

診療に関するお知らせ

外来診療担当一覧

診療科	月	火		水		木		金		土	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
一般外科・内分泌科 (乳腺・甲状腺)	午前	牛尾 浩樹	牛尾 浩樹	牛尾 浩樹	坂東 裕子(予約制)	牛尾 浩樹	牛尾 浩樹				
	午後	蒲原 玲南	星 葵(予約制)※	蒲原 玲南		林 優花	牛尾 浩樹				
消化器科・総合診療科	午前					河合 勇一	河合 勇一				
	午後					渡邊 充					
一般内科	午前		高木 聡		高木 聡		高木 聡				
	午後		高木 聡								
神経内科・一般内科	午前	高安 奈津子	高安 奈津子	高安 奈津子	高安 奈津子	高安 奈津子	高安 奈津子				
	午後		高安 奈津子	高安 奈津子		森山 哲也					
皮膚科	午前	小川 達也	佐々木 克仁	住大 京香	加倉井 真主	住大 京香	筑波大 皮膚科医				
	午後	松岡 廣	中村 貴之				筑波大 皮膚科医				
整形外科	午前	大島 博 前川 麻人	伊奈 沙織	大島 博	大島 博 前川 麻人	大島 博 前川 麻人	伊奈 沙織				
	午後	渡邊 保彦	伊奈 沙織	大島 博 前川 麻人(第1・3・5)		桂 健生	伊奈 沙織				
形成外科	午前										
	午後			埴原 弘直(第1・3・5) 三浦 裕貴(第2・4)		三浦 裕貴(第1・3・5) 埴原 弘直(第2・4)					
泌尿器科	午前			亀山 貴央							
	午後			亀山 貴央							
呼吸器内科 (予約制)	午前			伊藤 昌之 ※							
	午後			伊藤 昌之 ※							
循環器内科 (高血圧・心臓病) (予約制)	午前	宮内 卓	大越 聡子	宮内 卓						宮内 卓	
	午後		大越 聡子 宮内 卓(第1・2・3)							宮内 卓(第1・3)	
内分泌代謝・糖尿病内科 (予約制)	午前	岩崎 祐子	岩崎 仁				岩崎 祐子				
	午後										
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)								

- ※予約制の診療科に予約外で診療を希望する場合は、事前にお問い合わせ下さい。
- ※火曜日の外科・内分泌科：星医師の診療は、手術のため開始時間が遅れる場合がございます。
- ※水曜日の呼吸器内科：伊藤医師の診療は、午後の場合がございます。
- ※お問い合わせや予約受付は受付時間内をお願いします。

【市の乳がん検診のご案内】

	月	火	水	木	金	土
午前	○ 女性医師	マンモのみ ○	○	○ 女性医師 (予約制)	○	○
午後	マンモのみ ○	マンモのみ ○	○ 女性医師	×	○ 女性医師	○

- ・月曜日の午後と火曜日はマンモグラフィのみの検診となります。
- ・木曜日以外は予約制ではございませんので直接受付までお越しください。

◎受付時間 午前 8:00~10:30
午後 12:00~16:00

◎検査開始時間 【午前】超音波のみ 9:00 / マンモあり 9:30
【午後】超音波のみ 14:30 / マンモあり 15:00

※受診者が大変多い場合には、受付を早めに終了させていただく場合がございます。

うしお通信

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
http://www.ryujinkai.or.jp

- 1面 就任のご挨拶・学会での発表について
- 2面 腰痛体操・かるがも保育園について
- 3面 牛尾健康祭り・熱中症対策について
- 4面 診療に関するお知らせ

就任のご挨拶



整形外科医師
前川 麻人

初めまして。4月より整形外科常勤医として就任しました、前川麻人と申します。出身地は富山県、出身大学は東京医科大学です。東京医科大学卒業後、母校の整形外科医局に入局し、以後大学病院や関連病院で研鑽を積みました。家族は嫁、娘(4歳)、息子(2歳)の4人家族です。嫁の実家近くの埼玉に在住しており、週末にはイバライドや大洗のアクアワールドに行くこともあります。ご縁あって牛尾病院で勤務させて頂くことになりました。牛尾病院で働けることに誇りを持って、龍ヶ崎市の皆様、世のため人のため一生懸命貢献していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



