

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

さいせい 済生

Hitachiomiya Saiseikai Hospital

わたしたち常陸大宮済生会病院と
皆さんを結ぶ広報誌

お！おみや



特集 新しい仲間を迎えて

- 新入職員紹介
- リハビリ通信
- 栄養科通信「春のレシピ」
- Oh!miya topics / 泌尿器科診療時間変更のお知らせ

2026

第42号

春号



.....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.....

循環器内科 院長補佐

川村 龍

- ①料理やプログラムや音楽や家具などを作ること
- ②麺類
- ③特技というほどではないですが、「自分オリジナル」の何かを作ったりするのが好きです。不定期ですが料理も好きだし、自分の使うパソコンを作ったり、音楽聞くとのが好きなのが高じて作曲をするようになったり、コンピュータのプログラミングもやってみたりと（あまり大したものはありませんが）いろいろモノ(?)作りが好きです。3Dプリンターが欲しい。

小児科 部長

倉根 超

- ①そば屋めぐり
- ②そば
- ③お子様の体や心のことから子育ての悩みまで、親子が安心して頼れる小児科でありたいと思っています。よろしく願いいたします。

内科 医員

小林 卓真

- ①映画鑑賞、お酒、ゲーム
- ②ラーメン、ギョウザ
- ③4月から内科に配属となりました。地域の医療に貢献できるように努めます。よろしく願いいたします。

内科 医員

楠 直人

- ①バスケット観戦
- ②寿司、焼き肉
- ③地域の皆様に寄り添える医療を心掛けていきます。

内科 医員

金子 葵

- ①旅行、スポーツ観戦
- ②うどん、みかん
- ③常陸大宮でのくらしを支える一助になれるよう、誠心誠意診療にあたらせていただきます。

外科 医員

千葉 小夜

- ①読書
- ②筑前煮
- ③お腹の症状でお困りの事がございましたら、何でもご相談下さい。少しでもお力になれば幸いです。

整形外科 医員

上道 知明

- ①旅行
- ②麻婆豆腐
- ③皆様が心置きなく医療を受けられるよう努めさせていただきます。

泌尿器科 医員

福元 詩織

- ①旅行
- ②果物
- ③泌尿器科の常勤医として参りました。頻尿、排尿障害でお困りの方は、ぜひご相談下さい。

小児科 医員

新井 健人

- ①水泳、ランニング、映画鑑賞
- ②カレーライス
- ③みなさんこんにちは。今年から小児科医として着任しました。新井健人と申します。子どもたちの健康と笑顔を第一に、丁寧に診させていただきます。何かお困りのことがあれば何でもご相談ください!

救急科 医員

山田 起也

- ①サッカー観戦、ラジオ
- ②なすの天ぷら
- ③地域の皆様のお役に立てるようにがんばります。よろしくお願ひ致します。

看護部 3階病棟

谷口 綾子

- ①寝ること
- ②羊羹
- ③早く独り立ちできるよう頑張りますので、ご指導よろしくお願ひいたします。

看護部 3階病棟

飯高 七虹

- ①音楽をきくこと
- ②ハンバーグ
- ③患者さんだけでなく、ご家族の方にも寄り添いながら、安心した看護が提供できるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

看護部 3階病棟

谷田部 智恵

- ①映画鑑賞
- ②梅干し、さつまいも
- ③患者さん一人ひとりに寄り添い、安心して療養できるように丁寧な看護を提供できるように努めてまいります。よろしくお願ひします。

看護部 4階病棟

柏 春

- ①寝ること
- ②からあげ
- ③患者さんや家族の立場に立ち、寄り添った看護ができるよう努めてまいります。よろしくお願ひします。

看護部 4階病棟

滑川 瑠衣

- ①音楽を聴くこと
- ②トマト
- ③患者さんに寄り添い、信頼される看護師を目指して努力していきます。

臨床工学科

茂垣 美穂

- ①旅行
- ②和菓子
- ③医療機器管理を通じ、患者さんに寄り添う医療に貢献できるように努めてまいります。よろしくお願ひいたします。

患者支援センター

宇留野 美由紀

- ①グルメ・マルシェ巡り、陶器集め
- ②ジェラート、ラーメン、蕎麦
- ③約16年ぶりの済生会勤務になります。これまでの経験を活かし、医療と介護、福祉の連携及び患者さんに寄りそった入退院支援が行えるよう努めてまいります。

患者支援センター

神長 舞

- ①犬と過ごすこと
- ②抹茶
- ③患者さんやご家族の立場に寄り添った支援ができるように日々努力していきます。よろしくお願ひいたします。

患者支援センター

田邊 響

- ①バスケットボール、サウナ
- ②白飯、ラーメン
- ③患者さん一人一人に寄り添った支援が早くできるように頑張りますので、よろしくお願ひします。



「むせることが増えた」

「口が乾く」

それって

オーラルフレイルかも…?

