

健康体操

腰痛改善トレーニング

腰痛を改善する方法として、お腹(体幹)のトレーニングがあります。今回はトレーニングの方法や注意点を紹介します。また、準備運動として胸(胸郭)を広げる体操も紹介します。

☆胸(胸郭)を広げる体操

仰向けまたは座っている姿勢で、フェイスタオル(長めのタオル)を両手に持ち、肘を伸ばしたまま腕を上にあげます。上にあげたまま3秒間保持してゆっくり下ろします。腕をあげることで胸(胸郭)が広がり、呼吸がしやすくなります。



【注意点】

- ①肩や腕が痛い場合は、無理のない範囲で行う。
- ②腕を上げながら息を吐く。
- ③腕を下げながら息を吸う。
- ④リラックスしながら行う。

☆お腹(体幹)トレーニング



座っている姿勢で風船を膨らませます。膨らませている間に背骨の周りにある腹横筋という筋肉に刺激が入ります。この筋肉を鍛えることで、腰痛になりにくい体になります。

【注意点】

- ①呼吸が苦しくなる前に休憩する。
- ②実施中めまいや気分が悪くなったら中止する。

どちらの運動も、はじめは5回から始めましょう。慣れてきたら徐々に回数を増やしましょう。

※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。

お知らせ information

健康診断センターからのお知らせ

エコー検査のご紹介

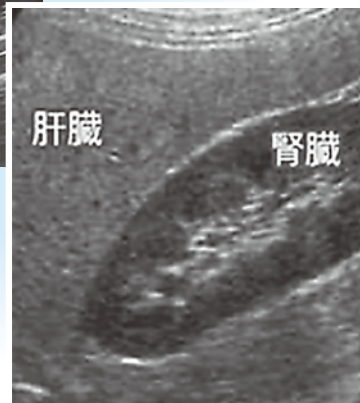
健康診断センターでは、人間ドックや一般健診でエコー検査を行っています。

腹部エコーで一番多く見つかる所見は脂肪肝です。脂肪肝とは、運動不足や食べ過ぎなどで過剰となった栄養分が脂肪に変わり、肝臓に蓄積した状態です。

エコー画像



〈正常例〉



〈脂肪肝〉

エコー画像では正常例は肝臓と腎臓が黒っぽく見えていますが、脂肪肝の肝臓は白く見えます。

最近では生活習慣病が増え、健診を受けた30%以上が脂肪肝であると報告されています。

自覚症状はほとんどありませんが、脂肪肝が進行すると、肝臓の組織が変化して線維化が起こり、最終的に肝硬変・肝臓がんになることもあります。

定期的にエコー検査を行い、肝臓の状態を把握することが大切です。

Numazu せいの通信



■せいのさんぽ③ 内視鏡室のご紹介

■健康体操 リハビリテーション課 おすすめ「腰痛改善トレーニング」

■健康診断センターからのお知らせ エコー検査のご紹介

■お知らせ 聖隷沼津病院ホームページ 面会制限

■外来担当医一覧表

内視鏡室 池田医師



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/>



内視鏡室



内視鏡スタッフ

診療内容・特色

内視鏡室は、内視鏡による検査を行う部門です。上部消化管内視鏡検査をはじめ、大腸内視鏡検査、小腸内視鏡検査、超音波内視鏡検査、胆膵内視鏡検査などを行っています。

●内視鏡担当

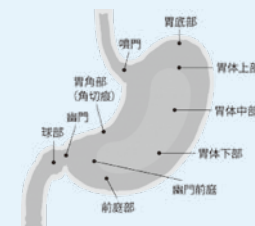
内 科 伊海医師・池田医師・三井医師・鈴木医師・八重樫医師
外 科 丸尾医師・那須野医師・上原医師・佐藤医師・飯野医師
非常勤 小林医師
コメディカル 看護師・臨床工学技士

患者さんが安心して検査を受けられるよう職種間で連携を図り、チーム医療の提供に努めています。

主な内視鏡検査

上部消化管内視鏡 (通称：胃カメラ)

- 対 象：食道・胃・十二指腸
- 検 査：口または鼻から内視鏡を挿入し、上部消化器官の観察を行います。
- 診 断：胃ポリープ・胃癌・胃潰瘍・胃炎・逆流性食道炎など



下部消化管内視鏡 (通称：大腸カメラ)

- 対 象：上行結腸・横行結腸・下行結腸・S状結腸・直腸
- 検 査：肛門から内視鏡を挿入し、下部消化器官の観察を行います。
- 診 断：大腸ポリープ・大腸癌・潰瘍性大腸炎・クローン病など



病気が
見つかった
場 合

治 療 ポリープ切除術(ポリペクトミー)・内視鏡の粘膜切除術(EMR)・内視鏡の粘膜下層剥離術(ESD)などを行います。

2020年度 診療実績
内視鏡実施件数 3,096件 (上部消化管実施件数 1,470件)
(下部消化管実施件数 1,626件)