



「薬のはなし」

薬剤センター長 岡崎 玲子



薬は種類も多く、服用方法も様々です。

人は健康に気をつけていても薬に頼らざるを得ない時があります。

毎日摂る食事と相互作用があることをご存じですか？相互作用により薬本来の効き目を強めたり、弱めたりするものがあります。食事は栄養源として免疫力を高め、病気を治す重要な要素ですが、どの食品がどのように作用をもたらすかを知つておくことは薬を服用するうえで大切なことです。

例えば、相互作用により効果が減弱してしまう薬に抗血栓薬として代表的なワーファリンがあります。ワーファリンは納豆・クロレラ・青汁などに多く含まれるビタミンKによって拮抗され、その効果が減弱します。また、骨粗鬆症の薬には食事と一緒に服用すると食事中のカル

シウムやマグネシウムと結合し吸収力の低下を招き、充分な効果が得られないものもあります。

反対に効果が増強されるものとしては、血压降下薬（カルシウム拮抗薬）などがあります。

中にはグレープフルーツに含まれる苦み成分により肝臓での薬の代謝を担う酵素を抑制し、血中濃度を上げ、作用を增强するものがあります。いずれの場合も医師が処方した際に意図した効果と異なる結果になる場合があります。

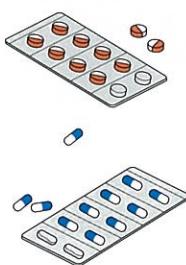
近年、持続型など剤型の進歩と共に、薬の服用方法も様々になりました。

昔は一日三回服用という薬が多くありました。現在では、一日一回、一日二回、週一回など実に様々です。そのため、服用する際には必ず、服用時間の指示を確認し、多めの水、またはぬるま湯で服用しましょう。

飲みにくいからといって錠剤をつぶしたり、カプセルを外したりすると薬によつては、本来、

吸収されるべきところで吸収されないといったことが起こります。また、多めの水やぬるま湯で飲むことで薬の成分が薄められ、胃粘膜への刺激を防いでくれます。服用に関しては症状が軽くなつたからといって付着して炎症を起こすことでも治りきつていらないケースがありますので、自分の判断で中止せず、必ず、医師に相談しましょう。

また、お薬手帳は患者さん自身の処方内容が一元管理されているものです。医療機関同士の情報が共有でき、医師・薬剤師に提示する事で重複薬・相互作用・薬用量・副作用などを確認することができます。



品はじめまして

①担当 ②専門とその紹介 ③
出身大学 ④趣味 ⑤生年月日

⑥血液型 ⑦星座 ⑧



4/1付入職
整形外科医長
池田 寛

①月・火・土 午前
②整形外科の専門医で一般外傷を主に治療しています。股関節疾患にも興味を持つています。



4/1付入職
神經内科医長
門前達哉

③富山医科大学(現富山大医学部) ⑤昭和40年11月26日
④A型 ⑦射手座
①44才 ⑥A型 ⑦射手座

③富山医科大学(現富山大医学部) ⑤昭和40年11月26日
④A型 ⑦射手座
①38才 ⑥B型 ⑦射手座

③富山医科大学(現富山大医学部) ⑤昭和40年11月26日
④A型 ⑦射手座
①58年8月11日 ⑥A型 ⑦じし座
②4/1付入職
神經内科医長
門前達哉

③昭和大学医学部 平成19年
卒業 ④切り絵 ⑤昭和55年5月15日
⑥B型 ⑦



4/1付入職
看護部
村井まゆみ

③金沢医科大学 平成20年卒業
筑波大学附属病院にて初期臨床研修 ④テレビゲーム
(ジャンルは問わず) ⑤昭和58年8月11日
⑥A型 ⑦じし座
②神経内科診療一般。
③北里大学 1997年卒
④熱帯魚の飼育・釣り ⑤昭和46年12月2日
⑥B型 ⑦射手座

品あつかれさま

4/1付入職
整形外科
沼口大輔
(東京女子医科大学)

