

ふれあい

2020

2

No.395

牛久愛和総合病院 広報誌



マリアナーサリーの節分

総務部長

藤咲 耕一



令和元年7月に総務部長を拝命し、半年が過ぎました。牛久愛和総合病院といえば、牛久市民、近隣住民であれば誰でも知っている大きな病院です。私も牛久市民なので当然知っていますが、他の病院と比べてどんな特徴があるのか、詳しく知りませんでした。

牛久愛和総合病院は、牛久市内で一番大きな事業所であり、院内薬局を備える病院としては、茨城県内では最大の規模を誇ります。また、救急車の受入れは、年間約3000台と増加傾向にあり、地域密着型の高度な救急医療を実践しています。

また、友人に評判を聞いてみると、「売店のパンは焼きたてで、とても美味しい!」「レストランの昼食が楽しみで、毎年、人間ドックは牛久愛和総合病院です」、「レストランのまぐろ丼は、高級店の味でした。また来たいです!」などの声が聞こえてきます。私も焼きたてのパンを食べてみましたが、実に美味しく、既にリピーターになっています。

ある日、インターネットで牛久愛和総合病院の口コミを検索してみると、以前、映画「病院へ行こう」のロケ地として、当院が利用されたとありました。1990年に公開され、薬師丸ひろ子・真田広之が主演の映画です。今度、見てみようと思っています。どこが映っているのか楽しみです。

また、動画を検索してみたところ、当院の職員や看護師が躍るAKB48の「恋するフォーチュンクッキー」の映像が出ていました。当時、自治体や企業などで、職員のダンス動画をアップし、PRに使用するという社会現象がありました。当院もその波に乗っていたことを知り、

微笑ましく感じました。さらに、動画検索を進めると、「マリアナーサリーの節分」という動画がありました。副題には「毎年恒例の節分、子供たちは大泣きです」。マリアナーサリーとは、医師や看護師・職員が安心して業務に従事出来るようにするため、宮一先生を中心とした保育課で子供達を預かっている24時間保育の院内保育所のことです。動画を見ると鬼も演出も本格的で、まるで「秋田のなまはげ」を思わせる出来栄えでした。宮一先生に、誰が鬼をやっているかこつそり聞いてみると、「鬼は神聖なもので、山からお呼びしています」とのことでした。ここまで本格的な鬼だと、子供達が大泣きするのも納得がいきます。

「ちゃんと良い子でいます」という鬼との約束を、子供達は必ず守るでしょう。そして、きっと良い子に育つでしょう。ぜひ私も、今年は見学したいと思っています。なお、その様子については、3月号のふれあいに掲載される予定です。お楽しみに!

ここが知りたい！ Q&A フォーナー

Q 内臓脂肪とは？体脂肪とは
違うの？

A 体脂肪には皮下脂肪と内臓
脂肪の2種類があります。

皮下脂肪は皮膚と筋肉の
間、お腹や二の腕など全身に
あります。つまめるので認識
でき、女性につきやすいです。

内臓脂肪は腹腔内の大網や
腸間膜につき、お腹の筋肉よ
りも内側なので外からつまめ
ません。男性に多く、お腹が
ぽっこりし「メタボ腹」とな
ります。

内臓脂肪が蓄積すると、血
中の脂質濃度を高め、インス
リンの効果を悪くし、血压を
あげるため、脂質異常症・糖
尿病・高血圧などの生活習慣
病を引き起こします。これが
メタボリックシンдро́мと
いわれる状態で、根本原因で
ある内臓脂肪蓄積の目安は、
ウエスト周囲径で男性85cm以
上・女性90cm以上です。しか
しウエスト周囲径は皮下脂肪
か内臓脂肪かの区別ができま

せん。女性の数値が大きいの
も皮下脂肪がつきやすいから
です。CTスキャンでは内臓
脂肪だけを測定でき、「断面
積100cm以上」です。

体脂肪はカロリー過多（摂
取カロリー／消費カロリー）
によって蓄積します。減らす
には食生活の改善と日々の運
動が必要です。内臓脂肪は皮
下脂肪に比べて蓄積しやすい
が、エネルギーとして消費し
やすく、短時間で減らしやす
い脂肪です。毎日の有酸素運
動が有効で、10分程度のウォ
ーキングを1日に数回すれば
効果があります。さらに、軽
くて良いので筋トレで筋肉を
つけて基礎代謝を上げれば、
消費カロリーを増やし脂肪を
つきにくくすることができます。

（健診センター部長 林達弘）



D M カフェ

糖尿病・代謝内科 山口 純輝

入職者

2月になりそろそろ春の気配
がやって来ています、今年は

保護する働きをする様です。

脳の老化を抑えるために、軽
い運動でも良いと思われます。

が、油断せず体調管理のほどよ
ろしくお願ひ致します。

さて今回は糖尿病と認知症・
運動療法についての話をさせて
いただきます。

以前より糖尿病と認知症の関
係については議論されており、

盛んに研究がされています。認
知症や脳梗塞・心筋梗塞の発症
リスクが糖尿病患者さんは高い

ことが示されており、習慣化さ
れた運動がそのリスクを下げる
との報告があります。

最近の研究では、運動をする
ことで心臓や脳の血管と神経の
損傷を修復する物質が増え、認
知症を含めた糖尿病合併症を防
ぐといったことが明らかになっ
てきてています。

