

Dr.ゴトー診療所通信

Ver. 1

令和7年10月 発行

編集 津ごとう整形外科クリニック



院長からのご挨拶

平素より津ごとう整形外科クリニックをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。当院は、令和4年9月2日に開院して以来、無事に3周年を迎えることができました。これもひとえに地域の皆さま、通ってくださる患者さま、そしてスタッフのおかげと、心より感謝申し上げます。今後も医療の質とサービスの向上に努め、地域に根ざしたクリニックとして成長をしたいと考えております。これからも、皆さまにとって「相談しやすい・信頼できる」身近な存在であり続けられるよう、スタッフ一同、精進してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和7年9月2日

津ごとう整形外科クリニック 院長 後藤幹伸

患者様へ

～受付からご協力いただきたいこと～

初診・再診ともにWebまたは電話で予約可能です。空きがない場合は一度お電話ください。

診察は予約優先のため、予約なしの場合はお待ちいただくことがあります。予約の方も状況によりお待ちいただく場合があります。

予約券をお持ちの際は、診察券と一緒に受付へお出してください。またリハビリ希望の方はその旨お伝えください。

電気のリハビリ(物理療法)は いくらかかるの？

保険に伴う自己負担額で異なります。ただし、土曜日午後は加算が発生する場合があるためご注意ください。

1割負担 110円 2割負担 230円
3割負担 340円

予約なしで受けて頂く事が出来ます。
時間帯は午前が9～12時。

午後は15時～18時です。

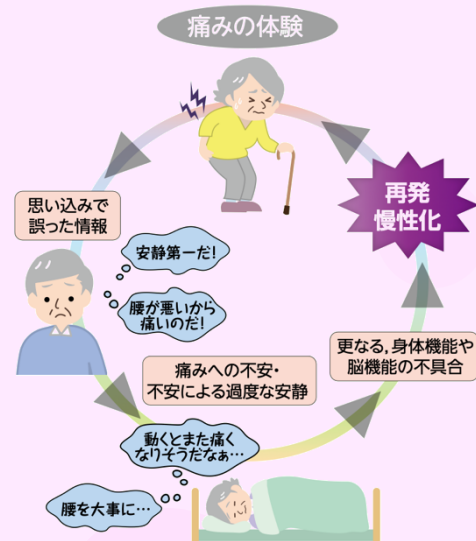
まず先に診察が必要になりますので、診察室で院長にご相談ください。

腰痛との向き合い方 ～「安静第一」は本当？～

「動かない方がいい？」と不安になりますよね。
実は、痛みが強まらない範囲で体を動かす方が回復は早いです。
安静は筋力低下→慢性化の悪循環になる可能性があります。ただし例外もあるため医師の指示に従い、運動は医師・理学療法士へ相談してください。
右のイラストも参考にしてください。

出典：日本理学療法士協会

『患者さんのためのハンドブック③ 腰痛との向き合い方』



見逃さないで！腰椎分離症のサイン ～早期発見が未来のカラダを守る～

■腰椎分離症とは？

腰椎が疲労骨折した状態で、学生に多い

■なぜ早期発見が重要なのか？

早期発見で骨癒合が可能。放置するとすべり症に進行し、慢性腰痛や痺れの原因になる。

■こんな症状見逃していませんか？

腰を反らすと痛む、一定の姿勢で痛い
運動後にジンジン痛む、足が痺れる

■早期発見・治療で回復が見込めます。

上記を感じたら検査・診察を受けましょう。

“骨の貯金”を未来の安心に ～若いうちから始める骨粗鬆症対策～

骨粗鬆症は骨がもろくなり骨折しやすくなる状態です。高齢者に多いと思われがちですが、骨の基礎は20歳前後までに築かれます。若いうちから運動・栄養・日光浴の3本柱で“骨の貯金”を行い、骨密度を高めましょう。
骨粗鬆症が心配な方は、スタッフにお伝えいただければ骨密度検査を受けることができます。



診療日（祝日は休診日となります） ▲：土曜日午後(14：00～17：00)

	月	火	水	木	金	土	日
9：00～12：00	●	●	●	／	●	●	／
15：00～18：30	●	●	●	／	●	▲	／

診療のご予約はTELもしくは
ホームページのWEB予約をご利用ください

TEL：059-269-5510

住所：三重県津市河芸町東千里110-1
千里駅から徒歩1分

津ごとう整形外科クリニック



ホームページは
こちらから