

# ふれあい

2013

# 5

No.314

牛久愛和総合病院 広報誌



「千本松牧場並木」撮影：地域連携室 岡野 英之

## 心臓病とゴルフ

内科医長 栗原 正人



ゴルフブームの時期ほどではありませんが、ゴルフは現在でも老若男女を問わず幅広い年代、特に中高年以上に人気の高いスポーツです。ゴルフプレー自体のエネルギー消費量は少ないのが特徴で、階段を上ることが出来る人なら、ほとんどの場合プレーが可能です。

また、ゴルフはストレス解消の為にも良い運動で、近年、健康のためゴルフをするという人が増えています。1ラウンドをプレーすると、8kmから10km歩くことになります。ちなみに、乗用カートでのプレーでは、2km位しか歩かないことになるので、健康を考えるのであれば若干早歩きでのラウンドをお薦めします。

しかし、起伏のあるコースを移動して心臓に過負荷がかかります。

さらに、前夜の深酒に加えて早起きして寝不足、遠いゴルフ

り、いいスコアを出そうと普段とは違うストレスが加わり、それが引き金となつてゴルフ場で倒れ突然死にいたるケースも出しております。

突然死の起くるスポーツにはランニング、水泳、バスケ、サッカー、ゴルフなどがありますが、40～65歳ではゴルフが1位、65歳以上では1位がゲートボーラーで、2位をゴルフが占めます。ゴルフ中の突然死の原因疾患には心臓病、脳卒中、大動脈解離などがあり、心筋梗塞などの心臓病が86%を占めて最も多く、次いで脳卒中などの脳血管疾患は13%です。少なからず動脈硬化が潜在する中高年の方のゴルフは特に要注意です。

ゴルフは軽い運動と思われていますが、精神的な緊張が高まることが多く、ここ一番というパット、ドライバーショット時の緊張が血圧を押し上げ、心臓の血管を収縮させて、心臓発作の引き金を引くことになります。

場に行くために疲れ、朝食もろくに摂らずに早朝スタート、時間に追われて忙しくプレーするなどの状況も健康状態を悪化させる一因となります。

ゴルフを楽しく健康的に続けるには次のことに注意して下さい。前日は十分な睡眠をとり、当日は準備体操を行い、二日酔いや飲酒をしてのプレーは避け。プレー中は禁煙（タバコを吸うと血管が収縮し血圧が上がり、心臓に負担をかける）、夏場の水分補給や冬場の保温に心がけ、ティーショット・パット時はリラックスする。大きなニギリはしない、勝負にこだわらないこと（緊張、興奮）、スコアに熱くなりすぎないこと、万が一ショットが悪くてもイライラしないこと。そして、心疾患等の持病がある方はゴルフをして良いかどうか、念のため主治医に相談してください。



## 認定看護師リレーエッセイ

### 脳卒中リハビリテーション認定看護師

認定看護師 一ICU 坂本 理恵

C4階脳神経外科病棟で勤務している脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の坂本理恵です。

私の専門分野である脳血管疾患、脳卒中は依然として死因の上位を占めています。その発症は突然で発症後に命を取り留めても麻痺や言葉が上手く話せないなどの障害が残るケースが多く、その後の生活に大きな影響を及ぼします。このような状況にある患者さんとご家族の方に寄り添い、回復に向けてオーダーメイド性の高いサービスを提供させていたただくことが私の「看護」です。

脳卒中を発症した場合「安静に寝ていることが最も」「損傷した神経の回復は困難」と考えられていました。しかし、最近では発症後早期から積極的にリハビリテーションを行なうことが勧められ、それにより脳の神経機能が回復する可能性があることが分かりました。その可能

性を信じ諦めない看護を医師、リハビリスタッフと協働し病棟で実践しています。また、毎週水曜日に入院中の患者さんとご家族対象に「お悩み相談」や、自宅退院を迎えた方に脳卒中再発予防のための退院指導を行なわせていただいています。

その他、生活習慣病予防教室で「脳卒中再発予防のために」というテーマで講演する活動を行なっております。

今後は、私を育てて下さった患者さんと地域の方々のために少しでもお役にたてるような認定看護師に成長していきたいと考えています。

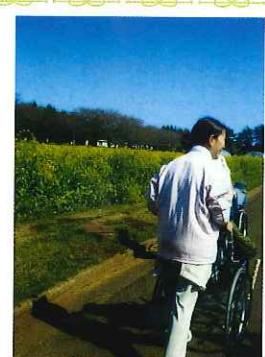
性を信じ諦めない看護を医師、リハビリスタッフと協働し病棟で実践しています。また、毎週水曜日に入院中の患者さんとご家族対象に「お悩み相談」や、自宅退院を迎えた方に脳卒中再発予防のための退院指導を行なわせていただいています。

