

外来診療担当一覧		<受付時間>		<診察開始時間>			
		午前 8:00~11:30	午後 12:00~17:30	午前 9:00~	午後 14:30~		
		<休診日>					
		日曜日・祝日・木曜日の午後					
★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。							
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	牛尾 浩樹	坂東 裕子 (予約制)	牛尾 浩樹	牛尾 浩樹
	午後	田中 秀行		田中 秀行	牛尾 文	田中 秀行	田中 秀行
一般内科	午前	高木 聡	高木 聡	高木 聡	高木 聡	桑島 賢介	高木 聡
	午後	桑島 賢介	桑島 賢介				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	久保田 典子	石月 翔一郎	住大 京香	佐々木 克仁	住大 京香	筑波大 皮膚科医
	午後	佐々木 克仁	本間 雄介				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			小峰 楓子		小泉 恵	
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		大越 聡子 (予約制)	宮内 卓 (予約制)			宮内 卓 (予約制)
	午後	宮内 卓 (予約優先)	大越 聡子 (予約制) 宮内 卓 (第1・2・3) (予約優先)				宮内 卓 (第1・3) (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					渡邊 充	
	午後					渡邊 充 (胃内視鏡)	
内視鏡検査	午前		本橋 歩 (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後のみ場合がございます。  
※各診療科、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。



医療法人 竜仁会 牛尾病院

2024年4月2日発行 第92号

発行/編集  
医療法人 竜仁会  
牛尾病院 広報委員会  
Tel : 0297-66-6111  
Fax : 0297-66-5351  
https://www.ryujinkai.or.jp



# うしお通信


- 1 面 院長新任のご挨拶、はなみずき増築のお知らせ
- 2 面 腰痛予防体操、糖尿病のお食事について
- 3 面 介護医療院の神社、身体拘束に対する取り組み
- 4 面 診療予定表、紫外線対策のご紹介

### 【牛尾病院】院長新任のご挨拶

この度、院長を拝命いたしました、宮内 卓と申します。



牛尾病院での循環器内科／内科外来を担当させて頂いて、今年で34年目になります。その間には、筑波大学 循環器内科・教授を21年間務めさせていただきました。

ご病気への最高で最新の医療を当院が常に提供できま  
すように、牛尾浩樹理事長のもとで全職員一丸となって  
取り組む所存ですので、今後ともよろしくお願い申し上  
げます。



牛尾病院 院長 宮内 卓

## ～紫外線対策～

**・日焼けしてからの手入れでは遅い!**

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりとした日焼けの痛みを 押さえるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の老化を防ぐなどの長期的な予防効果は少ないと考えられます。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴びすぎを防止することが重要です。

**・紫外線の浴びすぎを防ぐには**

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、紫外線の影響が強いと考えられる場合には、状況に応じて、次のような対策を行うことが効果的です。

**<対策>** ①紫外線の強い時間帯を避ける。 ②日陰を利用する。

③日傘を使う、帽子をかぶる。 ④衣服で覆う。 ⑤サングラスをかける。

⑥日焼け止めを上手に使う。 参照・紫外線環境保健マニュアル




### 【特別養護老人ホームはなみずき】増築棟完成のお知らせ

つくば市で運営している特別養護老人ホームはなみずきは、40床の増築を行い、3月1日付け総数120名が入所できる大規模施設となりました。

新棟は2階建ての構造で1グループ10名のユニット型施設となっており、花をモチーフにしたユニット名となっております。個室でプライバシーが完備され、最新型のベッドや広々としたリビング、家族団欒でゆっくりと過ごせる共用スペースなど生活しやすい環境が整備されております。また広大な敷地には植栽があり、入所者の散歩コースとなっております。

施設に入所されても、ありのままに生活できるように支援していくことが私たちの目標であります。1日、1日を丁寧にまごころの介護を理念に支援させていただきますのでよろしくお願いいたします。

