

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わたくしたち常陸大宮済生会病院と  
皆さんを結ぶ広報誌

さいせい  
済生

# お！おみや

Hitachiomiya Saiseikai Hospital



## 特集 春・スタートの季節

- 新任医師・新入職員紹介
- 入職一年が過ぎて～平成28年度入職者座談会～
- こんにちは! 常陸大宮済生会病院です「リハビリテーション科」
- Oh!miya topics ほか

2017 

# 第6号

春号

# 新しい仲間を 紹介します！



平成 29 年 4 月新入職員に「ちょこっと」聞いてみました。

…………… 質問内容 ①趣味・特技 ②好きな食べ物 ③ひとことコメント ……………

脳神経外科 部長

## 楠 浩

- ①読書・写真・スポーツ観戦
- ②スキ焼き・天ぷら
- ③脳の健康に関すること（脳卒中・頭痛・もの忘れ等）何でも結構です。御相談下さい。

内科 医員

## ましも 真下 翔太

- ①旅行・ドライブ
- ②鶏のからあげ
- ③地元が隣の常陸太田市なので、常陸大宮市には初めて住みますが、地元に戻ってきた気分です。

外科・消化器科 医員

## 山崎 浩宣

- ①料理・旅行
- ②カレー
- ③4月から外科として勤務します山崎です。わからないことだらけですが、よろしくお願いします。

小児科 医員

## 井上 俊

- ①ジョギング
- ②茶碗蒸し
- ③今回、小児科医として派遣で来ました。地域の皆さんの健康に少しでも貢献出来ればと思います。よろしくお願いします。

看護部 2階病棟

## 堀野 加奈子

- ①趣味：お菓子作り・アニメ鑑賞・ゲーム  
特技：人間観察・声の聞き分け
- ②ケーキ全般とカラアゲ
- ③昨年までは助手、今回は看護師として精一杯働きたいと思っています。よろしくお願いします。

看護部 3階病棟

## 根本 愛

- ①温泉に行くこと
- ②メロン
- ③社会人・病院に早く慣れ、仕事を覚えたいです。また、周囲の方の名前を早く覚え仲間になりたいです。

看護部 3階病棟

## 遠藤 菜々

- ①食べること
- ②ワンタンスープ
- ③人から変わっていると言われることが多いですが、仕事ではチームと協力しながら頑張っていきたいです。よろしくお願いします。

看護部 3階病棟

## せんざき 先崎 新菜

- ①映画鑑賞
- ②ラーメン
- ③看護師としての役割を少しでも早くはたせるようがんばっていきたいと思います。よろしくお願いします。

看護部 3階病棟

### 菊地 真奈美

- ①テニス
- ②カレー・うどん
- ③患者さんの心に寄り添った、思いやりのある、笑顔溢れる看護師を目指します。

看護部 4階病棟

### 関 丈仁

- ①運動・子どもとあそぶこと
- ②焼肉
- ③私には小学一年と五歳となる娘がいます。休日は子ども達と遊んだり散歩したりすることがリフレッシュになっています。

看護部 4階病棟

### 藤島 新太郎

- ①スケートボード・ギター
- ②かぼちゃの煮物・きんぴらごぼう・焼き鳥
- ③新卒であり至らない点が多いですが頑張っていきます。よろしくお願いします。

看護部 4階病棟

### 椎名 遥香

- ①LIVE参戦・音楽鑑賞
- ②カレー・茶碗蒸し
- ③慣れないことばかりで大変ですが、自分のペースで知識・技術を身につけ患者さんに寄り添った看護をしていきたいと思えます。

