

ゆりの花たより

2024
vol.65

常総地域小児救急医療輪番制	2	第37回 栄養管理室のフレッシュコラム	3
看護部長就任のご挨拶	2	入職の挨拶	4
第51回 リハビリ元気通信	3		





常総地域小児救急医療輪番制



2024年4月からは下記の通りに変更となりました。

	日	月	火	水	木	金	土
休日／祝日 9-17時	守谷	とりで	とりで	とりで	とりで	守谷	12-17時 とりで
17-23時	とりで	とりで	とりで	とりで	とりで	守谷	とりで

※ 守谷：総合守谷第一病院 とりで：JAとりで総合医療センター

- 夜間救急や休日救急外来は、入院治療や救急対応の必要な患者様の診療を行っています。症状が軽い場合には翌日の日中にかかりつけの小児科を受診するようにしてください。
- 当院の小児一般外来(予約なしの外来)は、平日の月～土曜日の午前中(受付8時半～11時半)に行っています。日中の時間外に緊急で受診をご希望される場合には、病院代表電話番号にご連絡ください。あらかじめお電話で症状をうかがったうえで、必要に応じて救急外来で対応致します。電話問診で、翌日の受診で問題ないと判断した場合には翌日の一般外来をご案内します。
- それぞれのお子さんで緊急受診の判断は異なることもありますので、普段からかかりつけ医に相談しておくことをお勧めいたします。



看護部長 就任のご挨拶



看護部長 大和田 千恵子



2024年4月より看護部長を拝任いたしました。

日頃より総合守谷第一病院看護部にご支援いただきありがとうございます。前任部長から引き継ぎ、地域の方々に安心していただける質の高い看護を提供できるよう、精進してまいります。

昨今の社会は目まぐるしい変化の中にあり、VUCAの時代と言われています。私たち看護職も社会変化やニーズに応えられるよう、強くしなやかに逆境や困難な状況を乗り越えていきたいと思っております。住み慣れた地域で、よりよく過ごすために、患者様・ご家族様とともに考えていきます。そのために各個人が自ら考え行動できるように成長するよう、看護職への教育体制も整えていきたいと思っております。これからも総合守谷第一病院看護部をよろしく願いいたします。



ホームページをリニューアルしました

5月初旬、当院のホームページを
また、今後は、部署の紹介ページ

リハビリ 元気通信 第51回 よくある身体のトラブル ~ばね指~

作業療法士 服部 公二

今回は指によくあるトラブルについてお話ししたいと思います。

まず指を曲げる腱は鞘(さや)の中を通過しています。そして腱や鞘が肥厚・肥大してしまうことで、腱が鞘に引っかかることがあります。これがばね指と言われる状態です。症状としては指を握り込んで伸ばそうとした際に、指が引っかかり伸びなくなってしまいます。最初のうちは軽い引っ掛かりですが、重症になると痛みを伴ったり、反対の手で伸ばさないと伸びなくなってしまいます。

治療としてはやステロイド注射、改善がない場合は手術を行う場合もあります。

症状が軽い状態であれば安静やストレッチなどで改善する場合があります。

2つほど自分でできるリハビリをご紹介します。



※強く行ってしまうと、かえって症状を悪化させることもありますので、優しく無理のない範囲で行ってください。自分で行うのが不安な場合や、痛みを伴う場合は早めに整形外科を受診しましょう。

第52回もお楽しみに!

① 指の付け根(鞘の部分)をほぐす



軽めので優しく行いましょう。お風呂などで温まっているときに行うとさらに効果的です。

② 指を曲げる筋肉・腱のストレッチ



痛みが出ないようにゆっくりと行いましょう。

第37回 栄養管理室のフレッシュコラム 蒸留酒は糖質がないから太らない?お酒のカロリーについて

栄養管理室 松坂 さつき

ビールやチューハイは糖質が高い=高カロリーで太りやすいというイメージは、なんとなく想像がつかますよね。では、焼酎やウイスキーなどの蒸留酒はどうでしょうか。糖質がないため、ビールなどに比べてカロリーが低いイメージがありませんか?

しかし、アルコール自体にカロリーがあります!!



