

健康体操



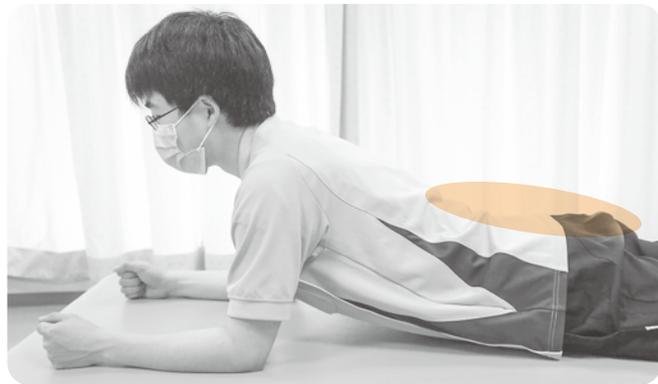
腰痛改善エクササイズ③

腰痛のセルフチェックがあります。腰を曲げたときに痛い、伸ばしたときに痛いチェックしてみましょう。

- 腰を曲げて痛い場合 ▶ 腰を伸ばす運動
- 腰を伸ばして痛い場合 ▶ 腰を曲げる運動

☆腰のストレッチ

背中やお尻が硬いと姿勢が悪くなりやすく、腰痛の原因となります。今回は腰痛の予防・軽減として、寝ながらできる腰のストレッチを紹介します。



【方法】

- 1 まずうつ伏せになり、全身をリラックスさせます。
- 2 両肘を肩の下について上体を起こします。
- 3 その姿勢で30秒程度保ったら戻ります。
- 4 慣れてきたら時間を1分に増やします。

ストレッチに全身運動を加えるのも効果的です。全身運動としてウォーキングを取り入れましょう。

「ウォーキング」

- ・1日15～20分程度
- ・大きく腕を振り、遠くを見るように前を向く
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日の継続が重要!!

ウォーキングが難しい方は普段通り日常生活を送ることで、いろいろな身体の部分を使うようにしましょう。

※ストレッチ中や運動中に腰痛が増強したり、痺れが出てしまう場合は行わないでください。心配な方は主治医の先生にご相談の上で行ってください。

※屋外活動の際は、感染、熱中症にご注意ください。

お知らせ information

沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方へ

住民健診のお知らせ

期間：2021年6月14日(月)～10月30日(土)

2021年6月14日(月)より【特定健康診査・各種がん検診】を開始いたしました。
この機会にご自分のお体と向き合ってみませんか？

対象 沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方

申し込み 完全予約制

電話 健康診断センター
TEL：055-962-9882

ガイドランス [No.2]

予約受付 月～金曜日 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:15

ご予約の際は、お手元に届いた「受診券」をご用意のうえ、ご連絡ください。

※詳細につきましては、各市町村のHPをご確認ください。

面会制限中

面会の際は、以下のご協力をお願いいたします。

事前予約制 ※事前に当該病棟までご連絡ください。

①原則 週1回

②15分以内

③2人以下



※中学生以下の方の面会をご遠慮ください。
※来院の際は、マスクの着用と手指消毒のご協力をお願いいたします。
※状況により変更となる場合がございます。(8月1日時点)

Numazu せいの通信



■せいのさんぽ②⑤
泌尿器科外来のご紹介

■健康体操
リハビリテーション課
おすすめ「腰痛改善エクササイズ③」

■お知らせ
駐車場有料化
住民健診
面会制限

■外来担当医一覧表

泌尿器科

左上)木村 医師 右上)中島 医師
左下)酒井 医師 右下)餌取 医師



TEL.055-952-1000
FAX.055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



泌尿器科

診療内容・特色

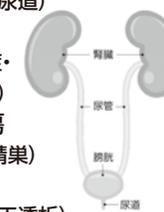
当科では、腎臓・膀胱・尿路の結石症をはじめ前立腺肥大症による排尿障害、前立腺の悪性腫瘍や尿路感染症の診療を、主に常勤医師4名で行っています。患者さんの症状に応じて、超音波、内視鏡、画像診断などの検査を行い、正確な診断ができるよう努めています。



院長 中島 拓
専門：泌尿器科一般
日本泌尿器科学会
泌尿器科専門医

主な症状・対象疾患

- 尿路結石(腎・尿管・膀胱・尿道)
- 尿路感染症
- 排尿障害(前立腺肥大症・神経因性膀胱・過活動膀胱)
- 尿路生殖器の悪性腫瘍(腎臓・尿管・膀胱・前立腺・精巣)
- 急性、慢性腎炎
- 急性、慢性腎不全(人工透析)



2020年度
診療実績
-外来受診患者数-
11,116人
-手術実施件数-
381件

※前立腺針生検査法を含む

PICK UP

その痛み大丈夫!?「尿管結石症」を正しく知って、早期に治療を行いましょう!!

今回は30～50代の男性に発症することが多い「尿管結石症」についてご紹介します。

尿管結石とは、尿の成分が結石となり、腎臓と膀胱をつなぐ尿管内で詰まる病気です。

主な症状は、腹背部の激しい痛み、血尿、嘔吐や腎機能低下です。激痛の凄まじさから「世界三大激痛」ともいわれています。主な診断方法は、腹部の診察、尿検査、画像診断(CT・レントゲン・尿管造影)になります。

尿管結石と診断された場合は、症状に合わせて、薬物治療(内服)や手術療法を行います。

●手術療法

体外衝撃波結石破碎術(ESWL)
衝撃波を体の外から当て続ける療法

経尿道的尿管碎石術(TUL)
尿道から内視鏡や手術機材を尿管に挿入し、レーザーで直接結石を砕く療法
気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。



外来担当日 裏面「外来医師担当表」をご参照ください。