

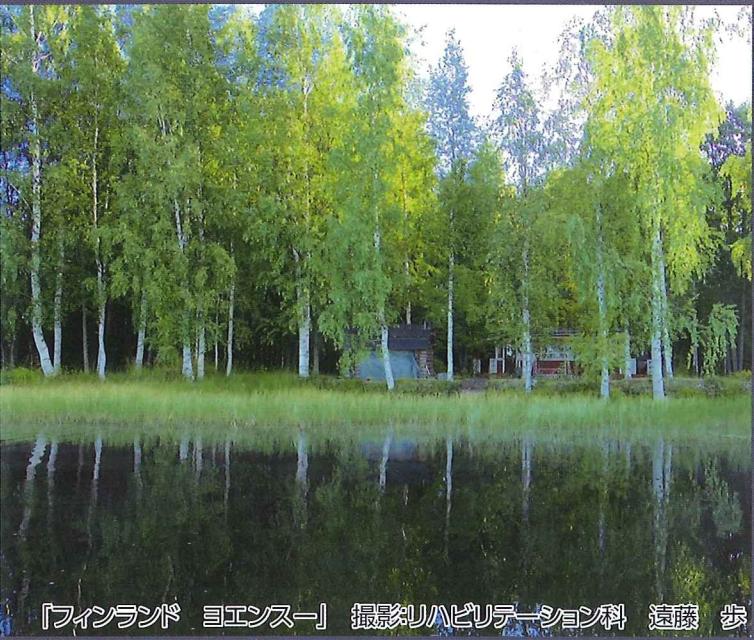
ふれあい

2018

8

No.377

牛久愛和総合病院 広報誌



「フィンランド ヨエンスー」撮影リハビリテーション科 遠藤 歩

「フィンランドの暮らし」

医長 遠 藤 歩



フィンランドと聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？オーロラ、サンタクロース、ムーミン、サウナ…といったところで何を思い浮かべようか。近年は北欧ブームとして、多くの日本人がフィンランドを訪れているようです。私は結婚を機にフィンランドに家族ができ、毎年家族で訪れていました。国土の1/4が北極圏に属し、氷河に削られてできた湖が19万ほど点在しているそうです。また、国土の2/3が森であります。まさに「森と湖の国」です。人々の暮らしも自然に近く、夏には森で1年分のベリーを摘み、冷凍保存して肉料理の付け合せやデザートに使います。自生のベリーは国民みんなのものという認識であり、どこ

は苺やブルーベリーなどを季節の果物として頂くことがあると思いますが、フィンランドでは自生のベリーが数十種類もあり、人々には欠かせない特別な食材なのだと思います。

もう一つ、暮らしに欠かせないものとしてサウナも思い浮かびます。多くの家庭が湖畔にサウナ付きのサマーハウスを持つていて、白樺の薪でサウナを焚き、枝葉を束ねて作ったヴァスタというもので体をバシバシ叩きます。体が温まつたら湖で泳ぎ、サウナ上がりにはビールとソーセージというのがフィンランド人の定番のようです。

フィンランド最南端に位置する首都ヘルシンキでも北緯60度と北海道よりも高緯度であるため、冬は全く陽が昇らない地域もあります。逆に白夜の夏は、人々は夜遅くまで外で読書や家族との時間を楽しみ、太陽の恩恵を存分に受けで過ごします。

私も、湖畔で白樺の葉が風に揺れるのを眺めていることが好きですが、自分が自然の一部に同化したような感覚に陥ります。色づかいの美しい北欧デザイン

も、湖の色や植物の模様など暮らしに密接な自然をヒントに生まれたのではないかと感じています。

自然との付き合い方が上手なフィンランド人ですが、他にも見習いたい点として、教育や子育て環境があります。今春、現地の小学校を見学した際に、一斉授業だけではなく、子供達ひとりひとりの能力に応じた個別指導を担任一人で行っているのを見て衝撃を受けました。途中、床に座って友達と教え合ったりする子や休憩している子もいましたが、子供達の学力は世界最高水準です。個人の権利と意思決定が重視されるのは幼少期からの積み重ねなのだと感じました。また、電車の中も魅力的です。キッズスペース付きの車両があり、大人の都合で強いられる長時間移動も、備え付けのすべり台やおもちゃの汽車などに乗って飽きることなく過ごすことができ、親も非常に助かります。そんな魅力いっぱいのフィンランドへ、皆さんも是非一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

