

ふれあい

2021

4

No.409

牛久愛和総合病院 広報誌



常仁会グループ理事長

たねだよしろう
種子田吉郎



2021年度を迎えるにあたり皆様にご挨拶申し上げます。

新年度のはじまりと共に「牛久愛和総合病院」へ62名、グループ全体では173名の常仁会新入職員を迎えることができ、大変心強く思っております。

昨年度は緊急事態宣言に始まり緊急事態宣言に終わる、新型コロナウイルス感染症と隣り合わせの1年となりました。この、世界中で猛威を振るった感染症の影響により多くの人々が生存の危機と生活の困難に直面し、医療・介護業界においても、多くのことを改めて考えさせられる年となりました。

当院におきましても、感染防止対策の徹底を図りましたが、それにより患者・利用者の皆様へご不便をおかけすることもありました。お蔭様にて皆様の多くなるご協力により、こうして

無事に新年度を迎える事が出来ましたことにこの場をお借りします。

一方で、明るい兆も見えてまいりました。新型コロナウイルス感染症に対するワクチンの接種が2月17日より日本でも開始され、「医療従事者」に継ぎ、4月以降に「高齢者」さらにそ

の後「基礎疾患がある方」に対し順次行われることが、厚生労働省より発表されました。牛久

愛和総合病院は、牛久市より委託を受け、ワクチン接種医療機関となることが決まっておりま

す。特設会場を設けて、皆様に安心して接種いただけるよう、職員一丸となつて接種体制の準備を全力で進めてまいります。

再び安心して暮らせる社会になれるよう地域を担う医療機関として微力ながら貢献してまいります。

常仁会グループは4つの医療法人と2つの社会福祉法人で構成され、昨年9月には地域災害拠点病院・DMAT指定医療機関となつた「牛久愛和総合病院」を中核施設とし、茨城県、新潟県、高知県、福岡県、宮崎県に

おいて全16施設を運営しております。

本年1月には、常磐線ひたち野うしく駅直結のシニア向けマジック内に「ひたち野ステーションクリニック」を新たにオープンいたしました。牛久愛和総合病院との密接な連携により、地域住民の健康維持・増進に貢献すべく、患者様に寄り添つた更なる医療の提供を目指してまいります。

今後も地域の中核的病院として、関連施設である介護老人保健施設春秋園、特別養護老人ホームグランヴィラ牛久、ひたち野ステーションクリニックと連携し、シームレスで安心できる医療・福祉サービスの提供により一層努めてまいります。

穏やかな日常に戻るまで今しばらく時間はかかりそうですが、一歩一歩前進していることは間違ひありません。一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と皆様のご健康を祈念するとともに、わたしたちの未来が明るく希望に満ちたものとなることを信じ、新年度のご挨拶とさせていただきます。

ここが知りたい!

Q&Aコーナー

Q アルコール手指消毒による肌荒れ対策・スキンケアについて教えてください。

A コロナウイルス対策のため、手指のアルコール消毒が病院、店舗の入り口などで設置されています。手指を消毒することは、うがい、手洗いと同じように、感染を予防するためにとても大切です。

しかし、アトピー性皮膚炎の方や、もともと手荒れがある方は、アルコールの刺激感のため、消毒をためらってしまうことも多いのではないかでしょうか。

手の平や足の裏には、丈夫な角質で作られた指紋と発汗作用による滑り止めの効果があり、物を握ったり、足を踏ん張ることができますが、その反面、毛が一本も生えておらず皮脂腺がないため、乾燥すると水分がすぐに蒸発して簡単にひび割れてしまいます。このひび割れが刺激感や痛みの原因となり、不足する油分を補つてあげることが、手荒れを改善する第一歩となります。

ハンドクリーム・乾燥がなくなるまでこまめにたっぷりと塗りましょう。両手の表裏を塗るには約1gのクリームが必要です。手の甲からやさしくなじませるように指先までクリーミュを伸ばし、手の平に広げましょう。すりこまないようにして、爪の周りにも塗りましょう。

