

筑波学園病院 広報誌

# habatake

はばたけ

2023

Vol.6

contents

はじめましてのご挨拶～医師紹介

はばたけ！ワタシ：看護部



花は舞い、  
新芽吹く。

特集 ソト歩きのススメ

# 特集 ソト歩きのスズメ

ゆけゆけ!

## 県南県西の散歩スポット

### YAWARA 福岡堰さくら公園



福岡堰は関東三大堰の一つで、茨城百景にも選出。春には約 1.8km の堤に咲き誇る桜のトンネルが見事で、水と触れ合える親水施設や子どもが大好きな大型遊具もあります。

### 宝篋山



頂上からは東に霞ヶ浦、遠くに太平洋(鹿島灘)、南西に関東平野を一望でき、空気の澄んだ日には富士山、お隣にそびえる筑波山など 360 度のパノラマを楽しめます。

頬を撫でる風が心地良い季節になりました。今回の特集では県南県西のお散歩やハイキング、軽登山のおすすめスポットをご紹介します。一人ひとりの体力や難易度に合わせて歩を進め、道端の植物や生き物に季節を感じ、風に吹かれ、心身共にリラックスしましょう。

### 菅生沼



坂東市と常総市の境界にあり、1周 4.4km の遊歩道をお散歩。越冬する 300 羽近いコハクチョウやカモ、カワセミなどバードウォッチングのメジャースポットとしても有名です。

### 穴塚大池



日本ため池百選に選ばれる大池を中心に、雑木林などが囲むようにどこか懐かしい里山の風景が広がります。付近には国指定貝塚も点在するなど四季折々の自然を愛でながら歩けます。

今月の伝統色 **薔薇色**

中国から伝わった薔薇。平安時代の『古今和歌集』や『枕草子』にも登場しますが、色名として定着は明治時代になってからです。

## INDEX

### 特集

02 ~ 05

ソト歩きのスズメ

06 ~ 07

はじめましてのご挨拶  
~ 医師紹介

08 ~ 09

学園ひろば  
habatake!News

10 はばたけ!ワタシ

特定行為看護師長  
呼吸器内科病棟看護師

11 つなぐ~連携医療機関

坂根 M クリニック

### 今月の表紙



今年もフレッシュな新人看護師 19 人が入職しました。外来や病棟で顔を合わせた際は、どうぞよろしくお願いたします。

リハビリテーション部  
技師長 下村 哲志



自然の中で体を動かすと、ココロもカラダもリフレッシュできますが、普段使っていない筋肉をいきなり動かすのはご法度。ケガ予防の準備体操と整理体操を動画で学び、心地良い疲労感と共に日常生活に戻れるようにしましょう。

## 歩いた後に

### 1 ふくらはぎストレッチ

段差につま先を乗せ、自らの荷重で伸ばします。



### 2 もも前ストレッチ

足の甲を持ってかかとお尻に近づけて伸ばします。腰が反らないよう腹筋に力を入れるのがポイント。



診療科・部門紹介

## 歩く前に

### 1 足首ストレッチ

足指を持ってゆっくりに回しましょう。



### 2 踏み込み運動

足を前後に開いた姿勢で前足荷重。つま先より膝が出すぎないようにするのがポイントです。



### 3 股割りストレッチ

足を広く開き、膝に手を当て開きます。



### 4 お尻ストレッチ

背筋を伸ばし、お尻の後ろを15秒間ゆっくり伸ばしましょう。



# 運動前後のストレッチ

- リュックサック
- お弁当  お菓子
- 飲み物
- 汗拭きタオル
- 帽子
- 靴  絆創膏
- マップ
- レジャーシート



## ☑ 日焼け・防虫対策

熱中症対策は帽子から。また、温かくなると野外には虫や蜂、時にはヘビなどに出会うことも。念のため防虫スプレーも用意しましょう。



Point!

## ☑ 防寒

野外で汗をかいた後に風が吹くと肌が冷えてしまいます。そんな時に重宝するのが、薄手のウインドブレーカーです。



Point!