さて、春秋園入所フロアでは四月上旬に農林水産省までお花見ツアーリに行ってまいりました。今年は桜の開花が早まりました。今日は桜の開花が早くあります。

花見を楽しむことができました。また、下旬には外食会と買物ツアーリ企画し、つづくばかりでした。

これから更に外出しやすい季節になりますので利用者様に喜んでいただける企画を考えています。お楽しみに。

## 春秋園だより



## 入職者

- 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



4/1付 入職  
整形外科  
篠崎晋久  
(東京女子医大)



4/29付 入職  
小児科  
平井直実

**第36回 生活習慣病教室**

テーマ 「熱中症・脱水について」

日 時 6月27日(木) 14時30分から約一時間

講 師 特任副院長・内科部長 瀬口 雅人 医師

会 場 牛久愛和総合病院

参 加 費 無料

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

電話 029-873-3111代

**○お問い合わせ先**

牛久愛和総合病院 総務課

今回は、毎年夏に話題となる「熱中症・脱水」についてお話しします。事前予約は不要です。興味がおありの方は、お誘いあわせの上お気軽にご参加下さい。

①月・火・水・木の午前・午後  
②母乳育児を支援していきた  
いと思っており、IBCLC  
(国際認定ラクテーションコン  
サルタント) 取得のため勉強  
中です。母乳について相談が  
あればいつでも声をかけて下  
さい。



保健師 小澤 恵	保健師 須藤 めぐみ	保健師 星野 亜実	看護師 菅野 美幸	看護師 中田 伊万里
日々のおだやかで和やかな雰囲気で看護に臨み、患者さん方と一緒に笑顔で過ごします。	明るい笑顔で、患者さんや御家族の心に寄り添つた看護が提供できる看護師を目指していきます。	大学時代に学んだことをしっかりと活かし、一日でも早く職場に慣れていきたいと思っています。	少しなまりや方言を使つてしまこともありますが、あたたかく見守って下さい。	食べる事、楽しい事が大好きです。早くみなさんと仲良くなりたいです。性格：マイペース
保健師 川瀬 里絵	保健師 塚本 未来	保健師 宮田 麻美	看護師 小池 正則	看護師 張替 彩子
私は、元気が取り柄なので、笑顔と思いやりを忘れずに患者さんと接していきたいです。	目配り、気配り、心配りのできる看護師になれるよう努力していくます。星座：獅子座	どのような時も笑顔と優しさを忘れず、素敵な看護師を目指していきます。	至らない事が多々ある自分でですが、精一杯勉強に励みたいと思っています。趣味：テニス	多くの事を経験しながら日々成長したいです。食べ過ぎによる慣れていきたいです。
保健師 國府田 沙希	保健師 戸塚 秀美	保健師 宮本 実幸	看護師 鴻江 友紀	看護師 松井 裕介
持ち前の明るさで常に前向きな看護師を目指します。感謝の気持ちを忘れず仕事に励みます。	ひ・人一倍 で・できた笑顔で	患者さんにとって、身近で親しみがある、安心感を持つてもうかる看護師を目指します。	いつも明るく笑顔を絶やさないが、安心感をもたらす看護師を目指します！	実習で5kg太りましたが、プロに通つて5kg落としました。忍耐力には自信があります。
保健師 小林 晴香	保健師 富岡 あづさ	保健師 山崎 千晶	看護師 國府田 綾乃	看護師 松岡 呼幸
感受性豊かでおおらかな性格だと思います。楽しく元気にお仕事をしていきたいと思います。	4月から牛久市に引越しました。食べる事が好きです。おいしい店があつたら紹介してください。	おいしいものを食べて、たくさん寝て、常に元気と笑顔を忘れず挑戦し続けていきたいです。	まだ未熟ですが、日々努力し、一步一歩着実に成長していきたいと思います。	最近牛久市内に引っ越して1人暮らし始めました。初心者マークの車でしょっちゅう迷子です。
保健師 佐藤 未穂	保健師 富島 祐美	看護師 浅野 達広	看護師 眞奈美	看護師 吉田 菜津美
まだまだ未熟者ですが、先輩達のご指導の下で明るく元気な看護師になっていきます。	初めは人見知りですが、仲良くなるとみんなから明るいと言わられるくらい社交的なタイプです。	最近、健康に気を付けて運動を始めました。一緒にジムに行つてくれる方誘つて下さい。	夢であつた看護師の資格を取得することができたので、患者さんに元気を与えることができればと思います。	常に相手の気持ちや思いを考え行動できる看護師を目指して日々学び努力していきたいです。
保健師 杉山 あゆみ	保健師 飛高 真奈美	看護師 栗野 千尋	看護師 佐藤 侑里	看護師 宮本 由佳里
新しい環境で不安・緊張等感じますが、徐々に慣れていけばいいと思います。	新しい環境に、楽しく慣れていくたいと思ってます。気合いは人一倍あります！	映画を観るのが好きです。オススメなどがありましたらぜひひ教えて下さい！	性格は元気で明るいほうだと思います。お菓子が大好きです。お友達100人つくりたいです。	頭が悪く、とんちんかんな所がありますが笑顔には自信があります。お菓子が大好きです。常に笑顔を忘れずにいたいです。
保健師	保健師	看護師	看護師	看護師
常に明るく笑顔の看護師を目指します。血液型：A型	人見知りですが話することが好きです。早く仕事に慣れていきたいと思います。	CAT'Sが大好きなので、月2回ぐらいのペースで観劇できるように精一杯働きたいです。	人と話をしたり、楽しいことをするのが大好きです。常に笑顔を忘れずにいたいです。	食べる事、楽しい事が大好きです。早くみんなと仲良くなりたいです。性格：マイペース

