

太秦の健康をつくる耳よりな情報をおとどけします。

2015年春号 No.75

うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

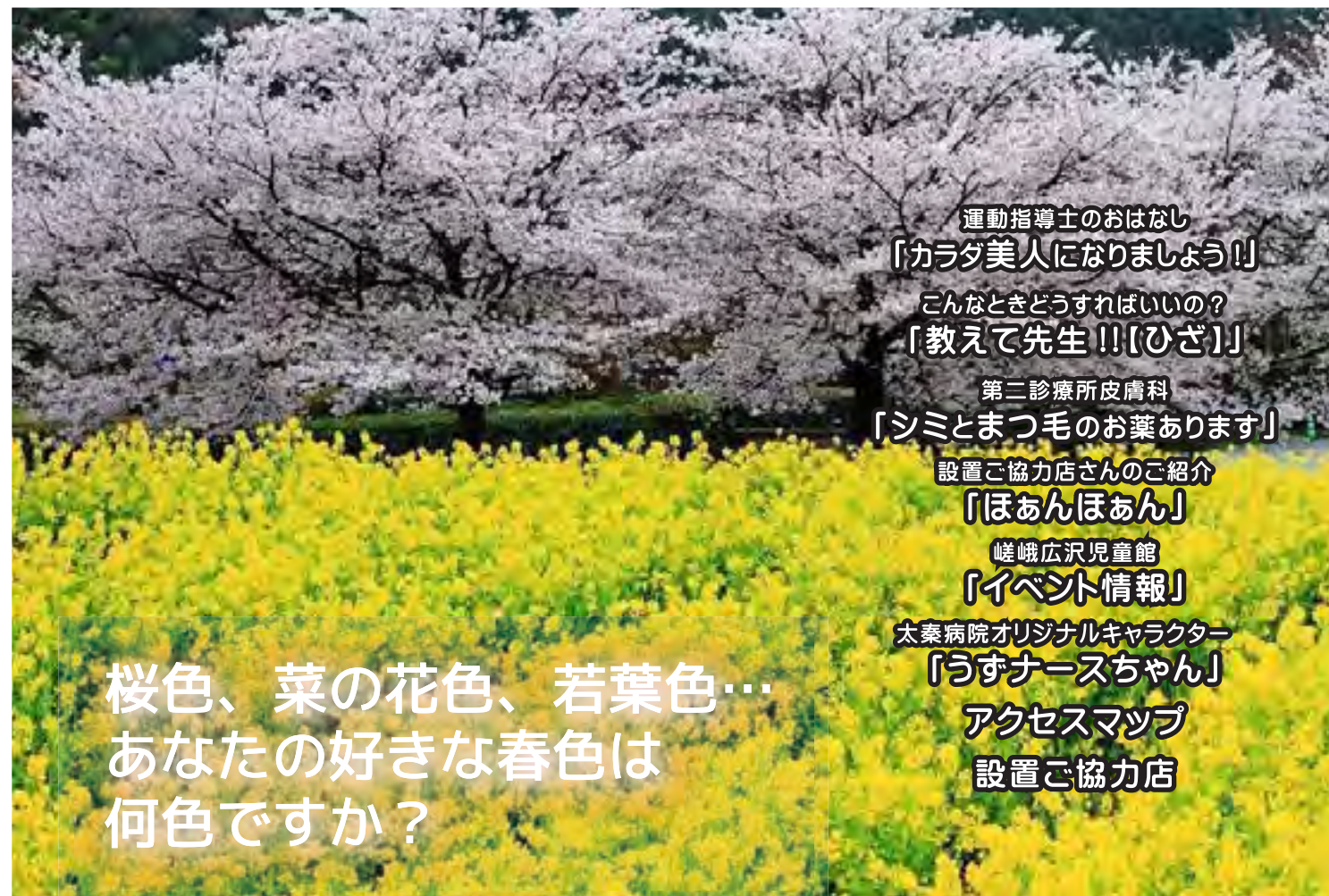
<発行>太秦病院健康会事務局
〒616-8151 京都市右京区太秦
帷子ノ辻町30(太秦病院内)

☎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



運動指導士のおはなし
「カラダ美人になりましょう!!」

こんなときどうすればいいの?
「教えて先生!!【ひざ】」

第三診療所皮膚科
「シミとまつ毛のお薬あります」

設置ご協力店さんのご紹介

「ほあんほあん」

嵯峨広沢児童館

「イベント情報」

太秦病院オリジナルキャラクター

「うずナースちゃん」

アクセスマップ

設置ご協力店

桜色、菜の花色、若葉色…
あなたの好きな春色は
何色ですか？

ようやく暖かい日差しを感じる季節がやってきました。寒いとどうしても外出が控えめになり、気になる部分が…なんて悩みは外出で発散しましょう。そうです、春は夏に備えて元気に運動！脂肪を燃焼！まち歩きで「味覚・聴覚・視覚・触覚・嗅覚」を研ぎ澄ましながらのんびり歩くのもおすすめです。普段通らない道や、少し遠回りしてみたり、降りたことのない駅で下車して街並みを見たり！草花がやさしく語りかけてくれることでしょう。毎日、同じ生活空間で過ごすことから脱却して、知らない土地へ出かけてみませんか？新しい発見や出会いがあるかもしれません。

