



自分にあった運動の始め方

健康増進施設 スポーツリラックス主任 北川 裕基



自分の身体は自分で守る事が当たり前の現代。治療よりも予防する事が健康を手放さない第一歩です。基本となる運動と栄養について改めて意識をしてみてはいかがでしょうか。しかし、「運動? 私はしない。だって運動は好きじゃないから」という方。多いのではないでしょうか。はたまた何かのきっかけで運動を始めたて、最初のうちはやりとげようとする熱い意志でうまくいくのですが、何かの約束や以前の習慣(年末年始)とか、生活上のストレスや退屈によつて、じきに多くの人が熱から冷めてしまいます。

は好き。気持ちがいい。賛否両論。十人十色でしょう。皆様はいかがですか。

将来にわたって自身をうまく管理したいのであれば、好きとか嫌いとか言うのは、あまりにも安易すぎませんか。我々は、人間であると同時に動物です。動く物(うごくもの)です。動く物が動かすにいると大変なことになってしまします。

何が本当に自分を妨害しているのか深く考えるいいチャンスにして、そろそろ本気で動いていきましょう。時間がない、暑いから、寒いからなど、環境のせいにしてはダメです。

目標設定の意味を理解して、それをきちんと見直すことで動物としての機能を活かしていくのではないでしょうか。そして自分にあつた運動を始めていきましょう。A館7階スポーツリラックスでは、皆様からのご相談も受け中です。

4. すぐに実行できる行動に絞り込む
(いつでもどこでも)

2. 時間後(9時から等)どこで、何を。

3. 行動ができるだけ明確にします)

- 達成可能な目標を設定する
(いきなり毎日は目標が高すぎます)
- ゆっくり忍耐強く進める
(たった10分されど10分これが短いようで忍耐がいり)



はじめて
はじめて
はじめて



5/1付入職
看護部
坂下志のぶ

初めての転職なので不安いっぱいですが、きちんと育児も仕事を両立していきたいです。



5/1付入職
看護部
高山紀恵

看護師は私の天職です。心にゆとりをもつて、患者さんに寄り添った看護をしたいと思います。



5/16付入職
春秋園
今井彩乃

忍耐力と笑顔が取り柄ですが他の職員の方と共に入所者様の介護を一生懸命行なっています。



(産婦人科 森岡 幹)

力月後)
（産婦人科 森岡 幹）
力月後)

Q & A フォーナー

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。

Q 子宮頸がんは、ワクチンで予防することができるについて教えてください。

A 我が国では現在、年間約3,500人が子宮頸がんで死亡していると推定されます。子宮頸がんは、ほとんどがヒトパピローマウイルス（HPV）の感染により発生します。

現在使用可能なHPVワクチンは、子宮頸がん全体の約70%の原因であるHPV16型および18型の感染予防を目的としたもので、これをHPVに未感染の女子に接種すると、前がん病変の発生を約70%予防できることが証明されています。11～14歳の女子に対しても優先的にHPVワクチンを接種することを推奨していますが、15歳～45歳の女性に対してもHPVワクチンの接種を推奨しています（年齢とともに予防効果が下がる）。

・ 金額 1回 16,500円
予防には、3回接種が必要です。（初回・1カ月後・6

当院にて、子宮頸がんのワクチンを接種することができます。（予約制）

・ 産婦人科（高校生以上）

毎週 水曜日
1日2名まで
13：30～14：30

接種ご希望の方は、産婦人科外来を受診して下さい。

（産婦人科は予約制となつておりますので、事前に予約の上ご来院下さい。）
ご不明な点がある方は、受診の際にご相談下さい。

・ 小児科（中学生以下）

毎週 月曜日～土曜日
13：30～

お申し込みは、受付窓口または、電話にてご予約下さい。

ワクチンについて、ご不明な点がある方は、小児科外来を受診しご相談下さい。

消化器外科は「お腹の外科」です。胃、小腸、大腸、肝臓、脾臓、胆嚢、胆管といった臓器を扱います。（腎臓は泌尿器科の病気です。）

扱う病気の種類は悪性疾患と良性疾患に分かれます。

悪性疾患は、代表的なものでは胆石、胆囊炎、虫垂炎、腸閉塞、腹部外傷などがあります。悪性疾患は胃癌、大腸癌、脾臓癌、肝臓癌、胆囊胆管癌などです。

外科ですから当然手術治療に最も力を入れています。良性疾患に対して2008年以降は積極的に腹腔鏡治療を導入し、腹腔鏡下での胆囊摘出、虫垂切除、脾臓摘出など行っております。

悪性疾患についての治療はいかに癌をきちんと切除するかが重要であり開腹手術を中心に行っています。もちろん症例によっては腹腔鏡も併用しています。

手術の際は、多彩な設定が可能で、電気メスや超音波切開装置など最新の医療機器を使用して、安全かつ合併症の少ない外

外科医長 曽我直弘

科治療を目指しております。
また消化器癌に対する抗がん剤の治療も担当しています。最近は分子標的治療薬などが導入されて、以前に比べて効果が期待できる症例も増えています。切除後の補助療法や再発時の治療を多く行っています。

