

ふれあい

2016



No.346

牛久愛和総合病院 広報誌

『冬の大型三角形』 撮影：循環器科 山崎 明

— 2016年 年頭にあたって—

病院長 亀岡 信悟



皆さん、明けましておめでとうございます。

昨年の4月に牛久愛和総合病院の院長として着任して、初めての新年を迎えました。皆さん

は年末年始、ご家族とゆっくりされましたでしょうか。私は半年前に老後に備えて、一戸建ての二階家から車椅子生活にも対応できる快適なバリアフリーの低層マンションに引っ越ししましたので、新居での年越しとなりました。混雑する正月を避け、成人の日の連休を利用して、今年96歳の父の誕生日祝いを兼ね、95歳の母と妻を伴って、郷里山口の温泉でのんびりというのが、ここ数年の我が家のパターンです。

さて院長職も僅か9カ月足らずですので、まだまだ十分とは申せませんが、病院組織としての慣例、院長職のコンテンツ、職員の能力や人柄、更には患者さんをはじめ第三者からみた当

院の評判など、少しずつ見えてきたように思います。この間の感想を申し上げますと、当院の理念である「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を基本に、患者さんを中心とした安全で、高度な医療の提供が実践できているのではないかと自負しております。これもひとえに職員皆さんのご協力によるものと、改めて感謝申し上げます。

さて、今年には行政面では、「2025年問題」が現実味を帯びてくると予想されます。これは10年先を見越した人口動態から推測した各地域における医療の将来構想のことです。ここ牛久市を含む県南の二次医療圏では総人口の減少はわずかに留まりそうですが、年齢別分布では高齢化現象が予測されており、これを見据えた上で地域を包括した医療構想が求められているわけです。当院としては、とり立てて大きく変わることはありませんが、行政の方向性を視野に入れつつ、これまでと同様に「良質な医療」を提供していく方針です。

「良質な医療」の提供をさらに追求していくに当たっては、

何よりも先ず、職員の皆さんに牛久愛和総合病院の一員であるという誇りを持つて戴くことが必要ではないかと考えております。昨年10月の病院機能評価では、当院はサーベイヤーの方々から高い評価を戴きました。更に当院は患者さんに対する高度で安全かつ的確な診断・治療の提供のみならず、将来の医療を支えてくれるであろう医師、看護師、薬剤師、放射線技師、リハビリ、救命救急士、医療事務を育成する研修施設としても地域に根ざした貢献をしています。又、臨床検査技師、臨床工学技士、社会福祉士、栄養士、保育士、ヘルパー、インストラクター、メディコム（清掃設備、警備等）など多くの職種によって病院の屋台骨が支えられています。皆さんはこのように地域社会から求められ、評価されている牛久愛和総合病院に無くてはならない存在であることを自覚し、これを動機付け（モチベーション）として、胸を張って勤務に励んで戴きたいと望んでいます。

今年一年宜しくお願い致します！

ここが知りたい! Q&A コーナー

Q ロコモって何ですか?

A 日本は世界にさきがけて高齢社会を迎え平均寿命は約80歳になっています。これに伴い運動器(骨、関節、筋肉、神経)の障害も増加しています。

〈ロコモチェック〉

①片脚立ちで靴下が履けない
②家の中でつまずいたりすべったりする
③階段を上がるのに手すりが必要である
④家のやや重い仕事(掃除機をかける等)が困難である
⑤2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
⑥15分くらい続けて歩くことができない
⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

このような状態は要注意といえるでしょう。

ロコモを防ぐためには、ロ

コモーショントレーニング(ロコトレ)が推奨されています。主なものとして「片脚立ち」と「スクワット」が挙げられます。片脚立ちは左右1分間ずつ行い、1日3回行うことでバランス能力をつけます。スクワットは肩幅より少し足を広げて5回程度を1日3回行うことで下肢筋力をつけます。大事なことはこのようなロコトレを続けることであり、いつまでも元気な足腰を保持することです。

(整形外科・島田秀人)



ロコモには運動習慣のない生活、痩せすぎや肥満が大きく関与しております。ここで7つの簡単なロコモチェックをご紹介します。

DMカフェ



糖尿病専門医 河邊 聡子
糖尿病療養指導士 佐藤 幸

新しい年がスタートしました。一年の始まりに、目標を立てた方も多いと思います。この機会に食習慣の改善を、一つ目標に加えてはいかがでしょうか。

〈糖尿病教室のご案内〉

2月10日(水)

糖尿病について

2月17日(水)

糖尿病と口腔衛生について

2月24日(水)

ふだんの食事を

見直してみよう

バランスの良い

食事について

◆時間…14時30分～

◆場所…C館1階からだ情報館
お気軽にお越し下さい。

朝食をとることで、脳の働きが活発になり、また体温上昇し代謝も高まります。ご飯に焼魚



春秋園だより

新年明けましておめでとう
ございます。日に日に冬らし
い寒さが増していますが、皆
様風邪など引かれていません
でしょうか？

今回は、先日春秋園で催さ
れた「クリスマス会」の様子
をご紹介します。



「ももたろう」の劇を行い、看
護師・介護士の子も達も
もたろうの役を、介護士が鬼
役を演じました。ももたろう
が空手の型を披露すると、利
用者様達からは大きな拍手を
もらいま