看護部 4階病棟

### 鈴木 怜奈

- ①音楽鑑賞
- ②ハンバーグ
- ③看護師の一員として患者さんと関わらせていただくこととなりました。先輩方から多くのことを学んでいきたいと思えます。



リハビリテーション科

### 山口 凌

- ①サッカー・ギター
- ②カレー
- ③病院スタッフの一員として少しでも早く仕事を覚え、患者さんの役に立てるようにがんばりたいと思えます。

事務部 医事課

### 池田 翔平

- ①服・音楽
- ②餃子・ラーメン二郎
- ③医事課に配属されましたので、当院の顔になれるように頑張ります。みなさん覚えて下さい!よろしく願い致します。

## 出前健康講座

依頼募集中

地域の皆さまの健康づくりを推進するため、常陸大宮済生会病院の職員が皆さまのところへお伺いし、健康に関する講話や健康相談を行います。



■ 日時：応相談 ■ 会場：常陸大宮市内（ご用意いただいた会場へお伺いします）

■ 費用：無料 ■ 開催希望の1ヶ月前までにお申し込み下さい

お問い合わせ 0295-52-5151 総務課までお気軽にお問い合わせください。

**沼田** 看護師さんの仕事は大変ですよ。先日看護業務体験として、病棟業務の一日体験をさせてもらい業務の厳しさを実感しました。

——職種ごとにそれぞれ大変な点がありますよね。他の職種を体験したり・理解しようしたりすることはとても大切で、自分の業務へも大いにプラスになると思います。

——忙しい毎日をおくっているなか、リフレッシュも大事だと思います。皆さんは休日どのように過ごしていますか？

**沼田** 運動は犬の散歩ぐらいですね。(笑) 休みの日はおうちでゴロゴロで終わってしまいます……。

**梶山** 私お酒が好きなので、飲みたい飲み物にしたいです。週末は毎週のように、週末の夕方は先輩から「週末が一番元氣だね」とからかわれています。

**一同笑**



**橋本** 私は家族や友達と旅行に行ったりリフレッシュしています。最近は家族で台湾にいきました。

**一同** いいなあ

**柏** 私は高校でサッカー、中学ではバレーをやっていた体を動かすのが好きなので、運動でリフレッシュしています。

——有望な人材を発見！全国済生会ソフトボール大会もあるので是非参加してくださいね。

——これから二年目となりますが、皆さんの目標をお聞かせ下さい。

**沼田** 患者さんに信頼していただける薬剤師になりたいです。また、チーム医療の一員として少しでも役に立てるよう努力したいと思います。

**梶山** 一人でできないことがまだまだたくさんあり、先輩の指導を仰ぐことも多いですが、少しずつでも自分で考え対応できるように努力していきたいと思っています。



**橋本** 一年目は目の前に精一杯でしたが、二年目は心に余裕をもって、患者さんにきめ細やかなケアができるようになりたいと思います。

**柏** 仕事を覚えることで精一杯でしたが、二年目からはもっと患者さんに目を向け、より良い看護をできるよう努力していきます。また、日頃から学習を心がけ知識を増やしていきたいと思っています。

——ありがとうございます。最後に本年度入職された皆さんの後輩に向けてメッセージをお願いします。

**柏** プリセプター（先輩看護師）がついていきますので、わからないことがあれば何でも聞いて下さい。

**橋本** 一年目には辛いと感じることもあるかもしれませんが、やり甲斐のある瞬間もたくさんあります。その瞬間に気づけるよう頑張ってください。

**梶山** 病院勤務は体力も必要ですので、体力づくりと、もちろん勉強にも励んで下さい。

**沼田** 仕事する上で悩んだり考えたりすることも大切ですが、周りの先輩方にき



いて教えてもらうことも勉強の一つだと思います。考えすぎず相談してみてください。

——社会人として、また常陸大宮済生会病院の職員として一年を過ごした皆さんからは、自信に満ちた表情と笑顔が溢れていました。それは短い期間に様々な経験をし充実した毎日を送られた証だと思います。

