虹の意見箱

みなさまから
貴重な声を
いただいています

〈ご意見〉男性
回収場所：その他

先日予約なしの内科受診について、他科の診療がすみ内科受付に行きましたが、受付におられた看護師の対応がケンカ腰であり、何も聞くことが出来ませんでした。忙しいのは分かりますが、多少は看護師らしくできないものでしょうか。

【お答え】

この度は、不快な思いをされた事を、お詫びいたします。思いやりの気持ちをもち、より良い対応ができるように努めていきます。

外来看護1科

〈要望〉女性
回収場所：病院4階

大腸検査で入院しました。看護師さんもみんな優しく丁寧でよかったです。Wi―Fiがないのが残念でした。Wi―Fi完備してもらえると検査入院などの暇も潰せるし、忙しい人のリモートワークをしながら検査できるようになるのでよろしくお願いします。

【お答え】

スタッフへの謝辞とご意見を頂戴しありがとうございます。

Wi―Fiについてですが、以前にも同様のご要望をいただき導入について検討を行った経過があります。Wi―Fi導入費用は非常に高額であり、また、患者さんにご負担いただく導入プランもあるのですが、使用の有無に関わらず一律徴収が必要となることから、現時点で導入は予定しておりません。

皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほど何卒宜しくお願い申し上げます。総務課

水島協同病院は差額ベッド料はいただいておりません

Doctor,sコラム

無酸素運動が好きです！

～喘息と股関節と鼻息～

火・木・金と呼吸器内科の専門外来を担当している大橋です。呼吸器系の疾患は様々ありますが、喘息について少し触れると、喘息とは空気の通り道(気道)に炎症が起こり、様々な刺激に気道が敏感になり発作的に気道が狭くなる病気です。発作を繰り返すことで気道がさらに狭くなり戻らなくなるため、刺激の回避、吸入薬や薬物治療、運動・リハ等が大事になります。

運動といえば、多くの病気において、水泳、ウォーキングなどの有酸素運動が勧められます。とはいえ、実は私は筋トレが好きなほうなので、病状が安定した筋肉に貪欲な方には是非お勧めしたいものです。**筋トレは無酸素運動とも呼ばれ**、とにかくしんどいですが、しんどさを超えることで筋肥大が得られ、健康に加え見た目もよくなります。その中でおそらく最も過酷でしんどいのが**「キング・オブ・エクササイズ」といわれるスクワット(SQ)**。バーベルなどのおもりのついた棒を肩にかついで垂直にしゃがんだり立ったりを繰り返す、アレです。負荷をあげるためにはおもりを重くし、より深くしゃがむことが重要になり、お尻が踵につくほどまでのしゃがみを「フルボトムスクワット(FBSQ)」といいます。股・膝・足関節の柔軟性が大事で、物心ついた頃から体が硬すぎて生活に支障をきたしている私にはFBSQは夢のような技であり、FBSQができるほどしゃがめるヒトに出くわすと、羨望の眼差しを浴びせがちです。時に、庭先、コンビニ前、公園の砂場等で見かける、その極めて鋭角なしゃがみこみをみると、思わず話しかけたくなります。

閑話休題

さて、当院には鼻息、ならぬ吐息を調べて喘息等の呼吸器疾患治療につなげる検査が充実しており、診断から治療まで幅広く対応しています。少しでも興味のある方は気軽に受診、ご相談いただければ幸いです。

かかとの下に板を敷くと、かかとが持ち上がりしゃがみやすく、安全にスクワットできるのでオススメです。

（呼吸器内科医師・みずしま協同クリニック所長　大橋英智（おおはしひでとも））