



特集 認知症マップとは

- 毎年10月15日は、世界手洗いデー
- 「かくれ貧血」ってなに？
- 第5回病院まつり、5年ぶりに開催します！
- Oh!miya topics ほか



認知症マフとは

認知症になると記憶力や判断力が低下しますが、感情は残ります。当たり前のようにできたことができなくなり自分の変化に不安を感じ、近くにあるものを握ったり触ったりして、不安を和らげようとします。その感情や不安の軽減に対するケア方法のひとつとして、**近年医療や介護の場で注目されているアイテム**「認知症マフ」があります。

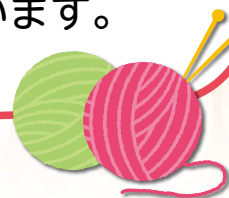
これは毛糸を編んで作った手作りの円筒形の小物で、本体や表面に縫い付けたモチーフに触れることで、認知症の方の不安を和らげ、落ち着きや安心感を得られると共に、使用のご本人とケアをする人・編む人の優しさを引き出して心をつなぐと言われています。

医療の場では、慣れない入院や治療による緊張や不安から、点滴やライン類が気になって手で触れ、外してしまったりすることがあります。認知症マフを使うことで患者はマフに関心を示し、チューブ類を気になりづらくなる時間ができると共に、ストレスを和らげ穏やかに過ごすことができます。

認知症マフの効果には個人差がありますが、認知症を持つ方と周囲の人とのコミュニケーションのきっかけにもなることから認知症を持つ方へのケアのひとつとして当院でも「認知症マフ」の活用を検討しています。



認知症マフは、ひとつひとつ思いを込めて手作りをしています。
認知症マフの作成にご協力して頂ける方を募集しています。



- ・ 認知症ケアの新しい取り組みに興味がある
- ・ 編み物が得意
- ・ 細かい作業が好き
- ・ 編み物はしたことがないけど、認知症マフを作ってみたい



など、ぜひ皆様のご協力をお待ちしています。

認知症マフは、ひとつひとつ思いを込めて手作りをしています。誰かの役に立ちたい、編み物が得意、細かい作業が好きな方のご協力をお待ちしています。「作成方法が知りたい」、「認知症マフの見本が見てみたい」など興味のある方はお声掛けください。

認知症看護認定看護師
長岡 エリ



毎年10月15日は、Global Handwashing Day

世界手洗いデー



感染対策といえば、「手洗い、手の消毒、マスク、換気、うがい」などが、コロナ禍を通じ、誰もが知っている合言葉となりました。

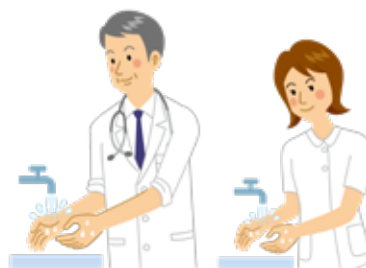
わたしたちは、常に石けんや水道があり、どこでも手洗いができる環境にいますが、世界には、手洗いすらままならない環境で暮らしている人々もいます。日本にいても、災害時、断水時など、手がきれいにできずとても困った経験がある方もいらっしゃると思います。

清潔な手は、感染症に対する基本的な防御手段となります。簡単なようで、手を抜いてしまいがちな手指衛生、実はとても大切なことだと改めて考え気付かされます。

わたしたちは毎日、ごはんを作るとき、食事をするとき、トイレに行ったとき、それぞれのタイミングで手をきれいにします。病院では「5つのタイミング」を合言葉に、患者さんに接する前後など意識して手指衛生をおこなっています。

「5つのタイミング」 My five moments for hand hygiene

- 1 患者に触れる前
- 2 清潔／無菌操作の前
- 3 体液に曝露された可能性のある場合
- 4 患者に触れた後
- 5 患者周辺環境に触れた後



2008年から毎年10月15日は世界手洗いデーに設けられました。手洗いは通年有効です。これから、インフルエンザウイルス感染症やノロウイルス感染症の流行期になってきます。20秒～30秒かけ正しい手指衛生を実践して感染予防に努めましょう！

