



【公認イメージキャラクター：医師びよんず】



vol.27

広報誌SUN (サン) は、地域の皆様に愛され 信頼され 満足される 質の高い情報の提供～ を目指します。

ご自由に  
お持ちください  
.....  
Take Free

## [外来紹介] 人工関節手術相談外来

《診療日》

**毎週水曜日**  
紹介状不要  
(予約制)

- 膝関節、股関節、肩関節に痛みなどの症状があり、改善しない。
  - 近くに紹介してくれるクリニックがない
  - 人工関節について知りたい
- など、関節の症状でお悩みの方



そのような方には・・・

**人工関節手術の適応があるかもしれません。**  
人工関節手術相談外来では、みなさまの状態に合った治療方法を提案いたします。



### 人工関節手術とは？

人工関節手術は今では一般的な手術法で、日本国内では年間10万人以上の方が手術を受けています。変形性関節症や関節リウマチなどの疾患により関節が損傷した際に、損傷部分を金属やセラミックなどでできた人工関節に置き換える手術法です。

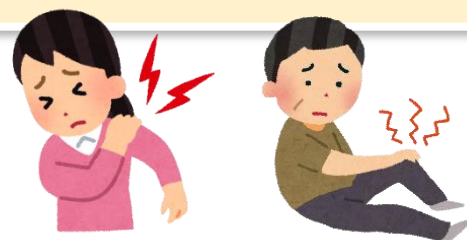
### 膝痛があり、最近では外出もままならないのですが、人工関節手術相談の対象となりますか？

膝関節、股関節、肩関節に痛みなどの症状があり、ご自分に人工関節治療の必要があるかどうか悩んでいる方が対象です。患者さんに合った治療方法の説明などを行います。

ただし、人工関節手術の適応があるか判断する外来ですので、保存治療目的に通院することはできません。必要に応じてお近くの整形外科クリニックをご紹介させていただきます。

### 持病がありますが、人工関節手術をすることはできますか？

診察の結果、手術の対象となった場合は、術前に精査して手術が可能かどうかを判断します。



【人工関節手術ナビゲーションシステム】

**【電話予約はこちらへ！】**

地域医療支援センター

TEL 0225-25-5555 (代)

※予約の際は

**「人工関節外来の予約」**

とお伝えください。



冬季に入ると寒さが増し、動くことが億劫になっていませんか？冬の運動は様々なメリットがあります！

メリット



- ① 冷え性で手足が冷えやすい人は、運動によって筋力の向上や血流の改善により冷えの解消が見込めます。
- ② 運動を行い、血行を促すことでエネルギーを消費しやすい身体になり肥満の解消につながります。

注意

寒い時期は体温を維持するために血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担も大きくなるため部屋を暖かくして行いましょう！