<b>准看護師 神野 華恵</b>	<b>看護助手 田口 未奈</b>	<b>薬剤師 東條 茉希</b>	<b>臨床検査技師 最勝寺 綾乃</b>
どんな時も笑顔をたやさず、田舎ならではの思いやりを持つて人と接していきたいと思います。	マイペースなスロースタータで、しっかりと学んでいきたいと思います。血液型：B型	日も様々な事を経験して、自分自身を成長させたいと思います。	この度生理検査室で働く事にいたいと思います。
<b>准看護師 塙 亜希子</b>	<b>看護助手 間中 愛莉</b>	<b>看護助手 間中 愛莉</b>	<b>看護助手 間中 愛莉</b>
わからない事が沢山あるので、しっかりと学んでいきたいです。血液型：A型	患者さんの目線に立った援助が行えるように心掛けていきたく思います。血液型：O型	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。	マイペースなスロースタータで、笑顔は誰にも負けないようになります。笑顔は誰にも負けないようになります。
<b>看護助手 植平 雄太</b>	<b>看護助手 森下 杏奈</b>	<b>放射線技師 大竹 沙織</b>	<b>放射線技師 大竹 沙織</b>
4月から1人暮らしをはじめました！ただいま料理の研究中です。血液型：A型	バレーボール、テニス、バドミントンなどのスポーツや絵を描くのが得意です。	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。
<b>看護助手 小澤 美穂</b>	<b>薬剤師 太田 理沙</b>	<b>放射線技師 藤原 弦紀</b>	<b>臨床工学技士 永田 亮</b>
私は、明るく何事にも一生懸命な性格でお話をすることが好きで、マシンガントークは常に!!	私の長所は、明るく元気などころです。周りの人を笑顔にできるような人になりたいです。	最初は仕事に追われて大変だと思いますが、いろいろなことに挑戦したいです。	積極的に挑戦し、日々努力しています。
<b>看護助手 貝塚 理華子</b>	<b>薬剤師 大槻 新</b>	<b>作業療法士 中島 弘貴</b>	<b>臨床工学技士 永田 亮</b>
初めての社会人なので、自覚を持ち多くの人と交流を深めながら日々看護について学びたい。	私の長所は、明るく元気などころです。周りの人を笑顔にできるような人になりたいです。	最初は仕事に追われて大変だと思いますが、いろいろなことに挑戦したいです。	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。
<b>看護助手 久野 万里奈</b>	<b>看護助手 久野 万里奈</b>	<b>看護助手 久野 万里奈</b>	<b>薬剤師 大輔</b>
人見知りで最初静かですが、慣れてくるとお喋りで楽しいこと大好きです。仲良くして下さい。	励んでいきた、あつ、字数が足りないでいいです。	合唱で培われた声量と真面目さを活かして、患者さんの為に	患者さんの為に
<b>看護助手 鴻巣 綾子</b>	<b>薬剤師 神田 大輔</b>	<b>看護助手 岡田 菜々美</b>	<b>看護助手 岡田 菜々美</b>
私は、旅行が好きで最近は大阪京都に行つきました。オスメの所があれば教えて下さい。	毎日、様々なことを学び吸収して、日々成長していくからと考えています。性格：負けず嫌い	積極的に行動し、患者さんや職員の方々から多くのことを学びたいと思います。	積極的に行動し、患者さんや職員の方々から多くのことを学びたいと思います。
<b>看護助手 木戸 朝子</b>	<b>看護助手 木戸 朝子</b>	<b>看護助手 岩田 菜々美</b>	<b>看護助手 岩田 菜々美</b>
今現在肥満気味です。適正体重を目指してダイエット中です。最近スノボにハマりました。	日々成長していくからと考えています。性格：負けず嫌い	若さと元気は人一倍！	若さと元気は人一倍！
<b>臨床検査技師 落合 一恵</b>	<b>看護助手 長澤 知香</b>	<b>看護助手 長澤 知香</b>	<b>看護助手 長澤 知香</b>
笑顔と挨拶には自信があります。みなさんに元気を与える人であります！	先輩たちの姿を見て、色々教えています。	先輩たちの姿を見て、色々教えています。	先輩たちの姿を見て、色々教えています。
<b>地域連携室 柳生 優斗</b>	<b>看護助手 矢口 明日香</b>	<b>看護助手 矢口 明日香</b>	<b>看護助手 矢口 明日香</b>
初めてのことばかりで悩むことがあります。	一人一人に合ったケアを身につけて対応していきたいです。	一人一人に合ったケアを身につけて対応していきたいです。	一人一人に合ったケアを身につけて対応していきたいです。
