



01 リハビリ通信「非特異的腰痛について」



腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を非特異的腰痛といいます。また、過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなるといわれています。

■ 腰のタイプと痛み「反り腰と竹腰」

反り腰タイプ：立っているときに痛い。腰を伸ばして痛い場合、腰を曲げる運動をする。

竹腰タイプ：座っているときに痛い。腰を曲げて痛い場合、腰を伸ばす運動をする。

■ 腰痛予防の知識

身体のバランスを左右同じにしましょう。
(例) 足を組まない。座っている姿勢で体重を片方に寄せない。立った時に体重を片方に寄せ続けない。長時間同じ姿勢にならないことが重要です。

02 最新機器の紹介(放射線技術科)

～2F 画像センター 乳房用 X 線診断装置「AMULET Innovality」～

■ 乳房用 X 線撮影 (マンモグラフィ) とは

乳房用 X 線撮影 (マンモグラフィ) とは、乳癌の発見のために行う X 線を用いた画像撮影のことです。圧迫板という板で乳房を圧迫し撮影します。房全体が均一に広がります。



ラがなくなり、腫瘍と正常な乳腺の重なりが少なくて乳癌の発見がしやすくなります。

■ 装置の特徴

被写体コントラストを適切に調整する処理をかける ISC (image-based-Spectrum Conversion) と、画像の信号成分とノイズを分離し信号強調とノイズ抑制を同時に行う処理をかける FSC (Fine Structure Control) という補正技術により、乳腺線量を日本放射技師会ガイドラインの 2mGy の 50% 以下である 1mGy 以下とすることが可能です。また、装置内部にある X 線を発生させ金属に

タングステンを用いています。従来タングステン陽極はモリブデン陽極に比べ低被ばくではあるが画像コントラストが低いという欠点がありましたが、ISC により低被ばくのままモリブデン陽極同等のコントラストの高い画像出力が可能になりました。

■ 圧迫による痛みの軽減

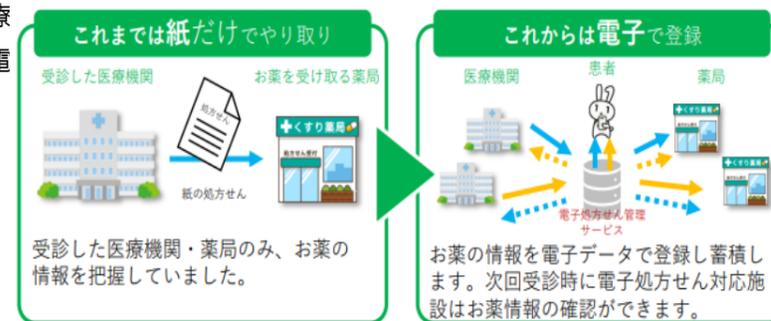
装置よりも撮影台の角が先細り形状になっており、腋窩の痛み軽減が期待できます。圧迫板は、乳房の硬さ、タイプに応じて圧迫板が胸壁～乳頭方向、左右方向に傾斜し圧迫板が乳房全体にフィットする「Fit Sweet 圧迫板」を使用しており、圧力の分散がされます。また、圧迫自動減圧制御機能「なごむね」により乳房圧迫完了後、乳房厚が変化しない範囲で圧迫圧を減圧することによって過剰な圧迫による痛みを軽減します。



「Fit Sweet 圧迫板」

03 電子処方せんについて

電子処方せんとは、これまで紙で発行していた処方せんを電子化したものになります。豊川市民病院では、2025 年度中に電子処方せんの運用が開始される予定です。これまでは、別の医療機関・薬局で処方・調剤されている薬の情報は、お薬手帳や患者さんの記憶をもとに医師・歯科医師・薬剤師が確認していました。一方、電子処方せんに対応した医療機関・薬局では、お薬の情報を電子データで確認ができるため、医師・歯科医師・薬剤師に自分が服用している薬の情報をより正確に伝えることができます。注意点としては、



調剤を受けるためにマイナンバーカード又は資格確認書/健康保険証・引換番号が必要になります。また、電子処方せんに対応した医療機関、かかりつけ薬局である必要があります。新しい電子処方せんの利用をぜひ一度検討されてみてはいかがでしょうか? ※電子処方せんの運用開始後も、従来の紙の処方せんの発行も可能です。

04 乳がん検診で所見があれば、乳腺外来の予約をお取りします。

総合健診室で乳がん検診を受けられた方で、乳がん検診が要精密検査となった方全員に、当院乳腺外来の診察予約をお取りします。

今までは他の健診施設で要精密検査になり、豊川市民病院の乳腺外科で精密検査を受けるのが手間だと思っていた方は、ぜひ当総合健診室で乳がん検診を受けてみませんか。検診では当院にある過去の画像と比較し判定を行います。精密検査が必要と判定された方は、専用の電話窓口で乳腺

外来の予約を取ることができます。外来の待ち時間も少なくなります。

総合健診室では人間ドック・各種健康診断を行っております。人間ドックを受診して胃・大腸・肺・乳・子宮の項目で要精密検査と判定された場合も、当院の外来予約が取得できます。こちらも合わせてご利用ください。

【人間ドック・各種健康診断の予約電話】
0533-95-0030 (平日 8:30~17:00)



05 行事食(夏至)

夏至には全国的に連想される食べ物があまりないと言われていますが、比較的連想されるものに「冬瓜」があります。名前に冬が入っていますが、夏が旬の野菜でビタミン C やカリウム、水分が豊富で夏バテ予防の効果が期待できます。また、関西では夏至が田植えの時期と重なることからたくさん稲穂ができるようにと足の多い「たこ」。関東では田植えで小麦を作る農家が多いため、小麦を使った「焼き餅」。京都では、ういろうに小豆をのせた「水無月」と言われる和菓子、

三重では「みょうが」、ここ愛知の一部地域ではイチジクを使った田楽を食べるところもあるようです。

当院では昨年みょうがを使用した清汁を提供しました。このように地域によって食べるものは異なる夏至ですが、それぞれの食べ物をバランス良く組み合わせ自分なりの夏至の食事を楽しむのも良いかもしれませんね。

