

すこやか VOL.55

医療法人 藤田病院

岡山市東区西大寺上三丁目8-63

TEL (086) 943-6555 (代)



表紙写真 天橋立(京都)

ご挨拶



藤田病院 副院長 角南 昌隆

吹く風が心地よく、木々の緑も輝く季節がやってきました。寒い時期には縮こまって体が硬くなっていった人も、暖かさに誘われて、積極的に体を伸ばしてみましよう。

筋肉を柔軟に保つことは、怪我の予防につながります。以下に、簡単なストレッチ体操をご紹介します。いずれの体操も、無理をして筋肉を伸ばし過ぎないように、心地よさを感じるまでで止めることが重要です。

○全身のストレッチ：仰向けに寝て、両手をバンザイのように上に伸ばし、上下に大きく伸びをします。朝行えば寝ている間に硬くなっていった体が少しほぐれてきますが、急激に行うと逆効果になりかねないので、ゆっくりじわじわと伸ばしましょう。

○お尻のストレッチ：仰向けに寝て、片膝を胸に抱えるように引き寄せます。お尻の筋肉が伸びていることを感じ、呼吸を止めずに30数えたら、足を戻します。きつい人は太股の裏を持ちましょう。左右の足で行います。

○背と腰のストレッチ：仰向けに寝て、両方の膝を胸に抱えるように引き寄せます。腰と背中の筋肉が伸びて気持ちよいところで止め、呼吸を止めずに30数えたら元に戻します。頭は、おへそをのぞき込むようにしましょう。

○アキレス腱のストレッチ：椅子の背や机などにつかまり、ゆっくりとアキレス腱を伸ばします。

○肩のストレッチ：足を少し開いて立ち、ゆっくりとお辞儀をして、頭と腕はだらんと下に垂らします。肩の力を抜いて10数えたら、ゆっくり体を起こします。

○足のマッサージ：起床後や入浴中、風呂上がり、寝る前などに、足全体をよくマッサージしましょう。足裏、足の甲、指の間などは念入りに。

新しいMRIを導入しました

…画像精度が向上

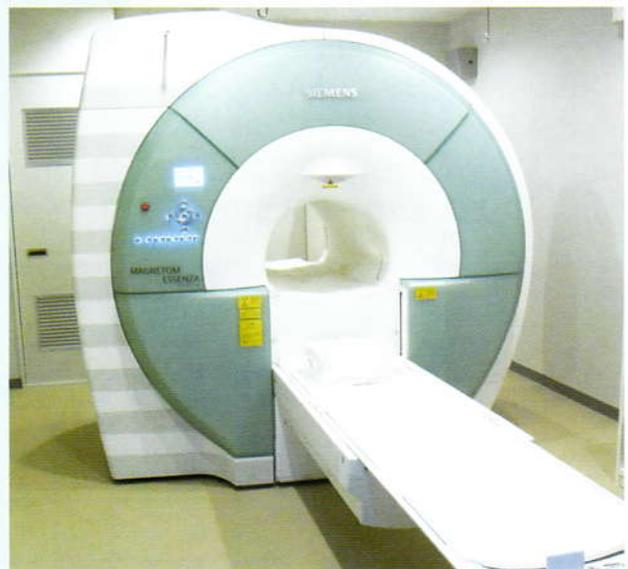
平成25年1月より、さらに質の高い医療を目指してMRIを1.0テスラ装置から1.5テスラ装置に更新しました。今までの装置と比較して、①高速でかつ詳細な画像を撮影することができるようになり、画像の精度も向上しました。②身体が入る部分が短い(145cm)装置を採用しているため、閉所が苦手な方でも安心な患者様に優しい装置です。

…開放的な検査空間

検査というと苦痛を感じたり、怖いといったイメージがありますが、私たち放射線科スタッフ一同、短い時間ではありますが患者様とコミュニケーションを取り合い、安心して検査を受けていただけるよう努力し、診断のお役に立てるような画像を提供することを目指しています。

…「安全」をモットーに

一昨年より更新してきたCT装置、エックス線TV装置、一般撮影装置、ポータブル撮影装置、そして今回新しくなりましたMRI装置の機能を十分に発揮させられるよう、知識・技術の習得に努め、安全に正確な検査を行うていくことで地域の皆様の信頼にお応えたいと考えています。



MRI検査の特徴

CT検査と同様に寝台に寝ているだけで、検査時間が長く(30~60分)、検査中は特有の騒音がします。撮影時間が長いので撮影中の身体の動きが画像に反映されやすく、身体の動きは画質を悪くします。より良い検査のために検査中は身体を動かさないようにご協力をお願いします。

- ★ エックス線を使いませんので、エックス線被ばくがありません
- ★ 早期の脳梗塞診断に役立ちます
- ★ 造影剤を使用せずに頭部の血管や胆道・胆のうが撮影できます
- ★ 脂肪、筋肉、骨、腱などがはっきり観察でき整形外科の領域が得意分野です
- ★ 骨盤内の臓器も詳しく見ることができます
- ★ ペースメーカーを装着している方など、検査が受けられない場合があります
- ★ 手術などにより体内に金属が入っている方は、スタッフまでご相談ください