<参考>

インフルエンザウイルス：アルコールが有効なので、手の消毒推奨
ノロウイルス；アルコールが効きにくいので、手洗い推奨

公益財団法人日本ユニセフ協会 10/15 世界手洗いの日 HP アドレス
<https://handwashing.jp/>

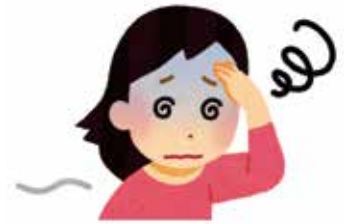
感染対策室 渡邊 明子

「かくれ貧血」ってなに？

～その症状、鉄が足りてないのかも？～

「だるい」「息切れする」「気分が乗らない」「頭が痛い」など…「病院に行くほどではないけれど、日常生活を送るのが大変」だったり、「よくなったり悪くなったりを繰り返すからそのまま我慢」なんて方はいませんか？あなたのその症状、もしかしたら「かくれ貧血」かもしれません。

「かくれ貧血」は潜在性鉄欠乏症とも言われます。症状は多彩で「頭痛、動機、不眠、めまい、倦怠感、うつ、パニック…」などなんでもあります。主な原因は体内の貯蔵鉄（フェリチン）の不足です。ただし、血液検査をしても貧血（ヘモグロビンの減少）はありませんし、鉄（血清鉄）の値も正常なため見過ごされているケースがよくあります。生理のある年代の女性の約半数が「かくれ貧血」であるというデータもありますが、「がんや胃潰瘍などによる出血」が原因のこともあり、決して女性だけの問題ではありません。



治療方法は鉄の摂取になりますが、鉄には大きく「ヘム鉄と非ヘム鉄」の2種類があります。

「ヘム鉄」は動物性食品（肉、魚、鶏卵など）に多く含まれており、鉄の吸収率がよいのが特徴です。最近ではドラッグストアなどでサプリメントとして購入できます。ただし、貯蔵鉄の値は上がってくるまでに数か月 - 半年程度かかることもあるので、日常生活で継続できることが大切です。一方、「非ヘム鉄」は植物性食品（ほうれん草、豆、穀物など）に多く含まれています。非ヘム鉄はヘム鉄に比べて吸収率が低いため、ビタミンCを含む食品と一緒に摂ることで吸収を促進できます。病院で処方する鉄剤の多くは非ヘム鉄になります。鉄の補充を始めると早い方では1か月たらずに症状が劇的に改善する方もいらっしゃいます。

なお、サプリメントでの摂取については海外製品にご注意ください。なぜなら、海外の鉄サプリメントは体に余分な鉄が溜まりやすくなってしまいう「キレート鉄」であることが多く、健康被害が起こる可能性があるためです。



もちろん、このような症状すべてが「かくれ貧血」が原因でないこともあります。まずは自分で判断せず、他の原因がないかも含めて、医療機関へご相談頂くことをお勧めします。

内科 医員 井上 和之



常陸大宮
済生会病院

常陸大宮済生会病院

第5回

病院まつり

【広げよう笑顔でつなぐ地域との輪】

2024

11/16 土

NICE!
みんなで
来てね!

12:00 ▶ 15:00

楽しそうね!
行ってみ
ましょう!

楽しいイベント盛りだくさん!

NICE! 待ってます!

*内容は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

体験

子供向け調剤体験
体成分分析検査
消防車・救急車試乗体験
AED体験
など



お楽しみ

バンド演奏
スーパーボールすくい
ヨーヨーつり
など

展示・相談

健康相談
放射線画像展示

出店・飲食

やきそば
フライドポテト
クレープ
など



祭

バンド演奏
和太鼓演奏

雨天中止



祭

瓢箪倶楽部

作品展示を
行います!

