

# ふれあい

2026

2

No.467

牛久愛和総合病院 広報誌



## 新任のご挨拶

### 眼科 平岡 玲亜

2025年10月より入職しました、眼科の平岡玲亜と申します。私は、東京女子医科大学を卒業し、筑波大学附属病院で初期研修後、筑波大学眼科へ入局致しました。その後県内の関連病院や前任の筑波大学附属病院で経験を積んで参りました。このたびご縁をいただき、当院に赴任致しましたこととても喜ばしく感じております。

これまで、白内障、緑内障、糖尿病網膜症、角膜疾患、眼瞼疾患、加齢黄斑変性症、網膜硝子体疾患、小児眼科など幅広い分野の診療に携わり、診断・治療・手術を行ってまいりました。特に筑波大学附属病院では、一般診療だけでなく、特殊ソフトコンタクトレンズ外来や小児の近視進行抑制治療の治験に参加してきました。円錐角膜をはじめとする角膜不正乱視や強度乱視などで眼鏡による視力矯正が困難の場合、ハードコンタクトレンズで矯正を行うのが一般的ですが、痛みのために使

用ができない場合などに特殊ソフトコンタクトレンズによって矯正可能なことがあります。その人の角膜の状態を計測してオーダーしたレンズを処方しますので、時間や労力もかかりますが、これまではやけて見えなかった世界が、少しでも見えるようになる手段を提供できる仕事にやりがいを感じております。当院では残念ながらコンタクトレンズの処方を行っておりませんが、適応がございましたら他病院と連携して、最善の治療をご提案させていただきます。

また、現在日本では小児の近視が急増しており、強度近視は将来の緑内障、網膜剥離、黄斑疾患など様々な病気のリスクを高めてまいります。そのため小さい頃から近視進行を抑制することが重要になってまいります。病気になる前から受診するのではなく、大人になって病気を発症しないために、子どものうちからスマホやタブレットを見すぎず、外遊びを積極的に行うことを心がけましょう。近視を抑制する治験も筑波大学で行っておりますので、検診で視力低下の指摘があったお子様や、近視の家族歴のあるお子様はお気軽にご相談ください。

現在ありがたいことに大変多くの患者様に通院していただいております。外来では大変お待たせしてしまいご不便をおかけしております。白内障手術に関しては、高齢や基礎疾患のある方でも安心して治療がうけられるよう、他科の医師とも連携して手術をおこなっております。お急ぎの方、なかなかお休みをとることが難しい方でもできるだけ日程のご要望に添えるよう努めてまいりますので、ご希望がございましたらご相談いただけます。ただけましたら幸いです。当院で診療・治療をうけてよかったですと満足いただけるよう誠心誠意努めてまいりますので、今後ともよろしくお願致します。

心掛けてまいります。近視を抑制する治験も筑波大学で行っておりますので、検診で視力低下の指摘があったお子様や、近視の家族歴のあるお子様はお気軽にご相談ください。





# 乾燥肌対策していますか？

皮膚・排泄ケア特定認定看護師 相澤 春梨

皆さん、こんにちは。冬から春先にかけ  
ては空気が乾燥しやすく、それにもなっ  
てお肌も乾燥しやすい時期です。「体がかゆ  
い」「肌がカサカサしてつらい」と感じるこ  
とはありませんか？

皮膚が乾燥すると、お肌が本来もってい  
る「バリア機能」が弱くなり、さまざま  
なスキンケアを起こしやすくなります。  
その症状のひとつが「かゆみ」です。放っ  
ておくと、かいてしまい、さらに皮膚を傷  
つけてしまうこともあります。

そこで今回は、季節の変わり目にも役立  
つ、かゆみや乾燥を予防するための「保湿剤」  
についてお話しします。

保湿剤には多くの種類があり、どれを選  
べばよいのか迷われる方も多いかと思いま  
す。ここでは、代表的なものを3つに分け  
てご紹介します。

1つ目は「ローションタイプ」です。水  
分が多く、さらっとして伸びがよいの  
が特徴です。塗りやすく、肌なじみやす  
い反面、水分が逃げやすいため、乾燥が強  
い場合には効果が長続きしにくいことがあ  
ります。

