

ゆりの花たより

2025
vol.68

年頭のご挨拶	2	365日対応しています	3
感染対策向上加算1-1連携ラウンド	2	第40回 栄養管理室のフレッシュコラム	4
第41回 守谷ハーフマラソンに参加して	3	第54回 リハビリ元気通信	4





年頭のご挨拶



病院長 遠藤 優枝

令和7年(2025年)が幕を上げ、すでに1カ月が経過しております。

今年の正月、関東地方は雲一つない晴天が続き、爽やかな正月になりました。一方、昨年、度重なる災害を受けた能登半島では、今も不自由な生活をされている方々がいると思うと、速やかに復興が進むことを願わずにはいられません。

さて、今年の干支は巳(蛇)です。なんとなく暗いイメージですが、調べてみると豊穰神、天候神として古くから信仰されてきたとのこと。また、脱皮をする蛇は、「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい生き物として崇められています。経済不安や高齢化社会を迎える日本にとって縁起のいい年となってくれることを願うばかりです。

医療機関も働き方改革への対応、人件費や材料費、光熱費などの高騰など、課題は山積です。医療の財源や人材は限られており、政府が推奨する地域医療構想では、より広域な範囲での医療の統廃合や集中化が考えられており、身近な医療機関が消えて遠方の医療機関でないと今のような医療が受けられなくなる可能性もあります。当院は身近な総合病院として地域の医療機関、クリニック、福祉機関の皆様と協力し、必要なときに必要な医療や支援が速やかに提供できる連携体制を強化していきたいと考えております。地域の皆様には、病院の上手なかかり方をともに考えながら、引き続き当院を見守り、ご支援を頂きますよう心よりお願い申し上げます。

当院は今年4月に電子カルテの更新があり、3月末から4月初めは移行期となり、混乱が予想されます。患者の皆様にはご迷惑をお掛けしないよう全力で取り組んでおりますが、システム変更に伴い戸惑われることもあるかと存じます。その際は、遠慮なく職員にお声かけ、ご相談ください。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



感染対策向上加算1-1連携ラウンド



総合守谷第一病院ICT

病院の感染対策を行うにあたり、院内だけに目を向けるのではなく、地域における感染症流行状況の情報交換や近隣施設との連携がとても重要となってきます。

今回、JAとりで総合医療センターと当院のICTメンバーと一緒に感染対策の連携ラウンドを行いました。

厚生労働省から発行されているチェックリストを基に各部門で実施している感染対策の評価やマニュアル等について助言を頂きました。その他、経験した感染症症例の共有や今後実施していきたい対策の情報交換等を行い、たくさんの学びと他施設と交流する貴重な機会となりました。このような連携を通して、当院のICT活動がさらに一歩前進できるよう取り組んでいきたいと思ひます。

※(ICT:感染制御チームの略)



地域医療連携マップをリニューアルしました。

正面玄関、内科
持つことが推奨



第41回 守谷ハーフマラソンに参加して

第41回守谷ハーフマラソン救護班に参加して

看護部 西沢 美葉子

私は普段、内科病棟で入院患者の看護をしています。毎年守谷マラソンの救護班としてお手伝いさせていただいています。

今年は雨の中の開催となりました。寒い雨の中を走るランナーは、低体温症や転倒による怪我の可能性が高く、救護班のスタッフは例年以上に緊張感をもって望みました。沿道では救護班以外にも市役所の方・警察の方・多くのボランティアスタッフが安全に大会を行うことができるように、雨に濡れながら見守っていました。その協力もあって例年よりも傷病者が少なく、安全に終わることができました。

走り終えたランナーたちのうれしそうなお表情を見ると、私も一緒に完走したような達成感がありました。

ランナーの皆さん、大会を支えるスタッフの皆さん、お疲れさまでした。また来年も安全に大会が行えるよう願っています。



守谷ハーフマラソンを完走した感想 Part 2

総合リハビリテーション室 理学療法士 深谷 大輔

第41回守谷ハーフマラソンが2025年2月2日(日)に開催されました。以前(なんとコロナ禍前!)にも守谷ハーフマラソンに出場した記事を書いているので、今回はPart 2になります。

今年の大会は、小雨の降る悪天候の中開催されました。スタート時の気温は2℃。天気予報では雪が降るかもと言われていたのですが、そうならなかっただけよかったと思います。スタート直後は手も足もかじかんでいましたが、2〜3km走ると徐々に体も温まってきました。「意外といける!」と思って走っていましたが、18km過ぎから再び冷える感じるように。ほぼ想定通りのタイムで無事フィニッシュすることができましたが、冬の雨の中を走る厳しさを感じました。

出場したランナーの皆様、お疲れさまでした!また悪天候の中、大会を運営してくださいました役員・ボランティア・メディカルスタッフなど関係各位に深謝いたします。来年は晴天の下、大会が開催できるといいですね!

