

# ゆりの花たより

2025  
vol.69

看護技術オリエンテーション	2	第41回 栄養管理室のフレッシュコラム	3
第55回 リハビリ元気通信	3	入職の挨拶	4



令和7年4月から、  
ユニフォームがかわりました。

皆さまがお声がけしやすいよう、職種ごとに  
色合いを変更いたしました。  
何卒よろしくお願ひいたします。





## 看護技術オリエンテーション、 一次救命処置の基礎、正しい知識と対応を担当して

救急救命室 救急救命士 中嶋 光洋

毎年新入職者への心肺蘇生法を実施している、救急救命室の救急救命士中嶋です。今回は看護師、理学療法士14名を対象に、訓練人形とAEDを使用し、各セッションに分けて、映像を観ながら一次救命処置を実施しました。蘇生は個々のスキルもありますが、チーム医療が重要です。3人1組の即席のチームとして、声かけ合い、息のあった行動で、蘇生に繋がります。最所は胸壁を適正に押せなかったり、バックバルブマスクで換気ができなかったりしていましたが、指導者の適切なアドバイスにより、適正な心肺蘇生が出来る様になりました。今後は皆さんのが各病棟に配置され、患者急変時の対応、二次救命処置へステップアップしていく様、定期的な指導を行っていきたいと思っております。



心肺蘇生法の実習訓練1



心肺蘇生法の実習訓練2



実習訓練参加者集合写真

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  
を持つことが推奨

## 第55回 もしもの時の三角巾

作業療法士 服部 公二

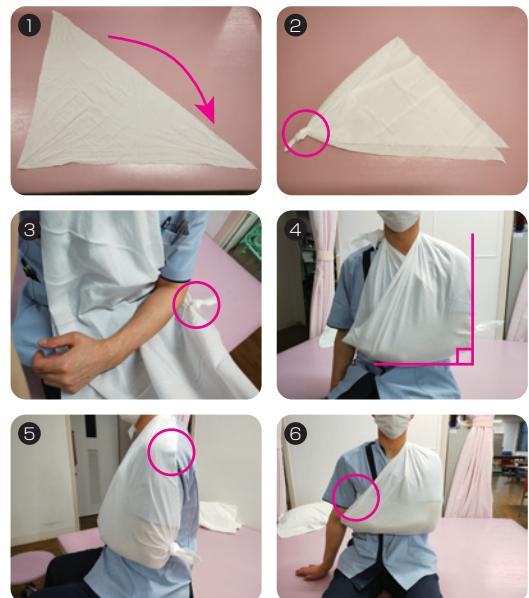
怪我をした際などに便利な三角巾。

様々な使い方がありますが、今回は代表的な腕を吊る方法とポイントをご紹介しようと思います。

- 1)2つ折りにします(写真①)
- 2)写真の部位を結びます(ここに肘が当たるので、滑り落ちるのを防止します)(写真②)
- 3)結んだ場所の内側に肘が入るように合わせ、前腕をしっかりと包み、首の後ろで縛ります。(写真③)
- ※肘が約90°になるよう調整します。(腕の滑り落ち防止)(写真④)
- 肩までしっかりと布をかぶせます。(頸への負担軽減)(写真⑤)
- 頸が痛くなってしまう、肩が凝ってしまう、しっかりと腕を固定したい場合は、吊る反対側をわきの下を通して後ろで縛る方法もあります。(写真⑥)

このほかにも頭部や手に巻く方法もあります。

いつでも使えるよう救急箱や防災バッグに三角巾を入れておいてはいかがでしょうか。



第56回もお楽しみに!

## 第41回 栄養管理室のフレッシュコラム

## 紫外線対策に効果的な食べ物とは??

管理栄養士 井上 夏萌

日焼けやシミの原因となる紫外線は、4月頃から増え始め、6~8月にピークを迎えます。日焼け止めや日傘などの紫外線対策も大切ですが、日々の食事でも対策をしておけば、紫外線による肌のダメージを少なくできます。今回は、紫外線対策に効果的な食べ物をご紹介します!

