



眼科のご紹介

眼科 医長 井上 友輔



皆さま、こんにちは。

2022年4月より眼科医長として赴任いたしました井上友輔と申します。

私は、2012年に東京医科大学を卒業後、筑波大学眼科に入局し、現在まで日立総合病院、水戸協同病院、茨城西南医療センター病院など県内の関連病院で勤務してきました。その間、白内障、緑内障、網膜硝子体疾患、涙道閉塞疾患など眼科における主要な分野だけでなく、神経眼科疾患など比較的稀な分野につきましても、その診断、治療に関わってまいりました。角膜移植、眼腫瘍など一部の領域に關しましては、筑波大学に治療をお願いしておりますが、患者様及び御家族様の利便性も考慮し、なるべく当院で診療を完結できるよう努めてま

りますので、よろしくお願ひ申し上げます。

当科では4月より、常勤医師が1名から2名に増員（私と山下舞伊子医師）となり、前任の矢部美香子医師も引き続き毎週水曜日に非常勤として勤務し、計3名の医師で診療に当たっております。検査は、国家資格を有する視能訓練士が行っていますが、現在、外来患者様の増加により、診察まで長時間お待たせしてしまっております。この場を借りてお詫び申し上げます。今月より視能訓練士が1名増員され、3名体制になりましたので、今後待ち時間も短縮されることが期待されます。

当院に赴任してからまだ日が浅いですが、その間たくさんの患者様に当科を受診していただきました。年齢は、60歳以上の方が多く、白内障、緑内障、加齢黄斑変性症などをよく目にします。皆さま、「フレイル」という言葉はご存じでしょうか。フレイルとは「加齢とともに増加する疾患を状態」を指す概念とされ、健

康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。厚労省は「健康日本21」の中で、フレイルを予防し要

介護状態にならないようにする

ことで、健康寿命の延伸を目指しています。眼科では、

現在、眼におけるフレイルを

「アイフレイル」と呼び、視機

能低下を起こしうる加齢性疾

患を早期発見、また適切な介

入をすることで、健康寿命の

延伸に貢献できるよう、学会

等を中心にしてアイフレイル

対策活動を広めています。当

科としましても、皆さまがア

イフレイルにならないよう、

そのお手伝いをさせていただ

ければと考えております。も

し、アイフレイルにご興味が

ありましたら、公式サイトに

より詳しい内容が載っていますので、QRコード

からアクセスしてみてください。



お正月・ハレの日の「食」の楽しみ

栄養科 科長 後藤 和代



新しい年を迎えるお祝いの料理「おせち」やハレの日に欠かせない「お餅」。地域によりさまざまな特徴がありますが、縁起を担ぐものであるのは共通しており、食材や料理には込められた願いがあります。

- ・ 黒豆…まめに働く、まめに暮らす
- ・ 数の子…子宝、子孫繁栄
- ・ 栗きんとん…黄金の財産、金運上昇
- ・ 田作り…豊作祈願
- ・ 伊達巻…学問の巻物に見立て 知識が増えることを願い
- ・ 昆布巻き…よろ 「こんぶ」の語呂合わせ
- ・ 海老…髭と曲がった姿から 長寿の願い
- ・ 鯛の照り焼き…出世魚の代表格、立身出世を願い
- ・ 紅白なます…紅白の水引、平和を願い
- ・ 酔れんこん…将来の見通しがよい
- ・ たたき牛蒡…延命長寿

①はじめに食物繊維を含む料理を食べる

なますやたたき牛蒡、筍・蓮根・椎茸の煮しめなど、酢の物や野菜の煮物料理には食物繊維が含まれています。先に食べることで、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるだけではなく、コレステロールの合成を減少させ、コレステロール値が上がるのを防いでくれる働きもあります。