● **オーラルフレイルとは**

『オーラルフレイル』とは、口の（オーラル）、衰弱（フレイル）という意味の言葉で、活舌が悪くなり発音がしづらくなったり、食べ物が飲み込みにくいといった、口周りの運動機能が衰え始めた状態のことです。

よくある症状としては、食べこぼし、軽いむせり、かたいものがかみにくい、滑舌の悪化、口の中が渇くなどが挙げられます。

● **オーラルフレイルが起す負の連鎖に注意！**

オーラルフレイルは、加齢などにより歯が減少したり、口腔（こうくう）の状態の変化が原因のひとつです。「かたいものが食べにくい」「むせ込みがふえた」など、日常のちょっとした変化をそのまま放置しておくこともオーラルフレイルの進行を早めることにつながります。

かたいものが食べにくくなると、やわらかいものばかり好んで食べるようになってしまいます。すると、噛むために必要な筋力がさらに低下し、さらに噛む力が衰えるといった悪循環に陥りやすくなってしまい、それが口腔機能の低下、ひいては心身機能の低下への第一歩となるおそれがあるのです。

★ **オーラルフレイル概念図 一般市民向け**



● **セルフチェックしてみよう**

オーラルフレイルかどうか自分で確認する一般的な方法には、「オーラルフレイル5チェック」があります。

★ **オーラルフレイル概念図 専門職種向け**



*Potentially Inappropriate Medications (潜在的に不適切な処方)

一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

5つの項目のうち、2つ以上該当する場合は、オーラルフレイルの可能性が高く、注意が必要とされています。

オーラルフレイルは加齢とともに誰にでも起こりうるもので、一般的に65歳以上で増える傾向があります。気になる変化があれば、早めに専門家に相談することが、健康寿命を延ばす第一歩になります。

●自分でできる予防運動

お口の健康が全身の健康につながります。口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう！

～効果～

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。



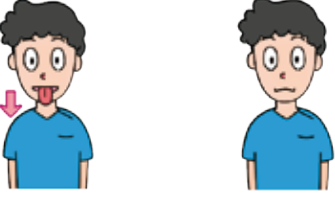
①口を大きく開ける ⇄ しっかり閉じる
ゆっくりしっかり5回ずつ



②唇を尖らせる「うー」の形 ⇄ 唇を横に引く「いー」の形
ゆっくりしっかり5回ずつ




③頬を膨らませる ⇄ へこませる
それぞれ3秒ずつ ゆっくりしっかり5回ずつ



④舌を出す(3秒) ⇄ 口を閉じて休む
慣れてきたら、舌を出す⇄休む 5回繰り返す



⑤舌先を唇の端つける
右⇄左 交互に 5往復繰り返す



⑥パタカラ体操
「バ」「タ」「カ」「ラ」各発音を8回ずつ ゆっくり→速く
「パタカラ」を続けて 3回×3セット

出典：オーラルフレイル3学会合同ステートメント（和文または英文）
リハツバメ様 HP



栄養科通信



春のレシピ



サバと新玉ねぎのレモンサラダ

【材料】

- ・新玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個（100g）
- ・トマト・・・・・・・・・・1/2個（40g）
- ・水菜・・・・・・・・・・25g
- ・レモン汁・・・・・・・・・・6g
- ・オリーブオイル・・・・・・・・6g
- ・こしょう・・・・・・・・・・少々
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・サバ缶・・・・・・・・・・1/2缶

〈作り方〉

- ①新玉ねぎは薄くスライスし、空気に15分程度さらします。トマトは1～2cm程度の角切り、水菜は5cm程度の長さに切る。
- ②ボウルにレモン汁、オリーブオイル、こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ③②のボウルに新玉ねぎ、トマト、水菜を加え和える。
- ④サバ缶から身のみ取り出し1口大程度にカットしたものをボウルに加えて軽く和える。
※サバ缶の残った汁は、うま味があるためみそ汁などに入れると美味しいです。
- ⑤塩で味を調整し、器に盛る。

このレシピは、旬の新玉ねぎとサバ缶を使ったさっぱり食べやすい副菜です。レモンの爽やかな酸味を活かすことで塩分を控えめにしました。レモンがある際は、皮を削って入れるとより風味が引き立ち、美味しく仕上がります。

4月は新生活が始まり、忙しくなる時期です。このレシピは、火を使わずに材料を切って和えるだけで簡単に作れるため、あと1品ほしいときにおすすめです。辛みが気になる場合は、新玉ねぎを電子レンジで600Wに設定し、1分程度加熱すると食べやすくなります。

鯖には、血液をサラサラにする働きが期待されるEPAやDHAが豊富に含まれます。野菜に多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあり、減塩を意識した食事作りにも役に立ちます。

また、このレシピでは、1人分で約160gの野菜がとれます。野菜の1日の目標摂取量は350g以上とされていますが、この1品で約半分をとることが出来ます。旬の食材を取り入れながら、無理なく野菜を増やしてみましよう。

