

股関節の痛みにお悩みの方へ

じょいんと通信



第218号・湘南鎌倉人工関節センター・2024年5月 <https://www.skjrc.jp/>


4月1日より副院長に就任いたしました。



私は8年前に当院での勤務を開始し、平川院長の下、
どうすれば患者さんにとって負担の少ない手術や入院生活を行えるのかを学んで実践してきました。

8年前はどうすれば手術や診察を問題なく行うことができるか等、
自分のことを考えるのに精一杯でしたが、時が過ぎ、経験が増え自信もつき、この4月に副院長を拝命いたしました。責任は重たくなりますが、日々行うことはそれほど変わりません。

これからも当院で手術を受けた患者さん、手術を受ける患者さんに喜んで頂けるよう努力を続けます。よろしくお願いいたします。

副院長 三原 政彦 



ポジティブ思考を身に着けよう！



私達の脳は元来ネガティブだと言われています。
ネガティブな思考は危険(リスク)回避に必要な思考です。慎重に行動したり、よく考えて動くことはとても大事なことなのです。

ただ、ネガティブな思考が強すぎると落ちこんでしまったり、嫌なことはさけてしまったりする傾向にあります。股関節の手術後は痛みが強かったり、うまく動けなかったりで落ち込んでしまうことがあります。そんなときに上手にポジティブ思考に切り替えることができれば、前向きに行動できるようになります。ポジティブな思考になれるようにちょっとしたヒントをお話します。

- ① **できることから始める**: 例えば、うまくベッドから起き上がることができなくても杖を使ってトイレまで行けたならGOODです。
 - ② **良い面を捉える癖をつける**: 痛くて動けない。辛い。
こんなときには痛み止めを追加してもらいましょう。100%の痛みは取れなくても、50%ぐらい痛みが和らげばGOODとして捉えましょう。
明日はもう少し痛みが良くなるはずです。退院までに0%にはならないかもしれませんが、必ず0%に近づく日がきます。
 - ③ **ポジティブな人と一緒に過ごす**: ネガティブな感情は伝染するので、ポジティブな人たちと時間を過ごすと良いでしょう。
 - ④ **心と体をいたわる**: 自分が好きで楽しいと思えることをしましょう。
例えば、朝おきたらお化粧をして、ちょっとおしゃれをしてみる、美味しいランチを食べるなどです。
- できることから少しずつ始めてみませんか？



看護総師長 工藤留理子

▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター

〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼ 2024年4月手術件数 (単位: 件)

人工股関節置換術	: 59
人工股関節再置換術	: 0
その他	: 2

▼ 5月外来休診日
5月 3日 (金)
5月24日 (金)

▼ 5月臨時外来
5月 2日 (木)



5月の公開医学講座

人工股関節手術に特化した**股関節専門センター**

患者負担の軽減を目指した**人工股関節手術**

公開医学講座



講師
副院長 三原 政彦



※都合により講師が変更となる場合があります。

当日プログラム

講義 15:00~15:40
患者さんお話 15:40~16:00
(手術の体験談)
質疑応答 16:00~16:30

※開場は14:30~になります※

身体に優しい手術的治療を提供していけるように日々務めております。

股関節に痛みのある方・人工股関節手術を検討されている方を対象にお話しさせていただきます。

尚、当院受診歴のある方は再診察にてご予約ください。

～当院のご紹介～

2004年オープン以来、20年間で約12000件のOPE実績のある、人工股関節手術に特化した股関節専門施設です。

会場

ウィリング横浜
9F 研修室902

詳細はこちらから



◆アクセス◆
上大岡駅から
徒歩 約3分

申込
必要

定員

・60名様まで（電話予約必要）

（股関節にお痛みがあるご本人さま 及び お付添いの方1名まで）

申込方法

・電話にて受付いたします。〈先着申込順〉

TEL: 0467-47-2377 (月-土、祝除く9時-17時)

申込期間

・4月15日～5月8日

※駐車場はございませんので、公共交通機関にてお越しください。

開催日時

2024

5/9

木

15:00~16:30

参加
無料

お問合せ先
住所
ホームページ

TEL:0467-47-2377(代表)

神奈川県鎌倉市台5-4-17

<https://www.skjrc.jp>

湘南鎌倉人工関節センター

湘南鎌倉人工関節センターの
詳細はこちらから