アルコール1g = 約7kcal

つまり、ビールなどは **お酒のカロリー=アルコール+糖質** となります。

種類と量	アルコール+糖質の量	合計カロリー
ビール500ml	アルコール20g+糖質15~25g	202~238kcal程度
ワイン180ml	アルコール20g+糖質2.7~7.2g	151~169kcal程度
日本酒1合(180ml)	アルコール20g+糖質6.5~8.8g	166~175kcal程度
レモンチューハイ500ml	アルコール20g+糖質14.5g	193kcal程度
ウイスキーダブル(60ml)	アルコール20g+糖質0g	140kcal程度
焼酎0.6合(110ml)	アルコール20g+糖質0g	140kcal程度

*厚生労働省が推進する、国民健康づくり運動「健康日本21」のアルコール分野の目標では、「節度ある適度な飲酒」は純アルコール20g/日です。

アルコール由来のカロリーは優先的に代謝され、体に蓄えられないことから、エンプティーカロリー(空っぽのカロリー)と言われることがあります。しかし、アルコールのカロリーが優先的に代謝されるということは、一緒に摂った食事のカロリーは、余分に体に蓄えられるということになります。

また、アルコールを分解する過程で様々な酵素に影響を及ぼし、中性脂肪が合成され、逆に中性脂肪が分解されにくくなってしまいますため、太りやすくなります。

糖質がない蒸留酒でもカロリーがあること、お酒はどんな種類でも太りやすくなるということをしっかり認識しましょう。



令和6年4月1日～ 入職の挨拶



産婦人科 大原 玲奈

総合守谷第一病院とは、医師2年目の頃からちょっとずつ縁がありました。精一杯がんばりたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



循環器内科 本田 洵也

2024年4月より赴任しました。茨城県出身で、筑波大学を卒業後、県内の病院で勤務しておりました。心不全を中心に診療しておりますが、心不全という疾患は、虚血性心疾患、弁膜症、不整脈、肺高血圧症など様々な疾患が原因となり、これまで幅広く各疾患の診断、治療を学ぶことができました。地域の皆様に信頼いただき、貢献できるような質の高い医療を心がけたいと思います。ご不安なこと、お困りのことがありましたら、お気軽にお申し付け下さい。



呼吸器内科 田口 真人

今年度より呼吸器内科に赴任致しました田口真人と申します。呼吸器症状でお困りな事があれば、お気軽にご相談下さい。



産婦人科 島 みなみ

産婦人科6年目の島と申します。出身は日立市で昨年までは日立で働いていました。守谷の方にはあまり来たことがなかったため、皆様ぜひおすすめスポットを教えてください。



皮膚科 四十竹 麗

今年度より総合守谷第一病院で勤務させていただくことになりました。いたらぬ点も多々あるかと思いますが、一生懸命がんばりますのでよろしくお願い致します。



小児科 村田 志麻

4月より小児内科に赴任しました村田志麻と申します。地域医療に貢献できるように努めて参りますのでよろしくお願い致します。



産婦人科 山中 詩織

4月より赴任いたしました産婦人科の山中と申します。不慣れな点が多く、ご迷惑をおかけする場面もあるかと思いますが、少しでも貢献できるよう努力して参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



消化器外科 瀬底 司

こんにちは、消化器外科の瀬底 司です。医師4年目になりました。新しい環境になり慣れないこともありますが、精一杯努力いたします。よろしくお願い致します。



産婦人科 成田 さくら

4月から産婦人科へ赴任となりました成田さくらです。小学生の頃に骨折して総合守谷第一病院に入院したことがあり、医師として働くことになるとは何とも感慨深い気持ちです。至らぬ点も多いかと思いますが、皆様の力になれるよう精一杯努めさせていただきます。どうぞよろしくお願ひ致します。

理学療法士 松崎 琉希

この度、理学療法士として入職いたしました、松崎琉希と申します。新社会人として緊張や不安がありますが、総合守谷第一病院の一員として迎えられたこと嬉しく思います。私自身まだまだ至らない点がありご迷惑をお掛けすることがあるかと思いますが、先輩方にご指導、サポートしていただき一日でも早く患者様が笑顔になる理学療法を提供できるよう日々努力していきますので、よろしくお願い致します。

診療放射線技師 渡邊 千聖

この度、診療放射線技師として入職いたしました、渡邊千聖と申します。第一志望だった総合守谷第一病院に入職でき、大変嬉しくっております。日々の業務では優しい先輩方に恵まれ、ご指導いただき有難く思っております。また自らも積極的に学び、技術を磨いていきたいと考えております。患者様にとって安心できる医療を提供するために、日々努力を重ねてまいります。これからよろ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6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
 印刷 前田印刷株式会社 筑波支店

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
 こども発達支援カミーノ
 TEL0297-47-8108

<https://www.moriya.daiichi.or.jp>