

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わた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

Hitachiomiya Saiseikai Hospital

お！おみや



特集 新年のごあいさつ

- 院長及び各部署からの挨拶
- フレイルに気付いて健康寿命を延ばしましょう！
- 第5回病院まつり ご来場ありがとうございました。
- Oh!miya topics ほか

2025

第37号

新年号



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

新年明けましておめでとうございます。



新年明けましておめでとうございます。

2025年の幕開けを迎えました。今年は巳年、蛇のようにしなやかで強かな年になるよう願っております。また、蛇は再生や知恵の象徴とされており、これを胸に新たな一年を力強く進めていきたいですね。

昨年は、1月1日に新年早々能登半島地震という災害が発生しました。当院からは2016年の熊本地震に引き続き、看護協会、済生会本部からの依頼に基づき、いち早く看護師の派遣を行いました。

明るい話題では、パリオリンピック・パラリンピックでの日本人選手の活躍、大リーグでの大谷翔平選手の活躍がありました。

また、7月には紙幣デザインの刷新も行われました。昨年のお正月号でも述べさせていただきましたが、済生会にゆかりのある北里柴三郎、渋沢栄一が紙幣の顔になりました。みなさんもすでに手にしていると思います。

今年は、どんな年になるのでしょうか。1月17日は、30年前に阪神・淡路大震災が発生しており、その節目の年でもあります。

4月13日には、大阪万博が開催されます。前回は、1970年で私が小学生の時に開催され、残念ながら見に行くことはできませんでした。1985年のつくば科学万博は、地元での開催であり見に行くことができました。こちらには行かれた方も多いのではないのでしょうか。

それから今年は、75歳以上の高齢者人口が3500万人に達する「2025年問題」と言われています。

また、昭和元年（1926年）から100年目を迎えるにあたり、「2025年問題」として一部のソフトウェアでの誤動作が懸念されています。デジタル化の波は病院にも押し寄せています。しっかり対応して、ご不便をかけぬよう利便性の向上を果たしていきます。

常陸大宮済生会病院は、地域医療の中核として皆さんの健康を支えるために設立された病院です。

今年も、質の高い医療サービスの提供に加え、地域コミュニティとの連携を深め、誰もが笑顔で安心して暮らせる地域づくりに寄与していきたいと考えております。新しい医療機器の導入や医療スタッフのさらなる専門性向上を図り、地域の皆さまの安心と信頼をお届けする体制を強化していきます。

新年の幕開けに際し、常陸大宮済生会病院が地域の皆さまにとってより身近で頼れる存在となれるよう、スタッフ一同全力を尽くして参ります。

最後になりましたが、2025年が皆様にとって幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。



病院長 小島正幸



看護部 外来

外来は、急性期から慢性期疾患の幅広い年齢層の患者さんが受診しています。当院は地域医療を担う中核病院として、救急車の受け入れを積極的に行い、また患者さんが安全に安心して診察、検査・処置が受けられるように、医師や多職種と連携をとっていきます。外来は「病院の顔」と言われるように、病院と地域をつなぐ要である事を常に意識し、患者さんが安心して医療を受けられるよう、細やかな気配りや配慮を心がけていきます。今年も宜しくお祈りします。

看護部 2階病棟

あけましておめでとうございます。2階病棟です。私たちの病棟では患者さんやご家族の希望に沿った退院先を調整し、患者さんのできる事に目を向け、ADLを向上できるような関わりを大切にしています。今後も患者さんや家族に寄り添った看護を心掛け、より良い外来(みらい)になるよう努めていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

看護部 3階病棟

3階病棟は、外科病棟ですが、内科、整形外科、形成外科などお患者さんも入院されています。スタッフのチームワークは抜群で、患者さんやご家族の方の思いに寄り添い心のこもったケアを心がけています。患者さん、ご家族が安心して入院できるようにスタッフ一丸となって日々の業務に取り組んでいます。今年も3階病棟をよろしくお願いいたします。

看護部 4階病棟

昨年はお世話になりました。小さなお子様から百歳を超える方まで、幅広い患者さんの看護を提供させていただき、たくさんの笑顔を見ることができました。入院されることで心配や不安が思い浮かぶことがあると思います。安心して療養生活を送ることが出来るようにと考えておりますので、遠慮せずに声を掛けていただくと嬉しく思います。

放射線技術科

皆様には、健やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、昨年中当科に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、スタッフ一同心より御礼申し上げます。これからも日々進歩していく医療により良い画像を提供できるよう精進していきたいと思っております。

臨床検査科

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。検査室では、「迅速で正確な検査報告を行い、患者さんへは親切で丁寧な対応」を方針として、日々検査業務に携わっています。これからも地域の皆様に貢献できる検査室として、スタッフ全員で取り組んで参ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

薬剤科

あけましておめでとうございます。本年も患者さん皆様に安全・適切な薬物治療を提供してまいります。昨年新型コロナウイルス感染症も第5類感染症に格下げされ、世の中は「アフターコロナ」になりました。お薬の世界では、相変わらず需要の高まりや生産のトラブルでワクチンや咳止め、去痰薬を中心に病院・薬局が購入できないお薬がたくさんある状態です。今年こそは、お薬の生産・流通の混乱が収まり、必要な人に必要なお薬が確実に届くようになるよう期待しています。

