



## ◆巻頭言 耳鼻咽喉科 許 芳行

7月1日に昭和大学江東豊洲病院耳鼻咽喉科に赴任致しました許 芳行と申します。私は平成13年に昭和大学医学部を卒業後、耳鼻咽喉科学講座に入局致しました。大学院を修了した後に、昭和大学横浜市北部病院にて勤務し、途中米国フィラデルフィアのテンプル大学医学部生理学教室・呼吸器センターにて2年間基礎研究に従事致しました。前任地である昭和大学病院では専門外来を担当していた鼻副鼻腔・めまい平衡疾患を中心に診療を行い、また耳鼻咽喉科学講座の医局長を務めておりました。



平野 助教、許 准教授、森 助教

耳鼻咽喉科は現在3名（私、森 智昭、平野康次郎）で診療しておりますが、全員が耳鼻咽喉科専門医を有しておりますので、誰が診てもレベルの高い診療を提供できるものと自負しております。中でも我々が最も得意としているものは鼻副鼻腔疾患に対する内視鏡下鼻副鼻腔手術（ESS）です。ハイビジョンカメラやナビゲーションシステムなどの最新鋭の器械を導入し、また国内外で開催される鼻科領域の学会や手術研修会に積極的に参加することで常に最先端かつ安全なESSを提供できるように努力しております。他にも鼓室形成術、鼓膜チューブ留置術、扁桃摘出術、喉頭微細手術、唾液腺手術なども積極的に行っており、頭頸部癌以外の耳鼻咽喉科診療はほぼ対応可能です。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



昭和大学江東豊洲病院

### 第29号のトピックス

- 巻頭言 耳鼻咽喉科  
許准教授
- 第1回東京内視鏡ライブ
- 第2回江東豊洲心血管  
カンファレンス開催のご案内
- シンガポール国立大学の  
看護学生との交流

## ◆からだを動かそう② 作業療法士 青木 啓一郎

### 【腰痛体操】

写真の順に実施しましょう。

- \* 急性腰痛の症状がある場合は実施を避けてください。急性期は安静第一です。
- \* 実施最中、実施後で疼痛が増強した場合は直ちに中止してください。

#### ①腹筋強化



腹筋強化の目的で、背臥位で股・膝関節を屈曲させ、そこから上半身を起こしましょう。

#### ②腹筋・殿筋強化



腹筋・殿筋強化と腰椎前弯を減少させる目的で骨盤を回す感じで腰部を床に押しつけながら、殿部下端を少し浮かせる。この時、腹筋・殿筋の収縮を確かめましょう。

#### ③背筋ストレッチ



背筋のストレッチングを目的として、両膝をかかえて仙骨から離れるように体幹を屈曲しましょう。

#### ④ハムストリングス・下腿三頭筋ストレッチング



ハムストリングスと下腿三頭筋のストレッチングを目的として下肢の伸展挙上と、足関節背屈と行いましょう。

### ⑤大殿筋・腸腰筋ストレッチング



大殿筋と腸腰筋のストレッチングを目的として一側下肢屈曲、他側下肢伸展前傾をとりましょう。

### ⑥背筋ストレッチング



背筋のストレッチングを目的に蹲踞位で体幹前屈する。この姿勢から起立・蹲踞を繰り返し、下肢の強化を行うこともある。

### ⑦腕立て腹臥位（脊柱伸展）



### ⑧腕立てエクササイズ（脊柱伸展）



腰痛症を起こす原因は座位姿勢・伸展制限・屈曲の頻度と3つの素因がある。

- ①デスクワークが多い
- ②日常生活で前傾姿勢が多い

ワンポイント：腹筋・背筋ともに筋力増強運動で鍛えることは大切ですが、うまく「使う」ことも意識してください。具体的には座位や立位で「物を持ち上げる」「大声を出す」ように腹筋を緊張させ、普段の生活でもできるだけ「腹筋を意識して」生活するようにしてください

## ◆医療情報室の紹介

昭和大学江東豊洲病院では電子カルテを導入しています。

医療情報室では日常業務として電子カルテの操作や障害に関する問い合わせ、患者の各種データの抽出、統計の出力、電子カルテに関連する機器の交換対応などを行っています。その他、より使いやすく安全でセキュリティが高い電子カルテシステムの構築を目指しています。

今日、個人情報の取り扱いについては多くの流出事件の発生によって世間の目が大変厳しい情勢になっています。ベネッセをはじめ、日本年金機構の個人情報流出や病院の個人情報流出事件が記憶に新しいところです。

当院では患者データなどの個人情報の取り扱いについて、非常に厳しい管理体制を敷いています。

院内各所に配置された電子カルテ機器のみならず、検査機器や各部門で使用する機器に対してUSBメモリなどの電子記憶媒体を利用したデータの移動・取り出しを勝手に行えないようにしており、医療情報室でのみそれを可能としています。そのため、院内のネットワークからデータを抜き出す際には必ず医療情報室に依頼書兼誓約書を提出して頂き、医療情報室が対応する体制をとっています。

安全に個人情報を取り扱うことができるのも皆様のご協力があってこそですので、ご不便な点は多々ありますが今後ともご協力お願い致します。



医療情報室 磯ヶ谷

## 編集後記 宇賀 彩織

秋になりました。秋といえば様々な「○○の秋」がありますが、私はまず「食欲の秋」が思い浮かびます。先日鎌倉へ行き、食べ歩き楽しさを覚えたので、今年の秋は色々な所へ行き、美味しいものを食べ歩きたいです。しかし、ただ食べてばかりはいられないので、今年はオリンピックイヤーということもあり「スポーツの秋」にも挑戦したいと思っています。皆さまも様々な秋を楽しんでください。



昭和大学江東豊洲病院 <http://www.showa-u.ac.jp/SHKT/>

〒135-8577 東京都江東区豊洲5-1-38

TEL03-6204-6000 (代表)

発行責任者：新井一成 編集責任者：長谷川真



Showa University Koto Toyosu Hospital