

泉崎南東北診療所 10月 診療のご案内

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話下さい。(0248-53-2415)

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30～ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 10/4 診療 整形外科・内科	小林利男 10/5.19 診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 10/11.18.25診療 消化器内科・外科	内藤 梓 10/12.26 診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 10/10のみ診療 小児科	南東北眼科 クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30～ 16:00 (水曜は 14:30まで)	北原正樹 内科・形成・ 皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 10/3.31 診療 整形外科・内科	小林利男 10/4 診療 整形外科・内科	小林利男 10/5 診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 10/7のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 10/10.17.24診療 消化器内科・外科	内藤 梓 10/11.18.25診療 消化器内科・外科	内藤 梓 10/12.26 診療 消化器内科・外科	
	月曜午後『心臓血管外科』 (14:00～の診察となります)			八木正樹 10/10のみ診療 小児科		小鹿山博之 第3土曜のみ診療 内科・脳外科	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等はお問合せ下さい。
電話53-2415 電話受付時間 8:30～17:00

※ 眼科は予約制となっております。
(事前に電話または窓口にてご予約下さい)

※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は0248-23-9909
(しらかわ情報センター)で確認いただけます。

◆がんを防ぐための新12カ条

「がんを防ぐための新12か条」ががん研究振興財団から公開されています。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウィルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

《出典；がん研究振興財団のホームページより》

最低でも年に一度は定期的な健康診断をうけましょう。

健康診断の結果、「異状なし」であっても何か自覚症状がある場合には、医療機関に行ってください。診察を受け、調べてもらいましょう。



◆個人情報保護方針に基づき、写真等は了承を得て掲載しています



いずみざき南東北

第 172 号 (令和 6 年 10 月発行)

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>

回覧用



No.4282-ISO 9001
No.E2123-ISO 14001
ISO9001・ISO14001 認証取得

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください！

◆泉崎南東北診療所
◆泉崎南東北
リハビリテーション・ケアセンター
住所：泉崎村大字泉崎字山ケ入56
電話：0248-53-2415

◆泉崎南東北居宅介護支援事業所
◆泉崎南東北訪問看護ステーション
住所：泉崎村大字泉崎字山ケ入101
(泉崎村総合保健福祉センター内)
居宅電話：0248-54-1888
訪問看護電話：0248-53-3533

◆結核について

結核とは、結核菌によって感染する病気で、初期結核と2次結核(再燃による結核)とに分類されます。結核菌は、ドイツの医師で細菌学者でもあるロベルト・コッホにより1882年に発見され、のちにノーベル賞を授与されています。

結核は体内の総ての臓器に感染をおこす可能性があり、最も多いのが肺結核であり、その他に脊椎カリエス、腎結核、結核性髄膜炎などがあります。結核は、かつては国民病として恐れられた病気で、日本の死亡原因の第一位を占めていました。健康診断や予防法の普及、化学療法の進歩などによって患者さんは大幅に減少してきていましたが、今でも年間一万人以上の患者さんが新規に発生しています。

発病するとせき、たん、胸痛、発熱、体がだるい等、風邪のような症状がでます。症状が進むと、肺の中で結核菌が増殖して肺の細胞をとかし空洞を形成します。発病してすぐには結核菌は外に出ませんが、症状の進行とともにせきやくしゃみのしぶきとともに菌を放出し、特に免疫機能が弱まっている方にうつしてしまいます。

医療機関では結核の疑いのある患者さんには胸部X線検査、ツベルクリン反応検査、細菌検査、血液検査などが行われます。結核に感染した場合、多くはたんや胃液から結核菌が認められますが、現在は、化学療法剤(抗結核剤)が開発されており、毎日服用していれば治るといわれています。

さて、結核を早期発見し、早期に治療するためには定期的に健康診断を受けておくことが大切です。せきや微熱が続くようであれば、風邪だとは思わずに医療機関で診察を受けましょう。

《お知らせ》

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

- 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

- 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。
- 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。
- 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座の開催は当面見合わせます。何卒ご了承下さい。



通所リハビリ

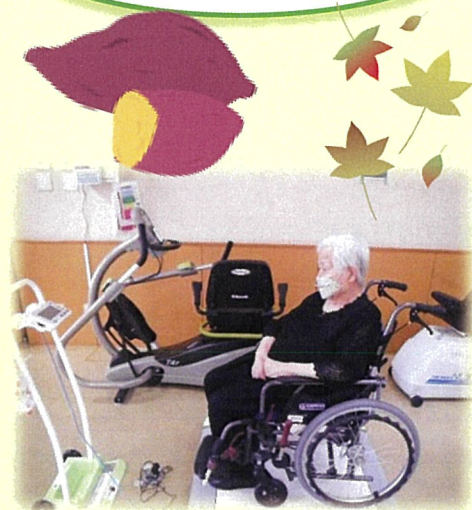
体重測定



ご紹介

入所

テレビで花火の映像を流し
花火大会の雰囲気を楽しん
で頂きました！



折り紙で物作りするのが
が得意です。今後も沢山の
作品を展示していきま
す♪



敬老会で、紙芝居を鑑賞し昔を懐かしんでいただきました。
お祝いで、ふた付きのコップをプレゼントし皆さん喜ばれてい
ました。



リハビリテーション

セルフストレッチの紹介

利用されている方から肩こりに悩んでいるという相談を受けることが多くあります。そんな時に指
導させていただいているストレッチを紹介したいと思います。



肩こりの原因になる筋肉のストレッチです。
1写真のようにして首を斜め後ろに倒します。
2肩を開くようにして30秒ほどキープします。
3左右どちらも行います。
頭に乘せた手には力を入れないようにして下さい。

肩の脱力をするためのストレッチです。
1写真のように手を頭の後ろで組みます。
2肘を後ろに反り肩甲骨を中心に引き寄せます。
3肩甲骨に力を入れた状態で3秒キープします。
4一気に脱力します。

※痛みのない範囲で行ってください。