特別養護老人ホームはなみずき 施設長 山口 泰寿

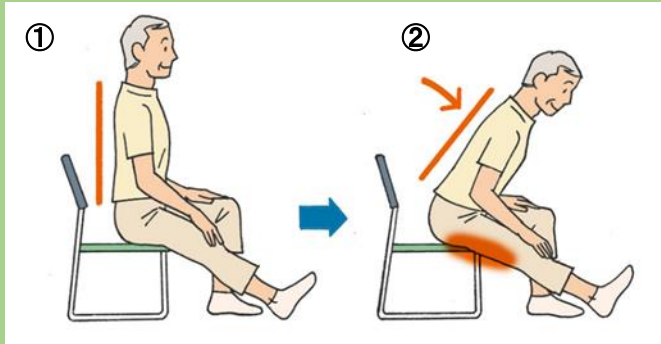






## 腰痛予防体操 ～もも裏のストレッチ編～

腰痛は男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴えの多い症状で、その数は増加傾向にあります。腰痛症の原因はさまざまですが、腰痛のうち原因が特定できるものはわずか15%程度といわれています。腰痛は腰に出現しますがそれ以外の部分が原因となっていることも多くあります。そこで今回は腰痛と関連がある股関節まわりのストレッチを紹介していきます。

### もも裏のストレッチ



- ①椅子に浅く腰掛け背すじを伸ばし、片膝をできるだけ伸ばし踵を床につけつま先を持ち上げます。
- ②体を前方に倒し、太ももの裏に痛いけど気持ち良いくらいの感覚がでたらそのまま20秒キープします。
- ③終わったら反対側も同様に行い、それぞれ2～3セット行います。

痛みが強くなる場合は中断して下さい

参考文献：日経 Gooday 今日の1ポーズストレッチ

## 糖尿病のお食事について <NST 委員会より>

糖尿病の治療には、食事療法・運動療法・薬物療法の3つの方法があります。その中でも、食事療法は治療の基本となってくるものです。合併症を予防するためにも食事療法を実践し、血糖コントロールを良好に保つことが大切です。

### ☆食事のポイント☆

- ①**適正なエネルギー量**の食事を摂りましょう。

身体活動量などにより必要なエネルギー量は一人ひとり異なります。主治医と相談して決めてもらいましょう。

- ②**バランスの良い食事**を心がけましょう。

主食+主菜（魚・大豆製品・肉類）+野菜料理



- ③**毎食野菜**を摂りましょう。

野菜には食物繊維が多く含まれており、血糖値の上昇を抑えてくれます。さらに野菜から先に食べるとより効果的です。

一回の摂取量は、生野菜両手1杯もしくは茹でた野菜片手杯が目安です。

- ④**間食は控えましょう。**

お菓子やジュース類には糖質が多く含まれ、血糖値を上げる原因になります。

当院では、管理栄養士による栄養食事相談を行っております。

お気軽に受診の際に医師・看護師へお声掛けください♪

## 介護医療院に牛尾神社ができました！

新年に、介護医療院に牛尾神社ができました。

今年一年も健やかに過ごせますようにと、入所者様も一生懸命お参りしていました。

お賽銭を入れ、本坪鈴を鳴らすために鈴緒を一生懸命に振る様子がとても印象的でした。

職員も、入所者様が末永く元気に過ごせますように、また、ご家族様も幸せな一年になりますようにとお参りしました。



## ～身体拘束解除に向けての取り組み～

私たちは身体拘束の早期解除を目標に日々カンファレンスを開催し、一人でも多くの患者様の拘束を解除できるように活動しています。しかし残念ですが、身体を拘束し続けると安全を保てない患者様がいることも事実です。

「患者様の苦痛を、少しでも取り除きたい。」「身体拘束ゼロを目指したい。」そんな想いを持って病棟スタッフで話し合い、今回手袋の制作につなげることが出来ましたのでご紹介します。



写真 1：可愛いデザイン



写真 1：指を広げられる



写真 3：関節運動を邪魔しない

まだまだ改善と工夫が必要ですが、今後も患者様が苦痛なく、安楽に過ごせるよう努めてまいります。

介護医療院 看護師：青木 鈴木 介護福祉士：塚本