済生 おおみや

わたしたち常陸大宮済生会病院と
皆さんを結ぶ広報誌

Hitachiomiya Saiseikai Hospital
Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

LINE

Webサイト



常陸大宮済生会病院
院長 小島 正幸

常陸大宮済生会病院
名誉院長 伊東 紘一 様

常陸大宮済生会病院
前院長 河野 幹彦 様

特集 開院20周年記念式典

- 腎臓は沈黙の臓器
- 趣味は多趣味Vol.2
- Oh!miya topics ほか

2026
第44号
秋号

社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院

開院 20 周年記念式典

令和 8 年 9 月 26 日（土）／ホテルレイクビュー水戸

式　典

開院 20 周年記念式典を開催

平成 18 年 7 月 3 日に診療を開始した常陸大宮済生会病院は、本年、開院 20 周年を迎えました。これを記念し、9 月 26 日（土）、ホテルレイクビュー水戸において記念式典を開催しました。当日は招待者 79 名、常勤医師 7 名、職員 16 名の計 102 名が出席。地域の皆様や関係機関のご支援に感謝するとともに、これまでの歩みを振り返る節目の一日となりました。

小島院長による挨拶

小島正幸院長は、内科 6 名、外科 5 名の常勤医師で診療を始めた開院当時を振り返り、その後、小児科や皮膚科、整形外科など診療科を拡充してきた歩みを紹介しました。また、市の寄附講座を通じた大学からの医師派遣をはじめ、地域の医療を守る取り組みにも言及。伊東紘一名誉院長とともに開院準備に奔走した日々を回想し、支えてくださった皆様へ感謝を述べました。そして、時代が変わっても「地域になくてはならない病院」を目指す使命は変わらないとし、次の 10 年、20 年に向けて地域とともに歩む決意を示しました。



炭谷理事長による来賓挨拶

社会福祉法人恩賜財団済生会の炭谷茂理事長は、済生会の創設から 115 年の歴史と、全国で展開する医療・福祉事業に触れました。また、地域住民や近隣市町村からの中核病院設置の要望を受け、公設民営方式によって当院が開院した経緯を紹介。年間 1,000 件以上の救急搬送を受け入れるなど、急性期医療を担ってきた歩みや、安全で質の高い医療、医療人の育成に努めてきた職員の尽力をたたえ、行政、医療関係機関、地域の皆様への謝意を述べられました。



伊東名誉院長による記念講演

続いて、当院初代院長の伊東紘一名誉院長を講師に迎え、「医療過疎地と被災地支援の為の済生会活動」と題した記念講演が行われました。講演では、病院の開院当時の様子や地域医療にかけた思い、その後のさまざまな活動についてお話しいただきました。開院の原点を振り返るとともに、地域で医療を支え続けることの意義に改めて思いを寄せる機会となりました。



祝賀会

ご来賓の皆様と祝う、記念祝賀会

式典終了後には、招待者 67 名、常勤医師 7 名、職員 16 名の計 90 名が出席し、記念祝賀会を開催しました。小島院長の主催者挨拶に続き、常陸大宮市長の鈴木定幸様、那珂医師会長の大曽根卓様からご祝辞をいただきました。さらに、茨城県済生会支部長の村田実様のご発声で乾杯を行い、これまで当院を支えてくださった皆様とともに、20 周年という節目を祝いました。



常陸大宮市長
鈴木 定幸 様



那珂医師会長
大曽根 卓 様



茨城県済生会 支部長
村田 実 様

地元出身の nikiie さんによる記念公演

アトラクション第 1 部では、常陸大宮市出身のシンガーソングライター・nikiie（ニキー）さんによる記念公演が行われました。nikiie さんは、平成 22 年にメジャーデビューし、アニメやテレビドラマの楽曲などでも幅広く活動されています。当日はピアノの演奏と歌声によって、開院 20 周年を祝う会場に音楽の彩りを添えていただきました。





小瀬高校現代文化研究部による花いけバトル

アトラクション第 2 部では、小瀬高校現代文化研究部の皆さんによる「花いけバトル」が披露されました。生徒の皆さんが舞台上で花材を生け、豊かな発想と感性を生かした作品を制作。色鮮やかな花々と真剣な表情が会場を華やかに彩り、20 周年の祝賀会にふさわしいひとときとなりました。



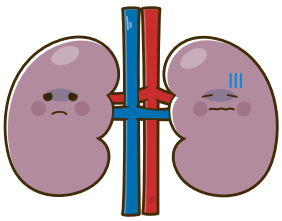




20 年の感謝を胸に次の未来へ

平成 18 年の開院以来、多くの皆様の温かいご支援と職員の尽力に支えられ、20 周年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。これからも地域の皆様に寄り添い、安心して頼っていただける病院を目指して、職員一同歩み続けてまいります。

