

ふれあい

2014

1

No.322

牛久愛和綜合病院 広報誌



「新年に当たって考えてみる」

院長 高崎 健



新しい年を皆様それぞれの間で迎えられた事と思います。近頃のように世の中の変化が早いと時間に流されてしまいゆつくりとものを考える間もあります。せん。せめて新年くらいは大きな視野で自分自身を考えてみる事も意味があるよう思います。

私は子供の頃から我々の住んでいる地球について考える時、安定した無限なものと云う感じで捉えていました。しかしながら航空技術の発達で簡単に世界一周が出来るようになり、また宇宙開発により宇宙の中での地球の有り様が解つてくるとその感じ方を替えなくてはならないと思うようになりました。地球を覆う気体は大気圏と呼ばれる空気の層であり、宇宙との境界とされているのですが、この層の厚さは地表から僅かに500km（東京—京都より短い）に過ぎ

300 km程度の低いところを飛んでいるものもあるのだそうですが。仮に地球をバレーボール位の大きさとして計算するところでは、ボールの表面から僅かに1 cm前後でしかありません。地球誕生の時には太陽からの強い紫外線のために生物は水の中でしか生きることが出来なかつたのですが、海の植物が作った酸素が大気の中に広がりその酸素が作り出すオゾンにより徐々に地球上に降り注がれる紫外線が弱められた結果、陸上にも生物が住めるようになつたと解説されています。そのオゾン層は地表から僅かに50 kmの高さの中だけに在るのだそうです。このように宇宙レベルで考えると奇跡的なかも微妙な環境の中で人間が存在しているのであると再認識しなければなりません。この地球は南極点の平均気温はマイナス49・5度、赤道直下のシンガポールの平均気温は27・3度。このような地表の温度の差が大気の流れ、水蒸気の移動を不安定にする原因となり、異常気象現象を引き起こしています。大気中の酸素は標高2000 mのメキシコシティーでは慣れないと

このような社会環境の中では、人一人が健康を維持するには、生体防御機能、自然治癒力を認識し、自分自身のホメオスタシスを維持していく努力が大切なのです。どのような病気であっても、患者さん自身の治癒力が無ければ、病気を治す事はできません。病気を治すのは患者さん自身の治癒力、医師はその手助けをしているのですから。

により復元させ正常化を図るホメオスタシスが維持される能力を備えているのです。本年も政治経済の問題ばかりではなく、医療環境も大きな変動が予想されます。

しかししながらこのような不確実、不安定な地球環境に順応して生物は生存し続けています。人の身体には自然環境の変化に対しても自らの体内環境を安定させ、また様々な生物間の生存競争、社会組織の中でのトラブルなどにも対応して自らの身体を守る生体防御機能、自然治癒力

激しいスポーツは出来ないし、エベレストには酸素吸入器なしで登るのは難しいと云われるほど、人が生活できるだけの酸素を含んだ大気の層は薄いのです。

作業療法士

リハビリセンター

副科長
浅岡 宏充



先月に引き続きリハビリの職種紹介をさせて頂きます。今回
は『作業療法(士)・OT』です。
仕事をしていると、『理学療法と作業療法は何が違うの?』
とよく聞かれることがあります。理学療法は足、作業療法は手などと聞いたこともあるかも
しません。リハビリには理学療法、作業療法、言語聴覚療法の3つがありますが、それぞれに明確な境界線はなく、重複している部分が多いです。それぞれの職種の視点から対象者に関する話を聞いています。

ヒトは日々の暮らしの中でたくさん活動をして過ごしています。食事や着替え、排泄などの身の回りの活動、炊事や洗濯、掃除などの家事、学業や仕事、遊びや趣味活動など多くの活動がそのヒトの生活を形作っています。これら一つ一つの活動を私たちは作業療法士は『作業活動』と呼んでいます。生きていくために必要な作業、日々を楽しむための作業、休息となる作業、これらがバランスよく構成され

ていると健康的に日々を過ごすことができます。ところが、病気や怪我をしてしまうと、力もダを起こすことも大変、トイレも一人で行けない、仕事や趣味など、生活する環境が変わるだけではなく、そのヒトを構成する作業活動のバランスも崩れ、不健康な生活となります。次第に間じこもりがちになり、外部との交流も閉ざされていきます。

そのような方々に対し、再び作業活動や外部と交流する機会を持つことで、病気や怪我によって生まれた悪い習慣を変化させ、ご本人が望む生活を送れるようにするために環境を整えていくリハビリが作業療法です。リハビリの内容も着替えやトイレの練習、料理やパソコンの練習、編み物など多岐にわたります。時には散歩や将棋をしたりします。障害を持ちながとも、そのヒトらしい生活を送ることができます。これがでけるように支援していかなければよいかと感じています。