この一年で得られた経験や想いを忘れずに、二年目三年目と経験をさらに積み重ねて、地域の患者さんへより良い医療を提供できるよう努めていただければと思います。

——本年度入職した皆さんへ  
来年、先輩方のように皆さんのエピソードを、自信あふれる笑顔で聞かせてもらえることを楽しみにしております。





## 座談会参加者

放射線技術科  
梶山 美香

看護部 4階病棟  
柏 里奈

薬剤科  
沼田 蒼

看護部 3階病棟  
橋本 莉奈

## 平成 28 年度入職者座談会

# 入職一年が過ぎて

昨年度入職者の中から  
4名に集まっていただき  
入職後の一年について  
お話を伺いました。

——本日集まっていたいたメンバーの皆さんは当院に入職して、学生から社会人となったわけですが、大変なことや良かったこと、生活の変化など一年を振り返って感じたことを聞かせて下さい。

**沼田** 座学とは全然違い現場に出てみるとわからないこと、学べない事がたくさんあると感じました。学校で学ぶことはほんの一部なのだ実感しました。わからないことばかりで調べるだけで精一杯の毎日でした。

——薬剤師の就職先としては、大きく調剤薬局と病院に別れますが、どうして病院を選んだのですか？

**沼田** 病院では薬局にくらべ注射の処方など、学んできたことを実践できる環境だと思いい病院を選択しました。

**梶山** 大きく変わったことは、生活習慣です。学生の頃は、授業にあわせて遅くまで寝ていることもできましたが、社会人になってからは出勤時間に合わせて朝早く起きなくてはいけなく、慣れるまで大変でした。

また、患者さんの対応や機械の操作や撮影という業務のなかで、学校で学んだことを活かし実践できたときは嬉しかったです。もちろん失敗もありますが、先輩方に指導してもらいながら楽しく仕事をしています。

一月から当直もはじまりました。当直時

には夜間一人で、頼る先輩方はいませんがドキドキしつつ緊張感をもって業務にあたっています。

**橋本** 学生の時にも実習はありましたが、働きだし多くの患者さんと関わるなかで、命を預かる看護という業務の責任の重さを実感しました。

この一年を振り返ってみると、大変なことでもたくさんありましたが、同じくやり甲斐を感じられることもたくさんありました。

**柏** わたしも責任の大きさをあらためて感じる一年でした。学生の時の実習では看護師さんについてケアするだけでしたが、看護師になった今は、自分の行った看護が患者さんへ直接影響しますので責任はとても大きいと実感しています。

生活の変化としては夜間勤務が始まり、勤務前は仮眠を取るよう努力していますが、夜勤明け体は疲れていてもなかなか寝付けませんね。



# 骨密度測定装置が新しくなりました

当院の骨密度測定装置が、超音波法からX線法（DEXA（デキサ）法）に変更となりました。  
これにより、検査の精度が向上しました。

## ■ 骨密度とは

骨密度とは、骨の硬さ（強さ）を表す尺度の一つで、骨の中にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがどのくらい詰まっているかということの数値化したものです。骨密度が低下すると、骨がもろくなり骨折しやすくなります。骨密度は成長とともに増えていき、ある時期にピークに達し、中年から初老にかけてその状態をキープした後は、徐々に低下していきます。

骨密度がピークに達するのは、個人差がありますが、女性で20～25歳、男性で25～30歳前後とされています。

特に女性の場合、閉経後骨密度は急激に低下していきます。男性に比べて骨粗しょう症になりやすいのです。



## ■ 骨密度検査（DEXA 法）



骨密度検査のDEXA法（二重エネルギーX線吸収測定法）は、エネルギーの異なる2種類のエックス線を利用した測定方法です。検査の再現性が高く、加齢による変化の把握に適しています。腰の骨（腰椎）や太もものつけ根（大腿骨近位部）の骨密度を正確に計測できます。ごく微量のエックス線を使用し撮影時間は1～2分程度です。検査時間はお着替え、ポジショニングを含め20～30分程度です。

放射線技術科 副科長 中澤

## 毎年5月12日は「看護の日」。12日を含む日曜日から土曜日までが「看護週間」です



看護の心をみんなの心に

5月12日は  
看護の日

### ● 看護の日とは

これからの高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を私たちひとりひとりが分かち合うことが重要です。こうした心が、老若男女を問わず、誰もが育むきっかけとなるよう、1990年に制定されました。

### ◆ 5月12日の由来

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました

当院看護部キャラクター「みーやちゃん」です。プロフィールは8ページをご覧くださいね ▶

日頃、外来通院や入院している中で、困っていることや心配なことがあればいつでも遠慮なくご相談下さい。



こんにちは!