内視鏡検査も内科と分担しています。上部内視鏡検査、下部内視鏡検査の通常検査以外にも、早期胃癌に対する内視鏡的胃粘膜下層剥離（ESD）は消化器外科で行っています。また外来での、初診の腹痛は外科疾患に結び付くことも多く、経過観察をしていくことも重要であり、外科で腹痛を担当することも重要な役割と考えています。

現在、当院の消化器外科のスタッフは高崎院長、村瀬副院長、曾我医長、藤田医師、山口医師が中心に診療にあたっております。患者さんを第一に考えた外科治療を実践して地域医療に貢献していくことが使命と考えております。



診療科のご案内
消化器外科

春秋園だより



今年も半分が過ぎました。
お体に充分気をつけてお互
い頑張りましょう。

(スタッフ一同)



梅雨の晴れ間にのそく太陽はもう夏の陽ざしです。皆様はいかがお過ごしでしょうか？
さて、今回はデイケアから手作業レクの紹介をさせていただきます。レクリエーションの時間に壁紙作りを行いました。

さん折つてくださいました。
完成品がこちらです。

折り紙でのお花作りでは、
麻痺のある方も頑張つて何枚
も折ってくれたり、働き者だ

CTとMRI

画像診断センター科長

才川
仁志

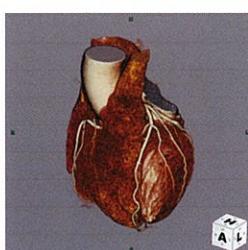
CTとMRI、画像を見ると同じ様にも見えますが見ているものには違いがあります。また、各装置で得意、不得意な検査があります。

とんどありません。撮影時間は數十秒と短いのですが、準備等を含めると10分程度かかります。撮影料は保険適用3割負担の場合、単純撮影が700円、造影撮影が420円です。

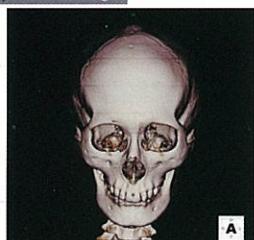
線写真と同様、骨は白く、空気は黒く見えます。また、撮影時間が比較的短いので、緊急を要するような検査に向いています。得意な部位は脳・肺・腹部・骨などがあります。特に頭部救急病変（頭部外傷・くも膜下出血など）への適応が高いとされています。

MRIは体内の水素原子の共鳴を利用して画像にします。放射線被曝が無く、病変の質的評価が出来ます。得意な部位は脳・脊髄・関節・骨盤腔内臓器などがあります。特に急性期の脳梗塞の検出に優れています。また、造影剤を使用しないで血管の画像が

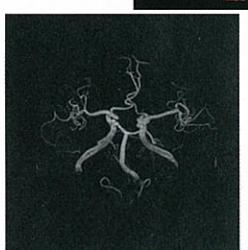
冠動脈（心臓に栄養を送る血管）の撮影も行っています。複雑な部位などは立体的に観察することも可能です。被曝量は、病院の画像診断検査で使用する放射線によるもので、身体的影響を心配する必要はありません。



冠動脈CT



頭部3D-CT



頭部MRA

わからぬ事などありまし
ら、私たちスタッフに気軽
戸をお掛けください。

40円
です

かります。撮影料は保険適用
3割負担の場合、単純撮影が
3990円、造影撮影が47

入っている人や、閉所恐怖症がある人は適応外となります。検査時間は約30分程度か

得られるので、脳動脈瘤の検索などに用いられます。水素原子の少ない部位（肺など）は一般的に不向きと言えます。また、体内に強磁性体の

『第4回 生活習慣病教室』開催します

DPC講習会

5/13

出来事ピックアップ

電話
029-873-3111
牛久愛和総合病院
総務課

事前予約は不要です。ご興味のある方は、お問い合わせの上お気軽にご参加ください。

◎お問い合わせ先
牛久愛和総合病院
総務課

会場
牛久愛和総合病院
B館2階 大ホール

講師
整形外科 池田医師

テーマ
骨粗鬆症と骨折
～股関節付近の骨折～
日時
7月13日(火)
14時30分からの
約一時間

平成22年5月13日にDPC講習会を行いました。

四月の新入職の方々を対象とした内容で、DPCの

基本的な考え方や、従来の出来高方式との違いなど、在籍の職員はもちろん、新入職の方でも分かりやすい内容でした。

(医事企画部 皆葉) 理解がさらに深まったと思います。



編集だより

春から初夏へ、色鮮やかな新緑が映える季節となりました。これからは蒸し暑い日が続き、食欲がなくなり、体調を崩しがちです。体調に合わせた食生活を心がけ、元気に梅雨を乗りきりましょう！ (A・Y)

病院理念 「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域の皆様に最高の医療・福祉を提供する。

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、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)
皮膚科(レーザー)