ました。ももたろう
が負けそ
うになる
と、利用
者様達か
ら「がんばれ」と
応援をいた
だき鬼を退治す
ることができ
ました。次に
ビンゴゲーム
を行いました
た。ビンゴに
なると景品が
もらえ、利用
者様達から笑
顔がみられま
した。次にクリスマスソング
を会場全体で唄いました。
十二月になってから利用者様
達とレクリエーションで練習
していた為、大きな声で楽し
そうに唄われていました。最
後にサンタクロースが登場し、
プレゼントを配りました。今
年のプレゼントはカレンダー
で、利用者様達から笑顔がみ
られました。



昨年も色々な思い出が出来
ました。今年も利用者様に楽
しく爽やかな毎日を過ごして
頂けるよう、スタッフ一同頑
張りますのでよろしくお願
いいたします。(入所スタッフ一同)

看護部

病棟紹介

B4階

看護師長 青沼 峯子

皆様新年明けましておめでと
うございます。年の初めの病棟
紹介は、B4階病棟となりました。
新しい年を迎え気持ちを入れ
替えて、そして、皆様の願い事
が叶いますようにと祈りなが
ら、B4階病棟を紹介した
と思います。

当病棟は平成14年3月まで、
分娩を取り扱う産婦人科病棟と
して稼働していました。その名
残で、今も28床の女性病棟とな
っています。現在は混合科とし
て、内科全般（消化器・糖尿病
代謝・循環器・血液）・整形外科・
眼科・耳鼻咽喉科・形成外科・
小児科など多岐にわたる患者さ
んを日々受け入れています。年
齢に関しては、何と0歳から100
歳まで！時にはそれ以上の患者
さんが入院されます。女性だけ
の病棟という事
もあり、雰囲気
はとても温和

で、病棟カラーはピンク、もち
ろん病棟の壁の色もピンクで
す。スタッフは病棟長の循環器
科栗原先生（男性です）をはじ
め、看護師17名。全員で医療事
故防止・感染防止に努め、全て
の人と良い関係を築き、信頼さ
れる看護を提供できるよう、ひ
とひとりひとりが笑顔を絶やさず看
護に励むよう努めています。ま
た休日には思い思いに、旅行や
食事・映画・観劇・スポーツな
ど羽を伸ばしています。子育て
中のママさんナースも多く、マ
マ同士の情報交換をしたり、お
子さんとの時間を大切に過ごさ
など、それぞれがリフレッシュ
できる環境で働いています。
今年も元気に明るく過ごした
いと思えます。皆様どうぞよろ
しくお願いたします。



Dr趣味リレー

循環器科医長 藤縄 学

趣味が多くていいねってよく
言われます。色んなことをすぐ
したがるせいで、いま趣味と呼
べるものは、スポーツではゴル
フ（スコア100前後）やフットサ
ル（素人）とテニス（ラケット
持ってるくらい）、音楽はカラ
オケ（下手）と三線（いい音が
します）を少々、月1回絵画教
室に通い（デッサンをまだ3作
品、休日は料理（月1回程度）
とDVD鑑賞（アメリカドラマ
にはまっています）などなど。で
も広く浅くで、どれも自慢でき
るものはないんですよ。下手
の横好きってやつです。何か特
別に上手く出来るものを作る
う！と考えてはいるものの…今
年は海釣りや英会話と阪神タイ
ガースの応援に熱中しようかと
思っています。欲はつきないで
すね。



《出来事ピックアップ》

院内感染対策講習会

11/11・11/24

クリスマス会

12/13

平成27年度・院内感染対策講習会（下期）

日時：平成27年11月11日（1回目）

平成27年11月24日（2回目）

テーマ：インフルエンザ・ノロウイルスについて

講師：

ファイザー株式会社

医療環境管理士

石塚 信介氏

下期の院内感染対策講習会は例年通り飛沫・接触感染対策（インフルエンザ・ノロウイルス）を企画しました。



乾燥する時期となり、今年もインフルエンザやノロウイルスの季節が近づいてきました。

講習会で学んだ知識をもとに、職員一人ひとりがしっかり対策をとり、感染対策の重要性が再認識できた講習会だったのでないかと思えます。

（院内感染対策室・岩淵）

12月13日

（月）病院大ホールにて、クリスマス会を行いました。



さくら組、児童によるキャンドルサービスで始まりました。来年も良い事がたくさんありますようにと祈ってロウソクを消しました。次は劇「森は生きている」です。さくら組、たんぽぽ組みんなで劇に参加しました。いよいよサンタさん登場です。鈴の音とともに2人のサンタさんがやって来て、子ども達一人一人にプレゼントを渡してくれました。子ども達も目を輝かせてプレゼントをもらっていました。（保育課・宮一）

編集だより

寒い日が続いて健康がなごん風になります。お体を鍛えよう。ジョギングを始めてみました。私生活はかまいません。邪をひかしました。（K・A）

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391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床）

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

総合診療科（内科）、消化器内科、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、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、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）、禁煙外来

【専門外来】

整形専門（股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節）
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）

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

