

# みつつの輪

発行/みつつの輪編集局  
平成30年1月4日発行  
医療法人社団 創進会  
みつわ台総合病院

## INDEX

■ 年頭の挨拶 2018年 .....	1
■ 肩こりはいつの間に!?~肩こりを予防していこう~ .....	2
■ 病院薬剤師って何をしているの? .....	3
■ 院内イベントのお知らせ .....	4

Webサイトでも  
閲覧できます



## 年頭の挨拶 2018年

明けましておめでとうございます。年頭に当たり御挨拶申し上げます。

当院は急性期機能を有する総合病院です。医療の根幹ともいべき救急医療を積極的に実践することは勿論であり、また、その患者様が早期退院できるために適切な医療を提供する役割を担っております。そのためにも、当院と機能や役割が異なる他の医療機関との地域医療連携に力を入れています。

政府は「社会保障と税の一体改革」を打ち出しておりますが、昨年秋の衆議院選挙の際に消費税増税分の割り当てに幼児教育や一部高等教育などにも充てるとの方針が打ち出されました。これにより、医療費への国民の負担に懸念が生じそうです。

このような混迷の中で、当院は地域の中核病院として貢献するために「地域のなかで何が求められているか」を模索することを命題とし、本年も職員一同努力して参ります。

皆様には引き続き御指導、御鞭撻を御願い申し上げます。

最後になりましたが皆様の御健康と御多幸をお祈り申し上げます。

2018年元旦

医療法人社団創進会 理事長 神野大乘 / みつわ台総合病院 病院長 中田泰彦



## 肩こりはいつの間に!?～肩こりを予防していこう～

- 「どうしたんですか？みつわ先輩、眉間にしわが寄ってますよ。」
- 「いや～。肩こりが最近ひどくて。」
- 「そうなんですかあ。先輩知ってますか？人が『つらいよ～』と訴えるランキングのなかで、肩こりは、男性は腰痛に次いで2位、女性ではダントツ1位らしいですよ。」
- 「へえ…みんな肩こりの悩みを抱えているんだね。よし、肩こりについて調べてみよう！」

### ★肩こりの症状は？

首筋、首の付け根、肩から背中にかけてが、張った、凝った、痛いといった感じがします。ひどくなると、頭痛や吐き気を伴うこともあります。

### ★肩こりの原因は？

頭や腕を支える筋肉が緊張し続け、筋肉が硬くなることで血行が悪くなるのが原因です。以下のようなことで血行が悪くなります。

- ・長時間同じ姿勢での作業
- ・姿勢が悪い
- ・冷房による冷え
- ・精神的なストレス

また、疲労物質の蓄積も一因といわれています。



### ★どんな筋肉が関係するの？

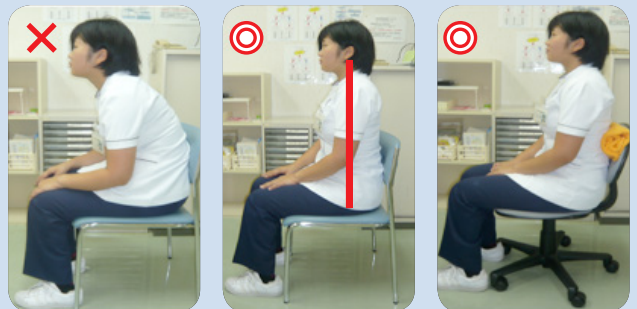
僧帽筋、肩甲挙筋、菱形筋、脊柱起立筋など首から肩にかけての筋肉が硬くなることで引き起こします。

- 「じゃあ、肩こりのためにはどんなことをすればいいのかなあ？」
- 「先輩、姿勢に気をつけたり、エクササイズをしてみればいいんですよ！」

## 日常の注意点とエクササイズ

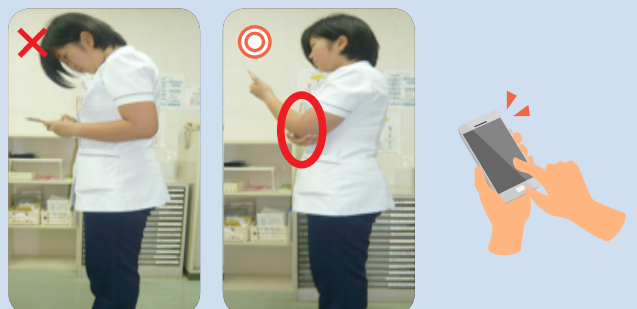
### 良い座位姿勢

- 耳・肩・股関節をおよそ一直線上に。
- 椅子座位では深く腰掛ける。
- 長時間同一姿勢を取らないよう休憩を入れる。
- 椅子の形状によっては背もたれにタオルやクッション等を挟み調節する。



### 携帯電話操作時の良い姿勢

- 顎を軽く引く。
- 携帯電話を無理なく操作できる位置で持っており、反対の手で肘を支えることで肩甲帯周囲の筋がリラックスしている。



## 座位姿勢改善エクササイズ

- 椅子に座り、骨盤をゆっくりおこし、脊柱をまっすぐにする。
- 肩甲骨を軽く下げながら内転させる（脊柱に近づける）。
- 軽く顎を引き 10 秒間保持する。
- 仕事中であれば 15 ～ 20 分おき、テレビを見ている時は CM 毎、車を運転している時は赤信号で止まった時などに行うと良い。