トレーニングとは、ある刺激に対して適応するまでの過程を言います。つまり「毎日同じことしていても刺激にならない」ので効果も期待できないという事です。さあ、ドアを開けて「♪しーらない まーちを あるいて みーたあいり」少し古かったですか？

さあ、春を楽しみましょう。



春です！
カラダ美人に
なりましょう！



設置ご協力店さんのご紹介

美食エビキュア歓迎
ほあんほあん嵯峨嵐山店
右京区嵯峨広沢南野町 29-1
☎ 075-864-560

【午前】
11:00 ~ 14:30
【午後/平日】
17:00 ~ 22:00
【午後/土日祝】
16:30 ~ 22:00

営業時間
Pあり 不定休

設置ご協力店さんのご紹介

地元で朝採りされた新鮮な京野菜や、毎朝市場から届く鮮度抜群の魚介類など、その時期その日で一番美味で安心・安全な食材を使用しています。名物の皿うどんはもちろん、創作中華や麺・飯類から点心、一品

料理までこだわりの本格メニューを豊富にご用意いたして

おります。また、充実のコースメニューは飲み放題も付けられます。各種ご宴会やデートにと、様々なシーンでぜひ中

国料理ほあんほあん嵯峨嵐山店をご利用下さい。

皿うどん(焼きめん)が本当においしく絶品です。

当院理事長
加茂先生より

嵯峨広沢児童館 イベント情報



〒616-8305
京都市右京区嵯峨広沢御所ノ内町 21-3
電話 075-873-2125

4月の予定-----

乳幼児クラブ「はじまりの会」

5月の予定-----

16日(土)「右京ブロック
じどうかんまつり」

右京ふれあい文化会館および
太秦安井公園

6月の予定-----

乳幼児クラブ「おみせやさんごっこ」

20日(土)「右京ブロックあそびの交流」

*小学生対象になります。

*内容はオセロ・将棋・五色百人一首

太秦病院 ☎075-871-0505

〒616-8151 京都市右京区
太秦帷子ノ辻町 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。



ケーヨー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。

<設置ご協力店>

- フレスコ SAGA 店
- ほあんほあん嵯峨嵐山店
- ひまわり
- スーパーにっさんクオレ太秦店
- スーパーにっさん嵯峨店
- キネマ・キッチン
- 京都嵯峨料理 良彌
- フレスコ帷子ノ辻店
- 菜館 Wong
- ボーヌ
- てっ平
- ARARA (ア・ラ・ラ)
- たるみやま薬局
- あたご薬局
- 嵯峨広沢児童館
- ダルマサラ
- 貸会議室・貸ギャラリー・喫茶 古心庵
- イトウ薬局
- イタリア料理店 ダナオヤ
- tea room spring (※順不同)

第二診療所 皮膚科では
まつ毛の育毛治療
シミの外用治療
を始めました。

まつげ育毛
費用 8,000 円～1 万円程度

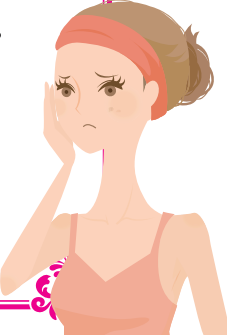
シミ治療
費用 8,000 円～1 万円程度

どちらの治療も自費診療になります
岩井医師・細木医師が診療を行います。

お気軽にお問い合わせください。



このシミ
なんとか
ならないかしら



健康診断を 受けましょう!

企業健診

労働安全衛生規則第44条には、『事業者は、常時使用する労働者に対し、一年以内ごとに一回、定期的に、医師による健康診断を行わなければならない』と明記されています。



健診の申込みは健診センターまで
075-863-5553

Aコース 4,320円

＜対象者＞ 34歳までの方 及び 36歳から39歳までの方
＜検査項目＞ 問診 診察 身長 体重 視力 聴力
血圧測定 胸部X線検査 尿検査(糖・蛋白)

Bコース 8,640円

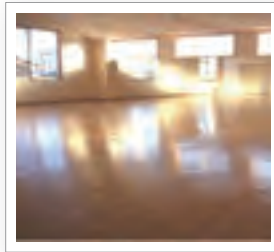
＜対象者＞ 35歳の方 及び 40歳以上の方
＜検査項目＞ 問診 診察 身長 体重 腹囲 視力
聴力 血圧測定 胸部X線検査 尿検査(糖・蛋白) 血液検査(貧血検査・肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査) 心電図



