



常仁会グループ 理事長ご挨拶

理事長 種子田 吉郎



待ちに待った桜花爛漫の季節を迎え、新年度のご挨拶を申し上げます。今年も躍動感溢れる春の息吹に胸の高まりを覚える今日この頃であります。

平成24年度、新たな年度の始まりと共に、49名の職員が牛久愛和総合病院へ入職致しました。また、常仁会グループとしても137名の入職者を迎える事となりました。

昨年は東日本大震災が発生し、多くの悲しみの中にも復旧・復興に向けた皆さんのひたむきな姿勢と、日本本の絆を感じることが出来ました。当院でも改めて防災や減災という観点で見つ

め直し、地域の皆様が安心できるよう災害発生時の基礎強化に努め、地域の未来を考えた活動に取り組んでまいります。

さて、常仁会グループについて簡単にご説明させていただきます。常仁会グループは、牛久愛和総合病院、介護老人保健施設春秋園を始め、高知、宮崎、北九州、新潟に病院7施設、介護老人保健施設4施設、併せて11施設を運営、経営しており、全国規模で医療と介護サービスの充実を目指しております。

グループの中心である牛久愛和総合病院では、昨年11月より茨城県医療施設耐震化施設整備費補助金事業として、C館の建替工事を行つており、本年9月には外来診療機能と入院機能が充実した新棟（RC造6階）が完成し、総床面積10,955m²として生まれ変わります。併せて、A・B館の改修工事を行い、全体工程は平成25年8月の終了を予定しております。

当院は、茨城県内の民間病院として日本医療機能評価機構より最高ランクの評価を受け、「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」という3本柱をかかげ、幅広い機能と良質な医療サービスの向上と、地域の基幹病院として次世代の新しい医療を提供するための機能整備に取り組んでおります。

このように成長を続ける牛久愛和総合病院は、心のこもつた安心できる医療体制の提供を使命とし、新鮮な息吹とパワーと共に地域の皆様方の希望と期待に応えてまいりますので今後とも宜しくお願い申し上げま

はじめて



3/16付入職
看護部
小林佐智子



3/16付入職
看護部
西川琴菜

今迄は内科の混合病棟で勤務していました。思いやりの心をモットーに看護を深めていきたいと思います。血液型：A型

明るく、楽しく仕事ができたら、患者さまには、元気をあげられたらと思っています。



3/1付入職
看護部
高橋里美



3/1付入職
看護部
野間希世美

マイペースですが笑顔と粘り強さで問題解決、目標達成に向けて努力を続けています。

血液型：O型 趣味：旅行
いいと思った事はやつてみる、どうせやるなら楽しくやる



3/1付入職
看護部
三上結子



3/1付入職
春秋園
中根正樹

子供を産んで初めての職場復帰になりますが、即戦力になれよう努力します。血液型：A型 好きな言葉：石の上にも三

血液型：O型 趣味：ピアノ
まだ勉強中ですが音楽など得意分野をいすれば生かして利用者様の心身を支えていきたいです。

2010年9月、ある学会から「コレステロールの高い人のほうが長生きする」と言っていました。どうなのでしょうか？

A 2010年9月、ある学会から「コレステロールの高い人のほうが長生きする」とする発表があり、メディアの報道などにより、患者さんを含めた一般の方々の混乱を招きました。医療の現場では、この発表はそれを裏付ける根拠に乏しいとする見解が一般的です。高血圧や糖尿病、喫煙などと同様に、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が高いほど動脈硬化が進むことは、様々な研究から証明されています。コレステロールの高い人に対してコレステロールを下げる治療をすることにより、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化が原因で起こる病気を予防できることは、科学的に確立された事実です。

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。

(糖尿病・代謝内科医師 宜保 英彦)

Q 目も日焼けするって本当ですか？

A 結論から言いますと、日焼けします。目に入つてくる紫外線の殆どを吸収する角膜が傷付いてしまうことで、強い痛み、眩しさ、涙目といった症状ができます。

スキーや雪上活動（雪目）、海水浴場、高山など、または電気溶接や殺菌灯など（電気性眼炎）で、紫外線を直接かぶつある程度の時間浴びることにより起ります。大体8～12時間後（夕方～夜中が多い）に症状が現れます。

治療は眼軟膏および眼帯、安静で症状はほぼ翌日には軽快するため、それほど心配はいりません。しかし自己判断はせず、まず救急外来での診察を受けるようにしましょう。

第24回 生活習慣病教室

テーマ

排尿と生活習慣

～おしつこの話～

日 時 5月16日(水)

