

		月	火	水	木	金	土
総合診療科	9:00~12:00	中尾		中尾			
内科	9:00~12:00	玉置・土井	上野・山崎 土井	西	玉置	玉置 上野・土井	上野・山崎
	13:00~16:00				井上 ※第2・4週		
	14:00~16:00			西			
	14:00~17:00	上野	玉置	福本	武田・土井 大野		
循環器内科	14:00~17:00		黒井 ※受付16:30まで			高畑 ※受付16:30まで	
呼吸器内科	17:30~19:30			加藤(第2・4・5週) ※完全予約制		加藤(18:00~20:00) ※完全予約制	
外科 消化器外科	9:00~12:00	金川	小畑	野上(浩)	金川 濱田(第2週)永井(第4週)	野上(浩)	小畑
	10:00~12:00			濱田(第2週) 永井(第4週)			
	14:00~16:00					小畑	
	14:00~17:00		金川	種村(第2・4週) 15:00~17:00			
	16:00~17:00					野上(浩) (第1・2週)	
肛門科	9:00~12:00	金川			金川		
	14:00~17:00		金川				
プラセンタ	9:00~12:00	金川			金川		
	14:00~17:00		金川				
眼科	9:00~12:00	戒田	戒田	戒田・谷口	戒田	戒田・谷口	日赤
	14:00~17:00		谷口	戒田	谷口	谷口	
耳鼻 いんこう科	9:00~12:00		横山	横山	森中 (第1・3・4・5週) 横山(第2週) ※受付11:30まで	箕輪 (第1・3・5週) 横山 (第2・4週)	横山(第1・3週) 箕輪(第2週) 福田(第4・5週)
	14:00~16:30	箕輪					
めまい外来	14:00~16:30				横山(第2・4週)		
皮膚科	9:00~11:30	鎗山(第1・3・5週) 上中(第2・4週)				坂田	水崎(第1週) 稻田(第2週) 鎗山(第3・5週) 稲葉(第4週)
泌尿器科	9:00~12:00		梅原	上門 ※受付11:00まで	梅原		上門(第1・3週) ※受付11:00まで
	10:00~12:00	吉川				上野(駿)	
	14:00~17:00				梅原 完全予約制	梅原 完全予約制	
脳神経外科	9:30~12:00						出原(第1週) 宗田(第2週) 下岡(第3週) 石田(第4週)
	14:00~17:00			藪内			
リウマチ科	14:00~16:00	西村(第1・2・5週)					
リハビリテーション科	9:00~12:00	上野	中尾	楠見	平野	小畑	玉置

専門外来	糖尿病	甲状腺	肝臓	膠原病・人工透析	炎症性腸疾患	禁煙
※予約制※診察時間等変更等もありますので、ご確認ください。	土井・西 【内科】	西 【内科】	武田 【内科】	大野 【内科】	井上 【内科】	野上(浩) 【外科・消化器外科】

令和3年10月4日より

のがみ泉州リハビリテーションクリニック	月	火	水	木	金	土	
整形外科	9:00~12:00	野上倫昭 野上雅史・東	西村 装具 野上倫昭	野上倫昭 西村	野上雅史	野上倫昭 東	田中(第1・3・5週) 東(第2・4週)
	17:00~19:00	野上雅史		西村		東 大野(プール検診) 大野	
内科	9:00~12:00						
	16:30~19:00	大野					
リハビリ	9:00~12:00	○	○	○	○	○	
	14:00~15:30	物療	物療	物療	物療	物療	



-発行-  
2022年1月

-編集-  
野上病院  
院内新聞委員

泉南市樽井1-2-5  
TEL 072-484-0007

第57号

## 2022年 年頭所感

新年明けましておめでとうございます。今年の干支は「壬寅(みずのえ・とら)」といわれ、陽気を孕(はら)み、春の胎動を助くという意味があります。つまり春の胎動が大きく花開くためには地道な自分磨きを行ない、実力を養う必要があるということの意味しています。

さて、2019年12月中国武漢で始まった新型コロナウイルス感染症は全世界に波及し、この2年間で感染の波が第1波から第5波まで繰り返し押し寄せました。昨年12月には収束の兆しが見えましたが、変異したオミクロン株が登場して第6波が発生しつつあります。第5波では医療が逼迫し、多数の医療難民を来したため、多数の命が奪われました。経済も逼迫し、新しい生活様式として3密を避け、自粛、オンラインなどが普通となりました。当院では万全の感染対策を講じ、新型コロナ検査外来、新型コロナ抗体薬ロナプリーブ投与外来などをオープンすると共に、ワクチン接種に積極的に協力し週400人、日曜も4回集団接種を行いました。また治療薬も開発され、3回目ワクチン接種も始まり、早期の収束を願うばかりです。