## ビタミンA

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草

→皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。油に溶けやすいため、炒め物などの料理に最適です。



## ビタミンC

ピーマン、ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ

→肌のコラーゲン生成に関与しています。シミの原因となるメラニンの生成を抑え、肌の弾力を保ちます。水に溶けやすく、熱に弱いため、水にさらさず、火の入れすぎには注意しましょう。



## ビタミンE

ナツツ類、かぼちゃ、ピーマン

→血管の健康維持や老化を防止する働きがあります。油に溶けやすいため、炒め物やオリーブオイルを使ったサラダなどに最適です。



## リコピン

トマト、スイカ、柿

→カロテノイドと呼ばれる物質の一種で、強い抗酸化作用を持っています。特にトマトは夏が旬の野菜です。リコピンは、朝の時間帯が吸収率を高めるため、朝食で食べるとより効果的です。



## ポリフェノール

アサイー、ブルーベリー

→ビタミン群の他に、抗酸化作用に優れている栄養素です。ほとんどの植物に含まれ、色素や苦味の成分です。



令和7年4月1日～

# 入職の挨拶



## 総合内科 吉野 富裕美

初めまして!まだ入職して間もないですが、皆様の一生懸命お働きになっているお姿に心を打たれる毎日を送っています。このような素晴らしい皆様とご一緒させていただけまして本当に光栄です!その上、日々の回診や訪問診療などにも参加させていただく貴重な勉強の機会も頂戴しまして、感謝の気持ちでいっぱいです。ご多忙の皆様の少しでもお役に立てますよう、誠心誠意努力する所存でございます。何卒よろしくお願い申し上げます。



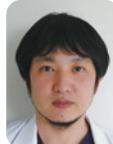
## 外科 土井 愛美

はじめまして外科の土井愛美と申します。去年までは筑波大学附属病院で働いていましたが、2週に1回程外来を担当していたご縁もあり、今年度からは常勤医として働くこととなりました。長らく脾臓、胆のう、肝臓といった臓器に関する治療に携わる事が多く、内科外科の垣根にとらわれず、患者さん1人1人にとって最適な治療をご提案できるよう、頑張っていきたいと思います。



## 小児科 原 英輝

はじめまして。小児科の原英輝です。アレルギー疾患を専門にしており、これまで筑波メディカルセンター病院でアレルギーの専門外来をやっていました。こどものアレルギーでお困りのことがございましたら、気軽にご相談ください!どうぞよろしくお願いいたします。



## 外科 荒木 一寿

4月より外科で勤務させていただきます。新天地で慣れないことも多いですが、一生懸命、貢献できるよう努めています。



## 皮膚科 遠藤 瑞璃子

このたび皮膚科で勤務させていただくことになりました遠藤瑞璃子です。かゆみや湿疹、できものなど、どんな小さなことでもお気軽にご相談いただけるよう、丁寧な診療を心がけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## 呼吸器内科 中川 龍星

お世話になります。呼吸器内科5年目です。1年間守谷第一病院でお世話になります。至らない点も多いかと思いますが、よろしくお願いします。



## 産婦人科 吉野 真由

4月より赴任しました産婦人科の吉野真由です。茨城県つくば市で育ちました。守谷市にも何回か来たことはありますが、知らないことばかりなのでおいしい居酒屋さんなどぜひ教えて下さい。守谷の医療に貢献できるよう、精一杯がんばりますので、どうぞよろしくお願い致します。



## 産婦人科 関田 祐莉

4月より赴任しました産婦人科の関田祐莉(せきた ゆり)です。千葉県出身で茨城に来て10年になりました。守谷市への勤務は初めてなので、美味しいご飯屋さんなどぜひ知りたいです。地域医療に貢献できるよう尽力いたしますので今後ともよろしくお願いします。



## 産婦人科 鈴木 翔太

4月より赴任しました産婦人科の鈴木翔太です。昨年度までは東京で勤務しておりましたが、今回地元の茨城県に戻ってきました。守谷市はあまりゆかりはなかったですが、とてもいい街で、この地域の医療に貢献できればと思っています。よろしくお願いします!



## 救急救命士 内田 澄花

いろんな職種と関われて、消防だけでは学べない事を学べています。病院のチーム連携であったり、実際の薬剤、資機材に触れる事もあり、多くの知識を得る事ができる環境です。



## 理学療法士 秋吉 愛花

社会人になり、他県から引っ越しをし、はじめての一人暮らしで最初は不安でしたが、リハビリ室の先輩方が皆優しく、とても居心地のよい職場だと感じています。同じ職種で同期はいないのですが、そういった理由からとても安心して働けています。



## 看護師 岩田 夕奈

社会人になり、最初は不安でしたが、先輩方に業務を教えてもらい、そういった不安も日々和らいでいます。自分が生まれ育った地元の病院で活躍できるよう、日々勉強を怠らず、頑張っていきたいと思います。



発行  
編集  
発行日

社会医療法人社団 光仁会 総合守谷第一病院  
広報委員会  
令和7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

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  
TEL 0297-48-0972  
すこやかリーム(守谷市病児病後児保育室 運営委託)  
TEL 0297-45-2194

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