

# ふれあい

2023

# 10

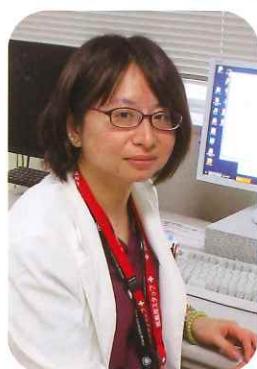
No.439

牛久愛和総合病院 広報誌



## スポーツの秋、歩くことから始めてみませんか？

循環器科 木村 弥生



はじめまして。2023年4月より循環器内科で勤務しております木村弥生と申します。

現在の循環器内科には、女性医師は一人しかいないため、覚えていただきやすいかもしません。今後よろしくお願ひ致します。

さて、以前発行された就任挨拶のふれあいにも記載をしたのですが、趣味で筋トレとピラティスを行つております。始めたきっかけは、以前の勤務地の売店でお気に入りのスイーツがあり欠かさず食べていたら、3ヶ月で3キロ太ってしまったという悲しい理由からです。

しかし、続けたことで学べたことや良いこともたくさんあり、今回は運動と循環器疾患について少しお伝えできたらと思います。

病院で行う運動といえば、リハビリを思い浮かべる方も多いかと思います。リハビリは、脳梗塞などの脳疾患有いは整形外科などの運動器疾患に対して行われるものが多いと思います。実はピラティスも、元は戦争の負傷兵へのリハビリとして発案されたものとの事です。

あまり知られていませんが、循環器領域においても心臓リハビリテーションというものがあります。急性期であっても、安静期間が長くなると、運動耐容能の低下やフレイルの進行を来すため、治療と並行して早期の運動療法を開始していくます。当院においても、急性心筋梗塞や心不全などの患者さんに対して心臓リハビリテーションを行つておられます。また当院には外来リハビリやスポーツリラックス

という指定運動療法施設もありますので、退院した後も継続した運動が可能です。

しかしすべての患者さんが継続して来院できるわけではありませんので、最近発表された参考になる論文を一つご紹介したいと思います。運動といえば手軽なのはウォーキングですが、また、歩数というのは分かりやすい指標かと思います。諸説ありますが、たくさん歩くことは体に良さそうです。では、最低限どれくらい歩くと良いのでしょうか。2000歩と比較した場合ですが、2517歩で死亡率が減少し、2735歩で心血管イベントの発生率が低下するという研究結果が報告されました。なおそれぞれ8763歩、7126歩でイベント発生は一律となることでした。この論文からしては、やはりたくさん歩ける方は元気であると考えるべきかもしれません、一つの目安として2000歩ならば3000歩を目指してみると良いかもしません。

残暑も落ち着いてきているスポーツの秋、運動習慣がなかつた方はぜひウォーキングからでも始めてみてはいかがでしょうか。



## 脳ドックについて

総合健診センター兼脳神経外科 顧問 竹下 幹彦

脳ドックは、頭部のMRI・MR-A(MR脳血管撮影)ならびに頸動脈のMRAや頸動脈エコー等の検査(近年食事の欧米化などの要因により頸動脈の狭窄病変等の出現、そしてそれらの病変による脳梗塞等の発生が増加していることから)を用いて、脳に関する疾患の診断あるいは疾患のリスクの早期発見などを目的に行われる健康診断の一種で、受診時点での脳の状態をチェックし、診断を行うものです。一般的に人間ドックだけのデー タから脳の病気を見つけることは難しく、また脳の検査も網羅されておらず、脳を調べるために別途脳ドックが必要と考えられています。また最近では認知機能の精密検査を検査項目入れている施設もあります。

脳ドックが推奨される方は、卒中(脳出血や脳梗塞等)・認知症の家族歴のある方、高脂血症等の脂質代謝異常のある方、肥満、高 血圧や糖尿病のある方、喫煙してい

る方や中高年の方です。このよ うな家族歴・症状・生活習慣等は脳卒中の「危険因子」と呼ばれているものです。

脳ドックで見つかる主な疾患は、くも膜下出血の原因となり得る脳動脈瘤、また、脳内出血の原因となる脳動静脈奇形、血管腫、もやもや病等、脳腫瘍や症状を起こしていない頭蓋内や頸動脈閉塞や狭窄、症状が出現していない脳梗塞や微小出血などです。




## D M カフ工

糖尿病・代謝内科

尾本 美代子

今回は糖尿病と運動についてです。糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法であり、不十分な場合に薬物療法を追加します。特に食後の運動は、食後血糖の過度な上昇を抑え、血糖コントロールの改善や肥満の防止とその改善にも効果があることが広く知られています。また、継続することでインスリンの効力をよくしたり、気分転換や睡眠改善効果もあります。また、無理のない範囲で有酸素運動をよくしたり、歩程度)、レジンスタンス運動(筋力トレーニングですが、息を止めずに主要な筋肉群を動かす運動・ダンベルやチューブなど8~10種類の主要な筋肉群を動かす運動を10~15セット)を週2回以上行うと効果が高いと言われています。ただし、空腹時や起き抜けはなるべく避け、運動中に気分が悪くなったら直ちに中止しましょう。また、合併症がある方は主治医との相談が必要です。あまり運動強度を上げずにできるシニアヨガなど呼吸を意識しながらストレッチをするだけでも効果があります。皆さんも是非ご自分に合った運動を

