

ふれあい

2022

2

No.419

牛久愛和総合病院 広報誌



循環器内科医長として

循環器内科 医長 打越 裕之



私は2010年4月に後

期研修医として牛久愛和総

合病院に就職し、かれこれ

12年循環器内科医として診

療を続け、現在、医長を務

めさせていただいておりま

す。

循環器内科は薬物療法等の内科的アプローチのみならず、必要に応じてカテーテル治療やペースメーカー

移植術といった侵襲的アプローチを行い、患者さんに幅広く貢献出来る点が魅力の一つと考えております。

私としては、循環器疾患は虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞等）、不整脈疾患、弁膜疾患、心筋症、先天性心疾患等と多岐に渡り、高

なる時も快くサポートしてくださいました。看護師さんをはじめとするスタッフの方々がいます。

そのような中で、急性心筋梗塞・急性心不全等の患者さんの急性期治療に携わり、心臓カテーテル治療や内服薬の調整、心臓リハビリテーションを受けて頂いた後、無事に退院し元気な姿を初回外来で拝見出来る

事に自分の医療に対するや

りがいを感じております。牛久愛和総合病院を受診して良かったと思われるよう、日々の診療に全力で臨みますので今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



気になる、でも食べたい、魅惑のスイーツ

栄養科長 後藤 和代



電子レンジで簡単 【お豆腐ガトーショコラ】



2月にバレンタイン、3月にはホワイ
トデーと、あまりい♡（甘い）イベン
トが続いていますね。

甘いものが食べたいけど、糖質やカロ
リーが気になり、また血糖値が上がるの
ではないかとなかなか楽しめないとう
方も多いはず。

甘いものに多く使用されている砂糖や
小麦粉などの糖質が多い食材は血糖値の
上昇に大きく影響し、またバターや乳脂
肪のような脂質が多く含まれている場合、
血糖値は上がった後、下がりにくい傾向
があります。どんなにカロリーを低く抑
えても、糖質量の占める割合が多ければ
比例して血糖値が上がり、食後高血糖は
免れません。

間食のおやつは肥満や生活習慣病予防
のために、エネルギー100～200kcal以下、炭
水化物（糖質）を10g程度に抑えるよう
にしましょう。一日の食事量としてトー
タルで考え、医師より食事療法として指
示されている量を超えないようにします。
健康ブームから、市販のお菓子やスイ
ーツにも糖質オフやダイエットに配慮し
たものが多く見かけるようになりました。
糖質を多く含む「砂糖」や「小麦粉」を
控えながらも、楽しいスイーツタイムを
過ごしましょう。

D M カフエ

糖尿病・代謝内科 尾本 美代子



2月になりましたが、まだまだ寒い
日が続いていますね。今回は糖尿病の方の筋肉の減少とそのリスクについてお話しします。筋肉には、体を支えた

機能があります。一般的に歳をとるにつれ、筋肉の量と機能は失われていきます。この低下が予想よりも広範囲だったり急速である場合、サルコペニアと判定されます。筋肉量は、筋肉を構成するタンパク質の代謝の影響を大きく受けるので、まずは食事でタンパク質をしつかり摂ることが必要です。タンパク質は、肉・魚・卵・牛乳などに含まれる「動物性タンパク質」と、大豆や穀物などに含まれる「植物性タンパク質」に分けられ、どちらもバランスよく摂ることが大切です。食事と運動で早い段階で対策すると、サルコペニアを防げる可能性があり、70歳以上の高齢者でも有効です。ウォーキングなどの運動やガーデニングなどの身体活動を習慣として行うことで、心理的・社会的にもサルコペニアを予防できます。皆さんも運動を意識して行ってみてください。



①担当専門とその紹介 ③出身大学
④趣味 ⑤生年月日 ⑥血液型 ⑦星座
②画像診断、IVRを専門としています。特にIVRは穿刺手技から緊急止血術を含めたカテーテル治療など幅広く対応可能ですので、御相談いただければ幸いです。

【材料2人分】	1人分	120 kcal	糖質 3 g
・絹豆腐	・ラカント（甘味料）	150 g	30 g
・おからパウダー	・純ココアパウダー	10 g	20 g
・卵Mサイズ	1 個		

* 10cm × 10cm 程度の電子レンジ対応の容器を使います

【作り方】

1. 豆腐をボウルに入れペースト状になるまで混ぜる。
2. 1ヘラカント・おからパウダー・コアパウダー・溶き卵を順に混ぜあわせる。
3. クッキングシートを敷いた電子レンジ対応容器に生地を流し入れ、ふんわりとラップをかける。
4. 電子レンジ600Wで約4分加熱する。

冷蔵庫で半日ほどしつかり冷やす。

入職者



1/1付
放射科部長
山添 真治

③東京慈恵会医科大学卒、前・
国際医療福祉大学放射線科講師
⑤昭和56年1月21日 40歳
O型 ⑦みずがめ座

1月16日付

保育補助

井戸上 良子

元気いっぱいの子ども達の

パワーを感じながら、仕事ができ、とても、ワクワクしています。

春秋園

ケア・サービス部

介護福祉士 熊野 一美

心機一転。利用者様に寄り添った介護を目指します。家に犬3匹猫2匹います。興味ある方声かけて下さい。

春秋園だより

春の陽気が待ち遠しい今日この頃、春秋園では、「今年は、誰がどんな鬼に扮するか」職員同士で話題になります。

二月の初めにある伝統的な行事である「節分」。子供の頃は、毎年この日になると「鬼は外ー、福は内ー！」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりして過ごしたと思います。