## 蜂に刺されたりヘビに噛まれたら…

参考：形成外科の治療方針 update2019 (克誠堂出版)  
茨城県医師会『応急手当ハンドブック』

**ヘビ** 県内にはアオダイショウやシマヘビのほか、毒を持つマムシやヤマカガシなどが生息しています。毒の有無に関わらず、ヘビの鋭い歯で咬まれると傷口から破傷風菌に感染する場合があります。傷口に口をつけて吸い出したりせず清潔な水でよく洗い、必ず医療機関を受診しましょう。特にマムシの毒は強烈で抗毒素血清の投与が必要になることもあります。

**蜂** 一般的に人間を刺すのはスズメバチ、アシナガバチ、ミツバチです。刺されたら慌てず騒がず現場からそっと離れ、患部に針が残っていたら毛抜き等で抜き、水で洗い流したり冷湿布を貼って医師の診察を受けましょう。アンモニア水や尿には中和の効果はなく、皮膚炎のリスクがあります。毒を口で吸い出したりするのも絶対に止めましょう。刺傷後体が痒くなってきたり喉に違和感を感じたらアナフィラキシーなど危険な状態の前兆かもしれません。すぐに救急車を呼んでください。



形成外科科長 赤澤俊文

## リハビリテーション部

内科系、外科系、入院後早期・術直後からターミナル期まで疾患特性を踏まえた専門的なりハビリテーションが提供できるように「専門チーム制」を採っています。部門としての専門性の向上と、患者さんにより良い質の高いリハビリの提供を目指しています。病院以外に併設の介護老人保健施設、訪問リハビリテーション事業所にもスタッフを配置しております。

## 形成外科

顔面の外傷や先天性疾患、手足の外傷、皮膚・皮下の腫瘍、組織欠損後の各種再建、瘢痕拘縮、ケロイド、老人性眼瞼下垂など身体に生じた組織の異常や変形、欠損、あるいは整容的な不満足に対して、あらゆる手法や特殊な技術を駆使し、機能のみならず形態的にもより正常に、より美しくすることによって皆さんの生活の質向上に貢献する外科系の専門領域です。



# はじめましてのご挨拶

## 〜医師紹介



### 眼科

飯田将元（イイダ・マサル）



初期研修医の時、小さく見えて緻密な眼球の構造に惹かれた。2016年から2年間宮崎県の眼科専門の病院に赴き、さまざまな地域の医局から集まる眼科医の下で揉まれた。手術や診察方法、カルテの書き方など学びも多く、医師としての引き出しも増えた。診察で大切にしているのは、患者さんが何に困って受診しているかを正確に見極めること。同期の田原医師と二人三脚で頑張っていきたいです」

### 歯科口腔外科

犬井嵩人（イヌイ・タカト）



祖父は内科医、父は地元・新潟で地域に根付いた歯医者。進学した歯科大学では舌癌や顎の変形症などを扱う口腔外科領域に興味を持ち、力山にも登りましたよ」

### 形成外科

小貫ひかり（オノキ・ヒカリ）



子どもの頃、膝小僧の傷が自然に治っていく様が不思議だった。部活では軟式テニスで汗を流しながら、高校生の時友人と肺など実際の臓器

### 小児科

須田安祐美（スダ・アユミ）



幼い頃はよく風邪を引いたが、近所のクリニックの優しい先生と話すのが好きだった。小児科医となって5年目。元気に

### 皮膚科

赤尾圭（アカオ・ケイ）



同居の祖父は内科・小児科の開業医として地域に溶け込み「誰にでも分け隔てなく優しい人でした。そんな背中を見て育ったからか、中学

### 呼吸器内科

中川龍星（ナカガワ・リュウセイ）



父親が植木職人だった影響から大学は農学部を選択。指導者にも恵まれ木材の物理や強度などを学んだ。将来は研究職やアカデミックな現場

### 腎臓内科

木村伊穂利（キムラ・イオリ）



名前の由来は剣豪・宮本武蔵の養子の名。とはいえ「幼少期は風邪をひきやすく、病弱な子どもでした。高校生の時に医師になろうと決め九

## 日テレドラマ「Dr.チョコレート」 当院でロケ撮影、豪華俳優陣が共演

※出演者の写真は諸事情により掲載できません。



ロケ当日はさわやかな晴天に恵まれた



スタッフ約40人が一日がかりで撮影を行った



カカオのシールが貼られた「カンパニー号」もお目見え



撮影は夜間にまで及んだ

「どんな手術でも必ず成功させる10歳の天才外科医」が主人公のドラマ「Dr.チョコレート」の撮影がこのほど当院で行われました。謎めいた義手の元医者「Teacher」役の坂口健太郎さん、天才的外科医の腕を持つ少女「Dr.チョコレート」役の白山乃愛さんほか西野七瀬さん、葵わかなさん、鈴木紗理奈さん、前田旺志郎さん、

