

# ふれあい

2010

1

No.274

牛久愛和総合病院 広報誌



## 新年に期する

院長 高崎 健



新しい年を迎え、気持を新たに  
して最新最良の医療の提供を  
目指して職員一同努力して参り  
ます。

世界的な不況下で国内では政  
権交代があり、わが国の全ての  
営みが不安定な状態のまま年を  
越しました。医療関連について  
も多くの問題が未解決のまま持  
ち越されています。

我が国の医療現場はすでに破  
綻してしまっており、生易しい  
ことでは修復できません。医療  
費削減のために各医療機関とも  
経営は困難な状況であり、充分  
に満足される医療の提供は難し  
くなっています。この状態では、  
国民ひとりひとりの健康を医療  
保険制度が守ってくれるといっ  
た幻想は忘れなくてはなりません。

「自分の身体は自分で守る」

自身で自分の健康の維持を本  
気になって考えなくてはなりま

せん。病気をしない生活習慣を  
心掛けると共に、自分自身ある

いは家族の身体の変調に早く気  
づくように常に点検の習慣を考  
えて行かなければならないでし  
よう。国の保険財政をななるべく  
温存しておかなければなりません。  
不摂生、贅沢の挙げ句の病  
気、その治療に多額の医療費を  
使ってしまうといざという時の  
保険財政が不足だからです。か  
かりつけ医での健康チェック、  
管理指導の下に自身の生活管理  
を進め、病気は早期に治療して  
しまい、常に自身また家族の身  
体の状態を知っていることが必  
要なのです。

「本気で取り組む生活改善」

現在日本の3大死亡疾患は  
癌、心筋梗塞、脳卒中ですが、  
茨城県は心筋梗塞、脳卒中の比  
率が全国平均より高いのはなぜ  
でしょうか。これらの病気の  
大きな原因となっている糖尿病の  
患者数が男性は全国2位、女性  
は4位と多くなっていることと  
無関係ではないでしょう。平均  
寿命が男女ともに全国平均より  
も短いという結果も気になりま

す。このような生活習慣病とされ

ている病気の多くは、自分自身  
である程度の予防ができるもの  
です。今年は自分の身体を自分  
自身で管理することに心がける  
年にしては如何ですか。現在で  
も成人男性の喫煙率は50%を超  
えています。茨城県として様々  
な健康作りのための支援事業を  
行っているようです。禁煙運動  
の促進をはじめ、食事に関して  
は脂肪の制限、野菜摂取の20%  
増加、食塩の2g減、など日常  
的に家庭内での対策目標を定め  
て、啓発運動が進められていま  
す。長い年月をかけて身体に染  
み付いた生活習慣を変更するこ  
とはなかなか難しいことです。  
徐々に変えて行こうではなく、  
大変革が必要なのです。本気で  
取り組まなければ達成出来るも  
のではありません。幸い「茨城  
野菜」はブランド野菜として有  
名になっています。東京六本木  
ヒルズのイーストコートの土曜  
朝市でも茨城野菜は好評だそう  
です。では、野菜をおいしく食  
べる工夫から、食習慣の改善に  
取り組んではいかがですか。

品はじめまして品



12/1付入職  
春秋園  
遠藤多美子

マイペースで人の言う事に左右されないけど、他の人の意見は聞き協調性はあります。



12/17付入職  
総務課  
佐藤文男

今年還暦を迎え健康と体力維持の為、筋力UPトレーニングとマラソンを始めました。

品あつかれさま品



12/31付退職  
健診センター-医長  
柴村和久

いろいろ学ぶことの多かった有意義な4年4ヶ月でした。このような環境を与えていただきました受診者の皆様、職員の方々に心より感謝致します。

### 第40回 院内研究発表会開催

時間17:30~18:30 発表時間6分 討議4分

12月1日(火) 挨拶 高崎院長 座長 長津師長

所属	演者	演題
1 B5F	井川万梨子	徒手筋力検査導入における指導方法の一考察
2 医療相談課	岸本 康徳	退院支援を見つめ直して見えてきたもの ~入院患者増数への一考察~
3 A5F	佐藤美香子	クリーンルーム入室中患者のストレス調査 ~POMSによる分析を用いて~
4 保育課	榊原 千織	2歳児の社会性
5 A6F	本橋久美子	脊椎装具使用患者の退院後の実態調査