監修 栄養科 管理栄養士 瀬谷 真由

Oh!miya topics

とびっくす

当院の様々な出来事をお届けします



第21回常陸大宮駅伝大会



1月18日に、第21回常陸大宮駅伝大会が開催されました。

仲田真依子先生を監督に、医師、リハビリスタッフ、2階病棟スタッフ、そして将来看護師を目指すメンバーで駅伝チームを結成し、当院院長の似顔絵を背負ったユニホームで揃え参加いたしました。タスキを途切れることなく最後までつなぎ、無事に

ゴールすることができました。結果は、一般の部II部において23チーム中19位でした。来年はさらにチーム数を増やして参加したいと考えています。みなさんも駅伝走りませんか？

令和7年度新興感染症訓練



2月5日、当院とひたちなか保健所主催で、新興感染症訓練を実施し、近隣市町村の消防本部や自治体担当者を含む66名が参加しました。保健所からの患者情報共有や受入準備の流れをロールプレイングで確認した後、全身防護服を着用し、発熱外来棟にて患者到着から診察、転院搬送まで一連の対応を実践形式で行いました。今後も定期的に訓練を実施し、迅速かつ確かな対応に備えてまいります。

合格しました！



4階病棟看護師の牧瀬美香さんが、摂食嚥下障害看護特定認定看護師の認定試験に合格しました。

摂食嚥下障害看護特定認定看護師とは、病気や老化が原因となり、呑み込みが困難な患者さんに向けて質の高い看護を提供する看護師です。今後はますます多職種と連携し、患者さん一人ひとりに寄り添った質の高いケアを提供できるよう努めてまいります。

泌尿器科 診療時間変更のお知らせ【令和8年4月~】

泌尿器科の診療は、これまで午後のみ行ってきましたが、令和8年4月より午前も診療いたします。

曜日	月	火	水	木	金
午前	○	○	△検査 予約のみ	○	○
午後	○	○		○	○

受付時間 午前：9時30分から11時まで 午後：1時から2時30分まで

※お電話での予約は受け付けておりません。受診を希望の方は、直接当院までお越しください。
※都合により変更になる場合もございます。

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	
		午後				楠(直)(禁煙外来) 予約制	
	内科2	午前	担当医[新患]		担当医[新患]	市毛	山本(第2・第4週 9:30～) 担当医(第5週)
		午後	佐藤(健)(13:30～)		川村	市毛(14:00～)	
	内科3	午前	永田	村松	金子	池知(第1.3.5週) 川村(第2.4週)	仲田
		午後	永田(13:00～)	村松(13:30～)	金子(14:00～)	川村	
	内科4	午前	石田(岳)(10:30～)	仲田	寺内	宮内 (10:30～) 3週	中山(美) (10:00～) 2.3週除く
		午後			(リウマチ・膠原病) 萩原(第1.3.5週) 徳永(第2.第4週)		中山(美) (13:30～) 3週除く
	内科5	午前	大澤(10:00～)	中山(雅)(9:30～)		篠原(孝)(10:30～)	
		午後	大澤			篠原(孝)	
	内科6	午前	加藤				小林
		午後				仁平(第2週 13:30～)	
	内科7	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
		午後		楠(直)		阿部	金子(14:00～)
外科	外科1	午前	小島	横山(第3週除く)	担当医	小島	
	外科2	午前	増子	千葉(小)		増子	
脳神経外科	午前	楠	楠				
	午後	楠	岡崎(匡)(第2.第4週のみ) 楠(もの忘れ外来) 予約制				
泌尿器科	午前	福元(10:00～)	福元(10:00～)	福元[検査 予約のみ]	福元(10:00～)	福元(10:00～)	
	午後	福元(13:30～)	福元(13:30～)		福元(13:30～)	担当医	
整形外科	午前	白畑	白畑	上道	白畑	上道	
	午後	鈴木(真)[14～予約のみ]		星(徹)		細野	
形成外科	午前	松本	松本	菅井	松本	松本	
皮膚科	午前			倉持			
	午後			倉持			
小児科	小児科1	午前	倉根	倉根	倉根	新井	
	小児科2	午前	新井	新井	新井	担当医	
	小児科3	午後	予防接種	予約	予約	予約	
		午後	予防接種	予約	予約	予約	

【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 8:30～10:30 / 13:00～15:30

※月曜日の午後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】【リウマチ・膠原病内科(水曜日のみ)】 受付時間 13:00～15:30

【泌尿器科】 受付時間 9:30～11:00 / 13:00～14:30

来院の
皆さまへ

院内は必ずマスク着用をお願いします。

厚生労働省より令和5年3月13日より「マスクの着用は個人の判断が基本」となりますが、当院におきましてはマスク着用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
腎臓内科 / リウマチ・膠原病内科

外来受付時間

午前 8:30～11:00 (祝日を除く) 月～金

※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