<b>准看護師 神野 華恵</b>	<b>看護助手 田口 未奈</b>	<b>薬剤師 東條 茉希</b>	<b>臨床検査技師 最勝寺 綾乃</b>
どんな時も笑顔をたやさず、田舎ならではの思いやりを持つて人と接していきたいと思います。	マイペースなスロースタータで、笑顔は誰にも負けないようになります。	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。	この度生理検査室で働く事にいたいと思います。
<b>准看護師 塙 亜希子</b>	<b>看護助手 間中 愛莉</b>	<b>看護助手 間中 愛莉</b>	<b>看護助手 間中 愛莉</b>
わからない事が沢山あるので、しっかりと学んでいきたいです。血液型：A型	患者さんの目線に立った援助が行えるように心掛けていきたく思います。血液型：O型	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。	マイペースなスロースタータで、笑顔は誰にも負けないようになります。
<b>看護助手 植平 雄太</b>	<b>看護助手 森下 杏奈</b>	<b>放射線技師 大竹 沙織</b>	<b>放射線技師 大竹 沙織</b>
4月から1人暮らしをはじめました！ただいま料理の研究中です。血液型：A型	バレーボール、テニス、バドミントンなどのスポーツや絵を描くのが得意です。	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。
<b>看護助手 小澤 美穂</b>	<b>薬剤師 太田 理沙</b>	<b>放射線技師 藤原 弦紀</b>	<b>臨床工学技士 永田 亮</b>
私は、明るく何事にも一生懸命な性格でお話をすることが好きで、マシンガントークは常に!!	私の長所は、明るく元気などころです。周りの人を笑顔にできるような人になりたいです。	最初は仕事に追われて大変だと思いますが、いろいろなことに挑戦したいです。	積極的に挑戦し、日々努力しています。
<b>看護助手 貝塚 理華子</b>	<b>薬剤師 大槻 新</b>	<b>作業療法士 中島 弘貴</b>	<b>臨床工学技士 永田 亮</b>
初めての社会人なので、自覚を持ち多くの人と交流を深めながら日々看護について学びたい。	私の長所は、明るく元気などころです。周りの人を笑顔にできるような人になりたいです。	最初は仕事に追われて大変だと思いますが、いろいろなことに挑戦したいです。	私は体力がないので、仕事や皆さんとの交流を通じて体力は勿論、技術や知識を高めたいです。
<b>看護助手 久野 万里奈</b>	<b>看護助手 久野 万里奈</b>	<b>看護助手 久野 万里奈</b>	<b>薬剤師 大輔</b>
人見知りで最初静かですが、慣れてくるとお喋りで楽しいこと大好きです。仲良くして下さい。	励んでいきた、あつ、字数が足りないでいいです。	合唱で培われた声量と真面目さを活かして、患者さんの為に	患者さんの為に
<b>看護助手 鴻巣 綾子</b>	<b>薬剤師 神田 大輔</b>	<b>看護助手 岩田 菜々美</b>	<b>看護助手 岩田 菜々美</b>
私は、旅行が好きで最近は大阪京都に行つきました。オスメの所があれば教えて下さい。	毎日、様々なことを学び吸収して、日々成長していくからと考えています。性格：負けず嫌い	積極的に行動し、患者さんや職員の方々から多くのことを学びたいと思います。	積極的に行動し、患者さんや職員の方々から多くのことを学びたいと思います。
<b>看護助手 木戸 朝子</b>	<b>看護助手 木戸 朝子</b>	<b>看護助手 岩田 菜々美</b>	<b>看護助手 岩田 菜々美</b>
今現在肥満気味です。適正体重を目指してダイエット中です。最近スノボにハマりました。	日々成長していくからと考えています。性格：負けず嫌い	若さと元気は人一倍！	若さと元気は人一倍！
<b>臨床検査技師 落合 一恵</b>	<b>看護助手 長澤 知香</b>	<b>看護助手 長澤 知香</b>	<b>看護助手 長澤 知香</b>
笑顔と挨拶には自信があります。みなさんに元気を与える人であります！	先輩たちの姿を見て、色々教えています。	先輩たちの姿を見て、色々教えています。	先輩たちの姿を見て、色々教えています。
<b>地域連携室 柳生 優斗</b>	<b>看護助手 矢口 明日香</b>	<b>看護助手 矢口 明日香</b>	<b>看護助手 矢口 明日香</b>
初めてのことばかりで悩むことがあります。	一人一人に合ったケアを身につけて対応していきたいです。	一人一人に合ったケアを身につけて対応していきたいです。	一人一人に合ったケアを身につけて対応していきたいです。