12月2日(水) 座長 石田師長

所属	演者	演題
1 透析センター	岩淵 静夫	大規模災害に備えた携帯型人工透析患者カードの作成を試みて
2 臨床工学科	手塚 健介	低圧持続吸引器の注意点 ~状況の変化による吸引圧の変化~
3 B6F	貝塚 恵	胃瘻のスケールシートを用いたスキントラブルの改善を試みて
4 リハビリセンター	船山 武	介護予防事業の実際 ~体力アップ教室の取り組みを通して~
5 研究委員会	穴澤 涼子	当院における暴言・暴力の実態調査

12月3日(木) 座長 高橋部長

所属	演者	演題
1 A4F	都井 千春	経管栄養を行なう患者の体位保持の工夫
2 医事企画部	小野原俊行	患者という立場から見た病院
3 ICU	太田ちえ美	面会説明に対する家族の理解度 ~緊急入院時に焦点をあてて~
4 薬剤センター	坂野 博之	当院における細菌の発生状況と薬剤感受性の分析
5 C2・3F	岡田 則子	余命1ヶ月の患者をきっかけに終末期看護を考える

閉会挨拶：高崎院長

12月1日~12月3日の3日間、17時30分~18時30分まで、院内研究発表会が開催されました。一日5題で全15題の発表がありました。優秀者には次の方々が選ばれ、1月4日全体朝礼にて記念品が贈呈されました。

- 一日目 B5F 井川万梨子
- 二日目 透析センター 岩淵 静夫
- 三日目 C2・3F 岡田 則子



### Q&Aコーナー

ここが知りたい！素朴な疑問にわかりやすくお答えします。

われませ。

(副院長兼

脳神経外科部長 竹下)

Q 普通の頭痛と、くも膜下出血の頭痛の違いは？

A くも膜下出血の頭痛は、主に脳動脈瘤の破裂が原因であることから、その頭痛の特徴は、突然に後頭部から起きる嘔吐を伴う激痛で、

その多くは一過性にせよ意識障害を伴います。くも膜下出血を経験した患者さんによると「ハンマーで叩かれた様な激しい頭痛」や「暗闇に引き込まれるような恐怖を伴う頭痛」とも言

Q 寒くなると心筋梗塞になりやすいと聞いたことがあります。本当ですか？

A 寒くなると毛細血管を含めた血管が収縮して血圧が上

りやすくなり、心臓に負担がかかります。また、心臓の血管(冠動脈)が攣縮(血管が一時的に細くなること)をおこし、狭心症や心筋梗塞などを発症しやすくなるのです。寒い時期は防寒に注意しましょう。

「暗闇に引き込まれるような恐怖を伴う頭痛」とも言

た血管が収縮して血圧が上

(内科医長 栗原)

# 春秋園だより

新年明けましておめでとうございます。日に日に冬らしい寒さが増えています。ですが、皆様お風邪などひかれていませんでしょうか？

今回は、先日春秋園で催しました「クリスマス会」の様子をご紹介します。と思います。

クリスマス会は、当園デイサービスのドライバーさんグループによるオカベルの演奏や利用者様たちによるハンドベルの演奏から幕を開け、とてもきれいな音色がクリスマスのムードを高めてくれました。



利用者様たちも、ハンドベルの練習の成果が十分に発揮できたと喜んで、とても楽しそうに演奏されていました。

そして、

託児所の子供たちによる合唱。利用者様たちにとつては、かわいらしい子供たちの姿が一番のクリスマスプレゼントになったようです。



会場全体でクリスマスソングを唄い、いよいよプレゼントの登場。今年のクリスマスプレゼントは、靴下でした。暖かそうな素材とカラフルな色の靴下に利用者様たちも喜んで下さり、後日、早速はいて下さっている方も多くいらっしゃいました。

2009年もいろいろな思い出ができました。2010年も気持ちを新たにスタッフ一同、利用者様に楽しく穏やかな毎日を過ごして頂けるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。皆様にとつても、良い一年となりますように…。

(スタッフ一同)