- 「みつわ先輩、早速休憩時間にエクササイズをやってみましょう。」
- 「そうだね。普段からの姿勢も大事なんだね。」
- これからだんだん寒くなると、つい身体も縮こまってしまうから、こまめに取り入れてみるとしよう。」
- 「みなさんも、試してみてくださいね。」



当院薬剤師より、おくすりのワンポイント解説をいたします。今回は「病院薬剤師って何をしているの?」についてです。

皆さんは「薬剤師」と聞いて思い浮かぶ場面はどこですか?調剤薬局やドラッグストアの光景がまず目に浮かぶかもしれません。薬のあるところには必ず薬剤師がいます。病院での業務は知られていないので一般の方はピンと来ないかもしれません。当院では現在約10人の薬剤師が勤務しています。今回は病院での薬剤師業務をご紹介します。

### 病院薬剤師の仕事その① 調剤業務

医師の処方箋に基づき、患者さんに薬を提供する業務です。薬局さんと同じ仕事です。処方箋の内容に間違いがないかチェックします。必要があれば医師に確認のうえ、他の薬を提案したりします。

### 病院薬剤師の仕事その② 医薬品情報業務

医薬品情報業務とは、飲み方、量、副作用、飲み合わせなどの情報を集め、医薬品を安全かつ正しく使用するために評価する業務です。集めた情報は、他のスタッフや患者さんへ提供します。

### 病院薬剤師の仕事その③ 病棟薬剤業務

患者さんに安全で正しく薬を使用していただけるよう病棟に伺い面談をし、薬が効いているか確認し、副作用などが起きないように入念にチェックする業務です。具体的には、3つのステップがあります。

#### ①薬を使用する前

まずは入院された患者さんと面談し、服薬の状況、飲み合わせやアレルギーなどの確認を行います。その上で医師の処方箋をチェックします。この時に患者さんとの面談内容を照らし合わせます。患者さんの症状だけではなく年齢や体重、腎臓や肝臓の機能などを確認し、投与量などを総合的に判断します。また、必要であれば他の薬に変える提案を医師にします。

そして決まった薬について、説明を患者さんやご家族にします。起こり得る副作用とその対処法について、しっかりとお伝えし、安心して治療に臨んでいただく為です。

#### ②薬を使用した後

薬の効果が出ているか、副作用が出ていないかを確認します。

その内容を医師に伝え、今後の服薬について量や種類をどうするべきかの提案を医師にします。

#### ③退院時

退院後の生活に合わせた薬の使用方法を説明します。

この他にも病院薬剤師は注射薬を混合したり、抗がん剤をチェックしたりと様々な業務を行っています。薬のあるところには必ず薬剤師がいます。薬で気になることがあればぜひ薬剤師にご相談ください。



院内イベントのお知らせ

院内コンサートのご案内

♪ニューイヤーオカリナコンサート

申込  
不要

開催日時

2018年 1月20日(土)  
15:00 ~

場所

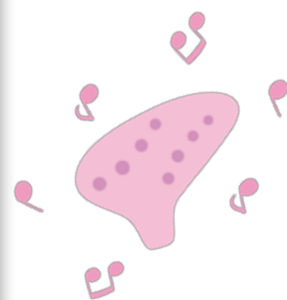
みつわ台総合病院  
西館1階 外来待合フロア

奏者

オカリナ同好会  
グリーン・プラム

参加費用

無料 (駐車場をご利用の方は  
駐車券をお持ちください)



健康管理センターからのお知らせ

がん検診を受けましょう。  
健康管理センターでは、千葉市がん検診を予約制で実施しております。  
生涯のうち約2人に1人が、がんにかかるといわれています。  
ご自身の健康管理のためにも、がん検診をおすすめします。  
(子宮がん検診は女性医師が対応しています) ※歯周病検診は実施しておりません。  
ご予約は、南館4階健康管理センター窓口またはお電話でお問い合わせ下さい。  
(ご予約時に千葉市がん検診受診券シールを確認しますので、お手元にご用意下さい。)  
健康管理センター (直通)043-254-3201 予約受付時間 (平日)8:30~17:00 (土曜日)8:30~12:30



健康管理センター所長  
石山 礼美子

医療法人社団 創進会  
みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い  
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

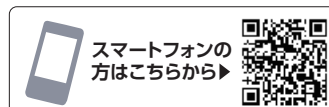
受付時間

午前 8:30より12:00まで  
皮膚科(木曜) ..... 8:30より11:00まで  
脳神経外科(土曜) ..... 8:30より11:30まで  
婦人科(月曜) ..... 8:30より11:30まで  
耳鼻咽喉科(土曜)  
午後 13:30より16:30まで  
糖尿外来(水曜・木曜) ..... 13:30より14:30まで  
耳鼻咽喉科(水曜) ..... 13:30より16:00まで  
皮膚科(木曜)  
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) ... 15:30より16:30まで

お願い

2科以上  
受診の場合は  
受付終了  
30分前  
まで

千葉県若葉区若松町531-486  
☎043-251-3030(代)  
ホームページアドレス  
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



スマートフォンの  
方はこちらから▶



当院は  
「日本医療機能評価機構認定病院」  
です