

ふれあい

2026

10

No.475

牛久愛和総合病院 広報誌



医療や病気との向き合い方のお話

リウマチ・膠原病内科 瀬尾 修平



火曜の膠原病内科および金曜の総合診療科で外来診療を担当している瀬尾修平と申します。今回医療や病気との向き合い方に関する小話をさせていただこうと思います。

大前提として昔から人間の死亡率は100%です。高齢になれば老化には逆らえず免疫機能も落ち、若い頃なら様子を見ていれば治った風邪も高齢になると肺炎になることも増えます。他方で若くても「逆宝くじ」のように病気に罹患することもあります。私は病気をざっくり2種類に分類してます。「付き合い続ける必要のある病気」と「一過性で

済む病気」です。リウマチや膠原病といった自己免疫疾患、高血圧や脂質異常症などのいわゆる生活習慣病は前者寄りの病気になります。肺炎や尿路感染症などの感染症は後者寄りの病気になります。いずれにしても各病気によって目指すべき目標があり、そこに向かって治療を進めていくことになります。

一方で、そもそも病気かどうかという境目も実際には濃淡の世界です。朝起きて体がだるい。これは病気でしょうか。寝不足なら誰にでもありますし、一晩眠れば治ることもあります。しかしそれが何週間も続けば、仕事や家事に支障を来せば、病気を疑うでしょう。同じ症状でも、強さや続く期間、生活への影響によって意味は変わります。病気と健康は、必ずしも綺麗に分けられるわけではなく、医師からみても簡単に白黒

つけられないこともあります。ここ数年は生成AIが出てきて色々答えてくれるようになりました。ただ、30年前ネット検索が普及した時代同様に、入力されていない情報は考慮してくれません。会話ができて人間みたいに上手く行間を読んでくれません。医師は「病気と上手く付き合うためのアドバイザー」だと個人的に思っています。生成AIよりは背景も含めた情報を整理するのが上手いと思いますが、「いつから」「どの程度の頻度で」起きている症状なのか、といった症状についての話が明確になると、スムーズに診断や治療にたどり着くことが実は多いです。

こういった要素を踏まえてどのように医療や病気と向き合っていくかを検討いただければ、より良い社会生活を営めるのではないかと感じています。

認定看護戦隊9レンジャー紹介

外来看護師 師長 飯田 寛美
がん化学療法看護認定看護師

こんにちは！認定看護戦隊9レンジャーの一人の、「がん化学療法分野」を担当している飯田と申します。

院内に掲示されている私たちのポスターをご覧になった方もいるかと思いますが、私たちは看護師としての経験を積んだ後、極めたい分野の研修を受け、試験に合格すると、認定看護師として名乗ることができ

る看護師なんです。そのため、専門とする分野はさまざまあります。現在当院には、

私のほかに、「皮膚排泄ストーマ分野」・「脳卒中リハビリ分野」・「摂食嚥下分野」・「認知症分野」・「透析分野」・「糖尿病分野」・「救急分野」・「感染分野」の認定看護師が在籍

しており、9人合わせて、認定看護戦隊9レンジャーとして活動しています。困

りごとは、一つの分野の専門的知識だけで解決できるとは限りません。そんな時には、9レンジャーが力を合わせて問題解消に向

けて知恵を絞って参ります。患者さんだけでなく、患者さんのご家族や近い人からの疑問・質問・相談事に対応していきます。

普段9人のレンジャー達は、各病棟や外来部門に所属し、業務を行っています。そのため、相談したい分野の看護師に会えな

い、ということもあるかもしれません。そんな時は、入院病棟や外来各ブースのお近くのスタッフまで、お気軽にお声がけください。ご相談があると依頼があった場合には、私たちに通報する仕組みになっているので、即日の対応は困難でも、後日日程を調整し、対応させていただきます。

病気療養している中で、不安点や気がかりなこと、悩み、話を聞いてもらいたい

など、み

なさん抱

えている

問題はあ

るかと思

います。

ぜひ9

レンジャ

ーをご利用



春秋園だより

朝夕の風に、季節の移り変わりをを感じる頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

八月から九月にかけては、相次ぐ台風や大雨、地震への警戒など、天気の変化や災害の

ニュースに緊張が走る日々でした。改めて自然災害の脅威と、「備え」の大切さを痛感して

ります。

当施設でも、八月下旬の夜間に起きた地震は揺れが大きく、一時は緊張が走りました。幸い

ご利用者様に何事もなく夜を過すことができました。翌日お話を伺

うと、「ベッドが跳ねるように動いて怖かったけれど、職員さ

んがすぐに確認しに来てくれたから、安心してまた眠れたよ」と、

笑顔で話してくださいました。

このような災害時にもご利用者様の生活を守るため、春秋園では「BCP(業務継続計画)」の策定と「アクションカード」の導入を進めております。

「BCP」とは、万が一停電や断水が起きても、お食事やケ

アなどの重要サービスを止めないための「全体の守りマニュアル」です。そして、災害の瞬間にスタッフが迷わず動けるよう、各自の役割をシンプルにまとめた「ひと言指示書」が「アクションカード」になります。これがあることで、パニックになりやすい緊急時でも、全員が素早く連携してご利用者様の安全を確保できます。