②合間にたん白質を含む料理を食べる

数の子や蒲鉾、海老や鯛、鯛の焼き物などの料理に含まれるたん白質は、糖質よりも消化に時間がかかるため、野菜の次に食べることで糖質の吸収をさらに緩やかにします。

③糖質を含む料理は最後に食べる

黒まめや栗きんとん、伊達巻など砂糖を多めに使っているものは最後のお楽しみに。先に食物繊維やたん白質をしつかり食べているので食べ過ぎも防げます。

そして、ハレの日の縁起物である「お餅」は、ご飯とカロリーを比較すると、ご飯100g(茶碗に軽く販切り餅2個)約235kcalでお餅の方

1杯)約170kcalに対し、お餅100g(市販切り餅2個)約170kcalに注意が必要となります。そして、おせち料理は重箱の配置順に食べるゲン面から考えると次のような食べ方をおすすめします。

「塩分過多」「糖分過多」に注意が必要となります。そして、おせち料理は重箱の配置順に食べるゲン面から考えると次のような食べ方が高くなり、食べ過ぎには注意が必要です。また食べ方として、お餅は糖質が多いので単体ではなく、「食物繊維」、「たん白質」と一緒に食べることがポイントで、具沢山な「お餅」はおすすめといえます。

お雑煮以外にも、様々な食べ方がある中のひとつをご紹介。食物繊維がとれ、たん白が豊富な大豆

を使用した「納豆からみ餅」はいかがでしょうか。おろしたての大根に納豆と醤油をあわせ、お餅に絡ませるだけの簡単なレシピです。

大根おろしは、炭水化物の消化を助ける働きのある酵素アミラーゼが含まれているため胃腸の負担を軽減する働きがあり、発酵食品である納豆の効果で腸内環境を整え、またビタミンB群の力で糖質燃焼の効果が得られます。

D M カフ工

糖尿病・代謝内科 山口 純輝

急に寒くなり、体調を崩しやすい季節です。皆様ぜひお気を付けください。

今回は食事による、血糖上昇を抑えるコツをお伝えできればと思います。最初のポイントは朝食を必ず食べるということです。1日の総量が変わらずとも、2食の人と3食の方とでは血糖値の乱高下が起こっていることが研究で判明しています。血糖値が急に上がると、インスリンも多く必要になり、お腹に負担が掛かることがあります。

また夕食を食べる時間も重要で、18時に食べる方、21時に食べる方を比較した場合、18時に食べた方が、血糖値の上昇が抑えられます。食事を取つた後、消化にもエネルギーが必要です。しかし遅い夕食の場合、消費するエネルギーが低下してしまうことが原因の様です。どうしても仕事等の関係で遅くなってしまう方の場合には、18時頃に炭水化物の入った軽食を食べ、遅い時間にはおかずのみ摂取とする方法が効果的と言われています。

バランスの良い食事を取ることは重要であります。しかし外にもポイントがあるので、実際のライフスタイルにあわせて、主治医と相談の上、取り入れていただくのはいかがでしょうか。

入職者

■春秋園

運転手 廣瀬 康男

安全をモットーに、早く業務に慣れ役に立てるよう努めます。

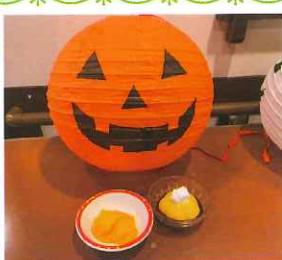
一般的な「おせち料理」をみると、野菜が少ないことがわかります。

また、作り置きし保存が効くといふ性質上、味付けが濃く「野菜不足」

春秋園だより

今回は、十月終わりに二階フロアにて実施したハロウィンの行事について紹介したいと思います。

まずは、行事に向けてフロアの飾りつけを行いました。なかなか行事等が行えない中で、いかに利用者様に楽しんで頂けるかを考えながら、ワクワクした気持ちで飾りつけをしていきました。



