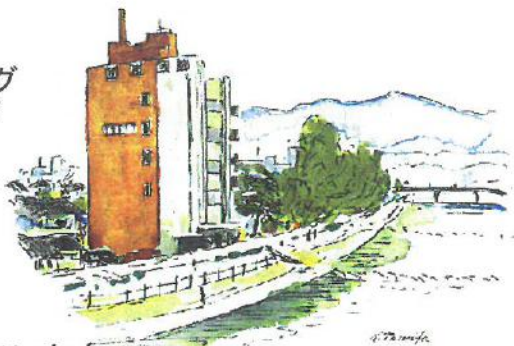


清流

広報誌タイトルは伊藤博名誉院長みずからのネーミングによるもので、患者さま一人ひとりに対して 職員全員が犀川の清き流れの如く澄んだ気持ちでおだやかに思いやりを持ちながら対応させて頂ければと考えております。



清流

病院の理念

- ・信頼される安全で質の高い医療を目指します。
- ・地域との連携を大切にし、地域の保健・福祉に貢献します。

基本方針

- ・地域医療に専門性を生かし貢献します。
- ・患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。
- ・心のこもった温かい最善の医療サービスに努めます。
- ・十分な医療情報の提供を行い患者さまの権利を守ります。
- ・自らの技術・知識・モラルの向上に努めます。

患者さまの権利

- ・平等で安全に最善の医療を受ける権利をもちます。
- ・治療を自由に選択し自己で決定する権利をもちます。
- ・プライバシーが守られる権利をもちます。定する権利をもちます。
- ・他の医師や医療機関の意見(セカンド・オピニオン)も聞き納得し治療を受ける権利をもちます。
- ・前もって選んだ意思でご自分の生き方を選ぶ権利をもちます。

患者さまへのお願い

- ・病気に対する正確な情報を医療担当者にお伝えください。
- ・よりよい医療環境を維持するために病院の規則と職員の指示をお守りください。
- ・病気の改善や治癒のために、また患者さまと医師・医療従事者との良好な関係を保つために、患者さま自身の治療への参加をお願いします。

医療倫理4原則の尊重

1. 患者さまの自立性尊重(自己決定権の尊重)の原則
2. 患者さまに最大限に利益をもたらす原則
3. 患者さまに危害をくわえないように行動する原則
4. 患者さまに医療を公平、平等に医療を提供する原則

伊藤病院だより

日本医療機能
評価機構認定

第15巻1号

平成28年1月31日 発刊

発行所

伊藤病院

〒920-0976

石川県金沢市十三間町95

Tel(076)263-6351

Fax(076)263-2526

http://www.ito-hp.jp

科リ内循
ハ視環
ヒ鏡器
リ内内
テ科科
|..
シ皮消
ヨ膚化
ン科器
科内
・科
放・
射内
線科

動脈硬化 気になりませんか？

動脈硬化とは、血管の弾力が失われ、血管壁にコレステロールなどが溜まり、血管の内径がせまくなり、血液の流れが悪くなった状態をいいます。動脈硬化が進むと脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬化症などの命にかかわる病気につながります。動脈硬化の危険因子には 塩分や糖分、脂質の高い食事、運動不足、たばこや酒などの生活習慣、心電図異常、肥満、血管年齢、生活習慣病といわれている高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあります。動脈硬化は生活習慣をかえることで改善が期待できます。

4月より当院で 血管の硬さや血管のつまりを調べる検査が出来るようになりました。検査は ベッドで臥床し四肢にマンシェットを巻き血圧を測るように加圧して行ないます。痛みなどの苦痛もなく 時間も約4～5分で終了します。

もし動脈硬化が気になる場合は一度相談してみてもはいかがでしょうか？

看護師 ・ 久保 節子

ニューフェイス



看護師

のとはら ひろこ
能登原 寛子

11月に入職しました 能登原と申します。
夜勤中心になりますが、今後ともよろしくお願ひ致します。

肩こりでお悩みの方へ

当院に来られる患者様の中でも、肩こりで悩まされている方はとても多くみられます。

肩こりは肩甲骨周囲にある筋肉の血行不良が原因で、筋肉がこる(かたくなる)状態です。その原因はいろいろありますが、運動不足、姿勢の悪さ、ストレスが3大原因と言われています。また高血圧、内臓の病気など内科疾患が関係していることもあります。

肩こりを解消するには、日常の姿勢や環境などの原因改善を行うことが大切です。また普段から体操やストレッチを行うことも効果的です。三日坊主では効果はなく、またやったりやらなかったりするので、毎日日課にして続けましょう。