ここが知りたい！ Q&Aコーナー

◎老化による眼の病気を教えてください。

A 老化による眼の変化としては、一般的にいわれている老眼、白内障、加齢黄斑変性などの黄斑の病気、網膜血管閉塞などの血管閉塞性網膜疾患などがあげられます。年齢を重ねると誰にでもおこるのが老眼です。老眼は老化による調節力の低下で調節できる範囲が少なくな

る変化です。四十歳代前後から自覚症状がはじまります。水晶体の弾力性が弱まり調節力が低下するため、近いところが見えにくくなる症状です。

白内障は水晶体が濁る病気です。はやい方では五十歳くらいから始まり、視力が低下してくる疾患です。

緑内障は日本人の視覚障害者の原因疾患の上位であります。その多くの方が初期では自覚症状がないといわれ



(眼科医長・矢部 美香子)

D M カフェ

糖尿病専門医 河邊 聰子

ています。眼圧が正常でも視神経が障害される正常眼圧

眼圧検査だけでは緑内障を発見することができず、眼底検査などで緑内障になる危険性があるかを調べることができます。加齢に伴い加齢黄斑変性などの眼底疾患もひきおこされる可能性もあります。

健康診断や眼の症状のチェックに加え、禁煙や紫外線暴露を減らす、バランスのよい食事とビタミン摂取などで眼の抗酸化をうながすことは、眼の健康にとって、有効かと思います。

今年の夏は猛暑ですね。熱中症に注意。トイレの回数がいつもより少ないと水分不足です。冷房が苦手な方も首筋、わきの下、両足の付け根を冷やすと効果的です。さて、テレビや雑誌などでサル

コペニアという言葉を聞いたことがあります。サルコペニアは、筋肉の減少・筋力低下による身体機能の低下した状態です。元気で長生きのために、早く気づき健康な状態に戻す必要があります。

腕や太もも、ふくらはぎが細くなつたと感じる方は要注意です。筋肉が減つてしまっている可能性があります。道路横断の時、歩行者用信号が点滅するまでに渡りきれない方は、かなり進行している可能性があります。高齢者でも十分なタ

ンパク質の摂取と運動により進行予防、回復が可能です。赤身のお肉、お魚、大豆製品、チーズなどしつかりとおかずを食べましょう。タンパク制限、運動制限が必要な疾患もありますので、主治医に確認しておきましょう。

■看護助手 村山 美紀

新しい環境に早く慣れるよう、笑顔を忘れず、日々努力していくことを思っています。

■医事情報部

小学一年生の娘と幼稚園年少の2人の子供の母です。子供達のパワーに圧倒される毎日です。

7月16日付

早川 美砂

新規登録の2人

7月1日付

村山 美紀

入職者

D M カフェ

糖尿病専門医 河邊 聰子

ンパク質の摂取と運動により進行予防、回復が可能です。赤身のお肉、お魚、大豆製品、チーズなどしつかりとおかずを食べましょう。タンパク制限、運動制限が必要な疾患もありますので、主治医に確認しておきましょう。

■看護助手 村山 美紀

新しい環境に早く慣れるよう、笑顔を忘れず、日々努力していくことを思っています。

■医事情報部

小学一年生の娘と幼稚園年少の2人の子供の母です。子供達のパワーに圧倒される毎日です。

7月16日付

早川 美砂

新規登録の2人

7月1日付

村山 美紀



春秋園だより

蒸し暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春秋園の入所フロアでは、6月の父の日に、『男子会』を実施しました。前日より男子会を楽しみにされていらっしゃる様子が見られました。



A photograph of an elderly man with glasses and a grey vest sitting at a table. He is looking towards the camera. On the table in front of him is a glass of orange juice. In the background, there are other people and tables, suggesting a social gathering or restaurant setting.

笑い声がたくさん聞かれ、職員も一緒に楽しい時間を過ごす事ができました。

参加された男性のご利用者様からは、「美味しいものがたくさん食べられて良かつたよ」「久しぶりにお酒が飲めて楽しい時間だつたなあ」など、嬉しいお言葉をたくさん頂きました。

ご利用者様の笑顔を見られると、職員も嬉しくなり、自然と笑みがこぼれます。

(入所職員一同)

職種紹介コ一十一

臨床工学科 副科長 小酒井唯起

臨床工学技十

臨床工学技士という職種はまだまだ知られていないと思いますので、実業務を説明しながら紹介させて頂きます。

臨床工学技士は、医師の指示のもと生命維持管理装置を操作することと保守点検を行うことを業務としており、医療機器の専門職として医療に携わります。

医療機器を患者さんに使用するにあたり、安全を確保する為に様々な点検を実施しています。今回は入院中に多く使用され点滴時に用いる「輸液ポンプ」という機器の点検を例に業務の一部をご紹介したいと思います。

