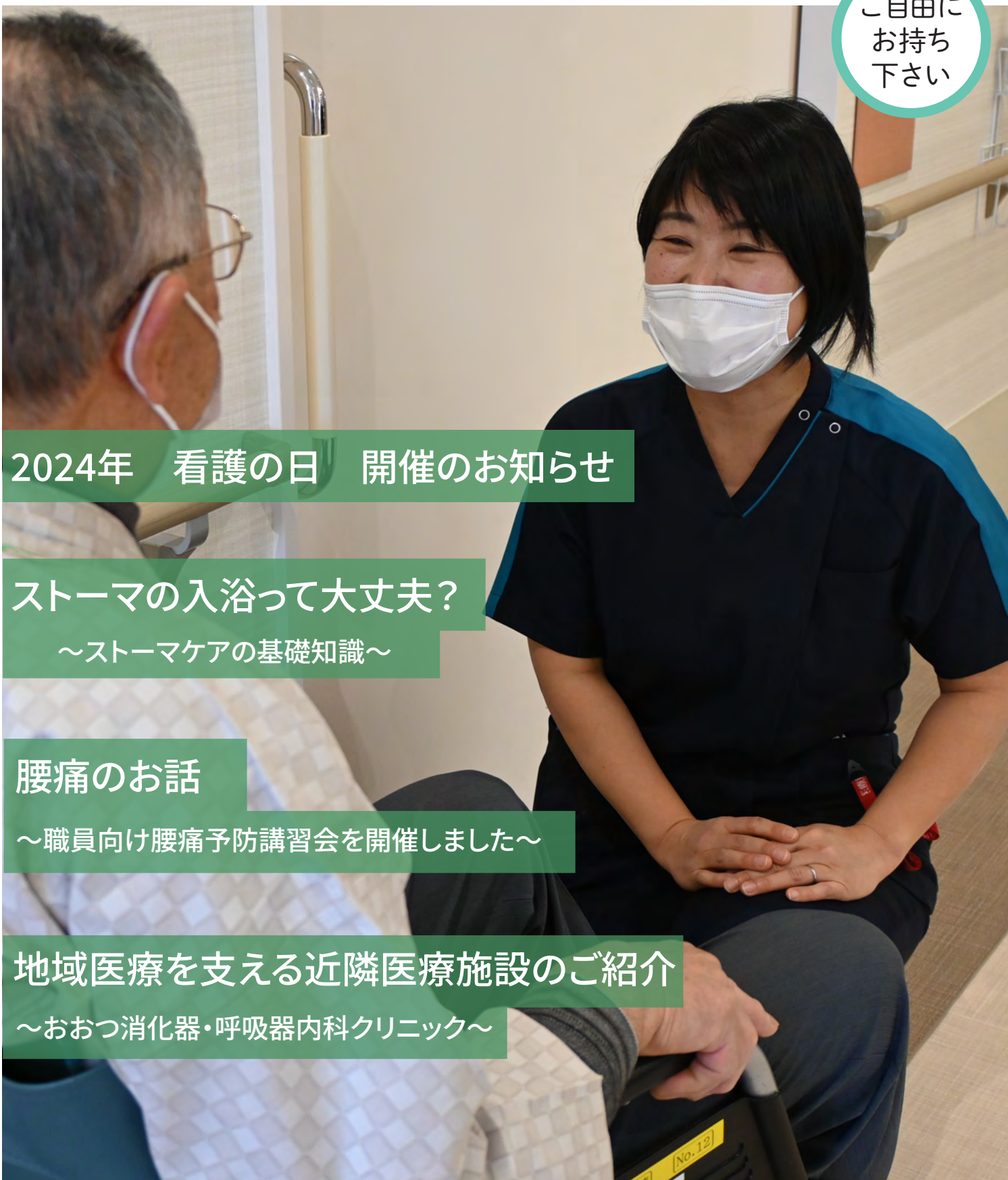




ご自由にお持ち下さい



2024年 看護の日 開催のお知らせ

スーモの入浴って大丈夫？

～スーモケアの基礎知識～

腰痛のお話

～職員向け腰痛予防講習会を開催しました～

地域医療を支える近隣医療施設のご紹介

～おおつ消化器・呼吸器内科クリニック～

地域医療を支える近隣医療施設のご紹介

おおつ 消化器・呼吸器内科クリニック



院長
大津 威一郎 先生



〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室3188-6
TEL 048-748-5522

伊奈病院をご利用の皆様、こんにちは。おおつ消化器・呼吸器内科クリニックです。

当院は、消化器内科と呼吸器内科を専門に診療を行っております。皆様の健康をサポートするため、土日も診療、胃カメラ・大腸カメラを行っており、忙しい平日にお時間を取れない方でも安心してご来院いただけます。また、内視鏡検査では鎮静剤を使用した快適な検査を心掛けています。15mm以下のポリープ切除も対応可能です。呼吸器専門医も在籍しており、呼吸器疾患に対応しています（呼吸器外来は平日午前のみになりますのでご注意ください）。

身近な医療の提供を心掛けておりますので、どうぞお気軽にご来院ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00 (最終受付11:30)	○	○	○	—	—	○	○
15:30～18:00 (最終受付17:30)	○	△	○	—	—	○	△

※△の日は内視鏡検査のみ(13:30～16:30)
※呼吸器外来は月～水の午前のみ
※日曜日午前の診療時間は10:00～12:00

診療科目 一般内科・消化器内科・呼吸器内科

伊奈病院 交通アクセス



【けんちゃんバス(丸建つばさ交通)】

JR高崎線「上尾駅」東口(バスターミナル5番のりば)
「蓮田駅西口」行き(約10分)→「伊奈病院前」下車

JR宇都宮線「蓮田駅」西口停留所
「上尾駅東口」行き(約14分)→「伊奈病院前」下車

【伊奈町循環バス「いなまる」】

「北循環／南循環」→「伊奈病院」下車



【埼玉新都市交通ニューシャトル】

「志久駅」または「伊奈中央駅」下車 徒歩(約10分)



