

ゆりの花たより

2023
vol.61

当院で初期研修を終えて.....	2	第47回 リハビリ元気通信	3
新型コロナウイルス感染症に係る検査費用のご案内	2	入職の挨拶	4
第33回 栄養管理室のフレッシュコラム	3		



当院で**初期研修**を終えて

大和田 真樹子

近隣の地域住民様をはじめ、クリニックや介護施設から多くの患者様が受診される当院にはcommon disease*が多く集まり、初期臨床研修の目標である、基本的な医師としての素地を培うには十分な経験をすることができました。

また、当院には熟練の指導医の先生方はもちろん、各大学医局からいらしている先生方も多く勤務されており、様々な流派や手法、アプローチ等を経験することができ、一方向に凝り固まらない学びを得ることができました。

上記のように、貴重な臨床経験を積み重ねられたことはもちろんですが、当院で諸先生方やコメディカルの皆さんの日々の診療態度や研鑽の姿勢に触れることで、自分自身も生涯学びを止めることなく、最新の知識や情報にアンテナを張り続け、いつまでも慢心することなく、丁寧に診療に臨む医師でありたいと刺激を受けたことも、当院での研修の大きな収穫でした。このような環境で研修ができたことに心より感謝しています。

※common diseaseとは日常的に高頻度で遭遇する疾患、有病率の高い疾患のことをいいます。



新型コロナウイルス感染症に係る 検査費用のご案内

新型コロナウイルス感染症は2023年5月8日より感染法上の位置づけが「2類相当」から「5類」に変更となります。

症状があつて検査をした場合、いままではPCR検査・抗原検査の検査費用は公費負担となっていました、2023年5月8日以降は公費負担の対象外となり患者様の自己負担が発生します。

第33回 栄養管理室のフレッシュコラム

不調に負けないために、セロトニンを増やしましょう!

栄養管理室 松坂 さつき

気候や環境の変化があると、気分が落ち込みがちですね。その一因として、自律神経の乱れが大きく関係しています。不調に負けないためにも、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」を増やしましょう。

② セロトニンとは?

感情のコントロールや睡眠などに関係する三大神経伝達物質の一つです。
セロトニンは精神を安定させる働きがあるため、低下してしまうと他の二つの伝達物質とのバランスが崩れ、不安になったりイライラしたりすることがあります。

② セロトニンを増やすには?

セロトニンは脳内で作られますが、その材料には必須アミノ酸のトリプトファンが必要です。
このトリプトファンは、体内で生成できないため、食べ物から摂るしかありません。

② トリプトファンが多い食材は?

豆腐、納豆などの大豆製品、チーズ、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、米やそばなどの穀類に多く含まれています。

② セロトニンを効率的に増やすためには?

トリプトファンだけでなく、ビタミンB6と炭水化物を一緒に摂りましょう。
つまり、**主食、主菜、副菜をバランスよく食べることが大切です。**
ビタミンB6はサバやサケ、鶏肉、ゴマに多く含まれています。

●おまけ

セロトニンは夜になると体内時計を調節するメラトニンになります。
快適な睡眠にも関わってくるため、セロトニンを増やしましょう。



リハビリ 元氣通信 第47回 無理なく歩き続けよう!

理学療法士 藤崎 英珠芳

陽気も春めき暖くなってきた今日この頃、外にも出やすくなってきたのではないのでしょうか。今回は気軽に始められるウォーキングのご紹介です。

ウォーキングには生活習慣病、骨粗鬆症、基礎代謝向上、ストレス軽減や睡眠の質の向上などの効果があります。成人の**基礎体力向上のためには週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動**を習慣にすることが推奨されています。一度に30分が難しい方は1回10分を3回に分けて行ってみましょう。どちらも効果に差はありません。無理のない範囲で始め、徐々に時間や回数を増やすようにしていきましょう。今よりも**少し多く、少し強く(負荷をあげる)、それを長く継続する**ことで効果が期待できます。誰かと一緒に行くことで長続きしやすかったり、会話をしながらのウォーキングは認知症予防にも効果的です。近くのお店に車を使わず歩いて行ってみる、雨の日は買い物ついでにお店の中をぐるっと一回りしてみるなど、ちょっとした工夫が健康への第一歩につながります。自分なりのペースで歩き続けていきましょう。

