

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内や IMS グループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



冬は感染症が流行します。 しっかり予防して、健康を保ちましょう。

冬に流行する感染症

感染症の種類	主な感染経路	症状
インフルエンザA型・B型	ウイルスは上気道で増殖し、咳やくしゃみにより排出される飛沫により伝播する。感受性者が飛沫を吸引、あるいは飛沫の付いた手で鼻や口を触ることで感染する。	発熱（通常 38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快する。
胃腸炎・ノロウイルス	ウイルスは感染者の糞便や嘔吐物中に排出され、人から人へ感染する。ウイルスに汚染した水や食物（生牡蠣などの二枚貝や生野菜）からも感染するが食物は十分に加熱してあれば感染源とはならない。	突然の嘔気、嘔吐、水様性の下痢、腹痛で発症する。発熱があることもあり、多くは1-3日程度で自然軽快する。
新型コロナウイルス	飛沫感染が主であり、一部接触感染でも感染する。	発症早期は発熱・鼻汁・咽頭痛・咳などの症状が主だが、ときに嗅覚異常・味覚異常などがあることも。

感染経路は口・鼻・目などの粘膜からの侵入が主な経路です。つまり、それらの経路を塞ぎ体内へウイルスの侵入を防ぐことが予防のポイントとなります。

！ 感染の予防のポイント

- せっけんと流水による手洗い
- 消毒用アルコールによる手指消毒
- マスクの着用
 - 咳やくしゃみで出た飛沫を周囲へ飛散させない。
 - また、それらを吸い込むのをふせぐ
- 予防接種

！ 感染症対策

へのご協力をお願いします

① 手洗い 正しい手の洗い方

1. 両手を濡らして、石けんを泡立て、手のひらをこすり合わせる。
2. 手の甲をこすり合わせる。
3. 指先と手の甲をこすり合わせる。
4. 手の指を洗います。
5. 指先と手のひらをこすり合わせる。
6. 手首もこすり合わせる。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってください。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュペーパーで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. こまめに正しくかける
3. 顔が隠れないよう鼻先で覆う

電車やバス、学校など人が集まる場所では必ず着用してください。

咳やくしゃみで出た飛沫を周囲へ飛散させない。また、それらを吸い込むのをふせぐ。

■ 詳しい情報はこちら

首相官邸 [首相官邸](https://www.kantei.go.jp) | 厚生労働省 [厚生労働省](https://www.mhlw.go.jp) | 厚労省 [検索](#)

「ゴルフ外来」はじめました!



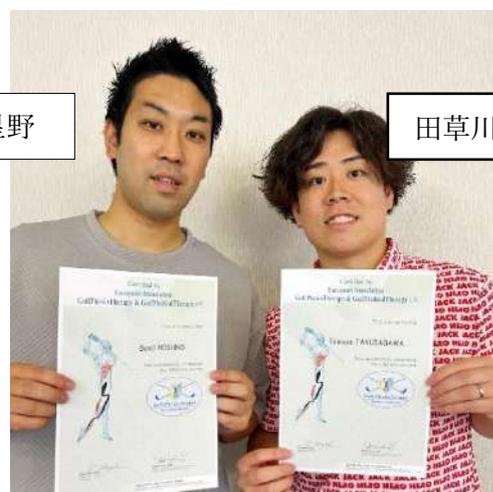
当院専門外来にてゴルフ外来を 2024 年 9 月より開設しました。

ゴルフ外来とは、ゴルフによる痛みや不調を治療する外来であり、病気や怪我によってゴルフ復帰を諦めてしまった方を復帰するために治療をする外来です。ゴルフ復帰に必要な身体機能（関節の角度・筋力等）の改善、その人の骨格にあった効率のいいヘルシーなスイング指導を行います。昔は筋力でどうにかなっていたスイングも今は筋力が落ち、関節も硬くなり、効率よくスイングができた方がゴルフを楽しく長くできるはず!?

急性期病院で働くスタッフが、様々な疾患の罹患に伴い入院をされ、ゴルフができなくなった方への対応もできます。トレーナー資格を持った理学療法士がゴルフ復帰に向けサポートいたします。

ゴルフフィジオトレーナー紹介 (Golf Physio Trainer : GPT)

- ヨーロッパ ゴルフフィジオセラピー&ゴルフメディカルセラピー協会 日本支部
- 2023 年より PGA シニアツアー公式フィットネスサポート事業開始（本会会員理学療法士のみ）リハビリテーション科 田草川・星野の 2 人が取得 医者・理学療法士のみ取得可能資格
- 2024 年 12 月 GPT-Japan 第 9 回学術大会 演題発表



星野

田草川

ゴルフの競技・障害特性介

ゴルフとは・・・

反復する非対称性運動（左右の手足が同じ動きをしないこと）です。

オーバーユース（使いすぎ）は **82.4%** と外傷（ケガ）より多いのが特徴です。

そのため、動作観察のプロ（理学療法士）が見るべき分野となってきました。

近頃ティーチングプロと理学療法士がタッグを組んでプロゴルファーの育成・治療に取り組んでいるところも出てきています!

