

ケアバスを運行しています

和水町立病院では、月曜日から金曜日まで、ケアバスを運行しています。

三加和ルートと菊水ルートの二つのルートを曜日別に巡回しており、各行政区ごとに停留所を設け、停留所にはケアバスのりばの看板を設置しています。

三加和ルートの坂本・緑・神尾ルート (火曜日は、前日までに予約が必要ですが、それ以外のルートでは事前の予約は不要です。

また、ご利用の際の料金は頂いておらず、どのルートも午前9時35分には病院に到着します。

通院やお見舞いなどに、どなたでもご利用できますのでお気軽にご利用ください。

帰りの出発時刻は病院を午前11時30分に出発します。

ご不明な点は、町立病院事務部総務係までお気軽にお尋ねください。

和歌山県立病院 ケアバス時刻表

	春富・神尾ルート（水曜日）	坂本・緑・神尾ルート（火曜日）予約制	猿懸・緑・神尾ルート（金曜日）
三 加 和 ル ー ト	8：30 病院発	8：30 病院発	8：30 病院発
	8：52 上和仁野中公民館前	8：55 坂本公民館前	8：55 猿懸橋
	8：55 中和仁	8：58 橋上消防ポンプ小屋前	8：58 橋上消防ポンプ小屋前
	8：58 中和仁史跡案内板前	9：06 和水町役場三加和総合支所	9：03 旧緑小学校前
	9：00 旧春富小学校前	9：11 有山公民館前	9：06 和水町役場三加和総合支所
	9：03 和仁団地横駐車場	9：13 芋生田公民館前	9：08 平々公民館前
	9：07 山森公民館前	9：16 上岩	9：13 上津田公民館前
	9：10 古閑お堂前	9：20 有富商店前	9：16 神崎歯科前
	9：13 野田公民館前	9：25 菰田公民館前	9：18 年ノ神バス停
	9：17 小倉セメント前交差点	9：26 下津原消防小屋前	9：20 有富商店前
	9：20 大田黒バス停	9：30 竈門お堂前	9：25 菰田公民館前
	9：24 平野交差点	9：35 病院着	9：26 下津原消防小屋前
	9：25 菰田公民館前	11：30 病院発	9：30 竈門お堂前
9：26 下津原消防小屋前		9：35 病院着	
9：30 竈門お堂前	※坂本・緑・神尾ルート（火曜日）のご利用は、 前日までに予約が必要です。	11：30 病院発	
9：35 病院着			
11：30 病院発			

菊水
ル
ー
ト

瀬川・南地区・東地区ルート（月曜日）

8：30 病院発
8：34 白石バス停
8：36 北原公民館前
8：38 鶯原
8：42 中原公民館前
8：45 日平公民館前
8：47 日平お堂前
8：53 蜻浦（水上商店前）
8：57 用木バス停
8：58 牧野下バス停
8：59 寺山バス停
9：00 江光寺バス停
9：05 病院着
9：17 久米野バス停
9：19 大久保バス停
9：21 岩尻バス停
9：24 旧農協東郷支所前
9：30 病院着
11：30 病院発

菊水一円ルート（火曜日・木曜日）

8：30 病院発
8：35 牧野下バス停
8：37 萩原轟神社前
8：39 用木バス停
8：48 前野公民館前
8：52 米渡尾公民館前
9：00 本村公民館前
9：01 焼米バス停（下津原線）
9：03 大屋バス停
9：08 下津原東公民館前
9：10 下津原中公民館前
9：12 下津原西公民館前
9：14 菰田公民館前
9：19 江栗（前田商店前）
9：23 久井原（深草商店前）
9：25 西小学校前
9：27 内田宮前
9：28 牧嶋自動車前
9：30 病院着
11：30 病院発

のりば

瀬川・南地区

月 8:38

ケアバス

和歌山県立病院
TEL0968・86・3105

ケアバスの停留所には
←この看板を
設置しています！



** 診療時間のご案内 **

月曜日から金曜日まで

午前9時～正午

受付（午前8時30分～11時30分）

午後2時～5時

受付（午後1時～4時30分）

休診日 土・日・祝祭日

（年末年始12月29日～1月3日）

和水町立病院

TEL0968・86・3105

問い合わせ先 和水町立病院 ☎0968・86・3105

ひざ 膝の痛み

膝の痛みの原因の多くは、膝関節の軟骨や半月板がすり減ることによる変形性膝関節症という病気によるものです。

関節軟骨や半月板は体重を支えるクッションの役目がありますが、長年膝を使ってきたため軟骨がすり減り、軟骨表面に毛羽立ちができて痛みを生じさせ、更に軟骨がすり減ると骨同士がぶつかり合うため痛みが強くなります。

膝痛の要因

加齢と運動不足です。年とともに軟骨は少しずつすり減ってきます。

また膝関節はたくさんの筋肉で固定されていますが、運動不足で筋肉が低下すると膝の固定が悪くなり、関節に過剰の衝撃がかかり軟骨の損傷が進みます。

関節には血液が流れていないので、軟骨は関節液を介して栄養を吸収したり、老廃物を出したりします。関節液が循環するには関節を十分動かす必要があります。

また、体重が増えると膝への負担が強くなるため、悪化の要因になります。

予防と治療

予防も治療も適度な運動を行うことが基本になります。

鎮痛剤の内服、湿布、関節内注射も行いますが、運動療法なしでは効果は長続きしません。

すり減った軟骨が再生することはありません。グルコサミンやコンドロイチンなどのサプリメントが市販されていますが、明らかな効果は実証されていません。これらを摂取しても軟骨が新生することはないと思われます。今持っている軟骨を大事にしなくてはなりません。

適切な運動とストレッチで脚の筋肉を増強させて膝の固定を強くします。硬くなった関節を柔らかくし、関節液も隅々まで行きわたらせます。

毎日続けると、2～4週間で効果が出てきます。症状が軽いうちにできるだけ早く始めたほうが良いでしょう。

図1は運動療法の一例です。痛みの程度によって運動は異なってきますので、パンフレットなどで自分に合った運動を見つけてください。パンフレットは町立病院外科外来にも置いてあります。

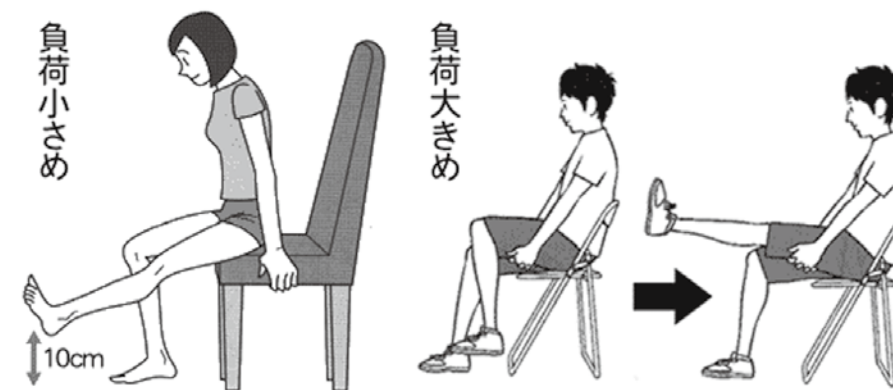


图 1



和水町立病院 医師
志垣 信行