2つ目は「クリームタイプ」です。ローシ  
ョンより少ししっとりしていますが、伸びが  
よく使いやすい保湿剤です。水分と油分の

両方が含まれ  
ているため、  
水分を保つ力  
はローション  
より高く、日  
常使用に向いています。

3つ目は「軟膏タイプ」です。いわゆる「ワ

セリン」や「プロペト」と呼ばれるものが  
これにあたります。油分が主成分のため、  
やや塗りにくく感じる場合がありますが、  
手のひらで少し温めてから使うと柔らかく  
なり、塗りやすくなります。皮膚の表面を  
覆い、水分が外に逃げないように守る役割  
があります。

これら3つの保湿剤の特徴を知り、ご自  
身のお肌の状態や使いやすさに合わせて選  
ぶことが大切です。市販の保湿剤は種類が  
豊富ですので、乾燥が強い方はローション  
と軟膏を組み合わせたり、ひとつで済ませ  
たい場合はクリームタイプを選んだりする  
こともできます。

私たちが虫歯予防のために毎日歯みがき  
をするように、皮膚も季節を問わず、毎日  
の保湿で守ることが大切です。乾燥による  
トラブルを防ぐために、ぜひ保湿剤の特徴  
を知り、ご自身に合った方法で上手に取り  
入れてみてください。



# DMカフェ

糖尿病・代謝内科 小野瀬 耕



寒い冬が続いています。冬は体調  
を崩しやすい季節でもあるため、今  
回は冬の健康管理のポイントについ  
て具体的に伝えていきます。

温かい室内で過ごす工夫を…暖房  
で部屋を適温に保ちましょう。ただ  
し、こたつで長時間じっとしてい  
ると運動不足になります。室内でも軽  
いストレッチや足踏み運動を心がけ  
てください。

食事は野菜たっぷり…鍋物は野  
菜がたくさん摂れて体も温まりま  
す。ただし、うどんや餅などの炭水  
化物の食べ過ぎには注意しましよ  
う。

水分補給を忘れずに…冬は喉の渴  
きを感じにくく、脱水になりがちで  
す。温かいお茶などでこまめに水分  
補給をしましょう。

足元の保温とチェック…冷えは足  
先から。厚手の靴下で保温し、毎日  
足の状態を確認しましょう。傷や変  
色があれば早めに主治医に相談する  
のがよいでしょう。

風邪に要注意…手洗い・うがいを  
習慣にし、人混みではマスクを着用  
しましょう。  
体調が悪いときは無理をせず、早  
めに医療機関を受診してください。

## 入職者

1月1日付  
■ 栄養センター  
事務 岸本 博

経験を活かし、誠実な姿勢  
と責任感を持って仕事に取組  
みます。

1月16日付  
■ 看護部  
看護師 埴 明璃

看護の知識を深め、患者さ  
んや家族の思いを尊重した看  
護が提供できるように努めま  
す。

■ 春秋園  
■ ケアサービス部  
介護職員 青木 美由紀

利用者様の笑顔と安心のた  
めにスキルアップを目指し諸  
先輩方に少しでも近づけるよ  
うに精進して参ります。

看護師 小野寺 智美  
新しい発見を感じながら、  
自分出来る事を続け、人の  
可能性や幸せを広げていく支  
援に繋がっていければと考え  
ております。

■ 訪問看護  
看護師 柳田 博美  
また訪問看護で仕事ができ  
ることをとても楽しみにして  
います。

### 春秋園だより

#### 「ひなたぼっこの習慣」

朝七時頃、東のかなたからキラキラとした真冬の太陽が昇って一日のはじまりです。

春秋園の建物の正面は南東方向を向いており、前をさえぎるものがありません。そのため一直線に太陽の光が届き、まぶしくらいです。

そんな太陽の温もりを求めて、朝食を終えた皆さんが、陽当たりのよい大きな空間に集まってきます。ここの窓はとても大きく、竹林も見えるため、揺れる枝葉から風の強さを感じ取ることもできます。