このアクションカードは現在、様々な場面を想定しながら、

少しずつ種類を増やして作り上げている最中です。作成の過程では、「夜間のこのスタッフ数なら、どう役割を分けるか」「何を最優先していくか」「以前勤

めていた施設ではこんな経験をした」など、実際に話し合うこ

とで初めて見えてくる気づきや、スタッフそれぞれの貴重な経験がアイデアとしてたくさん生まれています。

事前の備えと、現場での対話から得た経験をしっかりと連動させ、どのようなときでも皆様が

笑顔で安心して過ごせる施設づくりに努めてまいります。

(春秋園入所スタッフ一同)

部署紹介

健診センター（看護部）

『健診センター（看護部）』について、ご紹介させていただきます。受診者さまの検査・診察がスムーズに受けられるように現在9名の看護職員がサポートしています。具体的には、採血や身体計測、診察や胃内視鏡検査、乳がん・子宮頸がんなどの各種検診の医師補助を行っています。検診前の緊張や不安を感じている受診者さまに対して声かけや丁寧な説明を行い、安心して検査を受けて頂けるように努めています。

血圧・血糖・脂質・喫煙歴などのリスクに応じて、食事や運動などの生活習慣を見直すサポート、保健指導も行っています。これはメタボリックシンドロームの予防・生活習慣病の悪化を防ぐための国家的健康サポート制度で、対象となる方は個人負担無く保健指導を受けることが可能です。将来の病気予防や生活の質向上につながる取り組みになります。生活の参考になる当院オリジナルリーフレットも12種類あります。（保健師中心となり一生懸命作成しました！）健康に興味ある方も、家族に健康不安のある方も是非手に取って一読下さるとうれしいです。

あなたのたつたひとつの

大切ないのちのために

早期発見と予防のために

健診センタースタッフ一同、お越し頂けるのをお待ちしております。

副師長 佐藤 美香子



Dr趣味リレー

研修医 上田 真之

私の趣味は、体を動かすことと、友人と飲食店巡りをする事です。スポーツでは、サッカーやテニス、バドミントンなどを行っており、楽しみながら体力維持や気分転換につなげています。友人と一緒にスポーツをすることで、交流を深める良い機会にもなっており、試合形式で盛り上がりつつあり、お互いに楽しみながら取り組む時間を楽しんでいます。また、Instagramで見つけた飲食店へ友人と行くことも好きです。普段からグルメ系の投稿や動画を見るのが好きで、気になったお店を保存し、休日などに実際に訪れています。料理の味だけでなく、お店の雰囲気や接客なども楽しみの一つであり、新しい場所を知るきっかけにもなっています。最近では、訪れたお店の写真を撮ったり、感想を友人と共有したりすることも楽しみの一つになっています。これらの趣味を通して、日々リフレッシュしながら充実した時間を過ごしています。

入職者

9月1日付

■医局

臨床研修医

立本 翔太郎

①担当

月々金、朝々夕

②専門とその紹介

精神科を専門にしたいと思い、筑波の地で臨床研修をさせていただきたく赴任いたしました。茨城に貢献できるよう精一杯がんばります。

③出身大学

岩手医科大学

④現在最も熱中しているもの（趣味）

ジム・ライブ

■看護部

看護師

菅谷 光愛

患者様に寄り添う姿勢を大切に、向上心を持って知識と技術の習得に努めます。

■経理部

課長

棟方 正史

これまでの経験を活かし、医療を支える経理として、より良い職場作りに貢献して参ります。

9月16日付

■医事情報部

事務

川村 真由美

丁寧さと気配りを大切に臨機応変に最後まで責任を持って取り組みます。

《出来事ピックアップ》

高校生リハビリ見学会

8/7・8

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7、8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。車椅子の操作や補装具をつけて動いてみることで、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たかと思えます。

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、作業療法に対する理解が深まった様子でした。

た。今回の体験学習を通じて作業療法への興味が少しでも向上していると嬉しいです。

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作成・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。

(リハビリセンター 國分)

編集だより

10月も終わりに近づき、秋の風が心地よく感じられる季節になりました。

10月31日はハロウィンです。楽しい飾り付けも増えていきますね。イベントを楽しむのも健康あってこそ。朝晩の冷え込みに気をつけて、これから迎える冬に備えて元気に過ごしましょう。(K・T)

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へ最善の医療・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、肥満症外来

臨床研修指定病院／地域医療支援病院
地域災害拠点病院／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

健康増進施設 スポーツリラックス

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

ひたち野ステーションクリニック

特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久

Tel 029-873-4334

Tel 029-874-8791

Tel 029-870-3100

Tel 029-896-6200

Tel 029-817-5111

