

【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

青文字・・・“**友達が多い**”

カラー・・・“**華麗なる美**”

カーネーション・・・“**純粋な愛**”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■第37回 熊谷めぬま駅伝大会に参加してきました！

1月27日（土）に開催されためぬま駅伝大会に参加してきました！妻沼中央公民館をスタート・フィニッシュ地点とし、5人で妻沼地区（全13.8キロ）を駆け抜ける駅伝大会です。nagomi会としては4回目、私個人としては初めての参加となりました。

■一般男子 77チーム中24位

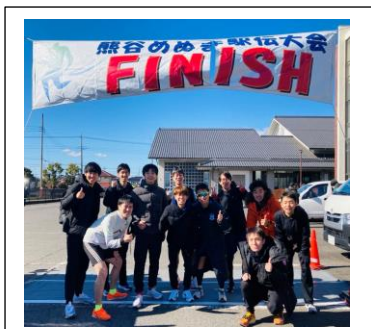
1区から法貴（まつくりPT）松田、鳥羽（健スポPT）北原（医師）、藤田（まつくりPT）とタスキをつなぎ24位という結果でした。（北原先生は以前健スポで生活習慣病外来を担当）個人的には区間57位と失速（25位⇒34位）してしまい迷惑をかけましたが、多くの声援をもらい駅伝の楽しさを実感できました。

■山の神 神野大地さんの応援

当初、神野大地選手は以前所属していたセルソースから参加する予定でした。しかし故障の関係で走れませんでした。大きな声援を送ってくれました。（セルソースは10位）

相変わらず人気が高く、多くの参加者から写真やサイン攻めにあっていました。

来年以降もnagomi会から参加して地域を盛り上げていきたいと思っております。



医事課よりあなたへ



2月2日は頭痛の日

2月2日は「2(ず)2(つう)」の語呂合わせから、頭痛の日と制定されています。

最近若者に多いと言われているのがスマホの見過ぎによるスマホ頭痛。



長時間画面を見つめることで毛様体筋という筋肉が凝り固まり収縮がうまくできず、ピント調整ができなくなり、老眼や頭痛を引き起こします。

目の疲れには、休憩をはさみながら、目の周りを温めたり、十分な睡眠をとること。

また目に良いとされているルテインやアントシアニンという成分が含まれているものを摂取するのも良いかと思えます。

例えば、ほうれん草、ブルーベリー、ぶどう、ナスなどです。

普段の食事に積極的に取り入れてみて下さい。

また、簡単な体操も効果的です。

- 1 肩を上げ下げする(10回程度)
- 2 首を前後左右に曲げる(10回程度)
- 3 首を回す(10回程度)
- 4 手のひらで前頭部、側頭部、後頭部をマッサージする
- 5 すじをトントンたたく



※当院では脳ドック、頭痛外来も行っております。

お悩みの方はご相談下さい。