朝の肩こり体操は寝ている間に起きた血行不良を解消し、夜の体操は日中の疲れのたまった肩の筋肉をほぐします。

●簡単にできる肩こり体操

< 肩こり体操の実施に関する注意事項 >

- ・1日1~2回、1つの体操を10回くらい行います
- ・無理のない範囲でゆっくり運動することが大切です
- ・痛みが強くなる場合には止めましょう
- ・実施する場合は、必ず主治医と相談してください
- ・入浴等で肩を温めてから行うとより効果的です

■首の体操



- ① 首をゆっくり前に倒し、ゆっくり戻す
② ゆっくり後ろに倒し、ゆっくり戻す

- ① 首をゆっくり右に倒し、ゆっくり戻す
② ゆっくり左に倒し、ゆっくり戻す

- ① 首を左から右へゆっくり大きく回す
② 同じように右から左へゆっくり大きく

■肩の体操



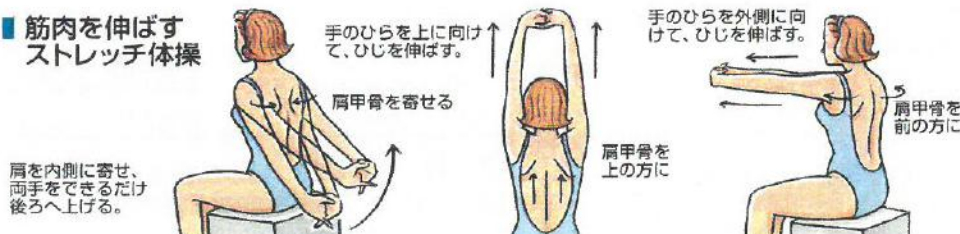
- ① 両腕を体につけて、肩を上にあげる
② 次にゆっくり肩をおろす

- ① 腕を伸ばし、肩を後ろから前へゆっくり回す
② 同じように前から後ろへゆっくり回す

- ① 両手を頭の後ろで組む
② 両ひじを後ろに引く ③ 頭

■筋肉を伸ばすストレッチ体操

■筋肉を伸ばすストレッチ体操



肩を内側に寄せ、両手をできるだけ後ろへ上げる。

手のひらを上に向けて、ひじを伸ばす。

手のひらを外側に向けて、ひじを伸ばす。

肩甲骨を寄せる

肩甲骨を上の方に

肩甲骨を前の方に

わからないことがありましたら、いつでもリハビリ室までお越し下さい。

リハビリテーション部

行事食



七草粥

松の内の最終日。
皆様の1日でも早いご回復を祈って七草粥をお昼に召し上がって頂きました。
茶碗蒸し、みたらし団子も好評でした。

『せり、なずな、ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな、すずしろ、これで七草』

診察のご案内

診療時間		月	火	水	木	金	土						
午前	9:00	一診	伊藤 順	一診	伊藤 順	一診	網村 幸夫	一診	伊藤 順	一診	伊藤 博	一診	伊藤 透
		二診		二診	小林 博人	二診	的場 宗孝	二診		二診	伊藤 順	二診	伊藤 順
		三診	網村 幸夫	三診	網村 幸夫	三診		三診	網村 幸夫	三診	網村 幸夫	三診	網村 幸夫
	13:00	内視鏡	伊藤 透	内視鏡	網村 幸夫	内視鏡	網村 幸夫	内視鏡	網村 幸夫	内視鏡	網村 幸夫	内視鏡	源 利成
午後	14:00	一診	伊藤 順	一診	伊藤 順	一診	網村 幸夫	一診	伊藤 順	一診	伊藤 順	休診	
		二診	伊藤 透	二診		二診		二診	伊藤 博				
		三診	網村 幸夫	三診	網村 幸夫	三診		三診	網村 幸夫				
	17:30	内視鏡	伊藤 透	内視鏡	網村 幸夫	内視鏡	網村 幸夫	内視鏡	網村 幸夫	内視鏡	網村 幸夫		

*胃カメラ・大腸カメラとも、月曜～土曜まで毎日検査が可能です。電話等によりお気軽にお問い合わせ下さい。

交通のご案内



- 北鉄バス
 - 片町(金劇バシオン前)下車 徒歩5分
 - 片町(片町きらら前)下車 徒歩10分
 - 野町・広小路下車 徒歩7分
- 城下まち金沢周遊バス
 - 十三間町(伊藤病院前)下車
- タクシー
 - JR金沢駅より10分

伊藤病院 日本医療機能評価機構認定病院
〒920-0976 金沢市十三間町98
Tel (076) 263-6351 Fax (076) 263-2526
URL: <http://www.ito-hp.jp> Email: info@ito-hp.jp