## 入職式

4/1

も見受けられ新しい仲間が増えたことを実感しています。いつ

までも初心を忘れず、そしてそ  
の持ち前の明るい笑顔を忘れず

に、患者さんにより良い医療を  
提供できるよう一緒に頑張つ  
れました。

4月1日、入職式が  
行われ、期待と緊張の中、新入  
職員一人ひとりに辞令が交付さ  
れました。最初は少し緊張の面  
持ちでしたが、入職式後の3日  
間にわたる新人オリエンテーシ  
ョンでは、救命処置や、外部講  
師による接遇研修などグループ  
ワークを交えた研修を行ってい  
く中で、徐々に笑顔が見られる  
ようになりました。入職式から  
一ヶ月が経ち、現在はそれぞれ  
の配属先で、先輩職員指導の元、  
勤務をスタートしています。先  
輩や同期達と打ち解けている姿

(人事部)

平成25年度を迎え、当院に  
も総勢67名の新しい仲間が加わ  
りました。4月1日、入職式が  
行われ、期待と緊張の中、新入  
職員一人ひとりに辞令が交付さ  
れました。最初は少し緊張の面  
持ちでしたが、入職式後の3日  
間にわたる新人オリエンテーシ  
ョンでは、救命処置や、外部講  
師による接遇研修などグループ  
ワークを交えた研修を行ってい  
く中で、徐々に笑顔が見られる  
ようになりました。入職式から  
一ヶ月が経ち、現在はそれぞれ  
の配属先で、先輩職員指導の元、  
勤務をスタートしています。先  
輩や同期達と打ち解けている姿

## 『出来事ピックアップ』



### 編集だより

さわやかな季節となりました。外での活動の機会が増えてきます。このところ急に暑い日が増えましたので紫外線はもとより、熱中症にも十分注意しましょう。

(S・K)



も見受けられ新しい仲間が増えたことを実感しています。いつまでも初心を忘れず、そしてそ  
の持ち前の明るい笑顔を忘れず  
に、患者さんにより良い医療を  
提供できるよう一緒に頑張つ  
れました。

**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 489床（一般434床 医療療養型55床）

### 施設

敷地 59,449.60 m<sup>2</sup> 駐車場 1032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、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)  
皮膚科(レーザー)

