

太秦の健康をつくる耳より情報をおとどけします。

2013年秋号 No.69

# うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

<発行>太秦病院健康会事務局  
〒616-8151 京都市右京区太秦  
帷子ノ辻30(太秦病院内)  
☎075-871-0505

太秦病院……………☎075-871-0505  
うづまさ診療所……………☎075-863-6152  
うづまさ第二診療所……………☎075-863-5581



ピース ピース  
これからお泊まり保育なの。  
楽しみい〜。



オリジナルキャラクター  
うづナースちゃん

およろしく  
願います。

1958年の設  
立から55年余り、  
地域住民のため  
医療機関として  
まいりまして。そ  
こに住む人々から  
心底信頼される健  
康と命の抛り所  
ある「灯台」のよ  
うな存在になりた  
いという希望を持  
ち、「親切的確な  
医療」をモットー  
にこれからの歩  
みにつげたいと考  
えています。この情

報誌「うづまさだ  
より」をリニユ  
アルし、もつと健  
康や病院の情報  
地域の皆さまへ  
伝えたいと思  
います。そして、  
京区の安心・安  
全な街づくりの一  
助となり、地域  
の一環になれば  
存じます。この  
面をお手にと  
ご覧いただけ  
幸いです。

【ご挨拶】  
理事長 加茂久樹

うづナースちゃん。001

うづまさ健康フェスタ  
開催決定です！  
お問い合わせは  
健康フェスタ  
のページをご覧ください。

おいしい食べ物や  
面白い企画もありますので  
皆さんぜひ来てくださ  
いね。

もちろん  
健康に関する  
お悩み相談もありますよ！

私、「うづナースちゃん」  
と申します。  
以後、宜しくお願いします。

申し遅れました。

## こんなときどうすればいいの？ 教えて先生!! Q&A

**質** 最近、仕事でパソコンを使った業務が多くなり、首から肩にかけて張っているような感じが続いているのですが、治療や通院をしたほうがいいのでしょうか？

**答** パソコン、テレビゲームなどの端末であるVDT (Visual Display Terminal)を用いた長時間作業による症状です。画面を集中して見続けるため、目に負担がかかります。長時間同じ姿勢をとり続けるので、首、肩、腕などの痛みがでできます。予防としては直射日光を避け、十分に明るく、照明が反射しない場所に設置してください。1時間に10分程度休憩をいれ、体操したり、目を閉じましょう。治療としては目の乾きを防ぐために点眼薬の治療を行うと同時に、適度な運動で身体をほぐすと疲れがとれます。以上で改善しなければ各専門科へご相談ください。

**整形外科 横田先生**  
・日本整形外科学会認定専門医  
・日本整形外科学会認定リウマチ医  
・日本リウマチ学会認定専門医

**太秦病院**  
☎075-871-0505  
〒616-8151 京都市右京区  
太秦帷子ノ辻 30  
Fax.075-871-2963

**うづまさ診療所**  
☎075-863-6152  
〒616-8152 京都市右京区  
太秦堀ヶ内町1番地1  
Tel.075-863-0565(在宅部直通)  
Fax.075-863-0566

**うづまさ第二診療所**  
☎075-863-5581  
〒616-8304 京都市右京区  
嵯峨広沢南野町26番2の2  
Fax.075-863-5582

▼詳しくはホームページで  
<http://www.uzumasa-hp.jp/>



JR太秦駅より歩いて5分、京福電鉄帷子ノ辻駅より歩いて3分。バス停、帷子ノ辻より徒歩2分。



ケヨー-D2嵯峨店(旧嵯峨ニック)東となり  
京都市バス91・93・特93・11系統  
広沢御所ノ内町バス停より徒歩1分。

**<外来のご案内>**  
当院では、内科・整形外科・皮膚科・形成外科・小児科の外来診療を行っております。日々、患者様中心の親切な診察と、専門医による的確な治療を目指しております。太秦病院での入院施設や訪問診療との連携にも特に力を入れており、患者様の健康をトータルに管理できるような体制をとっております。尚、外来診療は当日でも予約ができますので、お気軽にお電話下さい。