栄養科

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。今年も患者さんに元気に過ごしていただけますよう美味しいお食事を提供できるよう励んでまいります。皆様にとって幸多き年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

リハビリテーション科

明けましておめでとうございます。本年も昨年同様、患者さんに取ってより良い日常生活が送れるようリハビリテーション科一同努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

臨床工学科

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。昨年は大変お世話になりました。スタッフが安全に医療機器を使用でき、患者さんに安心して治療を受けていただける様、より一層安全な医療機器の運用体制を構築してまいります。本年もよろしくお願いいたします。

事務部

明けましておめでとうございます。事務部職員一同、患者さんへよりよいサービスを提供できることを第一に、医療者のサポート、病院づくり等日々の業務に取り組む励んで参ります。今年も、皆様にとって穏やかで健康な日々を過ごせますことを心よりお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

患者支援センター

明けましておめでとうございます。巳年の蛇は再生や豊かな成長を象徴しているとされ、特に金運や商売繁盛に良い影響をもたらすと信じられています。患者支援センターの職員一同、新たな目標を設定し、希望を持って前に進むことが出来るよう頑張ります。

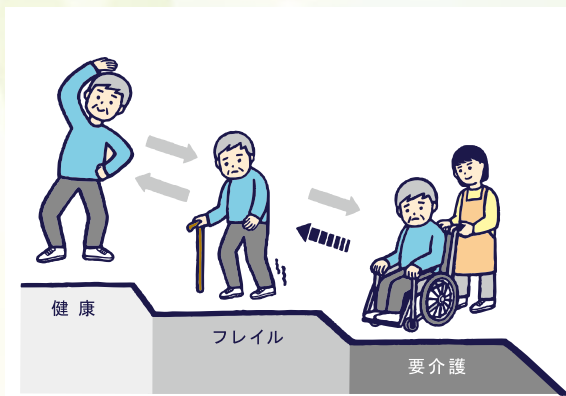
フレイルに気付いて 健康寿命を延ばしましょう!

最近、ご自身やご家族が「歳をとった」と思うことが増えていませんか？

それ、「フレイル」かもしれませんよ！

「フレイル」とは、「加齢により心身が衰えた」「健康と要介護の間」の状態です。疲れやすくなった、転びやすくなった、痩せた、人と会わなくなった、忘れっぽくなった、そんな些細なこと実は「歳のせい」で済ませてはいけない「フレイル」である場合があります。

また、高血圧、糖尿病、心不全などの方はフレイルになりやすいことも分かっています。実は「血圧の薬を貰っているだけ」ではないかもしれませんよ！



フレイルの状態になると、様々な心身のストレスに弱くなります。若い頃は簡単に治った風邪でも悪化して肺炎になったり、ケガをきっかけに寝たきりになったり、定年をきっかけに家に閉じこもりがちになったり、家族や友人との別れをきっかけにうつ状態になったりなど、日常的で誰にでも起こり得る出来事が深刻な状態に発展してしまう恐れがあります。

このように、介護を要する状態へ発展する前に、フレイルの段階で診断し予防につなげることが大切です。

また、フレイル診断のために様々な切り口からの評価を行うこと自体が、どのような治療や支援が必要であるかを明らかにすることにも繋がります。

フレイルの診断には様々な方法があります。例えば、身体面でもっとも簡単な方法は「指輪っかテスト」です。両手の人差し指と親指で作った輪っかでふくらはぎを囲んでみてください。輪っかと足の間に隙間が出来るようだと身体的フレイルのリスクがあるとされています。

また、「イレブンチェック」といって、次の11項目の質問に答えていただき、確認する方法もあります。



質 問			A	B
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性の方と比較して、健康に気を付けた食事を心がけていますか。	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を、両方とも毎日2回以上は食べていますか。	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を、普通に噛みきれますか。	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか。	いいえ	はい
運動	5	一回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。	はい	いいえ
	6	日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
社会性 ・ こころ	8	昨年と比べて、外出の回数が減っていますか。	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
	10	自分自身が活気に溢れていると思いますか。	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか。	いいえ	はい

以上の回答において、【B列】が6つ以上該当する場合には、フレイルのリスクが高まると知られています。思い当たる点はありませんか？

また、自治体や病院で行われている、フレイルをチェックするイベントや健診に参加する方法もあり、常陸大宮市内でも市主催のフレイル予防教室や、当院のフレイル外来などがあります。

～フレイルの予防には3つの柱が知られています～

栄 養：バランス良く、特にタンパク質や水分を十分に摂ることが重要です。そのためには、口・歯の機能も大切で、歯科の治療や健診も欠かせません。

身体活動：歩いたり階段を使ったり少し多めに動くことを意識しましょう。筋トレも無理ない範囲でしていただくと効果的です。

社会参加：出かける機会を増やしたり、家族以外と交流したりが大切です。趣味やボランティア、お仕事など。

ただし、他に持病をお持ちの方は、その管理が予防の第一歩となりそちらがうまく行っていないと予防効果が出ない、逆効果になったりなど、取り組むこと自体が難しかったりします。（予防へ取り組まれる際には、主治医と相談をすることをお勧めします）