4/1付入職
脳神経外科
細野純仁
(東京女子医科大学)

4/1付入職
皮膚科
田中未知

4/1付入職
リネン
田中裕子

①外来担当日は、月・火・水・金の午前

②整形外科診療一般
③東邦大学 平成18年卒

DVD鑑賞 ⑤昭和55年12月13日
⑥B型 ⑦射手座

③昭和大学 ④家でゴロゴロする ⑤昭和56年11月3日
⑥A型 ⑦さそり座 ②4月より脳神経外科の常勤医として勤務することになりました。色々とご迷惑をおかけするとは思いますが、宜しくお願い致します。

③筑波大学卒。最も長く勤務していたのは国立水戸病院(改称して水戸医療センター)で13年おりました。④鉄道

再入職しましたが、初めての部所なので新しい知識と経験を身に付けたいと思います。

4/1付入職
園
春秋園
高野夕子

①火・水・木 いずれも午前中
医として勤務することになりました。色々とご迷惑をおかけするとは思いますが、宜しくお願い致します。

②皮膚科専門医を取得しており、特にこれといった得意分野はありません。

はじめまして。早く仕事を覚えて皆さんの一員に加えて頂き仲よく楽しく勤めたいと思います。

4/1付入職
園
春秋園
高野夕子

①火・水・木 いずれも午前中
医として勤務することになりました。色々とご迷惑をおかけするとは思いますが、宜しくお願い致します。

はじめて。早く仕事を覚え

て皆さんの一員に加えて頂き仲よく楽しく勤めたいと思います。

①水・午後(総合診療科)
②筑波大学附属病院で2年間の初期研修を終えた後、内科

②筑波大学附属病院で2年間で働かせて頂くことになります。職員の皆さんに日々迷惑をおかけするかと思います。職員の皆さんに日々迷惑をおかけするかと思います。
が、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

どんな時でも、しっかりと連携をとり、患者様第一に仕事を行つていきます。

* * * * *

4/1付入職
春秋園
永山裕

今までの経験を生かし、医療スタッフと一緒に、患者様

向いて一歩ずつでも進んでいき、努力をしていきたいと思い

4/1付入職
春秋園
永山裕

今までの経験を生かし、医療スタッフと一緒に、患者様

向いて一歩ずつでも進んでいき、努力をしていきたいと思い

4/1付入職
春秋園
永山裕



4/1付入職
整形外科
沼口大輔
(東京女子医科大学)



4/1付入職
脳神経外科
細野純仁
(東京女子医科大学)



4/1付入職
皮膚科
田中未知



4/1付入職
リネン
田中裕子

つていきたいと思います。

常勤・非常勤合わせて約12

3/31付退職
放射線科部長
佐藤設

年間お世話になりました。患者様中心の病院として、牛久愛和総合病院の一層の発展を祈念します。長い間大変ありがとうございました。



3/31付退職
整形外科医長
盛田幹



3/31付退職
皮膚科
村上ふき子



3/31付退職
内科
浦野綾子



3/31付退職
脳神経外科
船津亮之



3/31付退職
研修医
李治平

緑がいっぱいと人情味があふ

れている牛久愛和総合病院にて

2年前期研修させていたたき

かなり良い勉強になりました。

楽しい思い出を背負いなが

ら前向きにすすんでいきます。

2年間皆様に大変お世話にな

りました。今後も引き続き宜

しくお願い致します。愛和総

合病院の発展をお祈りします。

この度、出産を期に退職することとなりました。愛和病院での五年間、他の先生方やスタッフの皆様に、ご指導や温かい励ましを頂きながら、大変楽しく、また良い経験をさせていただきました。今後もこちらで教えていただいた事を大切にしていきたいと思います。ありがとうございます。

一年間本当にお世話になりました。内科の先生方をはじめ、他科の先生方、病棟スタッフ、医局事務の方に全員に心からお礼を申し上げます。またお会いする機会があります。今後も脳卒中を中心にお願い致します。本当に楽しい一年間でした。

