



南台病院広報  
平成28年6月  
Vol. 1

## 新しくなりました！

このたび、病院の広報誌を内容も一新し毎月発行することとしました。

タイトルは、“**みなみかぜ**” 「**南台病院**に新しい**風**を」という思いを込めてつけました。

内容は、皆様の健康のお役に立てる情報を中心に載せていこうと思います。よろしくお願ひします。

### 「**無料健康なんでも相談**」を始めます

7月から医師，看護師をはじめとする病院スタッフが，健康に関するご相談を週替わりで承る時間を作らせて頂きました。予約は，不要ですのでお気軽に受付又は外来にお声をお掛け下さい。

日 時：毎週水曜日，午後3時～3時30分（第5週はありません）

場 所：南台病院 外来診察室

7月 6日：勝見副院長， 7月13日：リハビリテーション科

7月20日：看護師， 7月27日：薬剤科

## リハビリテーション科より

### 腰痛には冷湿布？ 温湿布？



患者様に腰のリハビリを行っている時、腰が痛い時、冷湿布と温湿布のどちらを貼れば良いのか？とよく質問されます。

そこで今回は、症状に合わせた冷湿布と温湿布の簡単な選択方法を紹介いたします。冷湿布は、急性の痛みを使用します。例えば骨折や捻挫、ぎっくり腰などにより腫れや赤くなっている時などの炎症反応が出ている場合に使います。

次に温湿布は筋肉のこりや神経痛などの慢性的な痛みには用い、温めることで血行が良くなり痛みが和らぎます。お風呂に入った後、腰痛が軽減されるのは慢性痛の可能性が高いです。

腰痛がある場合は自己判断せず、まずは病院でレントゲン等の検査を受け画像診断をしてもらいましょう。



## 健康管理室より

### 特定健診が始まります

平成 28 年度 小平市特定健診が 7 月 1 日（金）から始まります。

南台病院では、受診希望の皆様方へ広くお役に立てればと、健康保険の種類を問わず、月曜から土曜日まで随時受付をしております。

健診後も、結果報告だけではなく、外来受診や検査精査のお勧めから、保健指導による生活習慣のアドバイス等も行っております。

国民健康保険加入の方は予約の必要がありませんので、ご都合のよろしい日をお選びいただけます。

社会保険の方は予めご予約を頂戴いたしております、健康管理室にて承っております。また、健診や検査の内容について、ご質問等のある場合は、お気軽にお問い合わせください。

なお、今年度から東村山市、国分寺市に加えて、東大和市からの受け入れも始めましたので、是非ご利用ください。

連絡先：南台病院 健康管理室

お問合せ時間：9：00～17：00

☎042-349-0566 担当：桶田・澤村