13時30分から約一時間

講 師

会 場 牛久愛和総合病院
B館2階 大ホール

参 加 費

松木 克之医師
泌尿器科

会 場 牛久愛和総合病院
B館2階 大ホール

参 加 費

松木 克之医師
泌尿器科

会 場 牛久愛和総合病院
B館2階 大ホール

参 加 費

松木 克之医師
泌尿器科

参 加 費

松木 克之医師
泌尿器科



◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

電 話

029-873-3111(代)



春秋園だより

桜の花も咲き始め、春の陽気を感じる季節になりました。

暖かな陽気が続くと思うと、まだまだ寒い日が続いております。皆様、風邪等ひかれていませんでしょうか。体調管理には、充分気をつけて、手洗い、うがいをしつかりして下さいね。

さて、今回は誕生会を兼ねて、A館内のレストラン・テラスに外食へ行きました。テラスに咲いている桜は、まだ蕾のままで咲くのは、もう少し後のことです。

次回は合同でお花見を企画します。ご期待下さい。
(春秋園スタッフ一同)



腰痛・肩こりに効くストレッチ

スポーツリラックス主任 北川 裕基

運動不足が原因で起こる腰痛や肩こりは、筋力の低下、血行不良などが原因です。

これらを予防、解消したりするにはやはり運動しかありません。まずは簡単なエクササイズを行うことで、これまでのストレッチよりも更に効果を得ることができますので、是非行ってみましょう。

ストレッチ等を行うと、筋肉が伸びて、関節の可動域が広がります。ですが、ストレッチを行う前に簡単なエクササイズを行う

ことで、ストレッチ

が伸びて、関節の可動域が広がります。ですが、ストレッチを行う

《ストレッチ編》

ストレッチでは動作を止めてじっくりと筋肉を伸ばす「静态イック・ストレッチ」を行いましょう。20~30秒間かけてゆっ

くりと筋肉を伸ばします。
注) エクササイズ、ストレッチとともに呼吸を止めずゆっくり行いましょう。しばらく継続しても楽にならない場合は、整形外科等の受診をご検討下さい。

腰痛には……

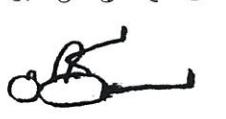
仰臥位(仰向け)のまま片脚上げ。ゆ

っくり上げて(4秒)ゆっくり降ろす(4

秒)15回~20回×2セットを行い、スト

レッチ

腰痛には……
仰臥位(仰向け)のまま右脚を両手でかかえ引き寄せる(20秒以上)左右ともゆっくり行いましょう。



裕基

《エクササイズ編》

肩のコリには……

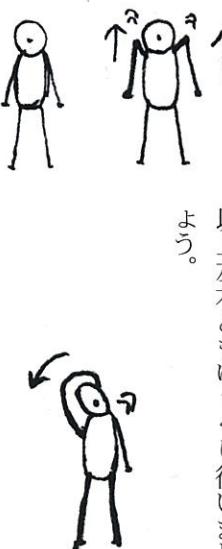
両肩をゆっくり持ち上げて

(4秒)、ゆっくり降ろす(4秒)

15回~20回×2セットを行ってからストレッチ

肩こりには……
姿勢をただして右手で左側の側頭部を斜め右下へ引く(20秒)

以上左右ともゆっくり行いましょう。



きました。
(榎原)

第二部からは、体を動かしてのリズム、四月から取り組んだ詩、最後に在園児と一緒に♪かえるの大行進♪の歌をうたい、行進しました。全員で♪一年生になつたら♪をうたい、紙吹雪の中、卒園児全員が巣立つていきました。

第一部の式典では、とても立派に卒園証書を受け取りました。



編集だより

長く厳しかった寒さもやっと終わり、桜のつぼみも膨らむころになりました。時期が外れた「春一番」が猛威を振るいろいろ被害も出たようです。そろそろ紫外線も強くなりますので外出の際は対策を忘れずに。(S・K)



(総務課長 山岡)

病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

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

卒園式

3/18

《出来事ピックアップ》

総合火災避難訓練

3/21

平成24年3月21日、A館6階洗濯室より出火を想定した総合火災避難訓練を実施しました。今回は、牛久消防署協力のもとはしご車による避難訓練も行い実際逃げ遅れた際の避難訓練の仕方も勉強する事ができ実のある訓練でした。昨年の東日本大震災のあと、地震が多くなっていますので今後は、地震も想定した総合防災訓練を計画していただきたいと思います。

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、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)