牛久愛和総合病院に来てから1年間は一瞬で過ぎてしまつたような気がしますが、その中でもたくさんの経験ができた濃い時間だったと思います。今後も脳卒中を中心とした診療を続けていく所存です。一年間大変お世話になりました。

2年前、研修医として赴任し、社会人として初めてのスタートを切り不安で胸がいつぱいででした。しかし先生方の手厚いご指導、またコメディカルの皆様のやさしさのおかげで何とか卒業までやってこられました。心残りとしてはもう皆様とカラオケに行けなくなりのが残念です。2年間と

う、日々勉強していきたいと

思います。趣味：ドライブ

3/31付退職
外科
金島研大

3/31付退職
整形外科
田崎正和

3/31付退職
研修医
尾堂公彦

平成21年度 新卒入職者



保健師
A5F
秋本百合衣



3/31付退職
内科医長
萩原直木

どうぞくご言つていた人がいたなと覚えおいてください。そして、思い出して体操してください。お大事に。

様々な患者さんと出会い勉強させていただきました。皆さんにはリハビリをやつて下さい」というさく言つていた人がいました。牛久愛和総合病院に赴任してから5年10ヶ月がたちました。その間、病院の各部署の方が々には色々とお世話になり有難うございました。また

この度、医局の人事に伴い2年間勤めさせて頂いた牛久愛和総合病院を退職する事になりました。今まで御指導頂いた看護師・薬剤師・放射線技師・リハビリの方々、その他多くの職種の方、諸先生方、有難うございました。次の勤務先は電車で2時間程ですので、時間を見つけ4年間大変お世話になりました。お疲れ様で

御迷惑をおかけすることが多々あつたことと思いますが、4年間大変お世話になりました。時間が経つにつれて、こつそりみなさんの元気な顔を見伺いたいと思います。

一年間大変お世話になりました。長い様で短い一年間でしたが充実した一年でした。梅原先生、盛田先生をはじめ多くの先生方、また看護師の皆様、レントゲン、リハビリの方々に支えられて楽しく過ごせました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。ここでの経験を生かして、また頑張つていきます。本当にありがとうございました。お疲れ様で

持ち前の明るさで、皆様を笑



保健師
手術室
松原花子

顔にしたいです。一日も早く一人立ちできるよう精進します。

にも熱中したいと思います。



看護師
B5F
秋葉ひとみ

福島訛りと4本のとがった犬歯が私の特徴です!!