寒いと筋肉も硬くなりやすく、柔軟性が低下するため筋肉や靭帯、腱などを痛めることがあるのでストレッチを行いましょう！

冬の運動の注意点を踏まえ、簡単な運動から取り入れてみましょう！



1 ストレッチ

アキレス腱伸ばし：10～20秒

肩回し：時計回り/反時計回り 5～10回

ポイント

- ①後ろのひざを伸ばす
- ②身体はなるべくまっすぐ



ポイント

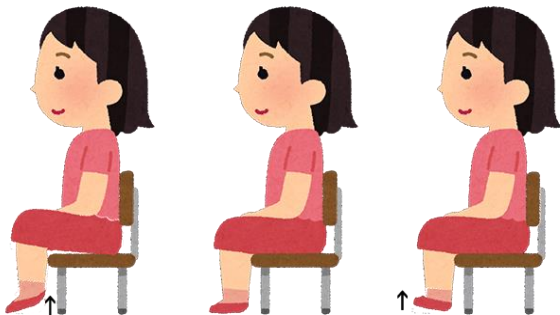
- ①痛みのない範囲で大きくゆっくり



2 運動

かかと上げ/つま先上げ：20回

ひざ伸ばし：20回

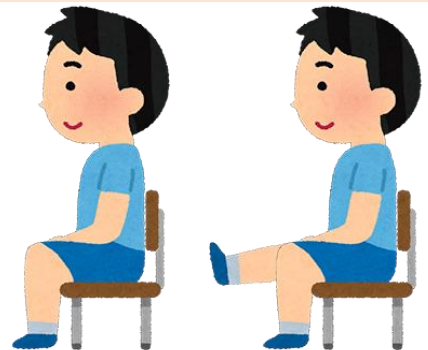


かかと上げ

つま先上げ

ポイント

- ①かかと上げ：膝を曲げる（約90度）
- ②つま先上げ：膝を軽く伸ばす



ポイント

- ①背筋を伸ばす
- ②つま先は顔のほうに向ける

# 絵画をご寄贈いただきました

先日、市内在住の方から当院へ絵画をご寄贈いただきましたので紹介します。

ご寄贈いただいた「午後の河口」は、東日本大震災の前の年に描いた油絵で、北上川河畔に浮かぶヨットを中心に左側に中瀬、右側に日和山と、震災前の懐かしい風景が描かれています。

ヨットはビタミンカラーの黄色で描かれており、入院・通院されている方や絵をご覧になったみなさんに元気になっていただきたいという願いが込められています。

2階エレベーター前に展示していますので、市立病院にお越しの際はぜひご覧ください。



## [活動報告] 手配膳訓練を実施しました (2024年11月21日)

地震等の災害でエレベーターが停止し、配膳車が使用できなくなった場合を想定し、給食の手配膳訓練を行いました。

調理室がある3階から6階東病棟まで、職員や委託業者のみなさんが階段で待機し、給食を一食ずつ手渡しで運びました。

前回の訓練は2年前に行いましたが、今回改めて給食の手配膳の流れを確認し、スムーズに患者さんのもとへ配膳することができました。



## 市立病院の給食を紹介します！



今回は12月のクリスマスメニューを紹介します！

- ・ごはん
- ・照り焼きチキン&ポテトカップグラタン
- ・ジュリエヌスープ
- ・クリスマスサラダ
- ・クリスマスケーキ
- ・牛乳



診療科	予約	紹介状	受付時間	月	火	水	木	金	休診日
内科			【初診】 午前8時～11時	○	○	○	○	○	土・日・祝日・年末年始
消化器内科						○			
循環器内科			【再診】 午前8時～11時30分	○	○	○	○		
外科				○		○	○		
整形外科	必要	必要		○	○	○	○		
眼科			午前8時～11時（火曜日は 午前10時30分まで） 午後0時30分～2時	○	○		○	○	
皮膚科	必要	△	午前8時～11時				○		
耳鼻咽喉科			午後0時30分～3時	○	○		○	○	
呼吸器外来	必要		【初診】午前8時～11時						
糖尿病外来			【再診】午前8時～11時30分						
人工関節手術 相談外来	必要		午前8時～11時			○			
緩和ケア内科	必要	必要	午後	○			○		
ストーマ外来	必要			○					
乳腺外来	必要				○				
禁煙外来	必要					○			
ペースメーカー外来	必要							○	
腎臓内科外来	△	△		午後1時～3時			○		
甲状腺外来	必要	必要						○	

※予約・紹介状欄の△は、他医療機関で受診中（治療中）の場合は必要

○小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。

○診療日が変更になることがあります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○皮膚科・耳鼻咽喉科は、入院治療や手術等が必要な場合は、他医療機関への紹介を行います。

