

なでしこ通信



済生会神奈川県病院理念

「質のよい医療」「優しい医療」「信頼される医療」を提供します。

2月号



済生会神奈川県病院を利用されている患者様へ

外来診療の情報や病院トピックス等を発信し、市民の皆様への情報提供や患者様へのサービス向上に努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

特集 1月より整形外科、^{くろやなぎ}畔柳医師が当院の常勤になりました！



整形外科 畔柳医師

高齢社会を迎え、ひざの痛みに悩む方は日本国内に1000万人いると言われております。

特に、ひざの痛みによって歩行が難しくなり、日常生活が困難となる方が多くいらっしゃいます。

“年だから仕方ない”とあきらめずにお気軽にご相談ください。



専門分野 ひざ関節外科 整形外科(外傷・一般)

膝の痛み・関節痛を予防するには？

『ひざの痛み』があると体を動かさなくなり、ますます症状を悪化させるという悪循環になるので要注意です。まずはひざの痛み・関節痛の原因を正しく理解し、筋肉を強くするなど日常生活でもできる予防・改善法をマスターしましょう。

①肥満の解消

肥満はひざ関節に負担をかけますので、食事と運動(ウォーキング)を組み合わせる無理のないダイエットを行きましょう。

②イスの生活

正座はひざへの負担が大きくなるのでイスに座る生活を工夫しましょう。

③適度な運動を習慣

ウォーキングなど軽い運動は血行をよくし、関節の曲げ伸ばしを楽にする効果があります。ストレス解消にもオススメです！

※ただし、ひざに痛みがある人は原因を確かめてから行うこと！

④体を冷やさない

関節痛のある人は、夏に痛みが軽くなり、冬に痛みが強くなることからわかるように、体を冷やさない事が大切です。



整形外科外来
初診診察時間

診療時間：月～金

8:45～11:00



2012年（平成24年）2月 外来休診一覧表

2012/2/13現在

月	火	水	木	金
		2月1日	2月2日	2月3日
2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
<ul style="list-style-type: none"> • 外科 清水 正幸 休診 • 腎臓内科 鯉淵 清人 休診 	<ul style="list-style-type: none"> • 外科 長島 敦 休診 		<ul style="list-style-type: none"> • 外科 江川 智久 休診 →代診 村川 	<ul style="list-style-type: none"> • 外科 青木 輝浩 休診
2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
				<ul style="list-style-type: none"> • 皮膚科 原藤 玲 休診
2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
<ul style="list-style-type: none"> • 外科 清水 正幸 休診 • 外科 吉井 宏 午後休診 				
2月27日	2月28日	2月29日		
<ul style="list-style-type: none"> • 外科 清水 正幸 休診 • 腎臓内科 鯉淵 清人 休診 				

月の途中で再度変更する場合がございます。詳細は各科外来窓口までお問合せください。