趣味・節約料理研究



看護師
A6F
大竹綾美

毎日、笑顔と元気を絶やさず
に、多くのことを吸収し、成長して
いきたいです。血液型・A型



看護師
B3F
阿部レイラ

岩手から來ました。茨城や牛久について全然知らないので、いろいろ教えてください。



看護師
C5F
稻見理恵



看護師
B3F
大沼友希

私は、けつして頭はよくありませんが、やる気と元気は人よりも多くあると自分では思っています。

格で、行動力と発想力がありま
す。何事にも丁寧に考え行動したい。



看護師
B6F
小橋範子



看護師
B3F
長山由美

明るく素直でマイペースな性
格で、行動力と発想力がありま
す。何事にも丁寧に考え行動し
たい。



看護師
A5F
菅原寛之

照れ屋でいつも笑顔です。根
は真面目ですので1日も早く一
人前になれるよう精進します。

新しい環境で期待と不安でいっぱいですが、良い看護師にな
れるよう努力していきます。



看護師
B3F
鳥居綾子



看護師
B3F
宮崎公美子

明るい性格でいつも笑顔など
自分が長所ですが、ヘラヘラし
ないよう気をつけていきたいで
す。

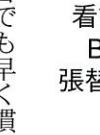


看護師
ICU
宮本有紀

明るい性格でいつも笑顔など
自分が目標とする看護を目指し
日々勉強していきたいです。



看護師
B5F
張替美幸



看護師
B3F
萩原里美

前職で養った、何事にも淡淡
と取り組む姿勢と、集中力を活か
し、技術を磨いていきたいです。



看護師
B4F
染野裕子

一日でも早く病棟に馴染める
ように多くのことを吸収し、
日々努力してきます。

責任感が強く、明るい性格を
生かし、患者様の信頼を得ること
が出来るように努力します。



看護師
A4F
西村真由美

人とのかかわりを大切にし、
自分が目標とする看護を目指し
日々勉強していきたいです。



看護師
B5F
山城匡史

元気の良さは誰にも負けませ
ん。「常に笑顔で」をモットー
にしていきたいと思います。

友達と遊ぶこと、食べること
が大好きです。同じくらい仕事
力します。趣味・野球の応援
指します。血液型・A型



看護師
B6F
内田香絵

患者様に元気と安心を与えら
れるような看護師を目指して努
めます。趣味・野球の応援
指します。血液型・A型



看護師
B3F
小山美咲

常に笑顔をたやすく、人に優
しくを心がけ素敵な看護師を目
指します。血液型・A型



看護師
A4F
坪井千明

1日1日を大切にして、早く
患者様から信頼される看護師に
なりたいです。血液型・AB型



看護師
B3F
萩原里美

沖縄出身の人見知りです。
趣味・ボウリング
血液型・O型 星座・水瓶座

<p>どんなに辛い事があつても笑顔を絶やさず、何事にも努力していきたいです。血液型：O型</p>	 <p>看護助手 外来 辻希織</p>	<p>今はまだ分からぬ事ばかりですが、日々の患者様やスタッフとの関わりを大切にしたい。</p>	 <p>看護助手 C3F 石塚千尋</p>	<p>1日でも早く病院になれたいと思います。そして、あたたかい看護を提供したいです。</p>	 <p>看護師 ICU 渡辺美帆</p>	<p>マイペースで不器用な一面もありますが一人前の看護師になるよう日々励みます。</p>	 <p>看護師 B5F 渡部智充</p>
<p>難しいことでも諦めずにチャレンジすることで、必ず達成できるという考えを持つています。</p>	 <p>リハビリセンター 言語聴覚士 張替裕子</p>	<p>生まれも育ちも茨城で、茨城が大好きです。大好きな地元で働けることがとても嬉しいです。</p>	 <p>リハビリセンター 作業療法士 西村美紗子</p>	<p>今年で28歳と新人としては、やや遅咲きですが、一生懸命皆様についていきます！</p>	 <p>リハビリセンター 理学療法士 神谷健文</p>	<p>これから多くの患者様のリハビリに関われるよう努力しています。趣味：テニス、映画鑑賞</p>	 <p>リハビリセンター 理学療法士 上田慎二</p>
<p>研修に来ていた人とは仲良くなれたのでそれ以外の人たちとも仲良く楽しく働きたいです。</p>	 <p>医事企画部 小室愛美</p>	<p>コツコツ勉強し、毎日穏やかに仕事していきたいと思いま</p>	 <p>医事企画部 井上祐希</p>	<p>1日でも早く仕事を覚え、あなたにこの仕事を任せたい！と</p>	 <p>生理検査科 臨床検査技師 吉田美貴</p>	<p>体力があり、健康には自信があります。何事にも粘り強く取り組み、責任感も強い方です。</p>	 <p>臨床工学科 臨床工学技士 岡田裕樹</p>
<p>常に向上心を持ち、自分が出来ること一つひとつを一生懸命取り組んでいきます。</p>	 <p>総務課 野口朋之</p>	<p>常に向上心を持ち、自分が出来ること一つひとつを一生懸命取り組んでいきます。</p>	 <p>医事企画部 渡邊敦美</p>	<p>たくさんご迷惑をおかけすると思いますが、その分成長が見えるよう業務に取り組みます。</p>	 <p>医事企画部 平林理沙</p>	<p>社交的な性格を生かして色々な人たちと触れ合い、新しい環境に早く慣れたいと思います。</p>	 <p>医事企画部 岡野健人</p>
<p>毎日明るい笑顔を心掛け、先輩方の姿から多くの技術を学び、信頼される職員になりたいと思います。</p>	 <p>春秋園 介護員 小暮勇一</p>	<p>毎日明るい笑顔を心掛け、先輩方の姿から多くの技術を学び、信頼される職員になりたいと思います。</p>	 <p>春秋園 介護員 池田舞子</p>	<p>学ぶ姿勢を大切にし、一つ一つの事をしっかりと吸収していくことをしつかりと吸収しています。</p>	 <p>医療相談課 佐藤愛実</p>	<p>健康には自信があり、笑顔でいることが大好きです。健康、笑顔、明るさを大切にしたいです。</p>	 <p>保育課 保育士 白土真衣</p>