第43回 生活習慣病教室



医 認定看護師 河邊 聰子
栗山 千絵
〈糖尿病教室のご案内〉

2月12日 『糖尿病について』

2月19日 『手足のしびれにご用心』

2月26日 『アルコールの上手なつき合い方』

ワンポイントアドバイス

お正月太りしていませんか。体脂肪1kgは7000kcalに相当します。これを運動で減らそうとすると、72時間歩き続けなければなりません。食事と運動を組み合わせて上手に減量します。

病院で働く人（職種紹介）⑦

10

テ一マ

～膝・股関節を中心とした～

新年あけましておめでとうございます。2014年も宜しくお願い致します。初詣はどちらにお出かけになりましたか。お

糖尿病教室の「案内」

糖尿病專門医

河邊聰子

D
M
カフ
工





春秋園だより

今年は去る平成二十五年十二月二十六日に通所リハビリで行われた『もちつき』を紹介させていただきたいと思います。普段通所リハビリの送迎車を運転している運転手さんを中心に、利用者様にもご指導をいただきながら一緒にもちつきを行いました。「よいしょ！よいしょ！」と掛け声がフロアに響き渡り、懐かしい・・・と涙された方もいらっしゃいました。そうしてみんなで協力して作った結果、



話は変わりまして、年末最後の大仕事として今年も職員で門松を作成しました。材料は牛久市内の農家の方にご協力いただきましてそろえることが出来ました。竹を綺麗な切り口で切るのに四苦八苦しましたが段々と慣れてきて最後にはみんな手際よく作業を行えました。完成した物はなかなかの出来栄えで初もうで行つた神社にあつた門松にも負けていないと思つています。（通所スタッフ一同）

胃腸にお・も・い・や・り

栄養センター科長 管理栄養士 後藤 和代

松の内もすぎたら、いよいよ本格始動です。

新年を迎へ、気持ち新たに目標をたてた方も多いのではないでしようか。やりたいことを実現するためには、やはり「健康であることが一番です。

健康の基本は食事から！バランス良く食事をして栄養を摂ることが必要です。でも、おいしく食事を楽しめるのは胃が元気に戦ってくれるからこそ。まずはお正月明けの「胃腸疲れ」をとりましよう。

まだまだ寒いこの季節におすすめ食材を使い、温かな豆乳スープはいかがでしょうか。お好きな食材と豆乳を入れるだけ、味付けもアレンジ無限大です。

【作り方】

胃腸への負担を和らげるに

岩名 奈保美

は、消化の良いものを選び、良く噛んで食べることが大切です。消化を助ける酵素を含む食

材には、長芋・山芋・大根・かぶなどがあります。胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の再生を促すビタミンUはきやべつ・ほうれん草・アスパラガスに。粘膜を保

3. 材料に火が通つたら、ほぼ

■ 医事企画部

入 職 者

12月2日付

岩名 奈保美

何もかもが初めての事で、とまどつてますが、自分なりに仕事を覚えていきたいです。

富岡 美輝

いろいろな事を経験し吸収して人とのふれあいも大切にしていきたいです。

水と同量の豆乳を入れる。

沸騰させないよう注意。

4. 塩で味を整えたら出来上がり。

塩麹や味噌味でも美味しく。塩麹や味噌味でも美味しく。



院内研究発表会

12/12
12/13

平成25年12月12日、13日に院内研究発表会が開催されました。2日間で12部署からの発表があり、延べ261名の職員が参加しました。各部署が年間を通して研究した内容は、非常に有意義なもので質疑応答が相次ぐ盛り上がりのある発表会となりました。

優秀演者は12日・C5階高橋綾美さん、13日・B6階島谷美咲さんとなり1月4日の全体朝礼で表彰されました。

クリスマス会
12月15日(日)。マリアナーサリーのクリスマス会でした。

サービスの美しい灯が、たくさんありました。

(院内教育委員会 木村 12/15)



編集だより

寒い日がまだまだ続きます。手洗い、うがいを十分にし、しっかりと栄養を摂り、風邪やインフルエンザの予防をしていきましょう。

(J・K)

う 「」
(保育課 小田木)

森の動物達とパーティーをしていると窓に二人のサンタさんが突然現われ、子ども達から驚きの歎声があがりました。「サンタさんプレゼントありがと

児がグリとグラになりお互いの尻尾ももつて入場する姿にお母さん方から「かわいい!」の声があがりました。



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 m² 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、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)