# 常陸大宮済生会病院です

わたしたち!

第5回 リハビリテーション科です!

こんにちは!



## ■ リハビリテーションとは？

私たちは、日常生活を営む上でたくさんの動作を自然に行っています。それが、病気やケガなどによって困難になることがあります。そうってしまった時に日常生活動作を向上あるいは維持するために、障害されたところや、残された機能を最大限に生かし、生活しやすくすることをリハビリテーションといいます。

## ■ リハビリテーションを行う3つの専門職？

リハビリテーションは、その方の症状や運動機能に合わせた専門の担当者と実施していきます。

リハビリテーションには次のような職種があります。

### 理学療法士

Physical Therapist : PT

主に運動機能そのものの回復を目指し、ストレッチや筋力トレーニングを行います。そして、寝返ったり、起き上がったたり、歩いたり、といった基礎的な運動ができるようになることを目指します。



### 作業療法士

Occupational Therapist : OT

作業療法では、着替えや食事、入浴、トイレなどの日常生活に必要な動作ができるように、より具体的な運動、レクリエーションなども取り入れながら機能回復を目指します。



### 言語聴覚士

Speech-Language-hearing Therapist : ST

病気やケガにより「聞く」「話す」ことが困難になった方に、聞こえや発声のサポートを行いコミュニケーションをとるためのお手伝いをします。また、食事の時に「飲み込む」機能が損なわれる「嚥下障害」に関してもサポートを行います。



最近では、QOL(Quality of Life) : 生活の質という言葉が聞かれるようになりました。障害をもっていないなくても、心にゆとりを持った自分なりの生活を志すということです。私たちリハビリテーションスタッフは、障害を負われた方に対し、「できない」ことをできるだけ「できる」ように、人の助けが必要な場合には、手助けの量を少なくし、家庭復帰や社会復帰ができるように、お手伝いさせていただきます。



### 病院見学受け入れ



清真学園高校の皆さんが病院見学にいらっしゃいました。

施設見学、超音波・内視鏡体験やグループワークを行いました。



## Oh!miya topics

とびっくす



当院の様々な出来事をお届けします

### 新年度スタート



平成29年4月3日 辞令交付式が行われました。フレッシュな新入職員をむかえ新年度がスタートしました！

### 感謝状を頂きました



救急受け入れ等、警察業務への協力に対し大宮警察署より感謝状をいただきました。



## はじめまして みーやです

常陸大宮済生会病院看護部のキャラクターが誕生しました。愛される新人ナース「みーやちゃん」です。

#### ■ 看護師になったきっかけ

大好きな祖母が入院し、その時の看護師さんがとても優しく接してくれて、あこがれて・・・

#### ■ 好きな食べ物

納豆・卵かけごはん・アップルパイ

#### ■ 趣味

アユ釣り

#### ■ 好きな言葉

一期一会

## 病院敷地内 全面禁煙



当院は受動喫煙対策義務を定めた健康増進法を受け敷地内全面禁煙となっております。皆様ご協力のほどよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会



# 常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

#### 診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科  
内分泌・代謝内科 (糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科  
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科  
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科

#### 外来受付時間

午前 **8:30 ~ 11:00** (祝日を除く) 月~金土

※ 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

#### 休診日

土曜日 (第2・4を除く)、日曜日、祝日

#### 予約の変更は

午後 **1:00 ~ 5:00** 月~金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報  
最新情報はこちらで