<ゴルフ競技者の障害部位>

プロ

- 1位 腰部 (21.8%)
- 2位 手関節・手指 (20.0%)
- 3位 肩関節 (12.7%)

アマチュア

- 1位 肘関節 (24.9%)
- 2位 肩関節 (18.6%)
- 3位 腰部 (15.2%)



ゴルフ外来では

- × ゴルフスイングを皆同じように変えていきましょう
- その人の体にあった効率的なスイング
- その人の体にあった負担の少ないスイング

Healthy Swing へ変えていきましょう

【現病歴】1年前からゴルフスイング中に膝が痛む。膝完治後、腰部痛出現。ゴルフ外来を開始する。

【既往歴】右肺がん(10年ほど前)

【状態】・既往の肺がんは右であり、右肋骨周囲の皮膚・筋の柔軟性の低下が著明

・体幹の回旋(ひねり)の制限によりバックスイングの制限

・左股関節の外へのひねりの制限

【リハビリ・指導内容】

胸部のストレッチの指導、アドレス時の左足の置く位置の修正等

体を評価し、その人にあった自主トレの指導や、ゴルフスイング時の姿勢修正、トレーニングを行っています。

ゴルフ外来 公開講座

2024年11月2日にゴルフ外来開設記念で公開講座を開催いたしました。

6名の方に参加していただきました。ありがとうございました！業者にも来院していただき、参加者の身体の動きを可視化するためのアプリにて体のひねり等を見ていただきました。

人数は少なかった分、コンセプトの説明や自身のスイングについて客観的なデータをもとにより詳しく確認をすることができました。

次回開催は、
2025年1月18日(土)
を予定しています。



参加者の声



自分のスイングが可視化できるのはすごくよかった。また参加したい。



すぐにでも受けてみたい内容でした。ありがとうございました。

ご予約・お問い合わせは

イムス三芳総合病院 地域医療連携室(049-274-7015)まで

公開講座は、1-2か月に1回開催予定となりますので是非ご参加お待ちしております。

乳がん検診に関するお知らせ



◆ 乳がん検診／検査

マンモグラフィ検査 6,600 円(税込) 超音波検査 4,950 円(税込)
マンモグラフィ+超音波検査 9,900 円(税込)

当院では平日や土曜 (AM) だけでなく、土曜 (PM) や日曜日にも検診対応をしております。※

本検診は「事前予約制」であり、実施日に限りがありますので、ご希望の方はお早めに当院健診センターまでお問い合わせください。(2階健診センター：TEL：049-265-3191 (直通))

※2024年度 土曜 (PM) /日曜日 予定日

【 2月8日 (土)、 3月1日 (土)、 2月16日 (日) 】

- ・上記日程における対応検査は全てマンモグラフィ+超音波検査のセット対応です。
- ・2月16日 (日) は検査料金 9,900 円 (税込) ではなく、7,700 円 (税込) に対応いたします。

マイナ保険証をぜひご利用ください。

お手元の健康保険証は、有効期限までの間、最長1年間使用できます。

※後期高齢者医療保険加入者の方の有効期限は2025年7月31日です。

● マイナ保険証を使わない場合の受診方法

当分の間、マイナ保険証を保有していない(マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない)方全てに、現行の健康保険証の有効期限内に「資格確認書」が無償で申請によらず交付されます。



<申請によらず交付する方>

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・マイナンバーカードを取得しているが、健康保険証利用登録を行っていない方
- ・マイナ保険証の利用登録解除を申請した方・登録解除者
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの方
- ・令和6年12月2日以降に新たに後期高齢者医療制度に加入された方や、転居等により有効な後期高齢者医療被保険者証をお持ちでない方(令和7年7月末までの暫定措置)※

※75歳以上の方や65歳以上75歳未満の方で一定の障害があると後期高齢者医療広域連合から認定を受けた方(後期高齢者医療制度の被保険者)については、令和7年7月末までの間における暫定的な運用として、現行の健康保険証が失効する方に対して資格確認書を無償で申請によらず交付します。そのため、後期高齢者医療制度の被保険者におかれては、当分の間、申請は不要です。なお、病態の変化などにより、顔認証付きカードリーダーを上手く使えなくなった場合、資格確認書をご使用ください。また、現行の健康保険証と同様、親族等の法定代理人のほか、介助者等による代理申請も可能です。

「資格確認書」を医療機関等に提示することで、ご自身の自己負担割合(3割負担等)にてこれまで通り保険診療を受けることができます。

24時間救急対応

お問い合わせ先 049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。 診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3