

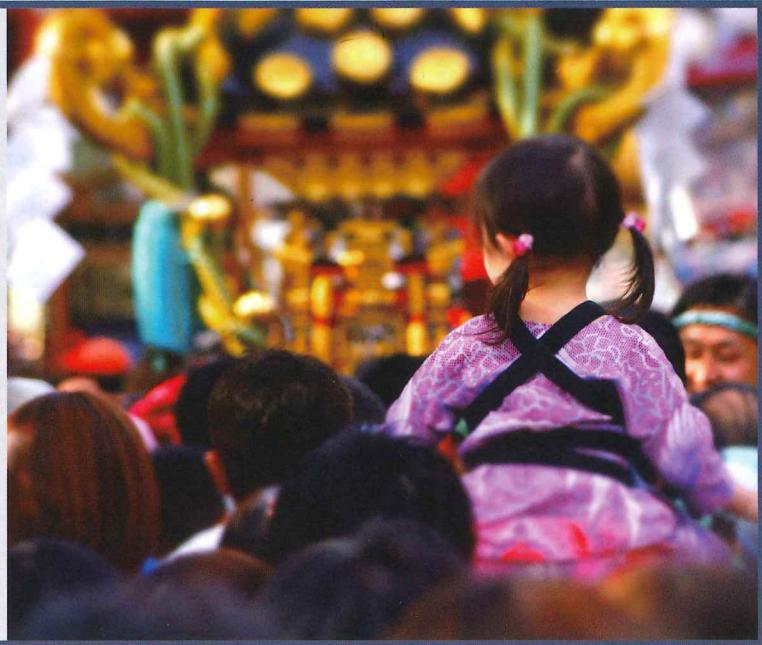
ふれあい

2020

8

No.401

牛久愛和総合病院 広報誌



「5年ぶりのカムバック」

松岡 剛 部長 脳神経外科



一般の方には分かりにくいが、市中の病院には大きく、2種類の医師が所属している。大学病院から派遣されている医師と、病院に直接就職している医師である。見分けは普通つかない。あえて言うならば、数年ごとに担当医師が変わることころは大学からの派遣のことが多く、ずっと変わらない医師は病院に直接就職していることが多い。しかし、もちろん例外はある。とても働きやすい病院では、大学からの派遣であっても何年も（時には何十年も）働き続ける、という選択肢を医師本人が希望し、また、大学が許してくれることがある。許してくれないことも、もちろんある。

どちらの形態の働き方にも、メリット・デメリットがある。患者さんからすると、信頼できる人の担当医にずっと見てもらいたいという希望があるだろ

う。医師の方でも、慣れ親しんだ患者さんの健康管理や病気の状態は気になる。一方で、病気や治療に対する診断、考え方や対応は、医師によつて異なることもある。全世界でコンセンサスのされた診断法や治療法がすべての患者さんに適応できるわけではないのである。医師も人間なので、見落としなどのリスクもある。我々がカンファレンスと称して勉強会を行うのもこのためだ。また、私の知る大学病院のある科では、一人の医師が同じ患者さんをずっと外来で診続けることを「禁止」している。これは極端な例だが、いろいろな医師の目が入ることで患者さんのメリットになることも多い、ということだ。医師がいろいろな病院に異動することでも経験を積み、スキルアップすることで、最終的には患者さんのメリットになるということもあり得る。

2014年11月号のふれあいにも書いたように、脳外科は単独でできることはかなり限られている。様々な院内のスタッフ、近隣の病院・医院の先生やスタッフ、ときには患者さん本人や

