

診療に関するお知らせ

診療科		月	火	水	木	金	土
一般外科・内分泌科 (乳腺・甲状腺)	午前	牛尾 浩樹 田中 秀行	田中 秀行	牛尾 浩樹 田中 秀行	坂東 裕子 (予約制) (10:00~12:00)	牛尾 浩樹 田中 秀行	牛尾 浩樹 田中 秀行
	午後		佐々木 啓太	田中 秀行		藤原 彩織	田中 秀行
一般内科	午前	高木 聡 桑島 賢介	高木 聡 桑島 賢介	高木 聡	高木 聡	桑島 賢介	高木 聡
	午後	高木 聡					桑島 賢介
一般内科・神経内科	午前			高安 奈津子		高安 奈津子	
	午後		森山 哲也	高安 奈津子		高安 奈津子	
皮膚科	午前	佐々木 克仁	石月 翔一郎	住大 京香	遠藤 瑠璃子	住大 京香	筑波大 皮膚科医
	午後	遠藤 瑠璃子	大矢 和正				筑波大 皮膚科医
整形外科	午前	大島 博	伊奈 沙織	大島 博	大島 博	大島 博	伊奈 沙織
	午後	龍ヶ崎済生会 整形外科医	伊奈 沙織	大島 博		龍ヶ崎済生会 整形外科医	伊奈 沙織
形成外科	午前						
	午後			吉武 彰子			
呼吸器科	午前			伊藤 昌之 ※			
	午後			伊藤 昌之 ※			
循環器科 (高血圧・心臓病)	午前						
	午後		大越 聡子 (予約制)				宮内 卓 (予約制)
代謝内科 (糖尿病)	午前		岩崎 仁 (予約制)			岩崎 祐子 (予約制)	
	午後						
消化器外科	午前						
	午後					渡邊 充	
内視鏡検査	午前		本橋 歩 (胃内視鏡)			渡邊 充 (胃内視鏡)	
	午後		本橋 歩 (大腸内視鏡)				

※呼吸器科 伊藤先生の診療は日によって午前のみ、または午後のみ診療となります。

診療予定はお問い合わせください。

※都合により変更になることがありますので、ご注意ください。

広報委員会より新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

お陰様でうしお通信の発行も 87 回目を迎えました。

私たち広報委員は月に 1 度委員会を開催し、記事の依頼や部署の取材、編集を行っています。昨年は、一昨年と同様に新型コロナウイルスの感染対策を行いながらの業務となるなど苦労もございましたが、病院のイベントや職員の取り組みなどを皆様にお伝えしたく発信して参りました。

本年も「うしお通信」を通じて、皆様にとって“ためになる”医療や介護の情報発信をして参りますので、引き続きよろしくお願いいたします。



2022/12/27

うしお通信

- 1 面 健康・介護相談会、高校生の職場体験
- 2 面 肩こり体操、褥瘡対策委員会
- 3 面 有料老人ホーム ひのき、冬の正しいスキンケア
- 4 面 診療予定表、広報委員会より新年のご挨拶

【健康・介護相談会】 【就職説明会】

2022 年 12 月 4 日に龍ヶ崎サンプラスクエアにおいて、就職説明会、介護・健康相談会を開催しました。病院や関連施設が各機能や特徴、魅力について発信すると共に、地域の皆様の健康についてもご相談にお答えさせていただきました。コロナ禍にも関わらず、会場まで足を運んで頂き、職員の説明を聞いてくださった方、質問を



して頂いた皆様ありがとうございました。

今後も活動を通し、地域に貢献できる医療や介護を提供するため、より一層努力して参りますので、よろしくお願い致します。

2022 年度牛尾病院 法人「健康・介護相談会」「就職説明会」委員長 相川



未来の医療従事者を目指して～高校生の職場体験～

「職場体験」とは生徒が事業所などの職場で働くことを通じて、職業や仕事について実際に体験したり、働く人々と接したりする学習活動をしています。

ここ数年、新型コロナウイルスの流行に伴い病院や施設への立ち入りを制限していたため、病院内で職場体験をして頂くことは出来ませんでした。今年はフェイスシールド・マスク・消毒・短時間の徹底といった感染対策を実施し、総勢 35 名の高校生に、病院内と学校訪問で看護師体験をして頂きました。シュミレーターや人形を使用して、沐浴や血圧測定などの看護師の業務を一緒に行いました。

