

こ・ろ・ん



〈富良野の桜〉

《 目 次 》

1. 病 院 案 内
2. 医 師 紹 介
3. 健康コラム「肩こりについて」

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下3条4丁目2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



病院紹介

診察科目

内科・消化器内科・循環器内科（木曜午後）・人間ドック（日帰り）

外来診療時間

月～金曜日	(診察)	9:00～12:00・13:30～17:00
	(受付)	8:30～11:50・13:00～16:30
土曜日	(診察)	9:00～13:00
	(受付)	8:30～12:30
日曜・祝日		休診



外来担当医

	月	火	水	木	金	土
午前	富樫	佐藤	佐藤	富樫	佐藤	佐藤 2,4週
	須貝	須貝	須貝	須貝	須貝	富樫 1,3,5週
	-	河上 下部内視鏡	-	-	-	
午後	須貝	富樫 13:30～15:30	須貝	須貝	富樫 13:30～15:30	-
		須貝 15:30～17:00		循環器科 担当医 14:00～18:00	須貝 15:30～17:00	-



<外来診察の様子>

交通・駐車場



◎地下鉄東西線 南郷7丁目駅（1番出口より）
南郷7丁目中央バスターミナル1番
北都線（白25番）乗車10分
川下2条4丁目下車

◎JR千歳線 平和駅下車
徒歩10分

（北洋銀行北都支店の隣、
北13条通に面しています）





医師紹介



院長 医学博士
佐藤 幸作

日本消化器病学会 会員
日本消化器内視鏡学会 会員
日本消化器外科学会 認定医
日本外科学会 専門医 指導医
日本胸部外科学会 会員
日本呼吸器外科学会 会員
日本血管外科学会 会員
日本臨床外科学会 会員

- 休日の過ごし方
残務整理
- 嫌いな食べ物
おくら・たこ・ほや
- ひとつこと
ジャンボ宝くじを連番で
3枚買っています



菊郷会医療統括理事
河上 純彦

日本消化器内視鏡学会 指導医
日本消化器病学会 専門医
日本内科学会 認定内科医

- 休日の過ごし方
家族サービス
息子の野球の手伝い
- 嫌いな食べ物
レーズン
食べれるけど食感が大嫌い・・・
- ひとつこと
札幌センチュリー病院と連携し、
当院が地域に根ざし、信頼された、
活気のある病院にしていきたい



内科医長
須貝 茂

日本内科学会 会員
日本消化器内視鏡学会 会員
日本肝臓学会 会員

- 休日の過ごし方
寝ている
- 嫌いな食べ物
つけ物・みそ汁
- ひとつこと
座右の銘
「今、出来ることをする」



内科医長
富樫 敦子

日本内科学会 認定内科医
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 会員
日本肝臓学会 会員

- 休日の過ごし方
ポーッと過ごしたい・・・
ところが、現実 is 厳しい
- 嫌いな食べ物
基本的に嫌いなものはありませんが、
味付けの濃い物は好みません
アッ!!冷えたフルーツが苦手です
- ひとつこと
信頼される病院をめざします



健康コラム 「肩こりについて」



肩こりとは

首・肩・背中付近の筋肉に生じる重苦しさ・痛み・不快感などの症状を総称したものを指します。

肩こりの治療法

治療法として、飲み薬・湿布などの薬物療法、温熱・低周波・光線照射など物理療法、体操・ストレッチなど運動療法に分けられます。しかし、肩こりは完治しにくく、日常生活上の問題や他の疾患からも発生するので、個人に合わせた治療法を見つけ継続することが大切です。

肩こり体操のポイント

- ①肩甲骨を大きく動かすよう意識して行う。
- ②呼吸を止めずに、力まずに行う。
- ③勢いをつけずにゆっくり大きく動かす。



大事なことは…

一番は、根気よく続けていくこと。長時間同じ姿勢でいるときに意識して、休憩を取り体操するなど、日常生活の中に組み込み習慣化することが大切です。

○左右の肩をバランスよく使う、ショルダーバッグを同じ肩ばかりにかけたり、癖で荷物をいつも同じ片方の手だけで持ったりしないで、左右平均して使いましょう。胸をそらしすぎると背骨のカーブが崩れて負担がかかります。

○デスクワークの時の机は、肘を自然に曲げて手を置けるぐらいの高さが最適です。

○肩に力が入り過ぎないように、またパソコン画面に顔を近づけすぎると肩が緊張します。

○作業中はイスの背もたれに寄りかからないで姿勢をよくすることを心がけましょう。

体操やストレッチのやり方や、気になる点がございましたらいつでも当院へご相談ください。

【リハビリテーション科】

お風呂で簡単ストレッチ



*首の後ろ側
前にうつむく



*首の左右
左右に首をふる



*首の前側
頭を後ろにそらす

関連病院

医療法人菊郷会

札幌センチュリー病院

住所〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>