■お車で越しの場合

東北自動車道「蓮田スマートIC」より約15分



■受付・診察時間

	受付時間	診察時間
午前	8:00～12:00	9:00～12:30
午後	13:00～17:00	14:00～17:30

※診療科によって診療時間が異なります。詳細はホームページをご確認ください



医療法人社団愛友会

伊奈病院

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室5014-1
TEL:048-721-3692(代表)

伊奈病院 公式ホームページ

伊奈病院

https://www.inahp.saitama.jp/

検索



YouTubeチャンネル



Facebook



腰痛のお話 ～職員向け腰痛予防講習会を開催しました～

リハビリテーション技術科 岸本・原・山本

リハビリスタッフによる、職員向け腰痛予防講習会を実施しました。今回は、講習会で講演した内容や、自宅でもカンタンにできる運動をご紹介します。

✓ 腰の痛みを人生で経験する確率は日本人の**80%**

腰が痛くなると、腰痛への恐怖心や不安を感じ、精神面からも腰痛を誘発しやすいといわれています。そのため、知識をいれておくこともとても大切です

✓ 姿勢による腰の椎間板へのストレス

立っている姿勢に対して、立位での前傾姿勢は**1.5倍**、荷物を持つと2.2倍、座位姿勢は1.4倍、前傾姿勢は**1.8倍**、荷物を持つと2.7倍の負担がかかるといわれています。



✓ 腰の痛みに加えて以下の症状が出たら要注意

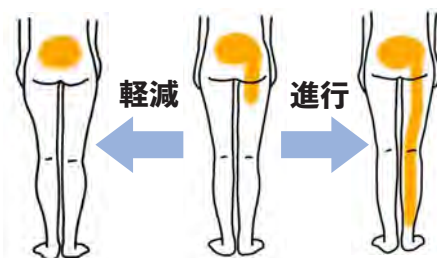
- 排尿ができなくなる
- 足が無感覚になる
- 足全体の力が入らない

➡ 腰の神経症状になっています。心当たりがあるかたは医師への受診をお勧めします。

✓ 腰の痛みの進行について

腰の痛みが進行すると、**大腿(ひざ上) ➡ 下腿(ひざ下)** へ進行します。

むしろ、**脚の痛みが腰のみになった場合は、落ち着いてきているサイン**です。



腰痛予防のための運動

👍 体操のポイント

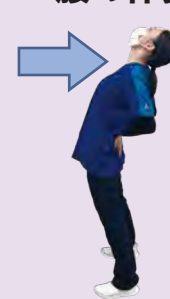
- ・息を止めない
- ・伸ばすところを意識する
- ・気持ちいいくらい
- ・20秒を目安に

■お尻周囲のストレッチ



- ①片脚を反対の脚に乗せる
- ②上半身を前に倒す

■腰の体操



- ①お尻に手を当てて肩甲骨を寄せる
- ②上半身を後ろにそらす
※骨盤を前に出すイメージ

■脚の裏のストレッチ

- ①脚を前に伸ばす
- ②上半身を前に倒す



YouTubeにも動画があります。よかったらご視聴ください。 ➡



お知らせ

「看護の日」イベント開催します

近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日である5月12日を「看護の日」に制定しており、この日を含む1週間を「看護週間」に定めています。伊奈病院は今年も看護の日のイベントを開催します！

2024年**5月11日**(土)

10:00 ～ 12:00

場所:ウニクスショッピングセンター1F広場

イベント内容

- 10:15～ ・ロコモ体操 **自宅のものでできる災害準備!**
- 10:45～ ・災害看護
- 11:30～ ・AED/心臓マッサージ

その他イベントコーナー

- ・骨密度/血圧/血管年齢/栄養コーナー
- ・看護師体験コーナー **次のステップを考えている方お気軽にお立ち寄り下さい**
- ・復職支援コーナー

ご来場お待ちしております! ※雨天決行:雨天時パブリックルーム開催



参加無料

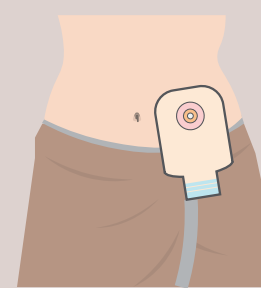


ストーマの入浴って大丈夫? ～ストーマケアの基礎知識～

オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)の方が、「これじゃ温泉も行けない」という発言をよく聞きます。オストメイトも温泉に行けると伝えても、なかなか行けない現状があります。日々、医療業界は進歩しており、色々な困りごとを解決する方法があります。例えばストーマ装具が見えにくくなるシールを使って、温泉を楽しむ事もできます。

当院でも毎週金曜日の午前中にストーマケア看護外来を行っています。別途料金はかかりますが、ご興味のある方は外科・泌尿器科外来にお声がけください。生活の中で困ったことや希望を実現させる為に、提案やお手伝いをさせていただけたら幸いです。

ストーマとは?



ストーマとは大腸がんや膀胱がんなどの手術によっておなかに新しく作られた、便や排せつの出口のことで、人工肛門や人工膀胱があります。このストーマを造設した方のことをオストメイトと呼びます。



皮膚・排泄ケア認定看護師
岡村裕美

ストーマケア看護外来のご案内

■曜日:毎週金曜日 ■時間:9:00 ～ 12:00