

ふれあい

2025

9

No.462

牛久愛和総合病院 広報誌



糖尿病・代謝内科の新任挨拶

糖尿病・代謝内科 吉田 珠生



はじめまして、2025年度から内分泌・代謝内科に赴任いたしました、吉田珠生です。内分泌・代謝内科という名前ではいまいち何の科なのかわからない方もいらっしゃるかもしれません。具体的には糖尿病を中心に、ホルモンの異常に関わる疾患の診療を行なっています。

私自身は今まで総合内科という立場で疾患の鑑別や高齢者医療に携わってきましたが、急性期の方を診療し、各科やクリニック、往診の先生にバトンタッチするのが主だった現場の中で、皆さんの人生と健康に長く寄り添える医師になりたいと考え、内分泌・代謝内科という新しい門を叩くこととなりました。

長寿大国と言われる日本では2022年時点で男性の平均寿命は81・05歳、女性

の平均寿命は87・09歳と世界トップレベルです。一方で健康寿命の平均は男性で72・57歳、女性で75・45歳であり、平均寿命と健康寿命の差は男性で8・49年、女性で11・63年となっています。現時点では人生における最後の約10年は何かしらかの体の制限がある中で生活をしていなくてはいけないということです。私達としてはできる限りこの平均寿命と健康寿命の差を無くして「元気で長生き」をみなさんに実現してほしいと思っています。そのため私達がいつもお願いするのは運動と食事です。一番大切なのは自分の体を知ることです。最後に体重計に乗ったのはいつでしたか？まず第一歩は体重計に乗るところからスタートしてみましよう。その上で自分の体調が良いのか、いまいちなのか、いまいちならどうなると快適かを考えてみます。

運動と言うと身構えてしまう人も多いですが、最初は万歩計や携帯で自分が何歩

歩いているか確認してみてください。意識しないときの自分の歩数を見てみると驚くほど少ないことがあります。1日8000歩以上歩くことが健康寿命の延伸に効果があると言われていますが、いきなり高い目標を掲げても大変ですので、まずは前日の歩数を超えるように動いてみましょう。1ヶ月続けるだけで随分歩数が増えていくはずですよ！

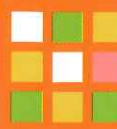
最後に食事についてです。自分がどれくらい何を食べているのか、口に入れるもの全てを写真に撮ってみるというやり方があります。振り返ってみると3食の食事以外にも無意識に口に入れていたものがあるかもしれませんか？何かを食べる時、どうしても食べたいものか心に聞くことから始めてみましょう。

健康寿命を長くするためには一日にしてならず、長く無理なく続けていくことが大切です。ご自身の生活に合わせてちょっとの工夫を取り入れて一緒に元気に長生きを目指しましょう！



マイナ保険証ご利用についてのお願い

情報システム管理室 室長 皆葉 俊一



皆さまに安心・安全な医療をお届けするために、当院ではマイナンバーカード（マイナ保険証）の利用を推奨しております。

マイナ保険証を使うことで、受診される方の保険資格の確認がスムーズになり、窓口での手続きの簡素化が図れます。また、薬剤や特定健診等の情報を共有することで、よりの確な診療が可能となります。災害時にも情報が守られるため、安心して医療が受けられる体制づくりにも貢献します。

◆マイナ保険証を利用するメリット

- ① 健康保険証として利用可能
(従来の保険証は不要になります)
- ② 過去の薬剤情報や特定健診情報を医師が確認でき、より正確な診療が可能に
- ③ 保険資格の自動確認で、保険証の期限切れなどのトラブル回避
- ④ 医療費が高額になる場合でも限度額以上の支払いが不要に
(限度額適用認定証が不要)

◆マイナ保険証に関するよくあるご不安とその説明

- ① 個人情報の漏えいが心配：
↓ ご安心ください。マイナ保険証の利用では、厳格なセキュリティ体制のもと、限られた医療情報のみを取り扱っています。情報は暗号化されており、医療機関でも診療に必要な範囲の内容しか確認できません。
- ② カードの使い方がわからない：
↓ 初めての方も安心して利用できるよう受付スタッフが端末の操作を丁寧にサポートいたします。機器にカードをかざすだけで利用できますので、複雑な操作は一切ありません。
- ③ カードを持っていない、紛失してしまった：
↓ 従来の健康保険証も引き続きご利用可能です。マイナ保険証は便利な選択肢の一つですが、強制ではありません。
- ④ 本日に診療内容が良くなるの？
↓ 医師が薬剤履歴や健診結果を把握することで、重複投薬の防止や生活習慣病の継続管理など、よりの確で安

全な診療が可能になります。特に慢性疾患や複数の病院に通院している方には大きなメリットがあります。

⑤ 利用の申込みが面倒そう：

↓ スマートフォンやパソコンから簡単に登録できます。事前に「健康保険証利用の申込み」が必要になりますので、詳しくはマイナポータル(<https://myna.go.jp>)をご確認ください。

当院中央受付にてマイナ保険証の読み取り端末をご用意しております。マイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひ受付時にご提示ください。使い方がわからない場合はスタッフが丁寧にご案内いたしますので、安心してご利用いただけます。

皆さまのご協力が、安全で迅速な医療提供につながります。今後ともより良い医療をお届けするため、マイナ保険証のご利用にご理解とご協力をお願い申し上げます。

Dr 趣味リレー

研修医 水川 杏梨子

私の趣味は「寝ること」です。多くの方が当たり前に行っている行為ですが、私にとっては一番の癒しであり、心と体を整える大切な時間です。布団に入る瞬間の安心感、心地よい眠気に包まれる時間は、何にも代えがたい幸福です。休日には、予定を詰め込まず、自然と目が覚めるまでゆっくりと眠ります。眠りには、疲労回復だけでなく、記憶の整理や免疫力の向上など、多くの健康効果があります。質の良い睡眠をとるために、寝具や室温、寝る前の習慣にもこだわっています。「よく寝ること」は、健康な生活の基本でもあります。これからも「寝ること」を大切にしながら、毎日を元気に過ごしていきたいと思っています。

