



はなだより 第2号

発行/医療法人 惻隠会
木村脳神経・外科内科
編集/広報委員会
発行日/平成18年11月1日

NEW 惻隠会 NEWS NEW

☀️ 神経内科は平成18年10月より火曜日も診療いたしております。☀️



🌸 物療室にウォーターベット型マッサージ器を導入いたしました。🌸

このウォーターベット型マッサージ器は独特の「水圧刺激」から生まれた新しい『癒し』とリハビリ効果が期待できます。

柔らかく、それでいて力強く、しかも心地よい、「水」ならではの独特の刺激と浮遊感、そして温かな開放感。血行促進などの一般的なマッサージ効果に加え、まるで雄大な自然に抱かれているような上質のリラクゼーション効果が期待できます。

独特の水圧刺激によって、疲れや痛みを強く優しくマッサージし、皆様のストレス解消・血液循環の向上の効果も期待できます。

また、ウォーターベット型ですので、背中が曲がっていても痛くありません。詳しくは担当のスタッフにお気軽にお聞きください。



🍊 惻隠会のホームページを開設いたしました。🍊

木村脳神経・外科内科と尚齒堂のホームページを開設しました。

URLは<http://sokuinkai.com/>です。

季節や行事など随時更新していく予定です。



院是

惻隠の情は至徳なり

一、共同、和親、向上
杏林の奥所へ分け違まん

一、克己、忍耐、博愛
仁術の瓊牙を
占とかざさん

以って医道を完遂せん





ぎっくり腰とヘルニアの予防

ぎっくり腰と呼ばれるものは、急激に起きる腰痛の総称です。中でも多いのが腰椎のねんざです。腰の周りの筋肉や筋膜の一部が切れ、背骨の両脇あたりに痛みが走るものです。主な原因は、重い物を持ち上げたり、体をひねったりした時に起こるもので、腰を曲げられなくなります。

もうひとつがヘルニアです。せきついの骨と骨の間であってクッションの働きをするつい間板の中の髄核（イカやタコの体のような柔らかい物質）が外に飛び出し、せきついを支えている部分を刺激するため痛みが走るものです。体をねじったりして起きたり、中腰の作業や運動を続けていると起こります。

デスクワークの人に多い

ぎっくり腰やつい間板ヘルニアにかかる人は、重労働の人は意外と少なく、デスクワーカーや車好きの人に多いというデータがあります。いすに座りっぱなしですと、体を支える体重が腰にかかります。そのままにしておくと、血液の循環が悪いつい間板に負担が掛かり、ヘルニアが出てしまい、神経が圧迫されて痛むのです。

座りっ放しに注意

長時間いすに座りっ放しは、いちばん腰に良くありません。時々いすから立ち上がり、軽く体を動かしましょう。そして、歩く時も背筋を伸ばして歩くと腰の負担が軽くなります。

ストレッチをして筋肉の緊張をほぐしましょう。



診療科目

<p>脳神経外科・外科・リハビリテーション科</p> <p>担当医師 木村 練</p> <p>脳神経内科・内科</p> <p>担当医師 木村 正道</p>	<p>頭痛・脳卒中・もの忘れ・神経難病外来・ 一般外科・内科・整形・(脳ドック・老年医療)・ 入院応需(一般病床)・訪問診察(往診)</p>
---	--

診療時間	科別	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	脳外科・外科	○	○	○	○	○	○
PM 4:00~18:00	リハビリ科	○	○	○	×	○	×
AM 9:00~12:00	脳内科・内科	○	○	○	○	○	○
PM 4:00~18:00		○	○	○	○	○	×

休診日：土曜午後・日曜・祝日（急患の方は時間外でも診療いたします。）



編集後記：

木村脳神経・外科内科の広報誌『はなだより』第2号をお届けします。少々肌寒くなってまいりました。秋といっても色々ありますが、皆様の秋はどんな秋でしょうか？ 運動？ 読書？ 私の秋は、食欲の秋ですね。体重に気をつけながら、季節を楽しみたいと思います。（広報委員会 末田）

医療法人 惻隠会
木村脳神経・外科内科
〒747-0825
防府市新田780-3
Tel0835-21-5533