

【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました。
脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生）にご担当いただいております。
長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。
東前橋整形外科病院 副院長：真鍋先生 脊椎外科センター長：角田先生



花言葉

トルコキキョウ・・・“優美・希望”

ハボタン・・・“祝福・慈愛”

カーネーション・・・“私の愛情は生きている”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■メディカルサポートについての取り組みが掲載されました！

nagomi 会では城西大学駅伝部・大東文化大学駅伝部など多くのチームや個々の選手たちのメディカルサポートを行っております。今回、地元の埼玉新聞に我々の取り組みが掲載されましたので紹介します。

■城西大学駅伝部・大東文化大学駅伝部

薬学部の客員教授になったご縁で 2020 年から城西大学、選手を外来で診療した事をきっかけにして 2022 年から大東文化大学駅伝部をメディカルサポートしています。昨年に引き続き、両大学がそろって箱根駅伝に出場します。

■選手に寄り添う大切さ

駅伝選手に限らず、スポーツを頑張っている選手たちは結果を残したいと強く願っています。選手の状況を的確に判断して、選手の気持ち、監督をはじめ指導者の意見など総合的に判断して、選手の将来も見据えながら治療を行うことが大切である肝に銘じてサポートしています。

★院長よりメッセージ

両大学ともに箱根駅伝での快走を期待しています！応援宜しくお願い致します！！

箱根駅伝出場 城西大、大東大を支援



松田芳和院長

城西大は約20年か、大東文化大学は約10年か、大東文化大学駅伝部を支援しています。城西大は約20年か、大東文化大学駅伝部を支援しています。城西大は約20年か、大東文化大学駅伝部を支援しています。

選手に寄り添い治療

熊谷市 整形外科院長 **松田芳和**さん

熊谷市を拠点とする「まっくり」から外れるを思い、ついには無難なだけでは済ませず、選手に寄り添った治療を心がけています。選手に寄り添った治療を心がけています。選手に寄り添った治療を心がけています。



アスリートと対話しながら治療に当たる松田芳和院長
—熊谷市のまっくり整形外科クリニック

冬季のヒートショックに注意しましょう！！

■冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称です。

■ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすい事が多く、暖房をしていない脱衣所や浴室では室温が極端に低くなり、衣服を脱ぐと急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、急激に血圧が上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こるリスクも高くなります。



入浴に伴うヒートショックの予防策

1、入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣所に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。

2、湯船に浸かる前にシャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船に浸かるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。入浴後は浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

3、湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける

湯船に浸かっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。

4、入浴前後には、コップ1杯の水分補給を

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。

5、入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうが良いでしょう。

6、血圧が高い時には入浴を控える

収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合は入浴を控えたほうが良いでしょう。

7、家庭内で見守り体制をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また、同居者は、いつもより入浴時間が長い時には入浴者に声をかけましょう。