時のたつのは早いもので、本年4月、新病院開設から5周年を迎えます。コロナ禍で一時患者様の減少はありましたが、全体的に患

者数、検査数、手術件数(特に耳鼻科、整形外科において増加)、病床稼働率、救急受け入れ件数は増加し、また患者満足度、職員満足度も上昇し、医療の量、質ともに向上しています。これも職員の努力の賜と感謝しています。毎年、TQM(total quality management)を実施し、各部署の発表会を行っています。その結果、着実に医療の質は向上し、それを継続できているという実感があります。

そこで本年度の目標は「医療のさらなる質の向上と継続」を挙げます。職員の斬新なアイデアを取り入れてPDCAサイクルをまわし、地域の基幹病院としての役割を果たし、地域医療に貢献していく所存でございます。

末尾に、今年が皆様にとって最良の年になるように、また新型コロナの早期収束を祈念して年頭所感といたします。



理事長 野上 浩實

## 自分でできる 首の セルフストレッチ

よく「肩こり」という言葉を耳にしませんか？  
実は「肩こり」というのは日本独自のもので、海外では「首の痛み」とされています。また、最近ではスマホ首という言葉もよく耳に思うと思います。これらは、首・肩・肩甲骨周りの動きが低下することで、首から肩にかけて痛みが出たり重く感じたりします。  
首・肩・肩甲骨周りは連動しているため、運動やストレッチ等を行い、積極的に動かすことがとても大事になります。

### POINT 1 筋肉の場所を知ろう！ 首や肩の周りの筋肉の名称



### POINT 2 ストレッチをしよう！ 呼吸を止めずに行ってみましょう！ 痛みが出ない範囲で伸ばしましょう！

#### 肩甲拳筋のストレッチ



- ① 左腕を下ろす
- ② 右手で左側頭部を持ち、右斜め前に倒す
- ③ 15～30秒キープ
- ④ 反対側も同じように左右反対でストレッチ

#### 頭板状筋のストレッチ



- ① 足を肩幅くらいに広げ、両手で後頭部を押さえる
  - ② 首を前に傾ける
  - ③ 15～30秒キープ
- 首を前に傾ける時は、力を入れて傾けるのではなく、頭の重さで傾けるようなイメージで行う。背中が丸まらないようにし、身体が前に倒れないように気を付ける

#### 胸鎖乳突筋のストレッチ



- ① 手を軽く組んで、親指が鎖骨にかかるよう胸の上に置く
- ② 首を45度右に傾ける
- ③ そこから左に45度回す
- ④ 反対側も左右反対に行う



パソコンやスマートフォンを長時間使用する方へ

## VDT症候群にご注意を

**VDT症候群とは** ▶ パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することにより、目や体や心に影響がでる病気です。

### 目の症状

- ・目が疲れる ・目の痛み ・目が乾く ・目がかすむ
- ・物がぼやけて見える ・視力が落ちる

### 体の症状

- ・肩こり ・首から肩、腕が痛む ・だるさ ・背中・首の痛み
- ・手指のしびれ

### 心の症状

- ・イライラ ・不安感 ・抑うつ状態

### 対策方法

- ・適度な休憩・・・1時間ごとに10～15分は休憩を取る
- ・体操・・・ストレッチや肩を回し筋肉の凝りをほぐす
- ・メガネ・・・メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使う
- ・早期受診・・・異常や不安を感じた場合は早目に眼科を受診

画面と目の距離は40cm以上に

視線がやや下向きになる角度

反射しにくい位置にディスプレイを置く

反射防止型のディスプレイを使用する

室内はできるだけ明暗のコントラストがないようにして、まぶしく感じないように

書類と目の距離も、画面からの距離とあまり差がない程度で

椅子に深く腰をかけて背もたれに背を十分に当て、足の裏側全体が床に接するように

乾燥に注意する

2021年4月より

## ホームページが全面リニューアルしました！



今回のリニューアルでは、当院について皆様により良く知っていただけるよう、構成やデザインを一新いたしました。  
また、パソコンの他にスマートフォンやタブレットでの表示にも対応し、幅広いデバイスから見やすいように改善しております。  
誰もが安心と幸せを感じられる医療を提供できるよう、これからも皆様のお役に立つ情報のご提供や内容の充実に努めてまいります。  
今後ともご愛顧賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

最新の外来診療表は  
右記QRコードより閲覧いただけます。▶