このシミ
なんとか
ならないかしら

「健康ホール」の 利用について

うづまさ健康ホールでは、地域の皆様へホールの貸出を行っております。(休日、木曜・土曜の午後を除く)84平方メートルの美しく、快適なスペース、さらに南側壁面は鏡張りになっており、ダンス、ヨガ等をはじめ様々な活動に最適な環境をご提供させて頂いております。



大きな鏡があります

ております。

現在、ホール利用者様による各種教室・サークル活動としまして、ヨガ／フラダンス／社交ダンス／運動教室／太極拳／こどもリズム教室などが開催されております。また、地域の行事や研修、講演会等にもご利用頂けます。

※ご利用のお申込み・お問い合わせは、
平日 9:00～17:00
太秦病院／総務部まで



会合にもご利用ください

協会けんぽ被保険者(ご本人)対象 生活習慣病予防健診

全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入されている被保険者様が受診対象となります。対象年齢によって各種コースが利用できます。(事前に協会けんぽへの申込みが必要となります)

一般健診 受診者負担額 7,038円 健診費用総額 18,522円

＜対象者＞ 40歳から74歳までの被保険者 及び 35歳から39歳で生活習慣病の改善指導を希望する被保険者
＜検査項目＞ 問診 触診 身体計測(腹囲) 血圧測定 尿・腎機能検査 便潜血反応 血液一般検査 血糖検査 尿酸検査 血液脂質検査 肝機能検査 胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査 心電図検査

付加健診 受診者負担額 4,714円 健診費用総額 9,428円

＜対象者＞ 一般健診を受診する方で40歳・50歳の被保険者の方
＜検査項目＞ 尿沈渣顕微鏡検査 血液学的検査 生化学的検査 眼底検査 肺機能検査 腹部超音波検査

はじめまして。1月1日付で着任した整形外科の高橋と申します。太秦病院に来るまでは、大阪の整形外科病院に約20年間勤めた後、長野県北端の、新潟県に隣接した町の公立病院で約8年間地域医療に従事しておりました。前任地では、外来・手術・入院患者さんの治療・訪問診療と目の回るような日々を送っておりました。今回後任の医師にバトン



タッチし、生まれ故郷の京都に戻ってまいりました。いままで太秦病院整形外科を築いてこられた先生方のやり方を尊重しつつ、私なりのやり方で地域住民の皆様のお役にたてるよう努力したいと思います。非力ではありますが、住民の方々の健康維持に寄与できれば幸いです。よろしくお願いいたします。

◆◆◆◆◆
当院理事長 加茂先生より
骨折などの外傷性疾患、関節の病氣、腰痛や骨そしょう症などの骨疾患など幅広く、オールラウンドに高い専門性をお持ちの先生です。

こんなときどうすればいいの？ 教えて先生!!

質

ひざの痛みは老化のせい？
立ち上がるときと、階段を下りるときが特に痛い。年齢のせいだから仕方ないですか？

答



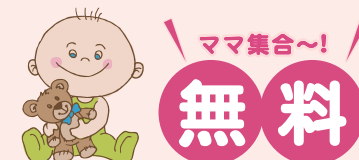
膝の関節は上側的大腿骨および下側の脛骨の骨表面をそれぞれ厚さ2～3mmの関節軟骨が覆っています。また骨同士の間には半月板と呼ばれる、やはりこれも軟骨でできたクッションの役割を果たしている板があります。これらの軟骨のおかげで、歩行時には体重の約3倍、階段昇降では7～

8倍もの負荷がかかる関節へのショックを和らげ、屈伸に際してスムーズな動きができる仕組みになっているのです。

しかし残念なことに、長年使っていると関節軟骨は徐々にすり減ってしまい、その結果多くの方で膝の内反変形(いわゆるO脚変形)が起こってきます。内反膝では体重が内側に集中するため、歩行時に内側に痛みがおこり、また体重がより内側にかかるりやすくなるため余計に軟骨のすり減りが強くなるという悪循環が起こります。

ひざの痛みを軽減するためには、①体重負荷を軽減させるための減量(ダイエット)②体重に打ち勝つだけの太ももの筋力をつける③器具によって変形の矯正や痛みの軽減を図る④痛みを軽減させるための薬やヒアルロン酸注射などがあります。しかしながら膝関節の変形が高度になると、上記の治療では痛みが取れないことがあり、その場合は手術的に治療せざるをえません。

病状によって色々と治療方法はありますので、老化現象とあきらめずに整形外科医にご相談ください。



ママ集合～!
無料
毎週木曜日
10:30～11:30

かもっミクラブ
『カモミール
ROOM』へ
あつまれ～!!



歌とマッサージ



ベビーダンス



紙芝居



クラフト

対 象：プレママ～未就園児親子
場 所：うづまさ第二診療所2F
小児科キッズサロン
参加費：無料(予約不要)
問合せ：☎075-882-3309
(みのりのもり劇場)

3月は
ひなまつり会を
しました。