◆ 看護部 事務 板井 佐智代

至らない点も多々あるかと思
いますが、早くお役に立てるよ
う精進して参ります。

◆ 看護部 事務 武井 育子

笑顔を絶やさず、患者様や御
家族の気持ちに寄り添いより良
い療養環境の提供を目指します。

◆ 看護部 事務 増田 ゆかり

牛久生まれ牛久育ちです。お
笑いが好きでラーメンズのネタ
で、体を動かすことを意識され
てみてはいかがでしょうか。

◆ 中央病歴管理室 事務 板井 佐智代

至らない点も多々あるかと思
いますが、早くお役に立てるよ
う精進して参ります。

◆ 看護部 事務 武井 育子

笑顔とやしさを忘れずに
日々精進して参ります。

◆ 生理検査室 事務 武井 育子

患者さんの力になれるように
笑顔とやしさを大切に接して
いきたいと思います。

◆ 春秋園 准看護師 増田 智

休日は、天気が良ければ家族
と共に公園で遊んでいます。近所に公
園が多く、公園巡りしています。



3月 糖尿病教室のお知らせ

3月11日(水)

糖尿病について（医師）

3月18日(水)

運動療法について

3月25日(水)

(理学療法士)

糖尿病と薬（薬剤師）

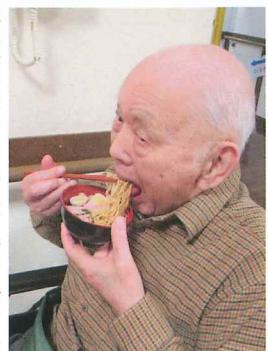
◆ 時間…14時30分

◆ 場所…C館1階からだ情報館

事前予約不要、参加費無料です。

興味のある方は、お誘いあわせ
の上、ぜひご参加ください。

春秋園だより



二階では、おやつ時に調理レクでラーメンを作りました。午前中に数名の利用者様に工具を切って頂き、午後のおやつ前に職員がラーメンを器に移し、切った具材、スープを入れて召し上がって頂くと、とても満足したような表情の方や美味しかったと嬉しそうに話す方ばかりでした。

一月にはたこ焼き、三月にはスイートポテトも控えており、そのことを話すと「楽しめがまだまだあるわね」と笑顔で話す姿も見られ、嬉しい限りです。

二階では現時点では奇数月にはスープのみを提供し、施設のおやつを召し上がって頂きました。スープのみの利用者様も「美味しかったです」と話されており、「美味しかった」と話されており、二階だけでなく入所ではこのように普段の生活では中々食べられないようなおやつや食事を食べてもらい楽しく活気の溢れる生活を送つて頂けるようにしていきたいと思つております。

(春秋園入所スタッフ一同)

Dr.趣味リレー

外科医 橋口 浩実

趣味と言って真っ先に浮かんだのは、お笑いをみることである。

仕事が終わり、自宅に戻りゆつくりするときに必ずテレビをついているが、録画したお笑い番組が多い。

ジャンルは様々で、漫才・落語・フリートーク・・・幼いころから見ていた笑点や漫才番組はずれも癒しである。落語は漸家さんがひとりで何人かを瞬時に演じ分け、あつという間に引き込まれるのが魅力だし、漫才やコントはテンポよくまとまっているところがよい。

やはり笑うというのはなによりもすつきりとする。子どものころに比べ、圧倒的に大人になつてなかなか声をあげて笑うといふことには日常的に少なくなる。



第60回院内研究発表会

12/5.6

6日の2日間で院内研究発表会を開催しました。

各部署の臨

床研究によ

る学び・成

果発表、そ

れらを聴講することによって、職

員全体の知識の向上に繋がります。毎年興味深い内容の発表が

あり、各部署で研究された内容

を他部署の職員が聞くことによ

り、自身の部署に活かせる知識

が多くありました。今回は13部

署の発表があり、その中から優

秀演者2名選出され、亀岡院長

より表彰されました。表彰者以

外の演者の内容も素晴らしい

た。家で思う存分大きな声を

出して笑うことで、疲れが吹き

飛ぶのである。にこにこではな

く、文字通りげらげらと声に出

すこともよいのかもしれない。す

きりとして、眠ることはなに

よりも健康のために大切なこと

である。

ケア獲得のためのケア計
画書作成

医事情報部 青山 穏渚
演題 「地域に選ばれる病院になるためには?」「患者の声」からわかるこ

と

(院内教育委員会)

第80回 生活習慣病教室

テーマ

「そうならないために」
誤嚥性肺炎

日 時

3月11日(水)

14時30分から
15時30分まで

講 師

認定看護師
橋本 由美

会 場

牛久愛和総合病院
B館2階 大ホール

参 加 費

無料

事前予約不要、興味ある方は
お誘いあわせの上、ぜひ参加下
さい。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

☎ 029-873-3111(代)

演題 「ストーマ造設者のセルフ
・外来 永井 裕美

〈優秀演者〉

牛久愛和総合病院 総務課

（春秋園入所スタッフ一同）



火を想定した火災避難訓練を実施しました。今回の訓練内容は、非常館内放送、防災機器操作、通報、消火器及び消火栓による初期消火、避難・誘導、水消火器による消火訓練でした。消防署より、訓練全体として概ね良好との講評を頂きましたが、病院として、今まで以上に避難や初期消火等の対応ができるようにしていかなければなりません。今

総合火災避難訓練

12/27

2019年12月27日(金)稲敷広域消防本部牛久消防署立ち合いで下、C館6階からの出

後更に病院全体として防災意識をより高めて行けるよう、様々な状況下における訓練を実施してまいります。

(総務課 水江)



編集だより

編集に携わり2年が経ちました。季節感を出しながら病院からのメッセージを発信するやりがいのある仕事の1つです。

(T・M)

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)

