



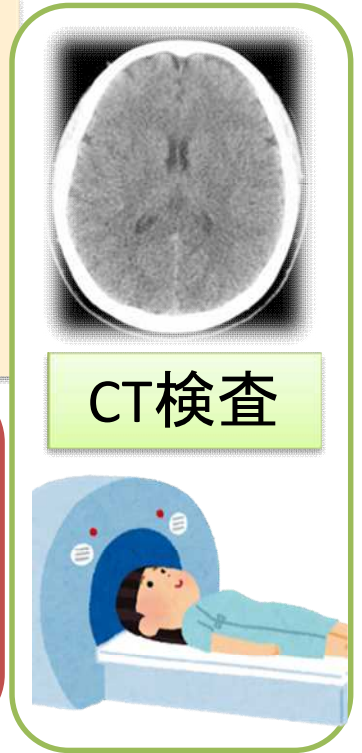
# せせらぎ



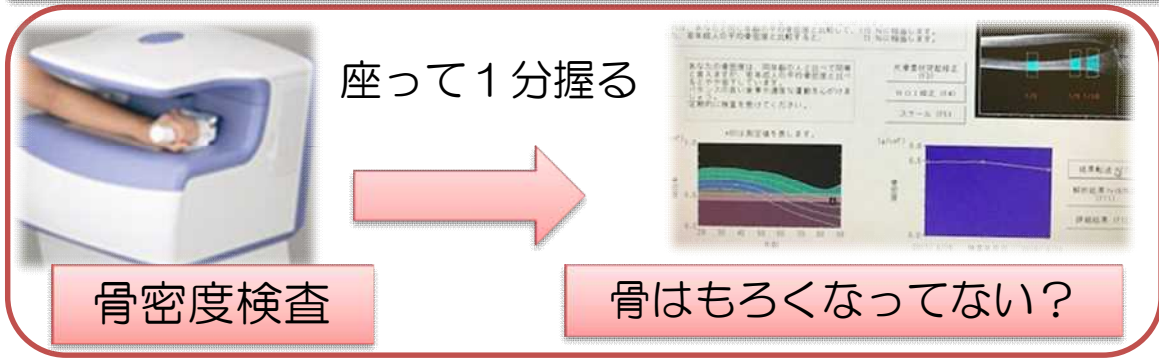
県内に初雪も見られ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。  
今号では大東病院の様々な職種について皆様にご紹介させていただきます。

## <放射線技術科>

放射線を利用してX線（レントゲン）撮影・CT・骨密度・ポータブル撮影などの検査を技師2名で行っています。検査は不安だったり怖いなどのイメージがあるかもしれませんが、痛みも無くすぐ終わるものがほとんどです。検査で不安な事や放射線の被ばくについてのご相談などありましたら、いつでも気軽にお声がけ下さい。



CT検査



座って1分握る


骨密度検査

骨はもろくなってない？

## <臨床検査技術科>◇血管の「硬さ」、「詰まり」を調べてみませんか？◇

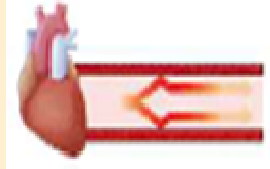
大東病院では、健康診断や診察時に希望されれば血管の検査が可能です。血管の硬さや詰まり具合を測定し、動脈硬化の進行度を知ることが出来ます。検査はベッドの上で仰向けになり、両腕・両足首に血圧計を巻き、両手首に心電図電極、心臓の位置に心音マイクを装着、そして数回4箇所同時に血圧測定を行うものです。

血管が柔らかい場合



健康者の血管はチューブのように伸縮性があるため、拍動（脈波）は血管壁に吸収され、ゆっくり伝わります。

血管が硬い場合



血管が土管のように固くなっていると、拍動（脈波）は血管壁で吸収されないため、早く伝わり、血管や臓器にダメージを与えます。

◆下の内容に当てはまる方は、この検査がおすすめです。

- ✓ 動脈硬化が気になる
- ✓ 運動不足である
- ✓ 高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療を受けている
- ✓ 身内に脳卒中や心臓病になった人がいる
- ✓ 喫煙する
- ✓ 肥満である

### 大東病院の基本理念

私たちは、全職員が協力しあって、良質で安全な医療を提供し、地域住民の方々に親しまれ、信頼される病院を目指します

発行 岩手県立大東病院  
編集 地域医療福祉連携室  
電話：0191-72-2121  
FAX：0191-72-2897

## <リハビリテーション技術科>

これから寒くなると運動する機会が減り、体力が低下します。  
 自宅でできる運動「リハビリ体操」を行い、体力低下を予防しましょう！

### バランスの練習



①座布団の上に立ち、片足でゆっくりと体を持ち上げます

②1分間を目標に

\*左右3回を目安に行います。  
 \*ふらつく場合は、座布団を敷かずに行いましょう

### 太ももの付け根のトレーニング



①椅子に浅めに腰掛けます。

②片側ずつゆっくりと太ももを持ち上げ、5秒保ったらゆっくり下します。

\* 10回1セットとし、2～3セット行いましょう

大東病院 診療予定表

令和4年11月1日現在

診療科	時間	月	火	水	木	金
内科	午前	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸 (第1・3・5週)	杉山 照幸 (検査)	杉山 照幸
		山下 博史	山下 博史	椎名 くに 第2・4週	下沖 収(岩手医大) 第1・3・5週	加藤 博孝(磐井病院) 第2・4週(禁煙外来)
			長廻 紘	長廻 紘	長廻 紘	長廻 紘
					佐々木 崇 第2・4週	
外科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
	午後	藤井 大和	休診	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
皮膚科	午前	休診	休診	見坊 公子 (予約診療)	休診	休診
脳神経内科	午前	休診	休診	休診	山下 博史	休診

### 骨へ刺激を与えましょう



①両方のかかとをゆっくりと上げます→素早く力を抜き、かかとを落とします

②かかとからの衝撃を感じながら10回繰り返します

\*骨の疲労を考慮して、2日に1セットが目安です。  
 痛みがある際は中止しましょう

### 筋力トレーニング時の注意点

□息を止めずに、吐きながらおこなうこと

□『ややきつい』と感じる負荷、回数で行うこと

□転倒やけがに十分注意し、行うこと

## 新型コロナワクチン接種について

大東病院では新型コロナワクチンの4回目及び5回目の方の接種を行っております。接種日は毎週火曜日14:00からで予約が必ず必要です。

当院での接種を希望する場合、一関市の予約コールセンター(0120-033-567)へ電話して予約をお願いします。