腎臓は沈黙の臓器



はじめに

腎臓の病気は初期には自覚症状がほとんどないことも珍しくありません。気づかないうちに機能が低下していることがあるため、腎臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれています。自分では元気だと思っていても、健康診断で初めて異常を指摘されることがあるのです。

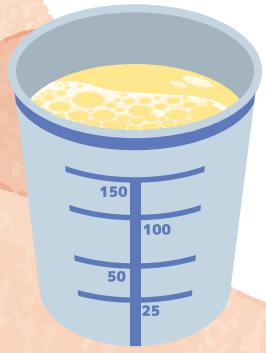
腎臓は何をしているの？

腎臓は腰の少し上、背中側に左右一つずつある、握りこぶしほどの大きさの臓器です。血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排出するほか、体内の塩分やミネラルの量、血圧を調節しています。また、赤血球を作る働きを助けたり、骨の健康を保つために必要なビタミンＤを活性化したりする役割もあります。腎臓の機能が低下すると、体のさまざまな部分に影響が及ぶのです。

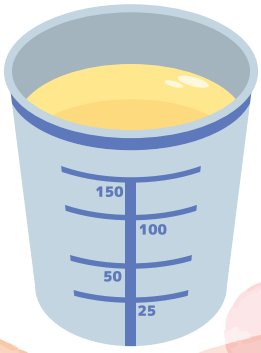
慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓の働きが低下した状態や、尿蛋白など腎臓の異常が３か月以上続く状態を「慢性腎臓病（CKD）」と呼びます。主な原因には糖尿病や高血圧などがあり、年齢を重ねるほど増える傾向があります。進行すると透析が必要になる場合があるほか、心筋梗塞や脳卒中などの病気とも関係します。低下した腎機能は元に戻りにくいことも多いため、早く気づき、適切に対応することが大切です。

尿蛋白

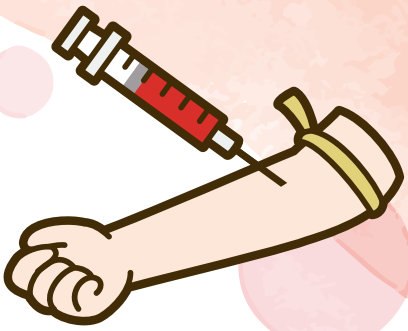


健康の尿

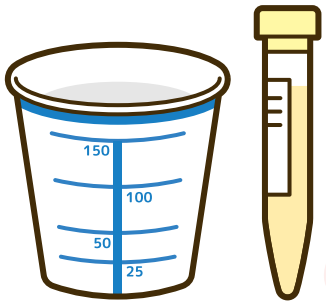




健診で確認したい二つの項目



腎臓の状態を知る手がかりは、健康診断の「血液検査」と「尿検査」にあります。血液検査で注目したいのは「eGFR（推算糸球体ろ過量）」という数値です。これは腎臓がどのくらい血液をろ過できるかを推定したもので、一般に 60 未満では腎機能の低下が疑われます。もう一つ大切なのが「尿蛋白」です。本来、尿にはほとんど出ない蛋白が検出される場合、腎臓に負担や障害が生じている可能性があります。ただし、一度の検査結果だけで慢性腎臓病と決まるわけではありません。尿蛋白は運動後や発熱時に一時的に出ることもあり、eGFR にも年齢や筋肉量などが影響します。過去の結果や再検査も含めて判断することが重要です。

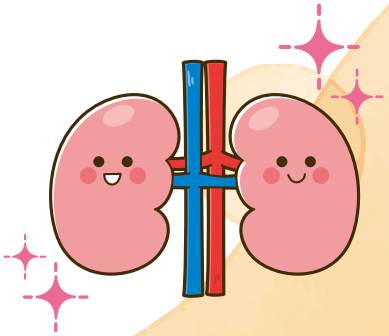


腎臓を守る生活習慣



腎臓を守るためには、血圧や血糖を適切に管理することが重要です。塩分を控えた食事、無理のない運動、禁煙、適正な体重の維持を心がけましょう。また、痛み止めの中には使い方によって腎臓に負担をかけるものもあります。市販薬を長期間使用している方は、医師や薬剤師に相談すると安心です。

おわりに



腎臓は、私たちの体を毎日支える大切な臓器です。自覚症状が乏しいからこそ、普段からその働きに目を向けることが大切です。毎年の健診結果を見比べ、血圧や血糖、日々の生活習慣を振り返ってみましょう。腎臓の健康を意識することが、体全体の健康を守ることにもつながります。

内科　医員　楠　直人

趣味は Vol.2 タタ趣味

～とりあえずやってみよう精神～









今回はエポキシレジンアートを紹介致します。

液体の樹脂を固めることで、ガラスのような透明感とツヤが生まれる【エポキシレジン】。ビーズを閉じ込めたアクセサリーや、海を切り取ったようなオーシャンパネルなど、アイデア次第でいろいろな作品を作ることができます。