そんな節分ですが、本来の意味は、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」。すなわち、季節を分ける節の日を指すことをご存知でしたか？ 節分と言つたら、二月の行事というイメージで、前日（二月）だけ節分をやるのでしょうか？ それは、春は旧暦で一年の始まりであることから、立春の前日のみ、「節分」と呼んでいるそうです。

（通所リハビリでも、節分の日

玉を豆に見立てて、ゲームを楽しみます。物を投げて的に当てる、単純な行為ではありますが、鬼に扮した職員のリアクションが派手なほど、周りは大きな笑いに包れます。そのため、鬼役の職員の演技力は重要です。また、職員のがんばる姿をみて、盛り上げるために率先して楽しんでくれる利用者様もいらっしゃいます。夢中でお手玉を投げ、大きな声で笑ってくれる姿を見ると、自分たちが利用者様と同じように年齢を重ねたときに「楽しいこと」「好きなこと」を、精一杯楽しめる生き方をしたい。そう考えさせられました。

まだまだ、厳しい寒さが続く年に何回もあるとは思わなかつたと思います。

では、なぜ現代では、立春の前日（二月）だけ節分をやるのでしょうか？ それは、春は旧暦で一年の始まりであることから、立春の前日のみ、「節分」と呼んでいるそうです。

（通所リハビリスタッフ一同）

には、職員が鬼に変装し、お手玉を豆に見立てて、ゲームを樂しみます。物を投げて的に当て

部署紹介

薬剤センター

薬剤センター 副科長 鈴木 さつき

薬剤センターは、薬剤師32名、事務1名の計33名のスタッフで、調剤業務（外来調剤、入院調剤、注射薬調剤）を中心として、医薬品情報室（D.I室）業務、薬物血中濃度モニタリング（T.D.M.）業務、病棟業務、抗がん剤調製業務などの業務を各担当薬剤師が行っています。特に当院は救急24時間対応している病院であり、薬剤センターも調剤業務などは、365日24時間体制で業務に臨んでいます。

また、医療安全管理対策チームの一員として活動、N.S.T（栄養サポートチーム）としての栄養管理、糖尿病療養指導士として糖尿病教育、入院患者への薬物指導などチーム医療としても活動の分野を広げています。

さらには、新人薬剤師ができるだけ早期に専門職としての責務を全うできるように、薬剤センター内で教育委員を選任し新人教育にも力を入れています。先輩薬剤師とのグループミーティングや勉強会を開催し、薬剤師として「学び」をサポートできる教育体制を整えています。

これからも患者さんとそのご家族のQ.O.L.の向上を第一とし、医師、看護師を含むチーム医療の一員として、患者さんによりよい薬物療法を提供することを心掛けながら活動して参りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

Dr.趣味リレー

小児科医 西村 尚美

今はだいぶご無沙汰していますが、学生の頃は音楽が好きで、楽器を吹いていました。

中学生の吹奏楽部で始めたフルートは、教室に通つて習つたわけではありませんので我流でしたが、仲間と合奏するのが楽しくて大学卒業まで続けました。ブラバン経験者ならご存じかもしませんが、中学、高校と吹奏楽コンクールを目指して練習するノリは体育会系でした。

大学時代には、長期休暇中に全国の音楽好き学生が集まる学生オーケストラ、という合宿イベントがありました。1週間缶詰で楽器三昧、宴会三昧・・・で仕上げたプログラムを同年代の仲間と演奏するイベントです。こちらは体育会系ならぬ宴会系で、このご時世ではなかなかできないイベントですが、当時全国の同年代のオケ好き友人とつながることの出来る貴重なイベントでした。

またいつかアマチュアオーケストラに参加して演奏できる日が来るこ

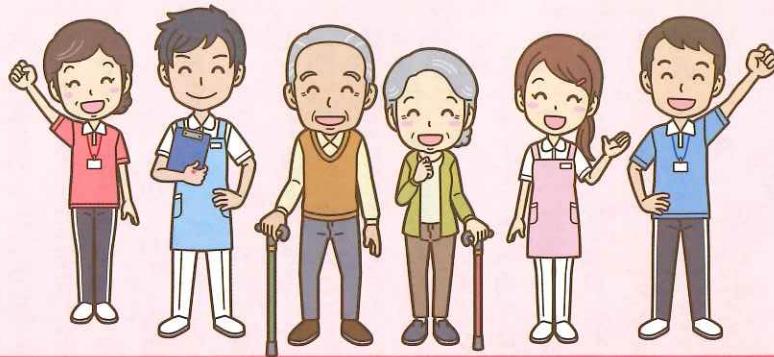
い。際は遠慮なくご相談くださ
い。老健は在宅復帰施設です。
が、加えて在宅支援でもあります。
ます。「リハビリしたい」「特
養が空くまでの間利用した
い」「農繁期の忙しい間だけ
入所したい」等、利用目的は
様々です。

ご相談を受けていると、「す
ごく混んでいて入れないと聞
いた」という声をよく耳にし
ます。そんなことはありません。
老健は終身施設ではありません。
ため入所退所の動きがあります。
時期によって待機期間のバラ
つきはありますが、ご相談か
ら入所までスムーズにご案内
いたします。入所をご検討の

春秋園は定員100名（多床室
60名、ユニット40名）の介護
老人保健施設（以下、老健）
です。入所条件は要介護1～
5の認定を受けていることが
前提です。

春秋園紹介

支援相談員・介護支援専門員
中山圭一



編集だより

暦の上では春ですが、ピークを迎えた寒さに身が縮こまってしまいがちです。寒さに負けず背筋をしゃんと伸ばし、春の訪れを楽しみに待ちたいですね。（H・U）

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）

