

ふれあい

2016



No.347

牛久愛和総合病院 広報誌



「冰瀑袋田の滝」撮影：循環器科 山崎 明

健康ルーティンのすすめ

特任副院長兼循環器科部長 阿部 正宏



一度きりの人生、誰しも好きなことを十分楽しんで生き生き暮らしたいと思うでしょうが、実現するには健康が重要な因子です。医師という職業柄、病で好きなことを諦めた方とお会いすることも多いのですが、相当な方が暴飲暴食・喫煙・運動不足という生活習慣を放置した結果であり、生活習慣のは是正がなされていれば避けられたと思われます。持続可能な健康生活スタイルを持つことが、不老不死は無理でも実現可能な健康長寿の手段なのです。不健康な習慣の代表である喫煙は全てのガソリンに関係するだけでなく、慢性呼吸器疾患＝常に息苦しい状態を増加させます。糖尿病は全身

の血管を障害するので、失明・腎不全から透析・下肢切断に至る方も少なくありません。いずれも個人の活動範囲を著しく制限するので、社会的活動は減少し精神にも悪影響を与えます。健診で喫煙や肥満を指摘された方は想像してみてください。今まで自分の未来は大丈夫ですか？私事ですが昨年還暦を迎えた、この時の腹囲は100cm超えで体脂肪率も30%弱となっていました。このままの未来を想像したら自分の望まない老後が見えてしまい、持続可能な健康生活スタイルへの転換を決断しました。健康に良いという情報は玉石混交で溢れていますが、その中でどうも本当らしいのは適度の運動（過度の運動は活性酸素を生じて細胞を障害）と腸内細菌叢の健全化（免疫系活性化に関係）とおもわれます。この二つを健康のルーティン（お決まりのウォーキング5km・腹筋運動のウオーキング5km・腹筋運動をほぼ毎日続けています。以前

より1時間早起きするだけでお金がかかるものではあります。10kmジョギングするとかマシンを使った筋トレなど私には無理ですし、実行しても3日坊主で終了してしまうでしょう。1日のカロリー摂取量や食材のバランスは気にはいますが、割と甘いものも食べますし2合程度の晩酌も続けています。ルーティンを挫折する大きな原因は、必ずとか絶対にルーティンを休まないという「誓い」だとされています。過去に禁煙した際の経験から、誓いを破ると自己嫌悪になり一度と決め事を再開しようとは思いません。雨極寒日、眠い日、二日酔いの日はバスもあり「昨日はサボったけど今日からまた始めよう」という緩い気持ちで4ヶ月経ち、この持続が短期的には今宵の晩酌に繋がり、長期的には旅行や美食を長く楽しめる未来を想像させます。皆さんも実現可能で持続できる健康ルーティンの導入を考えてみませんか。

ここが知りたい!



A Q

リハビリで痛みはとれるの?
痛みには怪我など原因が明
らかなものがあれば、そうで
ないものの、あるいは怪我が治
つてもいつまでも続くものも
あります。このように原因が
はつきりせず、長期間に渡っ
て続く痛みは「慢性疼痛」と
呼ばれます。今回はこのような
症状に対するリハビリにつ
いて説明させていただきます。

リハビリには痛みで困つて

いる方が多く来院されます。

内容も痛みが出たり出なかつ
たり、強さが変化したり、時
には左右の場所が変わるなど
様々なです。ではこのような患
者さんに対し、どのようにリ
ハビリを行っていくのでしょうか?

私達は痛みは結果であると
いう捉え方をしています。痛
いからといって必ずしもそ
に原因があるとは限らず、先
に述べたような多様に変化す

るものの場合、1つの原因で
は説明できない事も多くあり
ます。リハビリでは問診や検
査、動き方のチェックをし、
痛みの原因を探つていきま
す。原因を見極め、必要に応
じ関節の機能不全や全身の調
整を行います。また、原因を
説明し必要な運動・生活の指
導を行い、患者さんが自分自
身で治していくお手伝いをし
ています。

私達のアンケート調査で
は、リハビリを受けた約9割
の方の症状や生活上の不安が
軽減してきました。この結果
は疲労や関節の機能不全、動
き方が原因の痛みはリハビリ
で改善できることを示してい
ます。これらの原因の多くは
長年の生活の中で生じてお
り、まずはそれらを見直して
いくことが重要なことだと思
います。

(リハビリセンター...関)

三寒四温と申しますが、まだ
まだ寒い日が続きますね。今回
は糖尿病とサプリメントのお話
です。

ワンポイントアドバイス

健康ブームもあり、世には
色々なサプリメントや健康食品
があふれています。健康への意
識を高めることは重要なことで
す。しかし、良かれと思って、
深く考えずにつづめてしまうと、
思いもよらぬ症状が起きること
がありますので、自己判断は大
変危険です。

例えば、トクホと呼ばれる健

康食品のなかに、糖の吸収を緩
やかにするものがありますが、
血糖を下げる薬剤を併用すると
低血糖のリスクが上昇すること

もあります。また、糖尿病自体
を悪化させるリスクが報告され
ているものもあり、グルコサミ
ンや、Lシスティンがこれに当
たります。

サプリメントや健康食品が常
に有益になるわけではありません。
お持ちの病気や、使用して
いる薬剤と相性が悪いことがござ
りますので、始める際は、必ず
担当の医師にご相談ください。