365日対応しています

総合リハビリテーション室では昨年6月より入院患者様を対象として、土日祝日のリハビリも実施することとなりました。これにより手術直後や脳卒中の発症直後の患者様等に対し、集中的にリハビリを実施することが可能となりました。また、連休などがあっても早期からリハビリを開始できるようになりました。

なるべく早い時期から集中的にリハビリを実施することで、症状の早期改善や廃用症候群(入院期間が長くなる事による身体機能の衰え)の予防、それによる入院期間の短縮が期待できるとされています。

リハビリスタッフだけでなく他スタッフも一丸となり、患者様が早期回復・社会復帰をできますよう治療のお手伝いさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

※当日出勤のリハビリスタッフの人数に応じて、よりリハビリの必要性が高い患者様のリハビリを実施いたします。すべての患者様が毎日リハビリを行うわけではありませんのでご了承ください。



ひかり訪問看護ステーションは在宅療養されている、お子様から高齢者まで年齢を問わず、住み慣れた場所で安心・安全に生活が送れるように、ご本人・ご家族の思いに寄り添い支援させていただきます。

併設施設として、病院・訪問診療部・居宅介護支援事業所があり、病院から在宅へ在宅から病院へと、医療・介護に携わる専門職が密に連携を取り支援しています。

併設施設だけではなく、外部の医療機関や介護事業所とも同様に連携を取り支援させていただいています。

また、多様化している訪問看護のニーズに応えられるように、休業日を取りやめ、24時間365日、患者様やご家族様の希望に寄り添う支援体制の構築に取り組んでいます。

ご自宅で生活する中で、体調や医療的処置・介護などに不安がある、自宅でリハビリを行いたいなど、訪問看護について詳しく話を聞いてみたいと思われたら

0297-48-0972

ひかり訪問看護ステーションまでご連絡ください。



〈こんな症状はありませんか〉

- ☒ まぶたがピクピクする
- ☒ 口内炎ができる
- ☒ 傷が治りにくい
- ☒ 髪が抜けやすい
- ☒ 疲れやすい
- ☒ 肌が乾燥する

→冬型栄養失調かもしれません！

冬型栄養失調とは

私達の体は、冬の寒さに対抗するために多くのエネルギーを消費します。そのため、普段通りの食事でも必要な栄養素が不足することがあります。栄養の偏りは、免疫力低下にもつながり風邪も引きやすくなるので、不足しがちな栄養素を積極的に摂取しましょう！



〈不足しがちな栄養素〉

①ビタミンB群

熱を作り出すために、ビタミンB1やB6を消費します。また、エネルギーを作り出す糖質・タンパク質・脂質の代謝にも関与します。

多く含む食材：豚肉、豚・牛レバー、うなぎ、まぐろ、サバ、あさり、大豆製品など



②ビタミンC

エネルギーを作り出すのに欠かせない栄養素です。抗酸化作用や体内の異物を解毒する作用があるため、風邪を引きやすい冬は積極的に摂取したいですね。

多く含む食材：みかん、いちご、キウイフルーツ、赤パプリカ、ブロッコリーなど



③マグネシウム

こむら返りのような、寒さで硬直した筋肉や血管を元に戻すために使われます。

多く含む食材：油揚げ、納豆、ひじき、のり、昆布など



④脂質

脂質は保湿成分であるため、体を乾燥から守るために使われます。

良質な脂質を含む食材：魚、オリーブ油、アマニ油、ココナッツ油など



リハビリ 元氣通信 第54回 身近で買える便利な道具

最近ではホームセンターや低価格ショップでも福祉用具や自助具（身体機能の低下があっても自分で行えるよう工夫された道具）をよく見かけるようになりました。

今回は低価格ショップで見つけた「これは便利かも？」という商品を紹介したいと思います。

プッシュ野菜カッター

野菜を細かく刻む道具です。倒れないよう固定すれば片手で簡単に野菜を刻むことができます。また下面に滑り止めもついているので安心です。



ペットボトル、ビンオープナー

ペットボトルやビン、プルタブを開けやすくする道具です。ペットボトルによっては蓋が結構固いものもありますよね？小さいものならバッグなどに入れておくこともできるので、外出先でも安心です。



柄付きブラシ

背中や足など手が届きにくいところを洗うことができます。また片手を動かさない時には動か方の腕が洗えませんが、これを上手く使えば洗うこともできます。



フットケアブラシ

腰痛があったり屈むのが大変な方でも、座ったままで足の裏・指の間を洗うことができます。裏面に吸盤が付いていて滑りにくくなっていますが、転倒の危険性があるため必ず座って使用しましょう。



杖ピタッと

杖を一時的に立てかける際に倒れないよう支えられるものです。磁石もついているためスチール面にも着けることができます。



その他にも探せば色々便利な道具があります。

生活での「ちょっとたいへん」や「ちょっと難しい」を便利な道具で改善してみませんか？

第55回もお楽しみに！