●時間による効果の違い

食後1時間後に運動することでインスリン活性化 →血糖値を下げる効果	
朝	脂肪を燃焼させやすい 朝日を浴びて脳がスッキリ リズムが整いやすい 注意:血圧が上がりやすい時間帯のため高血圧の方や高齢者は注意が必要
昼	体を動かしやすい時間帯 体をほぐし血流改善 気分転換
夜	寝つきを良くする 睡眠不足解消

●ウォーキングのポイント



第48回もお楽しみに!

令和5年4月1日～

人職の挨拶



産婦人科 高橋 賢司

この度、4月から総合守谷第一病院産婦人科に入職させて頂くことになりました、高橋と申します。

地域を支える医療従事者として、患者様の信頼に応えられるよう精進してまいります。宜しくお願い致します。



整形外科 竹橋 広倫

4月より勤務しております、整形外科の竹橋です。学生時代は陸上競技(短距離)をしていました。現在は人工関節(主に股関節・膝関節)を専門としており、大学院では人工股関節による大腿骨への力の加わり方について研究しました。関節の痛みは生活スタイルに大きな影響を及ぼしますので、脚の関節の痛みで困っている方は是非一度相談してください。



脳神経外科 野村 順一

この度、総合守谷第一病院に赴任して参りました、野村順一と申します。東北地方から茨城の地へ移住し、身も心も引き締まる思いです。地域のニーズを重んじ「人の和」を大切に励んで参ります。よろしくお願い致します。



呼吸器内科 中泉 太佑

4月より赴任しました呼吸器内科の中泉太佑を申します。丁寧な診療を心掛けて、呼吸器疾患を中心にこの地域の内科診療に少しでもお役に立てるように努めてまいります。よろしくお願い致します。



外科 太 拓也

4月より着任いたしました。外科の太拓也と申します。医師8年目で専門は消化器外科になります。地域医療の一助を担えるよう努めて参りますので、宜しくお願い致します。



脳神経外科 桃崎 宣彦

4月より、脳神経外科に配属となりました桃崎と申します。なんでもご相談下さい。よろしくお願い致します。



循環器内科 平野 晃大

4月から循環器内科に赴任しました平野晃大と申します。至らぬ点もあるかと思いますが、いち早く皆様のお役に立てるよう、日々精進して参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

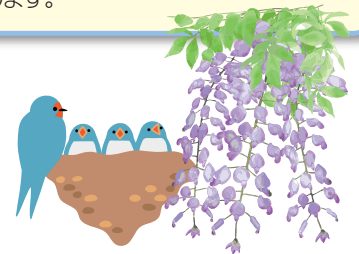


産婦人科 武村 瞭子

はじめまして、2023年4月より産婦人科に着任いたしました、武村瞭子と申します。地域医療に貢献できるよう、日々診療を行ってまいります。どうぞよろしくお願い致します。

救急救命士 清水 良真

この度、救急救命士として入職いたしました。地域の皆様から信頼されている総合守谷第一病院の一員として働けることを大変嬉しく思います。先輩方にはご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、1日でも早く病院に、患者様に貢献できるよう努めてまいります。また、社会人として、医療従事者として、身だしなみやあいさつなどの接遇はもちろんのこと、患者様や周囲に対しての見配り、気配り、心配りを忘れず多くの人に安心と笑顔を届けられる救急救命士を目指して頑張りたいと思いますので宜しくお願い致します。



発行 社会医療法人社団 光仁会 総合守谷第一病院
編集 広報委員会
発行日 令和5年5月31日
〒302-0102 茨城県守谷市松前台1-17
TEL 0297-45-5111(代)
FAX 0297-45-5050

【関連施設】
ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所
TEL0297-48-0972
すこやかルーム(守谷市病児病後児保育室 運営委託)
TEL0297-45-2194
<https://www.moriya.daiichi.or.jp>
印刷 前田印刷株式会社 筑波支店