D Mカフエ



糖尿病専門医 河邊 聰則
薬剤師 秋場 孝則

品 あつかれさま 品

もあります。また、糖尿病自体
を悪化させるリスクが報告され
ているものもあり、グルコサミ
ンや、Lシスティンがこれに当
たります。

サプリメントや健康食品が常
に有益になるわけではありません。
お持ちの病気や、使用して
いる薬剤と相性が悪いことがござ
りますので、始める際は、必ず
担当の医師にご相談ください。

1/15付退職
皮膚科 山田延未



この度、一身上の都合により
退職することとなりました。

私の場合、途中で妊娠、出産
を経験しましたのでその間多く
の方々に多大な迷惑をおかけ
してしまいました。また、復帰
後も慣れない育児をしながらの
勤務となりましたが、多くの先
生方やスタッフの方の御理解、
御支援があったからこそ、本當
に気持ちよく働くことができま
した。この場を借りて深謝致し
ます。

この病院での経験をこれから
の診療に生かしていくよう、
今後も頑張りたいと思います。
本当にありがとうございました。

この病院での経験をこれから
の診療に生かしていくよう、
今後も頑張りたいと思います。
本当にありがとうございました。

第56回 生活習慣病教室

テーマ

「乳癌の診断と検査」

日 時 平成28年3月4日(金)
14時30分から約1時間

講 師 総合外科 藤田俊広 医師

会 場 牛久愛和総合病院
B館2階 大ホール

参 加 費 無料

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、
お気軽にご参加ください。

○お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課
☎ 029-873-3111(代)

入 職 者

- ①担当 ②専門とその紹介 ③
- ④趣味 ⑤生年月日
- ⑥血液型 ⑦星座

春秋園だより

入所では、合同（2F、3F、4F）で千勝（ちかつ）神社に初詣に行きました。神社では利用者様がお賽銭を入れて懸命にお祈りをしていました。中には賽銭箱に手を届かずお賽銭が入らない方も居られましたが、職員が手伝つてお賽銭が入った時に「入れられて良かったわ」と笑顔が見られました。今年一年間の健康と無病息災をお願いしました。

皆様で神社の前で記念の集合写真を撮りました。境内でお守りを買つたり、おみくじを引いたりしていました。大お手玉に当たつた鬼は痛がる素振りを見せて、それを見た利用者様は楽しそうに笑われていました。

通所では、毎年恒例の豆撒きを行ないました。節分では、鬼は病気や災い、不幸の象徴である大豆は、神聖な力があるとされるおり、不淨なる物を清める事が出来ると信じられていました。（春秋園職員一同より）



看護部

病棟紹介

看護師長 佐藤 陽子



1/1付
小児科
林大祐



私達の職場である障害者病棟のご紹介をします。病棟医である大窪医師をはじめ、看護師22名、助手5名のスタッフで患者さん46名の療養生活をお手伝いしています。入院されている患者さんの疾患は多様で、脳神経系疾患、外因性疾患、内科系疾患、先天性疾病をもつておられる方もおり、その年齢も様々です。急性期治療を脱し、今ある疾患をもしながら今後の生活の場所を探していく病棟でもあります。お手伝いもさせていただきます。

後遺症で会話ができない方、口から食事ができない方、手足に麻痺をもつ方などその障害は疾患にもよりますが、その方なりに私達と同じような生活を送るためにどうしたらよいかを患者さんと一緒に家庭を中心に、医療スタッフのライフケークの目標にもなっています。

春はもうすぐです。患者さんたちには、早く退院先が決まって愛する人たちと本当の春を過ごしていただくことを願っています。

■春秋園

訪問看護

看護師 石井 亜紀子

約10年ぶりの転職で訪問看護に配属されました。新たな環境でスキルアップを目指します。

1月1日付

■春秋園
通所リハビリ送迎
運転手 江尻 明

明朗快活で元気良くモットーにルールを忠実に守り安心安全を求めて業務に取り組みます。



バザー

去る12月24日、毎年恒例のマ

12/24

現在、7月に開催されます第53回院内研究発表会へ向けて各部署切磋琢磨しあいながら医療技術の向上を目指し頑張っています。

（院内教育委員）

今回の発表会では、看護部B7階病棟（写真右側）同じく看護部B5階病棟（写真左側）の2部署が優秀部門として選ばれました。

院内研究発表会が開催されました。院内研究発表会は、年に2回開催され、各部署テーマに沿った研究を行い、その結果を発表する場となつております。各部門より様々な発表があり、職員の知識・スキルの向上に大いに役立っています。

（院内教育委員）



院内研究発表会

12/3
12/4

△出来事ピックアップ△

リア・ナ

ーサリー

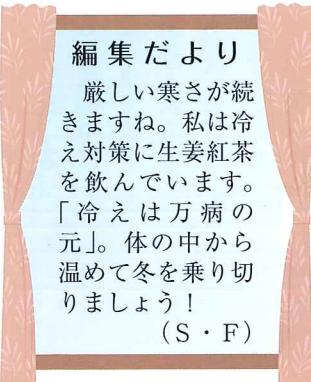
バザーが

行われま

した。

当日々、毎年同様、開店前から行列がで

き、楽しみにしているお客様が多く見られました。バザー商品には、生活用品から、手作りお菓子、おもちゃ、子供の古着の詰め放題まであります。皆、思い思いの品を手にできたようです。



編集だより
厳しい寒さが続きますね。私は冷え対策に生姜紅茶を飲んでいます。「冷えは万病の元」。体の中から温めて冬を乗り切りましょう！
(S・F)

（父母代表：飯田寛美）

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 59,449.60m² 駐車場 1151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、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】

整形外科（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）
循環器科（心臓血管外科）
皮膚科（レーザー）
外科（そけいヘルニア）