まず使用後に返却された機器を清掃します。細かく清掃すると同時に外見上の不具合を確認していきます。次に使⽤時と同様に点滴のチューブを機器にはめ込み、動作点検

か、機器にがたつきがないか等を見ていきます。正常な状態にて動作し、不要な警報音が鳴らないか、異常時に警報音が鳴り危険を教えてくれるなど様々な点検項目に沿って実施します。このような点検を経て貸出可能と判断された機器のみが次の患者さんに使用されます。当院では返却された全ての機器に対して前記の点検を実施しています。その他にも定期点検や部品交換を必要時に実施します。このような点検、管理を行い医療現場での機器の安全確保を行います。

最後になりますが、臨床工学技士は今後も様々な点検や治療サポートを実施し、患者さんが安全に治療できるよう努めていきます。

高校時代は学問を優先し上京を決めた。医師でプロボクサーも一定数いる。しかし結果を残した人は途中からどちらかを犠牲にした人しかいない。僕の戦いは医学部最終学年で終わり。けれど筑波大監督の話が舞い込んできた。またリングドクターの仕事もある。教え子にはプロ志願の選手もいる。そして茨城国体、東京五輪。多くの後輩が育ち、大人の意思是若者が継いでくれることを実感している。夢の続^くきは、まだ始まつたばかり。数え切れないので、数、諦めた夢の続^くき。

口を育成するボクシングジムの前に立っていた。時は流れ、今は筑波大の全学ボクシング部で監督をしている。筑波大のOBには元プロの東洋太平洋チャンピオンもいるが、プロとアマの溝は深い。そんな理由で最後自分が連盟に抜擢された。

少年の頃は文武両道を目指した。四回戦のプロと互角に戦えるまでには練習しプロ試験候補であつたが、田舎には大学がない。

そして茨城国伊東京五軒多くの後輩が育ち、大人の意思は若者が繼いでくれることを実感している。夢の続きを、まだ始まつたばかり。数え切れないので、諦めた夢の続きを。

Dr.趣味リレー

医局	10年	地域医療連携室 臨床工学科	坂本 美恵	佐藤 美香子 小谷野 裕美子	看護部	看護部
中村	山口	日出子	篠崎 初美	小酒井 唯起	和田 静江	島谷 麻美
				宮川 新英	梅原 麻美	堀口 行夫

6月1日、全体朝礼にて永年勤続者の表彰が行われ、賞状と記念品を贈り、永年の努力と功労を称えました。今後もより一層のご活躍と病院の発展に貢献されることを期待します。



6/1

永年勤続表彰

△出来事ピックアップ△

編集だより

今年の夏も真夏日が続き暑くなりそうです。気温差があり体調を崩しやすい時期ですので食事や睡眠に気を付け、元気にレジャーを楽しみましょう。

(K・T)

藤繩 ウイ	恩田 真弓
クアンロン	山崎 聰子
看護部	河邊 善純
羽鳥 広恵	飯田
大内 麻由	相澤
曾篠 正博	豊嶋
田上 えり子	永島
薬剤センター	有本
生理検査室	柏
画像診断センター	橋本
リビングセンター	明日香
田口 功隼	西山
情報システム管理室	南場
医材センター	田村
角田 宏幸	西山
経理課	柏
臨床工学科	永島
情報システム管理室	有本
医事情報部	柏
町田みどり	橋本
(総務課)	明日香
矢吹 修一	西山
鈴木 浩司	南場
皆葉 雅博	田村
神林 直輝	西山
宗男 太地	柏
鈴木 雅博	永島
修一 俊一	有本
浩司 雅博	柏
皆葉 葉子	橋本
直輝 明子	明日香
太地 未涼	西山
鈴木 太地	南場
雅博 满彦	田村
修一 未涼	西山
浩司 太地	西山
雅博 春梨	柏
雅博 寛也	永島
未涼 寛也	有本
春梨 竜也	柏
雅博 寛美	橋本

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

救急 24 時間

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 |
| 人工透析センター | |
| 地域リハ・ステーション | |
| 介護老人保健施設 春秋園 | Tel 029-870-3100 |
| 特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 | Tel 029-817-5111 |

診療科目

【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

- 内 科 (禁煙外来)
- 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、小児免疫)
- 皮 膚 科 (レーザー外来)
- 外 科 (下肢静脈瘤外来)
- ストーマ外来
- そけいヘルニア専門外来
- 透析外来
- 内視鏡検査
- 検診検査 (乳がん検診)