難しいと感じる高校生もいましたが、「楽しい」といった意見がとても多く、大変うれしく思います。

今後は市内の高等学校にも介護体験に伺う予定です。

未来の医療従事者の仲間が、1 人でも多く増えることを願っています。

看護教育委員会



どこでも行える肩こり体操



デスクワークやスマートフォン利用の機会が増えた今、猫背になりやすく肩こりに悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。今回はどこでも行える肩こり予防体操を紹介します。短時間でできるものを難易度別に2種類ご用意しましたのでご自身に合う方を試してみてください。無理のない範囲で頑張りましょう。



- ①体の後ろで手を組みます。
- ②肩甲骨を寄せるように背中に力を入れます。
- ③②の状態を維持したまま肩をすくめるようにし、3~5秒キープし力を抜きます。

左の体操が難しい場合

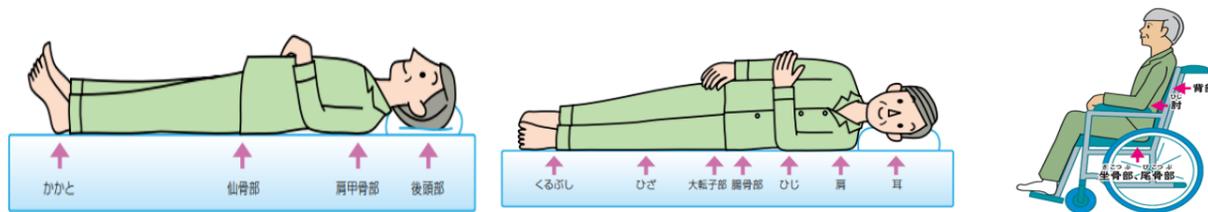
- ①肩をすくめ10秒間キープし、力を抜きます。

褥瘡対策委員会

褥瘡は「床ずれ」とも呼ばれ、寝具や車椅子などと接触する部分の皮膚が圧迫されることで皮膚の血流が悪くなり、皮膚やその下にある組織が死んでしまった状態です。

褥瘡ができる最大の原因は、同じ部分（特に骨が出ている部分）への継続的な圧迫です。それに加え、様々な局所的、全身的、社会的な要因が褥瘡の発生に関与しています。

では、褥瘡の発生しやすい部位についてです。ポイントとなるのは、骨が出ていて、ベッドや車椅子で圧迫されやすい所です。



掲載元：マルホ株式会社 どうしたらいいの？褥瘡（床ずれ）ケア

褥瘡ができやすい部分を重点的に、毎日皮膚を観察することが重要です。

皮膚が赤くなっているのを発見したら、その部分が圧迫されないように体の向きを変えてみます。30分後、赤みが消えていれば褥瘡ではありません。赤みが持続している場合は褥瘡の可能性があるため、医師や看護師に相談しましょう。

当院では、医師・看護師・薬剤師・栄養士・リハビリスタッフで構成された褥瘡対策チームで、褥瘡予防・治療やケアの質の向上に取り組んでいます。



介護付き有料老人ホーム ひのき

今年、中庭をリニューアルしました。普段の生活の中でも散歩を楽しんだり、季節の花々を愛でたりと憩いの場として活用しております。

そして、春には“さくら祭”を、秋には”ひのき祭”を行いました。緑日さながら焼き鳥、焼きそばを作り、日差しの中で食事をしたり楽しんでいます。季節を感じる事で入居者さまの喜びになっている事を肌で感じております。



乾燥肌はトラブルの元！冬の正しいスキンケア



湿度が大幅に下がって乾燥しやすくなる冬。乾燥は、肌荒れや肌トラブルの原因となるため日ごろから乾燥対策を意識する必要があります。



夏はさっぱりとして使い心地が良いローション、冬は皮膚を保護することに優れた軟膏やクリームなど、季節や症状に合わせて選びましょう。



クリームの量とぬる範囲



掲載元：マルホ株式会社 HP



クリームなどの保湿剤を肌に擦り込むのではなく、皮膚の上に**薄い膜を作るように塗り伸ばします。**

入浴後などは水分をふき取ったら直ぐに保湿剤を塗り、ベタ付きが気になる場合はティッシュなどで軽く抑えてから服を着るようにします。