看護部長
佐藤 沙絵

このたび、4月1日付けで看護部長に就任いたしました、佐藤沙絵と申します。どうぞよろしくお願いいたします。医療を取り巻く環境が大きく変化する中、看護職にはこれまで以上に専門性と柔軟性、そして温かな人間性が求められます。私達は、看護部の理念である「まごころの看護」を大切に、患者さんやご家族の声に耳を傾け、信頼される看護の実践に努めてまいります。入院中や外来、施設など、不安なことやお気づきの点がございましたら、どうぞ遠慮なくお声がけください。これからも地域の皆さまに安心していただける病院づくりに尽力してまいります。今後とも、皆さまのご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

学会発表で「優秀演題賞」を受賞しました。

当院の有志研究チームが、第33回日本慢性期医療学会において研究発表を行い、「優秀演題賞」を受賞しました。今回は、働きやすい職場づくりに関する研究成果を発表し、高く評価されました。当院では日々の診療だけでなく、研究や学びを通して医療・介護の質向上にも取り組んでいます。これからも地域の皆さまに信頼される病院を目指してまいります。

簡単な体操で腰痛を予防しましょう！

生涯で腰痛を経験しない人はほとんどいないといわれ、有訴者率において男性の第一位、女性でも肩こりに次いで第二位となっています。(1)、さらにその中でも約15%は原因が特定できる腰痛（椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、圧迫骨折など）、約85%は原因が特定しきれない腰痛といわれています。(2) 誰しもに起こり得る腰痛を簡単な体操で予防していきましょう。



椅子を使った太もものストレッチ

20～30秒間、左の姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします。

息は止めずに、ゆっくり吐きながら伸ばしていきます。反動・はずみはつけずにおこないます。(3)

※痛みが強くなる場合はすぐに中止してください

引用：(1) (3) 厚生労働省 「介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」 p.7, p.40 2010 (2) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA 268: 760-765, 1992

「かるがも保育園」

4月から新たな1年が始まり、新入進級パーティーを行いました。全クラスで歌やダンスを楽しんだ後は、先生たちによるお楽しみシルエットクイズ！
大好きな電車や線路、踏切のシルエットクイズで大興奮の子どもたちでした。
少しずつ暖かくなり、散歩や水遊び等の活動も始まってきます。

様々な感触や感情を大切に、今年も元気一杯、楽しく仲良く過ごしていきます！



こちらのQRコードからかるがも保育園のアカウントにアクセスできます！

保育の様子は日々、Instagramにて発信しています。
ぜひ、いいね！フォロー！お願いします☆



牛尾健康祭り 盛大に開催



初のキッチンカー出店と中学生吹奏楽演奏で地域交流深まる

5月24日に開催された「牛尾健康まつり」は、多くの来場者でにぎわい、盛況のうちに終了しました。今年初めてキッチンカーを導入し、地元グルメや軽食を楽しめる新たな試みが来場者から好評を集めました。家族連れや高齢者まで幅広い世代が利用し、会場には笑顔が広がりました。また、城ノ内中学校の吹奏楽部による吹奏楽演奏も実施され、祭りを華やかに彩りました。生徒たちは日頃の練習の成果を披露し、迫力ある演奏に大きな拍手が送られました。地域住民からは「元気をもらえた」「若い世代との交流ができて良かった」といった声が聞かれました。健康相談や体験コーナーにも多くの参加があり、健康への意識を高める機会となりました。

新しい取り組みに挑戦し、多くの皆さまに楽しんでいただけたことをうれしく思います。地域のつながりを感じられる祭りになりました。ご協力いただいた皆さまに感謝しています。



～ 熱中症対策 ～

涼しい場所で衣服をゆるめ、水分補給を

立ちくらみ、めまい、筋肉のけいれん、倦怠感、脱力感など熱中症を疑う症状がみられたら、まずは風通しのよい日陰やエアコンのきいた室内に移動します。すぐに冷たい水や塩水、スポーツドリンクなどを飲み、横になって体を休めましょう。

衣類の襟元をゆるめたり、脱いだりして、うちわや扇風機で風をあてたり、氷や氷嚢で体を冷やしてもいいでしょう。冷やす場合は、首筋やわきの下、足の付け根、足首など動脈が通っている部分を冷やすのが効果的です