不定期ではありますが、職場の仲間と作品作りを楽しんでいます。『どんな作品にしよう？』、『この色の組み合わせはどうかな？』と、あれこれ相談しながら作っていると、気がつけば作業より会話の方が盛り上がっていることもしばしば・・・・。

それぞれが思い思いに作るので、どれも個性豊か。頭も中では《完璧！》と思っていたものが、固まってみると《･･･これはこれで味があるよ！》となる事も。

これからも仲間とのおしゃべり・・あっ、作品作りを楽しみながら、笑顔と個性が詰まった作品を作っていきたいと思います。

看護師　石橋　幸代







昨年開催の第６回病院まつりにて展示されました。

Oh!miya topics とぴっくす

当院の様々な出来事をお届けします



出前健康講座



10月1日と7日に、低栄養予防と転倒予防をテーマとした出前健康講座を開催しました。

管理栄養士と理学療法士がそれぞれの専門分野から、日々の暮らしに取り入れやすい食事の工夫や運動を紹介しました。

■ 10月1日　低栄養予防講座

講師：管理栄養士　黒羽　麻由
会場：若林農村集落センター

1日は、管理栄養士による「低栄養予防講座」を実施しました。低栄養とは、体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉・骨などをつくるたんぱく質が不足した状態です。講座では、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることの大切さに触れながら、普段の食生活を振り返りました。

食事の量の目安として取り上げたのが、自分の手のひらを使って確認する「手ばかり」です。肉や魚、野菜などの量を身近な方法で確かめながら、毎日の食事に必要な量について学びました。また、いつものご飯に納豆を添える、みそ汁に豚肉を加えるなど、少しの工夫で食品の種類を増やす方法を、献立例とともに紹介しました。



さらに、骨の健康を支えるカルシウムとビタミンDにも目を向け、それぞれを多く含む食品や、食卓に取り入れやすいレシピを取り上げました。毎日の食事を通じて、無理なく健康づくりに取り組むためのヒントを学ぶ講座となりました。

■ 10月7日　転倒予防体操

講師：理学療法士　庄司　智之、坂場　柚香
会場：岩崎ふるさとコミュニティーセンター



7日は、理学療法士による「転倒予防体操」を実施しました。

はじめに、つまずくことが増えた、椅子から立つときに勢いをつけているなど、日常生活に潜む転倒のサインを取り上げ、ご自身の体の変化を振り返るところから始めました。

いくつかある原因のうち、①足首と股関節の可動性低下②下半身の能力低下③体幹のコンディション不足に着目し、それぞれに対する対策を取り上げ、みんなで楽しく体操を行いました。

体操では、関節を動かしやすくする足首や股関節のストレッチをはじめ、体を支える力を保つためのかかとの上げ下げや、椅子を使った浅めのスクワットを行いました。さらに、ふらつきにくい体づくりを目指す、座ったままのバランス体操など、自宅でも続けやすい運動を実践しました。



また、転倒予防には、身の回りの環境を整えることも大切です。床や通り道に物や電源コードを置かない、床をぬれたままにしない、段差を見やすくするなど、暮らしの中でできる工夫についても学びました。体操と生活環境の両面から、転倒を防ぐためにできることを考える機会となりました。

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
		午後				佐藤(健)(13:30～)	
	内科２	午前	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]	市毛	山本(9:30～) 第2.4.5週
		午後	佐藤(健)(13:30～)		川村	市毛(14:00～)	阿部(14:00～) 第1.3.5週
	内科３	午前	永田	村松	阿部	川村(2.4週)	仲田
		午後	永田(13:00～)	村松(13:30～)	阿部(14:00～)	川村	
	内科４	午前	莫根(10:00～)	仲田	寺内	宮内(10:30～)3週 / 中山(美)(10:00～)2.3週除く	花木(10:00～)
		午後	莫根		(リウマチ・膠原病) 萩原(第1.3.5週) 徳永(第2.第4週)	宮内(10:30～)3週 / 中山(美)(13:30～)3週除く	
	内科５	午前	大澤(10:00～)	中山(雅)(9:30～)		見坂(10:30～)	見坂
		午後	大澤			見坂	
	内科６	午前	加藤				
		午後				仁平(2週 13:30～)	
	内科７	午前				岩瀬	小林
	内科８	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
		午後		楠(直)		金子	楠(直)(禁煙外来) 予約制
外　科	外科１	午前	小島	横山(3週除く)	担当医	小島	小島
	外科２		増子	千葉(小)		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		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	倉根	新井
	小児科２		新井	新井	新井	新井	担当医
		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　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）】午後　受付時間　13：00 ～ 15：30
【泌尿器科】受付時間　9：30 ～ 11：00 ／ 13：00 ～ 14：30
【脳神経外科】午後　受付時間　13：00 ～ 15：30（月）（第 2.4 火）

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。

社会福祉法人恩賜財団 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３０３３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

令和８年10月31日発行　編集：広報委員会　発行人：小島 正幸