車椅子を自分でこいでくる方、杖を使って歩いてくる方、シルバークーを押しこめる方、それぞれのペースで集

まって来られます。

ソファや椅子が設置されており、並んで座って日光浴をしながらおしゃべりをするのが日課になっています。夕方になると、今度は夕陽がたくさん降り注ぐ窓辺に集まり、ゆったりとした時間を過ごされています。



日光浴は、体内時計の調整や気分の安定に加え、体内でビタミンDを生成し、免疫機能の維持や骨粗鬆症予防にも寄与するとされています。入所者様の健康維持にとって、大切な習慣のひとつになっていると思います。

これからも、陽の当たる場所まで自発的に移動できるようにリハビリを通して支援を続けてまいります。しばらく寒い季節が続きます、みなさまも体調には気をつけてお過ごしくださいませ。  
(リハビリスタッフ一同)

### 部署紹介

#### 人事部

課長 岡田 浩一

「人事部の役割」について紹介させていただきます。

当院の人事部の主な役割としては、以下の内容があります。①職員の教育・研修、②採用（新卒・中途）、③人事考課、④労務管理、⑤人事異動など。これらの業務はどれも重要なものですが、その中でも最近では労務管理の徹底が厳しく求められています。労務管理と言っても内容は様々であり、労働時間・日数の管理はもちろんのこと、年次有給休暇の法定取得日数の管理や入退職の管理等々、色々な内容があります。近頃は、「働いて働いて」という人もいますが、「ライフワークバランス」を重視した働き方を望む人がとても増えていきます。したがって適切な労務管理を行っていくことで、ライフワークバランスが良くなっていき、職員のモチベーション向上に繋がります、それにより業務の生産性向上に発展していきます。適切な労務管理を行うためには、他部署と密に連携する事が求められますので、人事部として各部署と協力しながらより良い職場環境づくりに励んでおります。



### Dr趣味リレー

整形外科 医師 蒲田 久典

このコラムの順番がついに回ってきてしまった。私にはこれという趣味がない。辞退するわけにもいかないので休日の過ごし方を書いてみる。

朝はドラクエⅢ。長男が冒険する横で、つい口を挟む。現在はピラミッドで戦っている。ようやく「レベル上げが大事」「装備が大事」「MPも大事」という原則に気づいたようで良い。

昼はサッカー。長男がスクールに通い始めたので自分もトレーニングシューズを買った。マンガ「アオアシ」を読み始めた。リフティングも37歳にして10回できるようなったのも良い。

夕は折り紙。鶴すら怪しい私より次男の方がはるかに上手。保育園でよく飛び紙飛行機を作って小さいクラスの子にプレゼントしているらしい。気づけば「ろくろ首」を完成させている。首が伸び縮みする。すごい。

夜は風呂。風呂掃除をしてすぐ入る風呂がなが良い。だんだんと2人の息子が大きくなり風呂が小さくなるのも良い。つまり、私の趣味は「子育て」らしい。さてこの駄文を最後まで読んでくださった患者様がいたら、ぜひ外来で一声おかけください。とても喜びます。



### 感謝の声

入院をしてから看護師さんをはじめ、助手の皆様、清掃の方、リハビリの先生、全ての皆様に良くしていただき不快を感じたことはありません。誰でもいつでも「どうなさいましたか?」「大丈夫ですか?」「お手伝いしますよ?」「いつでも呼んでください」「またきますね」……等々、ほっとするあたたかい言葉の数々、優しさ溢れる病棟に三週間の入院生活は不安なく過ごせました。何を聞いても丁寧な答えてくださる看護師さん。お若い方ばかりでしたが、将来を心強く感じました。

初めてこちらにお世話になりましたが、受付の方や入院棟の看護師の方々の素晴らしい気持ちの良いつつと心遣いに心より感謝しております。まだ退院は先と思いますが、毎日看護師の皆様のおかげで気持ち良く不安もなく入院生活を過ごしております。

### 編集だより

次第に日が長くなり春の兆しを感じるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さの和らぎを感じるシーンが増えてきましたが、まだまだ油断せず、体調に気を付けて春を楽しんでいきましょう。

(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.joinkai.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