古川雄大さん、山本耕史さん、小澤征悦さん、眞島秀和さんなど豪華俳優陣が熱演を繰り広げました。早朝から駐車場やエントランスホール、手術室前の廊下などでロケが行われ、特に主人公が心エコーの操作を教わるシーンでは当院の臨床工学技士が患者役の身体の向きや機器の使い方をレクチャーしました。



エンゼルケア院内認定看護師（左端）が人形を使ったメイクを行った=2月9日、当院E棟大会議室

## 「真心と誠意の心が大切」 エンゼルケア研修を実施

ご遺体を清めたり化粧を施したりするエンゼルケアについて学ぶ研修がこのほど院内で行われ、今年度入職の看護師13人が受講しました。亡くなられた方の尊厳を守り、ご家族の意向を踏まえながら退院の身支度を整えるエンゼルケア。当院では院内認定看護師制度を設け、基本的に一人に対し2人の看護師で対応しています。講義は院内認定看護師2名が担当。実技を交えながら遺族ケアの大切さについて話しました。

冒頭、講師が「エンゼルケアは特別な儀式ではなく適切な死後の処置を行うことでご家族が死に向き合う手助けをすること」と強調。受講した看護師らは体温調節機能が失われ死後硬直などが始まる身体の変化やご遺体の冷却方法、保湿クリームの塗り方や髭剃りで気をつけるポイントなどのほか、点滴やカテーテル除去時の防水対策、褥瘡（床ずれ）の処置、胃瘻、ストーマ（人工肛門）の対応など多岐にわたる内容を学習。実技では5色のファンデーションを手の甲で混ぜ合わせ「照明の影響を考慮してメイクは一段階落としたトーンで」との助言に従い、肌の色を確かめながら色を調整していました。

受講した看護師は「ほのかに赤みが差す程度にするとやさしい表情になりますね」と話し、講義を担当した看護師は「メイク技術も大事だが、大切な人を亡くされたご家族に真心と誠意をもって接する心が大事」と講義を締めくくっていました。

## 学園 ひろば

## 「産まれた時のこと、覚えてる？」 小学校で当院助産師が「命の授業」



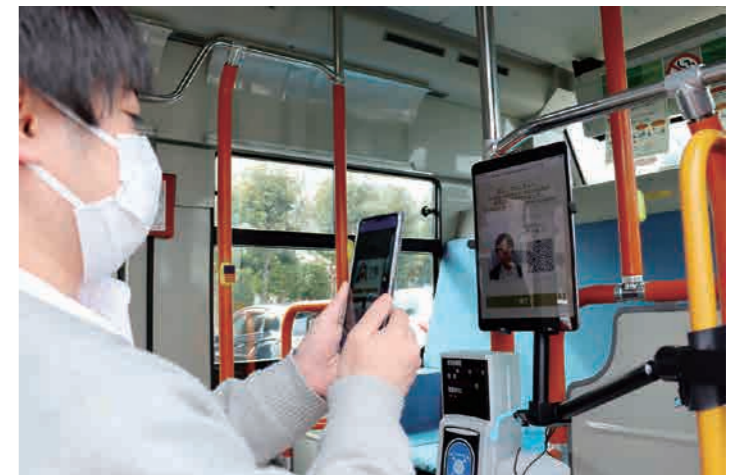
赤ちゃんが生まれるまでをパネルで紹介  
=2月21日、ひたち野うしく小学校

命の大切さについて考える授業がこのほど牛久市立ひたち野うしく小学校で開かれ、当院の松井寛子助産師が講師を務めました。授業は人間の生命の誕生についてひも解くもの。直径約0.1ミリの穴（受精卵の大きさ）があった子宮に見立てた折り紙を配った松井さん。命の始まりをイラストやクイズ形式で紹介しながら「命は1回限り。同じ人は2人といないんだよ」と語り掛けると、子どもたちは感心した様子で穴を覗き込んでいました。また、誕生までの10カ月をパネルで解説し「私たち助産師もお母さんと一緒に赤ちゃん