土・日・祝日・年末年始

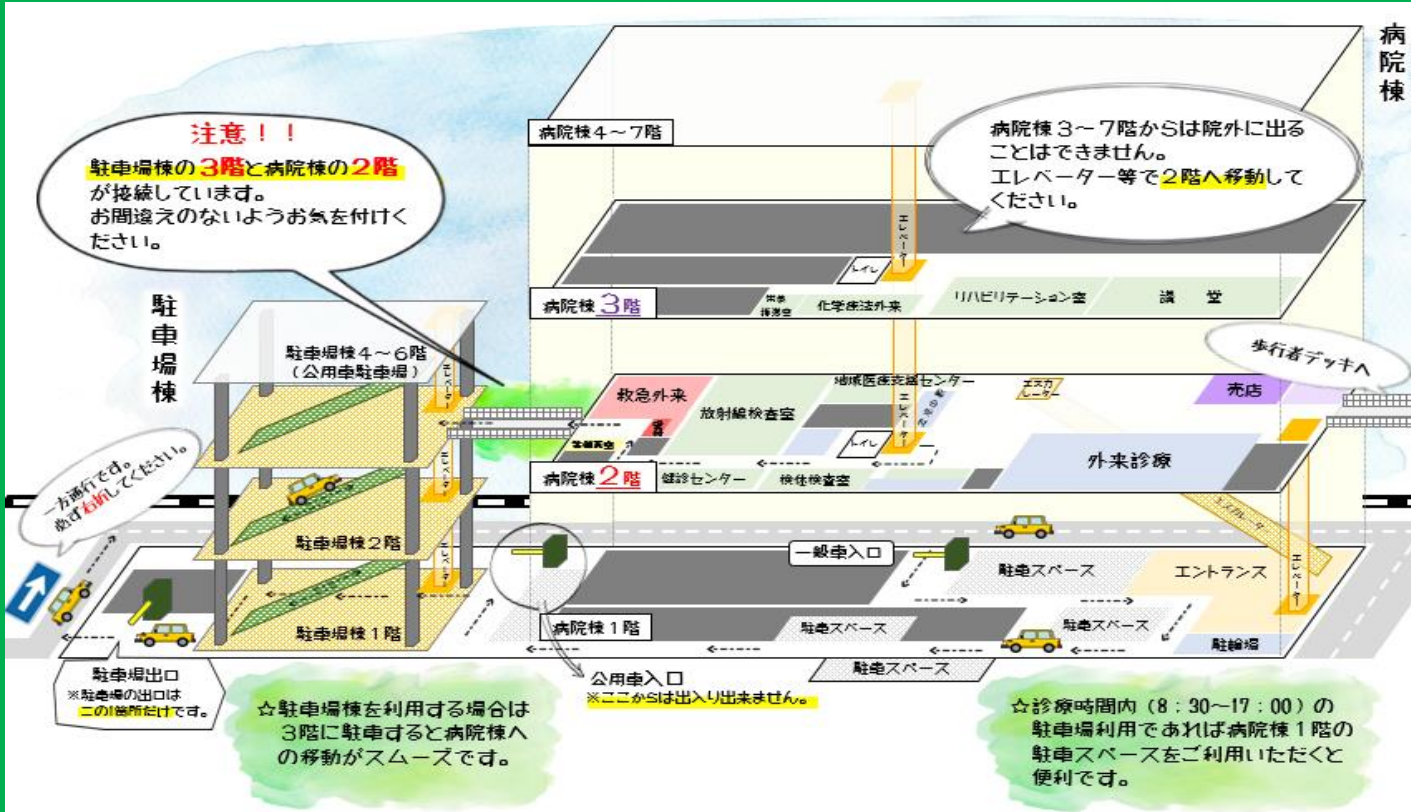


**マイナンバーカード  
で保険証確認を！**

受診の際には、忘れずにカードをお持ちください。

専門外来

石巻市立病院 施設案図



石巻市立病院  
〒986-0825  
宮城県石巻市穀町15番1号  
TEL 0225-25-5555  
FAX 0225-25-5673



【石巻市立病院ホームページ・SNS QRコード】



【ホームページ】



【フェイスブック】



【X（旧ツイッター）】

