

# 診療予定 カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午前12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後2:30～午後6:30	●	●	●	△	●	●	△

2008年12月

日	月	火	水	木	金	土
	1 全日	2 全日	3 休診	4 全日	5 全日	6 休診
7 全日	8 全日	9 全日	10 休診	11 全日	12 全日	13 休診
14 全日	15 全日	16 全日	17 休診	18 全日	19 全日	20 休診
21 全日	22 全日	23 休診	24 休診	25 全日	26 全日	27 休診
28 全日	29 全日	30 休診	31 休診			

23日(火)は祝日、30日(火)・31日(水)は年末休業のため休診となります。

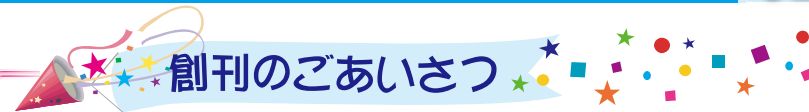
2009年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休診	2 休診	3 休診
4 休診	5 全日	6 全日	7 休診	8 全日	9 全日	10 休診
11 全日	12 休診	13 全日	14 休診	15 全日	16 全日	17 休診
18 全日	19 全日	20 全日	21 休診	22 全日	23 全日	24 休診
25 全日	26 全日	27 全日	28 休診	29 全日	30 全日	31 休診

1日(木)～4日(火)は年始休業、12日(月)は祝日のため休診です。  
1月5日(月)より通常診療いたします。

# あずさわ通信

創刊号  
2008年12月10日発行  
あずさわ 医療と癒しの融合  
小豆沢整形外科



## 創刊のごあいさつ

お体の具合、いかがですか？  
今年も残り少なくなりましたね。

私たち小豆沢整形外科は、今年2008年8月に設立3周年を迎えました。多くの患者様に多大なる応援と支持をいただき、お蔭様でようやく付近の方々に医院名を覚えていただけるようになりました。

この場を借りて、全ての患者様にお礼申し上げます。

今月、私たちは月刊院内紙「あずさわ通信」を創刊しました！  
楽しく役に立つ健康情報や、地域のこぼれ話などを毎月お届けします。

この「あずさわ通信」を通じて、小豆沢整形外科のことをもっと良く知っていただくと嬉しいです。



## お知らせ 自費マッサージ歳末キャンペーン実施中!!

年末になると何かと忙しく、身体のご事は二の次になってしまいがちです。

そこで、小豆沢整形外科リハビリ室では、この時期を乗り切っていただく為に、自費マッサージ歳末キャンペーンを実施いたします。

ご予約は、直接受付で、またはお電話にてお伺いいたしております。

☎ 03-5916-4970

年末のご予約は、自費リハビリ・保険診療のリハビリともに混雑が予想されるので、お早目の予約をお勧めします。

### 自費マッサージ 30分：

5,000円 (通常 6,300円)

期間 = 12/1 ~ 12/29

実施時間 = 9:00 ~ 11:30・

14:30 ~ 17:00

※ キャンペーン時間以外の自費マッサージもお受けいたしますが通常料金となります。  
ご了承ください。

あずさわ通信 創刊号

2008年12月10日発行

発行元：あずさわ 医療と癒しの融合  
小豆沢整形外科

☎ 174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13  
マツエククリニックビル5F・6F  
☎ 03-5916-4970 ☎ 03-5916-4977  
http://www.azusawaseikei.com

## 健康情報

## 冬場の足腰の痛みと「シップ」

さて、寒い季節、腰や膝の痛みの患者様から「温シップを下さい」と言われます。確かに冬場の足腰の痛みは暖めると楽になりますよね。

通常、シップは湿っていて貼るとヒヤッとしますから、暖かいシップがあればその方が良いのでしょうか。しかし、「温シップ」というのは、鎮痛成分の中に唐辛子エキスを混ぜてあり、そのために貼ってしばらくするとジワジワ・ヒリヒリと皮膚が

熱く感じられてくるだけで、シップ自体が温かくなっているわけではありません。痛みを生じている筋肉や関節は比較的深いので、深部まで温めないと本当には軽快しないと考えられます。

それに唐辛子エキスはカブレを生じやすいという問題もあり、続

けて貼るとカブレてしまった人が多くみられました。

また、水分の多く含まれていない薄型のシップはさほど「冷やす」効果はないのですが、鎮痛成分が高濃度で含まれているので、痛みを取り去る効果は非常に高いです。

ですから、冬場の「冷え痛み」には、薄型シップを貼った上でサポータや遠赤外線ヒーター、懐炉等で実際に患部を温めるのが最も合理的で有効だと考えられます。

また最近では、繊維そのものから遠赤外線が放射され患部を深部から温めてくれる優れたサポータ類も開発され、当院でも用意しています。使った人からは驚きと感謝の体験が寄せられています。

詳しくは当院スタッフまでお尋ね下さい。



血液は、とっても正確なあなたのバロメーターです。

デメカル血液検査セットは、たった0.05ccの血液で出来る健康チェックです。

予防医学製品専門通販サイト  
**在宅検査.com**

⇒ <http://zaitakukensa.com>



ご自宅でカンタン、  
らくらく血液検査。



パソコンから  
在宅検査

<ざいたくん>

## 院長記事

## 皆様こんにちは。院長の平です。

今年はガソリン高騰や世界的金融危機が発生し、不況の不安が広がった一年でしたが、皆様にとってはどんな年でしたでしょうか？

私は2003年6月に仙台から東京・池袋の小さなクリニックの院長として転勤してきました。その後2005年、ここ小豆沢の地にご縁を頂き、新しいクリニック設立を決断し移転しました。もともと仙台出身でそれまで宮城県を出たこともなく、関東・東京に先輩医師の人脈もない私にとって、今ここでこうして開業している自分の人生は時々不思議に思います。10年前にはとても今の自分は想像できませんでした。

最近、勤務医の過酷な業務実態がマスコミで取り上げられ、勤務医は勤務が大変で、その半面、開業医は楽して巨額に儲けているようなことが言われていますが、決してそうとは限りません。

勤務医を経て開業医となってみると、開業医はむしろ勤務医よりも精神的にきつい面が多いと感じます。病棟患者管理や夜間当直はないものの、一人開業医では勤務医のときのように交代で休暇をとるわけにもいきません。休診日で

も24時間365日、仕事のことが頭を離れません。破産リスクも抱え、医院経営責任の重さに時々押しつぶされそうになったこともあります。そもそも医者

なので元々経営は専門外です。お金のことなんて本当に知らないことだらけで、迷いや不安で一杯でした。



けれども志をもって始めた以上、とにかく患者様の満足のために、手探りしながら精一杯ベストの診療を心がけてきました。お蔭様でよいスタッフにも恵まれ、地域の患者様に暖かく応援していただき、こうして2008年の年越しを迎えることができました。

私たちは整形外科分野を中心として、地元の小豆沢・志村・浮間・赤羽地域に密着し、末永く地域の皆様の健康と幸せのお手伝いをさせていただけたいと希望しています。

来年も小豆沢整形外科をよろしくお願いいたします。