

【2020年4月からの診療体制変更について】

- 1) 休診日が、**水曜日・日曜日・祝日**となります。
- 2) 土曜日の診療体制は週ごとに担当医が変更となります（予めご案内いたします）。



今週の **花** 言葉

ガーベラ

感謝

テマリソウ

無邪気

スターチス

変わらぬ心

松田院長からあなたへ 耳より情報

■たかが腰痛、されど腰痛 ～見逃してはいけない腰痛の red flags（危険信号）～

誰もが一度は経験することのある腰痛。多くの方の腰痛は数日から数週間で軽快していきます。ただ、時にレッド・フラッグと呼ばれる徴候がある場合、重篤な疾患があるかもしれないのでさらに MRI などの検査を行うことが必要であるとされています。

■腰痛の red flags

日本のガイドラインでは、次の状態を危険信号としています。

- 発症年齢が 20 歳未満、または 50 歳以上
- 時間や活動性に関係の無い腰痛
- 胸部痛
- がん、ステロイド治療、HIV 感染の既往
- 栄養不良
- 体重減少
- 広範囲に及ぶ神経症状
- 構築性脊柱変形（円背など）
- 発熱

★院長よりメッセージ

全腰痛の 1～5%程度と言われている「重篤な疾患に起因する腰痛」を見逃さないことが大事です。red flags のいずれかに該当する場合は、転移性脊椎腫瘍、脊髄・馬尾腫瘍、化膿性脊椎炎、椎体骨折など重篤な疾患が存在する可能性があり、適切で早急な診断と治療が必要となります。当院では **MRI による早期の精査が可能**です。ご相談くださいね♪

医事課からあなたへ



新型コロナウイルスにかからないために私たちに出来る
こと

まず新型コロナウイルスは現時点で飛沫感染・接触感染の2つが考えられています。

新型コロナウイルスに限らずさまざまな感染症を防ぐには
一般的な感染症対策がとにかく重要！



正しい手洗い

- ① 流水でよく手を濡らしたあと石鹸をつけ手のひらをよくこする
- ② 手の甲を伸ばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥ 手首もよく洗う
- ⑦ 石鹸をよく洗い流し清潔なタオルなどでよく拭き取り乾かす
- ⑧ アルコール消毒をする

普段の健康管理

十分な睡眠、バランスのいい食事を心がければ自然と免疫力も高まります。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると喉の免疫防御機能が低下、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
こまめな換気をして空気の循環をよくする



他の人に移うつさないために

咳エチケット



咳やくしゃみをする時は、周りの方に配慮し、マスクやティッシュ・ハンカチを使って口や鼻をおさえることが大切です。

ひとりの力では新型コロナウイルスまん延を防ぐことは出来ません。
みんなで協力し新型コロナウイルスに負けないようにしていきましょう！