&



つーなー

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。

Q 酸性の食物を食べると歯のエナメル質が溶けるので、食後すぐには歯磨きをしないほうがよいと聞きました。本当ですか？

A 酸性の強い食べ物で歯のエナメル質が溶けるのは、化學的には考えられます。実際は唾液が多量に出て補修されるため、溶けることは、ほぼありません。かえり除かれないと次第に歯石となり、歯ブラシでは取り除けなくなります。以上のことから、食べ物を食べたが、このように季節の変わり目には、気候が安定しない日が続くことが多くなります。ヒトの体のバランスは自律神経によって支えられています。自律神経とは体を緊張状態に保つ交感神経とリラックスした状態に保つ副交感神経があり、この両者で微妙にバランスをとっていますが、この自律神経の切り替えが、気候の変動についていけず、体制を崩す人が多くなります。この時期、気圧の変化も顕ります。そのため、歯垢の中では酸が多量に作られ、



A 今年の3～4月は急に冷え込む日が続くかと思えば、その翌日には初夏の様に暑くなったりしましたね。先日は桜が散りかけた後に積雪もあり、びっくりしましたが、このように季節の変わり目には、気候が安定しない日が続くことが多いです。

歯の表面のエナメル質を溶かし始め、歯の発端となります。歯垢が、歯から取り除かれないと次第に歯石となり、歯ブラシでは取り除けなくなります。以上のことをから、食べ物を食べたが、このように季節の変わり目には、気候が安定しない日が続くことが多いです。

(内科部長 濑口雅人)

C 季節の変わり目に体調が悪くなる人が多いのはなぜですか？

著であり、それが関係しているという説もあります。また自然界の気候変動のみならず、冷暖房のある部屋から外へ出たりする事による、温度変化により体調を崩す事もあります。この時期は自律神経に負担をかけることが大切です。