子宮に見立てた折り紙を覗く子どもたち



## 病院バス、降車前に問診完了 医療Maas実証実験



バス乗降口に取り付けられたタブレット端末でQRコードを読み込む患者さん=2月24日、関東鉄道つくば営業所

県やつくば市などで行っているつくばスマートシティ協議会が、このほど当院を舞台に顔認証による受付・後払い会計の実証実験を行いました。車社会の地方都市において、交通渋滞や公共交通の先細りが懸念される中、高齢者や障害者など誰もが安全・快適に移動できる街の実現を目指す次世代交通サービス「つくば医療Maas（マース）」の一環。当院では昨年、スマートフォンアプリで呼び出した「AIデマンドタクシー」の車中で顔認証

の誕生を喜びます」と話しました。続いて新米ママの一日を紹介。児童らは子育てがいかに大変で周囲の協力が欠かせないかを学びました。言葉掛けや抱っこなどの愛情を受けなかったらどうなるかのエピソードを踏まえ、松井さんは「皆さんはいろんな人の愛情を受けて育ったんだね」と結んだ。児童らは「やっぱりお母さんはすごい」「言葉は分かんなくても」赤ちゃんに話し掛ける意味がわかった。「あんなに小さい卵から今の私になることが本当に不思議」と話していました。

を行い院内受付を省略しスムーズな受診につながる実証実験を行いました。今回はその第2弾。午前10時25分、つくばみらい市内から運行中の「病院バス」が関東つくば営業所に到着すると、患者さんが乗降口に到着すると、患者さんが乗降口に据え付けられたタブレット端末で顔認証を行いました。続いて、画面に表示されたQRコードを手持ちのスマホで読み取り再度顔認証を行い、診察終了後にあらかじめクレジットカード情報を登録した後払いシステムを利用して会計を待たずに帰宅しました。

患者さんは「流れるようにスムーズな受診ができた」とにっこり。実験の監視役を務める筑波大学の鈴木健嗣教授（システム情報系）は「時間短縮だけでなく、患者さんが確実に来ると病院側で把握できるのは、次に待っている患者さんにとってもメリットになる」と強調。当院情報システム課の飯村弘課長は「混雑時には20分ほどかかることもあるという会計処理を後ろ倒しにでき、職員の業務改善にもつながるのでは」と話していました。



## 坂根 M クリニック

茨城県つくば市松野木 162-7

TEL 029 (836) 6612

診療科：内科、循環器内科、整形外科

休診日：水・土曜午後、日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (7:30 ~ 11:30)	○	○	○	○	○	○
午後 (14:00 ~ 17:30)	○	○	休	○	○	休

※木曜午前中のみ整形外科診察あり



坂根 みち子 院長

## 地域医療の「つなぎ役」担う

例えば、「胸が苦しい」と訴える患者さんが来院する。診察は狭心症など病気の有無の確認だけでは限らない。日々の生活のストレス、子育て、親の介護など胸痛の原因が「その先」にあることも多い。「時々、メンタルクリニックの『M』じゃないって言われたりもします」

高校生の時母親にがんが見つかり「将来は医者になろう」と決心した。二十数年の勤務医時代は目まぐるしく過ぎていった。脳梗塞や心筋梗塞で倒れる患者さんは、もっと早い段階での介入が必要と感じた。今年で開業13年目。一日100人の患者さんに向き合い、地域の医療機関と密に連携を取る。当直医の負担を減らすと開院当初から早朝診療も導入し、質の高い医療を提供するためにスタッフの働き方への心配りも忘れない。かかりつけ医として、これからは地域医療の「つなぎ役」を全うしていく。



看護部 特定行為看護師長  
奥田 牧子

## 「あと一步」をサポートしたい

看護師の法的業務範囲の拡大を目的に8年前に始まった「特定行為研修制度」を活用。動脈採血や機(とう)骨動脈ラインの確保などを習得し、当院特定看護師の第1号となった。