おこなってみてください。



## Dr 趣味リレー

研修医 松原詩織

アウトドアでは、学生の頃から続いているテニスが好きです。中学生からテニス部に所属していましたが、毎年夏は丸こげになっていました。大学6年生の時、学生最後の大会として東医体に出場しました。大会1週間前になってコロナのため中止になってしまったので、いつか地元の小さい大会にエントリーしたいなど思っています。また、つい最近ゴルフを始めたので空振りしないでラウンド周り切るのが目標です。練習サボりがちですが、頑張ります。

インドアではアニメを観たり漫画を読んだりするのが好きです。少女漫画よりは少年漫画系をよく観ています。ワンピースを最初から観直したいなど思いネットフレックスで見はじめましたが、話くらいあり何年かかるか分かりません。おすすめの漫画やアニメありましたら、ぜひ教えてください。

## 春秋園だより

朝夕は肌寒さが感じられるようになり、気温差の大きい季節になりました。春秋園でも、衣替えや空調の調節を行い、利用者様の体調管理に努めていきたいと思います。

今回は、2階フロアの夏祭りのことを紹介します。今年は、久しぶりに大きな行事を開催できるということで、職員も気合を入れて企画をしました。

第1弾は、8月上旬に通所

リハビリフロアを使用して行いました。利用者様と職員によるカラオケや盆踊りで盛り上がり、利用者様にはたくさんの笑顔がみられました。

また、お祭りといえば「屋台」ということで、焼きそばやフランクフルト、チヨコバナなどの中台を職員が再現しました。利用者様にはお好きなものを選んでもらい、屋台に並び、お腹いっぱい召し

上がつていただきました。一人ひとりに合った食事形態で提供する工夫をすることで、より大勢の利用者様に食べていただくことができたと思います。

第2弾は、8月下旬に春秋園の職員駐車場にて花火大会を実施しました。手持ち花火や打ち上げ花火など、それぞれの花火の美しさに、感動されました。

は、久しぶりに大きな行事を開催できるということで、職員も気合を入れて企画をしました。

春秋園だよりのことを紹介します。今年は、久々に大きな行事を開催できるということで、職員も気合を入れて企画をしました。

第1弾は、8月上旬に通所リハビリフロアを使用して行いました。利用者様と職員によるカラオケや盆踊りで盛り上げたり、利用者様にはたくさんの笑顔がみられました。

また、お祭りといえば「屋台」ということで、焼きそばやフランクフルト、チヨコバナなどの屋台を職員が再現しました。利用者様にはお好きなものを選んでもらい、屋台に並び、お腹いっぱい召し



## 部署紹介

### 手術室・中央材料室

看護師長 高須 朋子

皆さまこんにちは。手術室・中央材料室の案内をさせて頂きます。

手術室は、看護師19名（内助手5名（内パート1名）・勤務しており、『総合外科』『整形外科』『形成外科』『脳神経外科』『泌尿器科』『口腔外科』『眼科』『耳鼻科』『腎臓内科』『救急医療科』の手術を年間約200件）行っています。

手術室では365日24時間対応出

手術は非日常であり、大きな不安や疑問を抱いている方が多くいると思われます。その

不安や疑問を少しでも軽減出

来るよう術前訪問も積極的に

行っています。いつでも声を掛けて下さい。

中央材料室では院内の衛生

材料の滅菌・洗浄を行ってい

ます。ここが感染してしまう

と院内全てが汚染してしまう

可能性があるため感染対策を

徹底し、清潔な療養環境が提

供できるよう努めています。

私たち安心・安全・安楽

に手術・入院生活が送れるよ

う日々安全対策・感染対策に

努め環境を整えお待ちしてい

ます。

当院の理念に『救急医療』

があり、多くの救急車を受け入れています。救急で来院し

た患者の中には緊急手術を必

要とする場合があり、入院中

の患者でも容体が変化し、緊

急手術を行う場合があります。

手術室では365日24時間対応出

手術は非日常であり、大きな

不安や疑問を抱いている方が

多くいると思われます。その

不安や疑問を少しでも軽減出

来るよう術前訪問も積極的に

行っています。いつでも声を

掛けて下さい。

入職者	
■ 人事部付 救急救命士科準備室	9月1日付
■ 人事部 事務	宇都木 哲男
■ 人事部 事務	第二の人生ですが、明るく元気に、そして何より楽しく働かせて頂ければと思います。
■ 経営管理部 春秋園	中山 香織
■ 経営管理部 野本 志織	笑顔を忘れず前向きに、地域医療を担う一員としての自己覚を持ち、日々の仕事に取り組みます。
■ 事務 春秋園	趣味のロードバイクで培つた健康な身体が自慢です。元気いっぱい頑張りますのでよろしくお願いします。



土浦太極拳協会会長 中西 典子



## 編集だより

猛暑を越え、秋風の気持ち良い季節となりました。

「秋の夜長」とも称されるこの時期、月を傍に感じながらゆっくりとおうち時間を過ごすのもいいですね。

これからどんどん寒くなってきます。どうかご自愛の上、楽しい秋をお過ごしください。  
(Y・A)

太極拳は古来、中国発祥の武術ではありますが現代では世界中に愛好者をもつ健康法として知られています。

太極拳は古来、中国発祥の武術ではありますが現代では世界中に愛好者をもつ健康法として知られています。

皆様は「太極拳」をご存じでしょうか。

皆様は「太極拳」をご存じでしょうか。



これを機に健康のため太極拳を始めてみませんか？施設では12月末までお得にスタートできるキャンペーンを実施中しております。まずはお気軽に施設までご来館ください。

## 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 59,449.60m<sup>2</sup> 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           |                  |
| 読影センター             |                  |
| 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、血管内治療科

## 【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）