手袋・ゴム手袋などの通気性のない手袋を使用するときは、なるべく短時間にしましょう。手袋は湿気で蒸れて一時的にしつとりしますが、外した途端に水分が蒸発してしまうので、乾燥させないためには外したあとにはすぐにクリームを塗りましょう。

(皮膚科医長 永江美香子)

ひたち野うしく中学校より応援メッセージを頂きました

療現場のスタッフにとって、皆様か

(総務課)



一日の計は朝で始まり、光と食事で体内リセット

栄養科 科長 後藤 和代

D M カフ工 糖尿病・代謝内科 河邊 聰子

コロナ禍による、外出自粛などで生活様式が変化し、その中でも、誰しもが変化を受けたのが「食」ではないでしょうか。

在宅時間が増え活動量が減り、食事時間になつてもお腹が空かず、気づくと食事は一日2食や1食に。また常に何かしら口にし、間食の頻度が増えた等々。そんな食生活の乱れを解消すべく、何をどの位食べれば良いのか?に「いつ食べるのが健康的か」という体内時計の視点で考慮した「時間栄養学」から、健康的に過ごすためのヒントを紹介します。

*朝食・昼食・夕食の比率は、

4:3:3

*体内時計

体の中には、身体の機能を一定のリズムでコントロールする「体内時計」が備わっています。夜遅い時間の食事は、摂取した

エネルギーが消費されず脂肪として蓄積されやすいため、夕食は就寝2~3時間前に摂ります。夕食が21時以降になる場合は、1食を分ける「分食」をおすすめします。17~18時頃に軽食として炭水化物を摂り、残りは、たんぱく質や野菜中心

*朝食・昼食の比率は、

4:3:3

*人との順序

野菜を炭水化物(ご飯、パン、麺類等)よりも先に食べ、そしてゆっくりよく噛み食

べましょう。急激な血糖の上昇やインスリンの分泌を抑え、血糖が脂肪に変わりにくくなります。

*朝食は起床から2時間以内に食べ、朝一の肥満リスク等の要因になるとされています。

朝食は起床から2時間以内に食べ、朝一

4月は、「始まり」や「変化」の季節です。朝ごはんをしっかり食べて体内時計をリセッタしています。不規則な生活や朝食を抜くことは、体内時計に乱れが生じ、

3月1日付

入職者

3

准看護師

3月1日付

入職者

3

医事情報部

3月1日付

入職者

3

看護部

3月1日付

入職者

3

電話交換手

3月1日付

入職者

3

青柳 貞子

3月1日付

入職者

3

河邊 聰子

3月1日付

入職者

3

川田 大輔

3月1日付

入職者

3

河邊 聰子

3月1日付

入職者

卒園式

3/14

三月十四日（日）卒園式を行いました。昨日の大雨から一転きれいに晴れた空の下、子ども達が元気に登園してきました。

第一部式典では、名前を呼ばれると「はい！」と大きな声で返事をして証書をもらいました。退場時、証書を上にかかげて歩く姿はとても立派でした。

その後、詩、歌、荒馬と続き最後、ぐりとぐらになつてお母さんにメダルを渡しました。そして、両親の神輿に乗つて元気になつた一年生!!

（保育課係長 榊原）

『出来事ピックアップ』

第二部リズムは竹馬から始まりました。COVİD-19のせいで、運動会に見せる事が出来なかつた竹馬。今日、やつと見てもらい、大きな拍手をもらいました。胸を張つて乗りました。

第三部リズムは竹馬から始まりました。COVİD-19のせいで、運動会に見せる事が出来なかつた竹馬。今日、やつと見てもらい、大きな拍手をもらいました。胸を張つて乗りました。



編集だより

山笑う姿に春の息吹を感じる、うららかな日差しが気持ちのいい季節になりました。新型コロナウイルスに負けず、満開の桜のように爛漫な笑顔を咲かせていきましょう。（Y・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 59,449.60m² 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 |
| ひたち野ステーションクリニック | Tel 029-896-6200 |
| 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）