入職者

8月25日付

■経理課

事務

浅野 由美子
医療スタッフの一員として自覚と誠実な業務を心がけ信頼される人材を目指したいと思います。

春秋園だより

「両手に百歳」 インタビュー



通所に3年半、5年半通われている、共に、大正十四年生まれ、百歳になるお二人がいます。お二人とも、杖について自分で歩けます。今回はお二人にいろいろなインタビューをさせていただきました。

「朝、女学校に行くと、虎のイラストが描いてあるサラシに千人針を結ぶ作業がありました。寅年生まれの方は、一針入れて結ぶを年の数だけ、寅年以外は一針だけ結ぶ。」

「そのサラシの一つを受けとってB29を高射砲で砲撃していたけど、弾が届かなかった」というお二人です。それぞれ、茨城県下妻市、岐阜県のご出身です。

【質問①】好きな食べ物？

「毎日和食。魚は好きではないけど、シラスはよく食べる」「味噌汁の具で好きなのは、わかめとか」

【質問②】好きな歌手は？

「村田秀雄」「たくさんいるけど、川中美幸

とか」

【質問③】毎日、楽しみにしていることは？

「野球と相撲。大の里、ヤクルトの応援」「家族との会話」

【質問④】長生きの秘訣は？

「二日一回は庭に出る」「娘が、できることは自分でやりなさいと言う」「やっぱり、食えることが一番大切だよ」「うちで、じつとしていたらだめ。ここに来るのが楽しみ」「のんびり暮らしている」

【質問⑤】今の若い人達に伝えたいことは？

「昔の方がよかったことは、物価が安かったこと、食べ物ほぼ自給自足できていたことだね」「昔はそれぞれの家庭で、野菜とか作っていたし、味噌や醤油、梅干しも自家製だった」「何でも買わず、日本には畑が余ってるんだから、自分たちでも作ればいいのに。」

人生の大先輩からの貴重なアドバイス。これから元気な身体で過ごしていただけるように、リハビリを提供して参ります。



(リハビリスタッフ一同)

部署紹介

清掃（病院）

メディカルサービス事業部 次長 佐藤 麗

当院の病院清掃について少しお話しさせていただきます。

1、病院清掃とは

皆さん意外に思われるかも知れませんが、十九世紀に近代看護の母と言われるナイチンゲールが、従軍看護師として過酷な衛生環境を体験後、環境清浄化の重要性を示した中で、病院清掃の概念が生まれたと言われております。時を重ね現代に至り、清掃従事者はチーム医療専門職の一つに位置づけられ、重要な役割を担っております。

2、昨今の状況

全国的に清掃従事者の人材不足が深刻化しており、当院も例外ではありません。現在、求人媒体の見直し・海外から技能



3、私たちの思い

日々、一人でも多くの患者様や職員の皆様に『心地よい』と感じていただける様、真心込めた清掃を心がけて参ります、どうぞ宜しくお願い致します。

《出来事ピックアップ》

高校生リハビリ見学会

8/1・2

茨城県リハビリテーション専門職協会主催による高校生リハビリ見学会を8月1日、8月2日の2日間実施しました。参加した高校生は、リハビリの仕事に興味がある高校生12名です。当日は、理学療法・作業療法・言語聴覚療法の主な仕事内容や仕事のやりがいについて説明し、リハビリの業務も実際に見学・体験してもらいました。

理学療法の見学・体験では、リハビリ場面の見学・車椅子乗車や補装具の装着体験を行いました。車椅子に乘ったり、補装具をつけて移動したりすることで普段より動きが制限されること、動く際にどのようなことに注意をすればよいのかを感じてもらったことができました。

作業療法の見学・体験では、リハビリ場面の見学と非利き手での自助箸の使用体験を行いました。便利な自助具をどのように活用するのか、患者さんがどのようなリハビリを行っているのかを実際に体験してもらい、リハビリに対する理解が深まった様子でした。

た。見学では真剣に診療の様子を見てメモを取る様子も見られ、作業療法への興味も少しでも向上していると嬉しいと感じました。

言語聴覚療法の見学・体験では、嚥下障害のある患者さんに提供しているゼリーの試食やトロミ水の試飲、失語症の患者さんに行っている言語訓練を体験してもらいました。食べること・話すことが難しくなると、どのような支援をする必要があるのかなどを少し感じてもらうことができたと思います。

今回の見学会を通して、リハビリの仕事に対する興味をさらに深め、具体的な将来像を考える有意義な機会となっていれば幸いです。

(坂本・早乙女・山本)

編集だより

ようやく過ごしやす気候になってきました。暑い時期には外出を控えがちでしたが、これからは積極的に外での活動が行えるようになります。スポーツの秋、芸術の秋を楽しみながら、心身ともに体調を整えて冬に備えていきたいです。(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善の医療・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 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



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】

循環器疾患専門外来、ペースメーカー専門外来、不整脈外来、肝疾患専門外来、糖尿病専門外来、甲状腺専門外来、血液専門外来、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）専門外来、リウマチ専門外来、関節専門外来（股・膝）、脊椎外来・足部外来、スポーツ外来、乳腺専門外来、小児神経外来、発達障害（自閉症・学習障害等）専門外来、小児心理外来、小児科免疫外来、小児科循環器外来、口腔機能外来、皮膚科レーザー外来、内視鏡科、心臓血管外科、そけいヘルニア外来、下肢静脈瘤外来、再建外来、女性泌尿器科外来

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