当日はレクの時間に合わせて、ハロウィンの仕様の提灯を利用者様に棒で叩いてもらうことで、ちょっとした運動をして貰いました。

的の提灯が軽くてすぐに動いてしまう為、割るまでに多少時間が掛かりましたが、用意した提灯は全て割ることができ

ました。すりぬける提灯を追いかける様子に、周囲の人方が応援する場面もありました。利用者様の笑顔も多くみられ、楽しんで頂けたのではないで

しょうか。

その後のおやつはハロウイン仕様の二種類のお菓子を用意しました。スイートパンプキンと、かぼちゃのババロアです。多くの利用者様から「美味しい」との声を頂き、ハロウインの行事も楽しく終えることができました。

今年も「春秋園だより」を通して様々な行事・レクリエーション活動をご紹介いたしました。

施設内のお散歩や利用者様と協力して行つたレクリエーション活動などを振り返ると達成感が沸いてきます。

看護師長 稲葉 浩行

当院の透析センターはA館7階に位置し、筑波山や天気のいい日には富士山が一望できる見晴らしのいい環境にあります。透析ベッド数は40床あり、午前の部と午後の部を合わせて約115名の患者様に血液透析を行っています。透析センターには透析技術認定士や透析看護認定看護師を含め16名の看護師が在籍し、医師や臨床工学技士と協働で、安全かつ円滑な血液透析看護の提供に努めています。そのため、日々知識・技術の向上を目指し、患者様一人一人にあつたケアができるよう努力しています。そのため、日本銀行、東京駅丸の内駅舎、日本橋などにも使用されている花崗岩(御影石)です。そう、はまつているものとは、石になります。石といつても道路に落ちている花崗岩(御影石)です。そう、はまつていうものとは、石になります。



部署紹介

透析センター



Dr.趣味リレー

眼科 医長 井上 友輔

趣味についてとのことです。最近はまつていることを少しお話しさせて頂きます。いきなりですが、皆さん、稻田石と聞いて、どういう石か答えられるでしょうか?この石は、茨城県笠間市稻田で採掘され、最高裁判所、日本銀行、東京駅丸の内駅舎、日本橋などにも使用されている花崗岩(御影石)です。そう、はまつていうものとは、石になります。石といつても道路に落ちている花崗岩(御影石)です。そう、はまつていうものとは、石になります。

石ころではなく、主に建築物に使用されている花崗岩や大理石です。言われてみないと気づかないですが、ホテル、旅館、ビル、使用されている花崗岩や大理石では自分住んでいるマンションの各所に使用されている花崗岩(御影石)です。言われてみると、花崗岩(御影石)は自分で住んでいるマンションを見てみてください。数千万年前にできたものが身近にあるなんて素敵ではないですか?最初にあげた稻田石は白系の御影石で、ごま塩を振つたような模様です。地元茨城県産なので、街中にあるごま塩の石は、稻田石かもしれませんね。

腰痛改善ストレッチのご紹介

日本人の4人に1人（厚生

労働省2019年「国民生活
基礎調査」）が腰痛持ちと言

われている現代です。要因は
さまざまですが筋肉の柔軟性

の低下や姿勢不良等が影響し
腰痛となるケースがあります。

今回はそんな腰痛改善に効
果がみられるストレッチをご
紹介させていただきます。お
悩みの方は是非お試しください。

【ポイント】

- 息を止めずに行う
- 痛みのない範囲で行う
- 外科的疾患のある方は主治
医にご相談の上、実施

【時間】
左右2回～4回
15秒～30秒



【やり方】

片足を前に伸ばし、反対側
の足は膝を曲げて座り、伸ば
している足のほうへ背中を丸
めず腰からゆっくり倒す。

編集だより

早いもので、今年も年の瀬
が押し迫ってまいりました。

本年もふれあい発行にご協
力いただいた関係者の皆様、
読者の皆様へこの場をお借り
してお礼申し上げます。

来年もまた何卒よろしくお
願いいたします。 (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、脳神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ・膠原病内科、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）