○第1回

テーマ よくわかる高脂血症
日時 4月20日(火)14：00～
担当 循環器科 阿部医師

血糖が高いと言われたら、糖尿病編

5月11日(火)14：00～
担当 糖尿病・代謝内科 河邊医師

たらく糖尿病編

4月20日(火)14：00～
担当 循環器科 阿部医師

よくわかる高脂血症

4月20日(火)14：00～
担当 循環器科 阿部医師



『生活習慣病教室』開催しました



◎お問い合わせ先
牛久愛和総合病院 総務課
電話 029-873-3111
FAX 029-874-1031

次回は
テーマ 激しい頭痛！さあどうしよう、脳神経外科編
担当 6月8日(火)14：00～
竹下副院長
科編
脳神経外科
事前予約は不要です。お誘い下さい。

竹下副院長

春秋園だより



見て、利用者様たちも笑顔満開でした♪

春秋園の玄関先にも桜の花が咲いているので、天気の良い日にはお散歩しながらのお花見も楽しめました。

こんなに気温が低いのは何十年かぶりという、季節が逆戻りしたような寒さが続く日もありましたが、皆さん体調はいかがでしょうか。

来年もぜひ多くの利用者様たちとお花見を楽しみたいと存じます。

さて、そんな春の幕開けですが、皆さんは今年お花見に行かれましたか？

なかなか良いお天気に恵まれなかつたのですが、春秋園でも

今回の兼題は「菜の花」「朝寝」「遠足」「蛙」「轡り」です。

「手を合わせ山門よぎる遠足児」「子らの声絶えし山里夕蛙」「假ならぬ手足に轡り嬉しかり」と一緒に

お花見に

明るくす

「花菜畠日をのみつくす

安房の国

6月は水無月（みなづき）の他に風待月（かぜまちづき）の季節です。季節の変わり目は体温を崩しやすいので注意したいですね。

●トマト

赤い色素リコピン。抗酸化作用があり、老化や生活習慣病、ガン予防などに働く健康成分です。

豚肉のトマト煮

温かい煮込み料理として、また冷やして冷製料理としておいしく召し上がれます。

豚肉のトマト煮

エネルギー 270 Kcal
塩分 0・7 g
食物繊維 5・0 g

◆材料		一人分	
豚もも赤身（薄切り）	60 g	④	ベーコンは幅1cm程度に切る。
たまねぎ	50 g	⑤	③をオリーブ油で炒め、豚もも肉・ベーコンを加え炒める。
ベーコン	50 g	⑥	⑤へ①を加えて炒め、②を加える。
なす	50 g	⑦	⑥ヘトマトの水煮缶・コンソメ・水を加え10～15分煮込み、こしようで味を整える。
パプリカ	30 g	⑧	別に塩茹でした、むき枝豆を混ぜ合わせる。
しめじ	20 g		
トマト水煮缶（ダイスカット）	80 g		
にんにく	2 g		
オリーブ油	5 g		
コンソメ	1 g		
水	50 cc		
こしよう	各少々		
むき枝豆	15 g		

◆作り方

① たまねぎ・なす・パプリカは乱切りにする。
② にんにくはみじん切りにする。
③ 別に塩茹でした、むき枝豆を混ぜ合わせる。

おすすめポイント

豚肉のビタミンB₁で疲労回復！

効率よく吸収するためにたまねぎやにんにくと組み合わせるのもおすすめ。これらの野菜に含まれるアリシンが豚肉のビタミンB₁の吸収をアップしてくれます。

旬のトマトで生活習慣病を予防

栄養センター

後藤・佐藤・南・山口

●炒めて煮込んで美味しいトマト料理

当病院入院食の献立を紹介します。

6月は水無月（みなづき）の季節です。季節の変わり目は体温を崩しやすいので注意したいですね。

豚肉のトマト煮



温かい煮込み料理として、また冷やして冷製料理としておいしく召し上がれます。

豚肉のトマト煮

エネルギー 270 Kcal
塩分 0・7 g
食物繊維 5・0 g

◆作り方

① たまねぎ・なす・パプリカは乱切りにする。
② にんにくはみじん切りにする。
③ 別に塩茹でした、むき枝豆を混ぜ合わせる。

おすすめポイント

豚肉のビタミンB₁で疲労回復！

効率よく吸収するためにたまねぎやにんにくと組み合わせるのもおすすめ。これらの野菜に含まれるアリシンが豚肉のビタミンB₁の吸収をアップしてくれます。

△出来事ピックアップ△

入職式

4/1

や国家試験を経て当院への入職の日を迎えたことを心から嬉しく思います。今年の新人は「まじめ」であるという声が聞かれます。いつまでもその初心の誠実な気持ちを忘れずに患者さんのために牛久愛和総合病院の職員として活躍してくれることを期待しています。(人事部)



編集だより

木々の緑とさわやかな空気に誘われ、屋外へと足を踏み出したくなります。

気分のリフレッシュには最適な季節ですが、アウトドアを楽しむためには紫外線対策が必要ですね。 (Y・A)

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 m² 駐車場 1040台



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.jojinkai.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

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、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、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)
形成外科(アンチ・エイジング、レーザー)