また、フレイルがあると感染が起こりやすく、感染症をきっかけにフレイルが進行してしまう恐れもあり、肺炎球菌やインフルエンザなどワクチン接種も重要です。

フレイルやその前段階で予防に取り組めれば、少しでも長く健康で充実した生活を営むことに繋がります。そのためには、まずはフレイルに気付くことが重要です。ご自身やご家族が「フレイルかもしれない」と思ったら、ぜひ自治体や医療機関へお気軽にご相談ください。

内科 大内 修司

ご来場ありがとうございました。



11月16日(土)、当院において5年ぶりとなる「病院まつり」を開催しました。当イベントは、地域の方々との交流を深めるということを目的とし、これまでで開催してきましたが、今回は「広げよう、笑顔でつなぐ地域との輪」というテーマを新たに掲げ、より一層輪を広げられるようにと、職員が一丸となって企画、準備に取り組みました。

オープニングセレモニーでは、常陸大宮市を拠点に活動している「やまがた御城太鼓の会」さんによる和太鼓演奏で賑やかにスタートし、「The 59ers」さんによるバンド演奏、キッズコーナーでは、ヨーヨー釣りやスーパーボールすくいなども行い、とても盛り上がりしました。

メイン会場である院内フロアでは、病院ならではの体験をということで、医師のサポートのもと内視鏡操作体験や腹腔鏡手術体験、ソーシャルワーカーや看護師による医療相談、薬剤師による調剤体験、理学療法士や作業療法士による自助箸や車いす体験、栄養士による栄養相談や病院食の試食など、医療にちなんだ様々な体験を企画しました。

他には、医師または看護師の白衣を纏っての写真撮影会やクイズラリー、常陸大宮消防本部に協力いただき、子供たちに人気の消防車や救急車の乗車体験とAED体験なども行われました。

また、バルーンアートは子供たちで長い行列をつくり、当院スタッフにより作成されたたくさんの瓢箪ランプの作品は、暗い空間を幻想的に照らしました。

晩秋の時期の開催ということで、肌寒い中ではありましたが、たくさんの来場者を迎えることができ、どの企画もご好評の声をいただきました。われわれ医療者も笑顔で皆様と接することができ、大変貴重な時間となりました。

この病院まつりを通して、「地域に開かれた病院」という理念のとおり地域の方々との交流を深めるとともに、こどもたちが医療に興味を持つきっかけとなればとも考えております。

今回の病院まつりも皆様のおかげで大盛況となりましたこと、あらためて感謝申し上げます。今後も感染症の動向に注意しながら、開催していきたいと考えています。





Oh!miya
topics
とびっくす

当院の様々な出来事をお届けします



ソフトボール 対外試合

11月24日(日)神栖市海浜運動公園にて、龍ヶ崎済生会病院、神栖済生会病院、当院の3病院でソフトボールの対外試合を行いました。本来6月に開催予定であった第44回済生会関東ブロック親善ソフトボール大会が雨天により中止になってしまったため、試合ができなかった悔しさを晴らすことができ、楽しく有意義な時間を過ごすことができました。結果は1勝1分でした。来年こそは大会が無事に開催されることを祈り、みんなで楽しく親睦を深めていけたらよいと思います。

新入職者紹介

新たに入職しました職員を紹介します。



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



- (1) 登山
- (2) 海老
- (3) 1月から勤務いたします。3ヶ月の間ですが、全力で頑張ります。よろしくお願いします。

内科 医員
清瀬 敬太



- (1) 旅行・食べること・バトミントン
- (2) 食べ物全般大好きです。お酒も好きです。
- (3) 患者さん、ご家族に寄り添い、安心安全に医療を提供できるよう、学び、実践していきます。宜しくお願い致します。

看護部 外来
黒沢 明日香



- (1) 旅行・ゲーム
- (2) シャインマスカット
- (3) 理学療法士として精進していきたいと思ひます。宜しくお願い致します。

リハビリテーション科
渡邊 里香



- (1) 散歩
- (2) ピザ
- (3) 地域のみなさまに貢献できるよう、日々成長を目指し全力で取り組みます。宜しくお願い致します。

栄養科
石川 真由

令和7年1月

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	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	仲田
		午後			(リウマチ・膠原病) 萩原(第1.第3.第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	清瀬		藤倉	井上(禁煙外来) 予約制	
	整形外科	午前	加藤				
外科	外科1		小島	横山(第3週除く)	担当医	小島	小島
	外科2	午前	草間	村橋		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.第3.第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	立川
	小児科2		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

外来休診情報



外来休診情報については、ホームページにて可能な限りお知らせするよう
にしておりますが、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合が
ございますので、予めご了承ください。

なお、土曜日・日曜日・祝日・年末年始の外来診療は休診ですので、ご理
解とご協力をお願いいたします。

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 / 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

