



しまたに 健康倶楽部(季節号)

平成30年 1月
第31巻 冬号



医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp

冬号 トピックス

- 1 腰痛のお話し
- 2 よくある主な原因
- 3 腰痛は人間の宿命？
- 4 レシピ
- 5 Facebook はじめました！



腰痛のお話し

腰痛といっても急性期腰痛（発症から4週間未満）、亜急性腰痛（発症から4週間以上3カ月未満）、慢性腰痛（発症からの期間が3カ月以上）と症状が続く期間により分けられます。

まず、急性期の腰痛に関しては下肢症状（下肢痛、しびれ、マヒ等）があれば、痛み止め・ブロック注射を行います。改善しなければ、腰椎間板ヘルニアは手術治療になることがあります。

下肢症状のない腰痛単独では整復術・痛み止め・安静・ブロック注射等で対応していきます。



よくある主な原因

腰痛のよくある原因には、姿勢の悪さ、一定の姿勢、過度の運動や動作、筋肉の衰え、骨の老化、内臓などの病気があります。

華奢な方、筋肉が発達していなくて脂肪の多い方、座りっぱなし立ちっぱなしなど仕事上長く同じ姿勢を続けている方、こんな方は特に腰痛に注意して下さい。

そして原因対策は… 姿勢の配慮、筋力を鍛えるなどが主となります。でもこれが一番難しいです。



腰痛は人間の宿命！？

4本足の動物の場合、背骨が水平であり、腰への負担はそれほど大きくありません。しかし、2本足で立つ人間の場合、背骨が垂直になり上半身の重みを支える腰に大きな負担がかかります。

腰痛は、たいていの人が一生の間に一度は経験するといわれますが、人間が仮に4本足で歩いていたなら、こんなに多くの方が腰痛に悩むことはなかったはず。2本足で歩く人間の宿命ともいえる病気なのです。

とはいえ、腰痛は本当に大変なものです。痛みが続くときや、さらに足のしびれが続くときには、整形外科などで早めに診察を受けましょう。また、長引く腰痛は内科、婦人科、泌尿器科などの疾患が隠れている可能性があります。一度、主治医に相談するようにしましょう。

－ 基本理念 －

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



－ 基本方針 －

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内（受付）または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

～クワイとれんこんのシャキシャキ餃子～ 管理栄養士 本田 梨緒

冬野菜が美味しい季節になりましたね。

福山市はクワイのまちということで、今回は旬のクワイを使ったレシピを紹介します。

＜材料＞

- 餃子の皮 30枚
- クワイ・れんこん 各50g
- ニラ 20g
- キャベツ 150g
- 豚ひき肉 150g
- ◎塩、こしょう 少々
- ◎料理酒・片栗粉 各小さじ1
- ◎生姜おろし・にんにくおろし 各小さじ1
- ◎ゴマ油・しょう油 各小さじ1/2
- ゴマ油(焼く用) 適量



＜作り方＞

- ① 野菜は全てみじん切りにする。クワイ、れんこんは電子レンジで1分程温める。キャベツは電子レンジで2分程温め、冷まして水分を絞る。
- ② 豚ひき肉をボールに入れ、粘りがでるまで練る。
- ③ ②のなかに①を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ◎の調味料を加えよく混ぜ合わせ、餃子の皮に包んでいく。
- ⑤ フライパンにごま油をひく。強火で焼き、焦げ目がついたら水100ccを入れ、蓋をし約4分蒸し焼きにする。
- ⑥ 最後に蓋をとり中火で水分をとばす。
クワイとれんこんのシャキシャキ食感の餃子の完成です。

医療法人信英会 facebook を公開いたしました！



医療法人信英会理事長の島谷です。

このたび医療法人信英会公式フェイスブックを立ち上げました。これまで以上に最新の情報や楽しいご報告を提供して参ります。

どうぞフェイスブックに登録していただき信英会グループの島谷病院やルピナス港南、アイリス港南を身近に感じて頂ければと思います。

理事長 島谷 英明

－ 患者様の権利 －

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新湍町2-5-8
 電話番号：084-953-5511
 FAX 番号：084-953-7304
 電子メール：shimatani@fmed.jp