美しく点灯している
瓢箪ランプをぜひ
ご覧ください。

- ・院内はマスクの着用と手指消毒をお願いします。
- ・団地側からの車で病院敷地内への入場はできません。
- ・車でお越しの際は、係員の誘導に従ってください。
- ・(満車の場合は車までのご入場をお断りする場合がございます)

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
常陸大宮市田子内町 3033-3

TEL
0295-52-5151
(代表)

WEB
右記の、コード
を
読み
取り
く
ださい。





当院の様々な出来事をお届けします



サマーセミナー

茨城県では、修学資金制度を利用している医学生を対象に修学生サマーセミナーを開催しており、9月5日に、医学生11名を対象に当院で実施されました。小島院長による講和を受け、病院内の見学、当院医師との懇談会が行われ、医学生の方々にとって「医師の仕事」について考えるよい機会になったのではないかと思います。

出前健康講座

9月24日に、常陸大宮市内野口平公民館にて、「生活習慣病予防食について」をテーマとした出前健康講座を実施しました。当院の管理栄養士を講師とし、普段の食生活を見直したり、バランス良く食事をとることの大切さなどを学びました。講座を希望される方は、8頁をご覧ください。



新入職者紹介

10月に入職しました「医師」を紹介します。

Check!

- (1) 趣味・特技
- (2) 好きな食べ物
- (3) ひとことコメント



内科 医員
楠 直人

- (1) バスケットボール
- (2) 魚・肉
- (3) 地域医療に貢献できるよう、日々精進して参ります。よろしくお願いたします。



内科 医員
栗藤 直季

- (1) 旅行
- (2) 焼肉・浜焼き
- (3) 循環器領域(心臓や血管)にお困りのことがあればご相談ください。



内科 医員
安東 敬仁

- (1) 料理
- (2) 親子丼、寿司
- (3) この度、赴任しました。安東敬仁と申します。地域に少しでも貢献できるよう頑張りたいと思います！3ヶ月と短い期間ではございますが、よろしくお願いいたします。



小児科 医員
町田 修

- (1) 格闘技やお笑いをみたりします。
- (2) 麺類
- (3) 患者さんとその御家族に少しでも寄り添い、最善を尽くせるように努力します。

外来診療予定表

《受付時間》 8:30～11:00

[予約変更受付時間] 月曜日～金曜日(祝日を除く) 13:00～17:00 お電話にて受け付けております。

		月	火	水	木	金	
内科	内科1	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科2	午前	担当医[新患]	大内(10:30～)		市毛	
		午後			石田(哲)(13:30～)		
	内科3	午前	永田	村松	井上	池知	担当医[新患]
		午後			(リウマチ・膠原病) 萩原(第1.3.5週) 田淵(第2.第4週)		
	内科4	午前	石田(岳)(10:30～)	仲田	星(智)	中山(美)(10:00～) 第2.第3週除く	村越(10:00～)
		午後		楠(直)(13:30～)			
	内科5	午前	沼田(10:00～)	中山(雅)(9:30～)		篠原(孝)(10:30～)	
	内科7	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
午後		栗藤		藤倉	井上(禁煙外来)予約制		
整形外科	午前	加藤				仲田	
外科	外科1		小島	横山(第3週除く)	担当医	小島	
	外科2	午前	草間	村橋	菱川(第2.第4週)	村橋	草間
	外科3						
脳神経外科	午前	楠	楠			楠	
	午後	楠(もの忘れ外来) 予約制(第2.第4週)	岡崎(匡) (第2.第4週のみ) 楠(もの忘れ外来) 予約制(第1.3.5週)				
泌尿器科	午後		担当医(第2.第4週)			担当医	
整形外科	午後	鈴木(真)(予約のみ)		星(徹)	本間	細野	
形成外科	午前	松本	松本	岡田	松本	松本	
皮膚科	午前			倉持			
	午後			倉持			
小児科	小児科1	午前	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	
	小児科2	午前	担当医(10:30～)	立川	立川	立川(第3週除く)	担当医(10:30～)
		午後	予防接種	予約	予約	予約	予防接種 乳健(月2回)

【小児科】 予防接種と乳児健診は完全予約制です。

【整形外科】 受付時間 13:00～15:30 ※月曜日は予約の方と紹介状をお持ちの方のみとなります。

【皮膚科】【泌尿器科】【リウマチ・膠原病内科(水曜日のみ)】 受付時間 13:00～15:30

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。



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 / 救急科

外来受付時間 午前 8:30～11:00 月～金 (祝日を除く)
※ 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、日曜日、祝日、年末年始

予約の変更は

午後 1:00～5:00 月～金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<https://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

