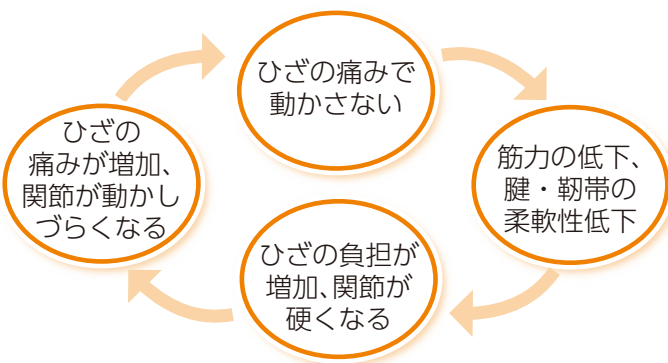


健康体操

変形性ひざ関節症の運動療法②

「変形性ひざ関節症」とはひざの関節の軟骨がすり減り、動作時にひざの痛みが出現する病気です。変形性ひざ関節症になると、痛みが原因であまり動かなくなり、足の筋肉が衰えていきます。ひざを守っている筋肉が衰えるとさらにひざに負担がかかります。これにより痛みが増加し、さらに関節が動かさづらくなります。



変形性ひざ関節症の予防や治療には運動療法が大切です。ひざの機能を保つための運動をご紹介します。

【太ももの前の筋肉をきたえる体操】



【方法】

- 両足がしっかり床に着くように椅子に座ります。
- 片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばします。この時足首を立てるようにしましょう。
- 息を止めずに5～10秒伸ばしたままにします。まずは10回から始めて、徐々に回数を増やしましょう。

※運動中に腰痛やひざ痛が増強したり、痺れが出てしまう場合は行わないでください。心配な方は主治医にご相談の上で行ってください。

お知らせ information

9月の連休 診療日のご案内

2022年9月17日～9月26日

9/17(土)	9/18(日)	9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)
午前診療	休診	休診 敬老の日	通常診療	通常診療
9/22(木)	9/23(金)	9/24(土)	9/25(日)	9/26(月)
通常診療	休診 秋分の日	午前診療	休診	通常診療

受付時間は各科によってこととなりますので、お手数ですが詳細はお問い合わせください。

院内ATM機種入れ替えのご案内



機種名 ●E-net(イーネット)

※提携金融機関110社以上、ネット銀行もご利用できます。詳細はQRコードよりホームページをご覧ください。



設置場所 ●聖隷沼津病院 A棟1Fフロア

※病院玄関入ってすぐ左手にあります。

聖隷沼津健康診断センターからのお知らせ

沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方へ

住民検診実施中

期間：2022年6月13日(月)～10月31日(月)

【特定健康診査・各種がん検診】を行っています。この機会にご自分のお体と向き合ってみませんか？

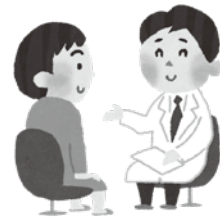
対象 沼津市・裾野市・長泉町・清水町にお住まいの方

申し込み 完全予約制

電話 健康診断センター
TEL：055-962-9882

ガイダンス [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、お問い合わせください。

※詳細につきましては、各市町のHPをご確認ください。

Numazu せいの通信



■せいのさんぽ③④ 外科「上部消化器」のご紹介

■健康体操 リハビリテーション課 おすすめ「ひざ関節症の運動療法②」

■お知らせ 9月の連休 診療日 ATM機種入れ替え 住民検診実施中

■外来担当一覧表

外科「上部消化器」担当医



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/



せいのさんぽ④ 外科「上部消化器」

診療内容・特色

食道から十二指腸まで、様々な疾患を対象とした診察・検査を行います。また、必要に応じて手術や内視鏡による治療を行います。疾患診療ガイドラインを基本にして、年齢・合併症・ライフスタイル・将来の希望等、患者さんの状況を考慮して、最適な医療の提供を心掛けています。特にがんの患者さんについては、手術、化学療法(薬による治療)、外来での長期的フォロー、緩和ケアなどの一貫した診療を責任をもって行っています。



主な対象疾患

- 胃腫瘍 (癌・ポリープ・粘膜下腫瘍等)
- 十二指腸腫瘍 (癌・良性腫瘍)
- 消化管穿孔 (胃穿孔や十二指腸穿孔)
- GIST (消化管間質腫瘍)
- 食道裂肛ヘルニア (内服等によって改善しない場合)
- その他腫瘍性疾患 (大網腫瘍・腸間膜腫瘍等)

手術・検査

- 手術：腹腔鏡手術、開腹手術、内視鏡手術 等
- 検査：内視鏡、CT、胃透視 等

PICK UP

ヘリコバクターピロリ感染症をご存知ですか？ピロリ菌は幼少期に感染することが多いのですが、生涯にわたって胃癌や胃潰瘍・十二指腸潰瘍の発生する確率を高くします。胃炎や胃潰瘍と言われたことのある方、家族・親族に胃癌や胃潰瘍・十二指腸潰瘍にかかったことのある方がいる場合は、積極的に検査を受けましょう。