その家族にも協力をお願いし、患者さんにとってBestな結果を求めていきたい、と思つていい。どうぞ、よろしくお願ひします。

ふれあい



熱中症を防ぐには

救急医療科部長 兼
急救・外傷センター長 佐藤 孝幸



U ユロコの話し ～ホウケイについて～

泌尿器科医長 黄 鼎文

D M カフエ ～ホウケイについて～

糖尿病専門医 河邊 聰子

入職者

6月16日付

■ 地域医療連携室 福西 義衛門

事務 病院・地域医療に貢献出来るよ

う、コミュニケーションを取り日々
精進して参ります。

■ 看護助手 糸日谷 瞳

早く環境に慣れ、患者様一人一

人に、笑顔と優しさを忘れず、精

進して参ります。

■ 医事情報部 メツセンジヤー 松村 有夏

謙虚な気持ちを忘れず仕事に励

み、職場で必要な存在になりたい

です。

■ 人事部 日高 優里

私は学ぶことが好きなので、何

でも吸収し、成長できるよう仕事

や環境に早く慣れたいです。

■ 人事部 事務 森泉 謙

皆様から頼りにしてもらえるよ

うに、日々努力していきたいと思

います。

7月1日付

■ 春秋園 事務 森泉 謙

ご利用者様やご家族の方々とのふ

れ合いを大切に、笑顔あふれる日々

を務めてまいります。

■ ケアサービス部 松村 夕子

ご利用者様やご家族の方々とのふ

れ合いを大切に、笑顔あふれる日々

を務めてまいります。

暑い夏とともに熱中症の季節がやってきました。熱中症は、梅雨明け前後の湿度が高く、急激に気温が上昇する7月、ならびに残暑による気温の再上昇が起る9月に多く発生するといわれています。

私たちの体は体内から熱の放散や発汗により体温の上昇を防いでいますが、熱中症は体温の調節機能が効かず、体内の水分や塩分のバランスが崩れることが原因で生じます。

熱中症は症状から、ほてり、めまい、筋肉痛やむら返り(筋肉のつり)などの軽度な症状(I度)、頭痛、脱力、嘔気や嘔吐など中等度の症状(II度)、意識障害、痙攣、高体温などの重症な症状(III度)に分類されています。熱中症は症状の重症化がみられるため、軽症の段階での対応が大切です。また、熱中症は戸外で生じることが大部分ですが、室内でも生じるので小児や冷房を嫌う高齢者では特に注意を要します。

熱中症の予防としては、日頃より暑さに負けないからだ作りが基本で、適度な運動や適切な食事、十分な睡眠習慣などが必

要とされています。その上で涼しい環境作りが重要です。具体的には、通気性の良い衣服の着用、冷房の使用や日傘、帽子などの使用、携帯用冷却グッズの利用も有効でしょう。また、こまめな水分補給が大切で(最低1.2ℓ/日)、さらにスポーツドリンクや塩飴などで塩分を補給することにより、体内への水分保持が可能となります。外出は日中を避けて朝や夕方に行動するように配慮したり、高温注意情報や暑さ指数などの関心を持つことも大切です。

熱中症は予防が最も重要ですが、もし熱中症が疑われる人を見かけたら、まず涼しい場所へ移動させ、体を冷やし、水分を補給させます。自分で水分摂取ができない場合や、意識障害がみられる際には、すぐに病院への搬送が必要です。

現在はコロナ禍でマスクが手放せませんが、ソーシャルディスタンスが保てる場合には、マスクを外すようにと環境省から指針が出されています。ひとりひとりが心がけて、熱中症を予防し、暑い夏を乗り越えましょう。

されています。ひとりひとりが証明されていますし、思春期を越えた男の子では包皮はスムーズにむいて下げるが基本で、適度な運動や適切な食事、十分な睡眠習慣などが必

要とされています。ひとりひとりが

されています。ひとりひとりが

<p

春秋園だより



職員余興を行なつたり、手作業レクリエーションを充実させたりと工夫を凝らしています。職員余興では、職員が沖縄三味線を使い利用者様の馴染みのある曲を弾いて一緒に歌つたり、ストレッチ感覚でメロディーに合わせて手足を動かしたりすることで、心も身体もリフレッシュできます。手作業レクリエーションでは、通常よりも種類を増やし、絶えず新しいレクリエーションを提供し、利用者様も「次はあれをやるのね！」と楽しみな様子でした。少しだけコロナ疲れを忘れ、たくさん笑顔も見る事ができます。

行事が中止の為、職員も利用者様に少しでもコロナ疲れを防いでいます。

(春秋園通所スタッフ一同)