「衛生看護科のある高校の制服がかわいかった」ことが将来を決めた。専門学校を経て都内の大学病院に勤務、医師と共にチーム医療を進める認定看護師の先輩に憧れ、多くの仲間と研鑽を積んだ。結婚を機に茨城に。入職後は各病棟管理師長を歴任した。転機は子育てがひと段落し

た5年前。「このままでいいの?」と「このままでいいや」の間で揺れ動いたが高齢化で雇用や医療、福祉の変革が迫る「2025年問題」を見据え受講を決意。eラーニングや難易度の高い手技など約250時間の研修を終え夜間救急や手術室で特定行為を行うほか、呼吸器内科外来の初診患者対象に事前問診を行うことも。タイムリーな対応で医師の勤務時間短縮や患者満足度向上につなげる。「昔の私と同じ、『あと一步』で迷っている看護師をサポートしたいですね」。



## 仲間の一言、救われた気持ち

颯爽と働く看護師の叔母は、幼き目に格好良かった。同じ道を志し17年。病棟看護師の傍らエンゼルケア(逝去時ケア)の院内認定看護師として後進を指導している。

きっかけは入院していた祖父が亡くなったこと。泊まりの付き添いを終え帰宅するや否や、電話が鳴った。職場に引き返す車中で湧き上がる後悔の念。時すでに遅かったが担当看護師の一言に救われた。「大丈夫。お爺ちゃんは最期、私がついていたから独りじゃなかったよ」。当時の一般的な病院では臨終

の際手首やあごをバンドで結び、鼻に綿を詰めていた。看取る側として本当に遺族に寄り添えているか自問自答した。都内で新しい形の遺族ケアを学ぶ講習会に足が向いた。

故人の肌色に合わせファンデーションを調合し、ぼっと赤みが差す穏やかな顔に仕上げる。時には遺族と共に体のケアをしつつ思い出話に耳を傾ける。「エンゼルケアは特別な儀式じゃない」。院内研修はいつもこの言葉から始めている。あの時自分が救われたように、これからも遺族の気持ちに寄り添っていく。



呼吸器内科病棟 看護師  
あやみ 文美  
酒井



たつ われ  
**豎破山**  
(658m)

さんぽ



県北・日立市の山間部にあり、昔から山岳信仰の拠点として崇められてきた。山道には多数の奇岩、奇石が点在するが、代表的なものは日本刃で一刀両断したように割れている太刀割石（たちわりいし）。伝承では、八幡太郎源義家が奥州征伐の折に野宿していると夢の中に黒坂命が現れ、目覚めた義家が大太刀を一振りすると巨石が真っ二つに割れた一というもの。快晴の日には頂上から太平洋や県内最高峰の八溝山、遠く那須岳が一望できる絶景スポット。



## 公式 LINE はじめました

このほど、当院の LINE 公式アカウントを開設いたしました。ウェブサイトの最新情報や休代診、youtube、市民公開講座等の募集など、さまざまなコンテンツをお送りする予定です。「お友達登録」は下記 QR コードからお願いいたします。



## 「健診センターだより」公開中

健康診断や人間ドックに関する患者さんからの疑問に医師が Q&A 形式で答える「健診センターだより」第 4 号を発行中です。今回のテーマは腫瘍マーカー。HP にもアップしましたので QR コードよりご覧ください。



## 診察後、会計待たずに帰れます



医療費を後払いにすることで、診察後に会計を待たずお帰り頂けるサービス「待たずにラクへだ」を導入しています。ご利用前には専用サイトにて患者さんの情報やお手持ちのクレジットカード情報の登録が必要です。

詳しくは右記 QR コードからどうぞ。



## 編集後記

先日、しもだて美術館（筑西市）で開かれた「ハートカクテル 40 周年記念 わたせせいぞうの世界展」に足を運びました。社会人生活のスタートは損保会社、漫画「ハートカクテル」（1983～89年）の大ヒットにより 40 歳で専業となったわたせさん。原画を拝見しながら、頭の中は大瀧詠一や山下達郎など 80 年代を彩るシティポップが流れ、お洒落な生活と登場人物が交わすちょっぴりセンチメンタルな会話に魅了されました。目下、当院ホームページのリニューアルに向け準備中です。インターネットや SNS がなかった「不便だけど豊かな時代」に少しだけ思いをめぐらせた休日でした。次回発行はスイカがおいしい 8 月です。