## 野菜を食べよう

当店では2月より生活習慣病予防のための体においしい米、野菜、海産物を中心としたヘルシーメニューを始めます。

野菜の香りや味、見た目が異なるように含まれる有効成分にもさまざまな特徴があります。季節の地元の野菜を使い、野菜に含まれる有効成分をうまく活かして、複数の食材を組み合わせることによって、互いの栄養成分が活かされるメニュー作りを心がけています。

又、午後のティータイムにお得な手作りケーキとドリンクセットもご用意しております。開放的なテラスと外を眺めながら、ゆつくりとお過ごしいただけます。季節のデザートは、イチゴのタルト、イチゴのムースです。イチゴは、ビタミンCを含み、風邪予防やコラーゲンの生成を促し、美肌作りにも効果的です。テラスでは非、野菜や果物を体に優しく、おいしい食事を、ご賞味ください。(レストラン・ザ・テラス料理長 酒出)



## レストラン・ザ・テラスのヘルシーメニュー

### 二月ヘルシーメニュー

#### 菜花白和え

（血行促進、疲労回復、コレステロール値低下）

#### かぶとじゃこのおきな煮

（骨粗しょう症予防）

#### 白菜椎茸とかぶのスープ煮

（がん予防、血行促進）

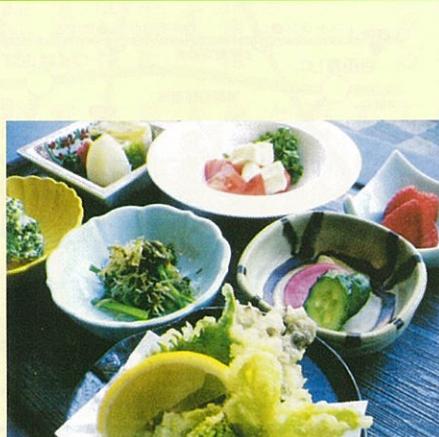
#### しそ、ふきのとう、舞茸、

ごぼうの天ぷら（美肌効果、がん予防）

#### トマトとモツアレラのサラダ

（老化防止、整腸作用）

#### 苺（美肌効果、ストレス解消）



### 営業時間

モーニング 8時～10時

ランチ

11時～16時半ラストオーダー  
17時閉店

日曜祭日定休

# 《出来事ピックアップ》

## 医療ガス講習会

12/10



昨年12月10日、大ホールにて全職員対象とした医療ガス講習会を開きました。

大勢の方に参加していただき、ありがとうございました。各自、もう一度医療ガスの取り扱い方を確認し、今年も事故のないように願います。

(麻醉科医長 板倉)

## クリスマス会

12/13

12月13日(日)大ホールにてクリスマス会を行いました。オープニングはキャンドルサーピスです。保育士のハンドベルをバックに、火の精に扮した9名のさくら組がローソクに火を灯

## 編集だより

インフルエンザも減少してきましたとはいえまだまだ油断できません。最近では塩水でうがいする「塩うがい」も予防法とされています。ちょっと喉の調子が悪いと思ったら試してみてくださいは…。 (Y・O)



しました。その後、幼児組の子ども達が劇『アリとキリギリス』『赤ずきんちゃん』を演じました。いよいよサンタさんとお姉さんサンタの登場です。一人一人の子ども達にプレゼントを手渡してもらいました。どの子どもとも嬉しそうでした。(小田木)

## 病院概要

病床数 504床 (一般445床 医療療養型59床)

## 施設

敷地 57,911㎡ 駐車場 1040台

## 患者動向 (11月分)

患者数 【外来】23,814名 (延数)

【入院】10,919名 (延数)

救急車 【搬送】234台



## 診療科目

### 【一般外来】

総合診療科(内科)、消化器内科、内分泌内科、漢方科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来(シャント外来)

### 【専門外来】

整形専門(股関節、骨粗しょう症、脊椎、スポーツ)  
小児科(小児循環器、小児神経、小児心理)  
循環器(心臓血管外科)  
皮膚科(ピーリング)  
形成外科(アンチ・エイジング、レーザー)

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

# 牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地  
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031  
ホームページ <http://www.joinkai.com>

## 《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334  
健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791  
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100