季節は梅雨に入り、じめじめした天気が続いております。コロナウイルスの波がようやく落ち着いてきたと思った矢先、再度の蔓延により、利用者様や職員もウイルスに怯えながら耐え凌いでいる毎日です。通所では手指消毒や送迎車の消毒を実施し、感染予防に努めています。また、行事も中止となり、利用者様もいつも以上に楽しみが少ない中、職員と一緒に日々の小さな楽しみを見つけ、ウイルスと闘っています。

身体もリフレッシュできました。手作業レクリエーションでは、通常よりも種類を増やし、絶えず新しいレクリエーションを提供し、利用者様も「次はあれをやるのね！」と楽しみな様子でした。少しだけコロナ疲れを忘れ、たくさん笑顔も見る事ができます。

毎日コロナのニュースが飛び交う中で、利用者様も不安な事が多いと思います。その様な不安を少しでも忘れ、笑顔でご自宅に帰って頂けるよう、これからも様々なサービスを提供していきたいと思います。

◆2012年 耳鼻咽喉科・難聴・めまい・耳鳴りについて

◆2013年 糖尿病・代謝内科・糖尿病とつきあう

◆2013年 外科・大腸疾患～特に増えている大腸がん～

◆2013年 消化器内科・胃とピロリ菌

◆2014年 整形外科・変形性関節症・膝・股関節を中心にして

◆2016年 脳外科・脳外科医からみた認知症状

◆2016年 眼科・白内障のお話～こんな症状ありますか？～

◆2018年 循環器科・不整脈～その不整脈は何でしょうか～

◆2019年 整形外科・筋肉～筋肉は裏切らない～

牛久愛和総合病院では、約80回にも及ぶ生活習慣病教室を実施してきました。過去に行われた内容の中で、特に人気のあったテーマを紹介します。詳しい内容は、病院ホームページに記事を掲載していますので、そちらをご覧ください。

過去の生活習慣病教室を振り返ろう

Dr.趣味リリー

研修医 塚原 健汰

私がヨットと出会ったのは大学一年生の時でした。当時は「モーターなしで風に向かって走れるなんて凄い！」と単純な気持ちで始めました。しかし、いざ始めてみると風を感じながら海上を走り抜ける楽しさに取りつかっていました。

そして、ヨットに夢中になり数年が経過しある程度分かつてくると、より速く走らせるために常に変わる『風』に合わせてセールシェイプを考えたり、相手より有利な海面にどうアプローチするかなどの戦略を考えたりと数多くのヨットの魅力に気付かされました。なかでも私が感じた1番の魅力は天候を予測しなければならない点です。例えば私たちはレース当日の風の強さをチェックし船のセッティングを変えます。また、1日の中でも午前は弱くて午後は吹き上がるのか?風向は北から南に回るのか?レース海面の周りに山があれば風が振れやすいから走りにくい等様々なことを考えながらセーリングをしています。

周りにあるすべてのものを材料に自然を予測しながらセーリングをしています。を感じながら他艇より前を走る。これがヨット競技の醍醐味です。

※常にお腹に力を入れ、上体が揺れないようにバランスをとる。腕を上げることが難しい方は、脚のみでも効果が得られます。

※常に脚と対称の腕を前方に上げる

②バランスを取りながら上げた脚と対称の腕を前方に上げる

- ①四つん這いの姿勢になり、片脚を後方へ真っすぐに上げる
- ②呼吸を止めない
- ③腰や膝などの関節に痛みが伴う場合は中止する

目標回数

・十秒程度キープ×1～三セット

やり方

(スポーツリラックス
健康運動指導士上坂裕二)



外出自粛により、運動不足が続いている日々の中、ご家庭で簡単に出来るトレーニングをご紹介させて頂きます。

種目名：ダイアゴナル

（体幹支持筋（バランス能力）
を鍛えるトレーニング）

実施上の注意

- ①使用部位を意識する
- ②呼吸を止めない
- ③腰や膝などの関節に痛みが伴う場合は中止する

お家で出来るトレーニング③

編集だより

マスクをして過ごす夏は初めての経験で、肌荒れや息苦しさに悩まされています。様々な涼感グッズなども上手く活用しながら、ストレスを溜めずに残暑を乗りきりたいです。

(E・N)

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）

