筑波学園病院　広報誌

terrace

テラス

Vol.3
take free

Contents

特集
- いこうよ！秋さんぽ
- つなぐ：成島クリニック

いこうよ！

秋さんぽ

山肌が徐々に染まり始めています。澄み切った空気の下、お散歩の季節がやってきました。今回の特集では、県内各地の季節の花々や紅葉を愛でながら、軽く汗ばむようなウオーキングを楽しめるスポットをご紹介します。

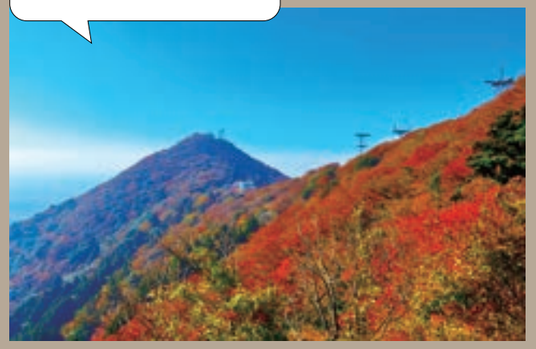
※ 掲載内容は制作時点での情報です。掲載内容は状況により変更になる可能性がありますので、最新情報は公式サイト等でご確認ください。

写真提供：いばらきフラワーパーク

いばらき花紀行

tsukuba

つくばさん 筑波山



男体山、女体山の 2 峰からなる筑波山は、標高の低い日本百名山のひとつ。山頂から御幸ヶ原にかけてはブナをはじめとした落葉広葉樹が多く、11 月上旬から紅葉を楽しめます。筑波山神社そばのケーブルカー駅周辺の紅葉も見事で、境内散策でもかなりの運動になります。

hitachinaka

こくえいひたちかいひんこうえん 国営ひたち海浜公園

ひたちなか市内で一番標高の高い「みはらしの丘」には３つの頂上があり、一番高い頂上は標高 58mと同市最高地点。みはらしの丘のコキアを縁取るように、赤・白・ピンクの花が咲き誇り、丘のふもとに咲くソバとのコラボレーションも魅力。コキアは11月初旬、黄金色に染まります。

ひたちなか市馬渡字大沼 605-4

☎029-265-9001

疲れにくいウオーキングのコツ

①靴選び

・ソール（靴底）のしなりが大きいもの
・かかと部分のホールド感があるもの
・靴ひもが上部まであるもの

②歩き方

・2～3m先を見る
・背筋を伸ばし、腕を振る
・かかとから接地し、つま先でけり出す

③準備運動とストレッチ

運動前

・足の指の間に手の指で握り合わせ、足首を回します。
・立ったままつま先を持ち、腿を伸ばします。

運動前後

・階段の段差等に足先を半分だけ乗せ、踵をゆっくり下ろしてふくらはぎの筋肉を伸ばします。

お風呂上りや就寝前に…

体育座りし、膝裏の少し下あたり（右図の赤枠内）を親指で押し込みます。はじめのうちはちょっと痛みがあるかもしれませんが、足のむくみが取れてすっきりします。

診療科・部門紹介

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リ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。

ishioka

いばらきフラワーパーク

写真提供：いばらきフラワーパーク

青空と紅葉と花のコントラストが美しい園内はゆるやかな起伏に富み、秋バラのほかまん丸なフォルムが愛らしいマリーゴールドが橙一色に染め上げます。バラ園のライトアップによる「夜のマリーゴールド」も楽しめます。

石岡市下青柳 200
0299-42-4111

mito

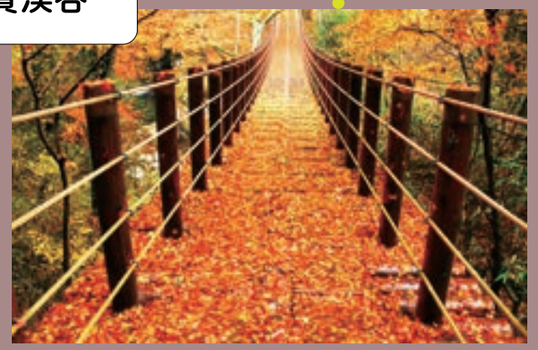
県立歴史館（けんりつれきしかん）のイチョウ並木（なみき）

約 50m にもおよぶイチョウ並木が例年 11 月中旬に色づき始め、下旬までが見ごろ。金色のカーペットを敷いたような並木道を歩いてみましょう。11 月 2 日（土）からはライトアップが行われ、夜は幻想的な雰囲気に。

水戸市緑町 2-1-15
029-225-4425

takahagi

花貫渓谷（はなぬきけいこく）



渓谷にかかる汐見滝吊り橋には川沿いの木々の枝が左右からせり出し、華やかな紅葉と花貫川の清流や汐見滝も楽しめます。ハイキングコースとしても最適です。11 月には紅葉まつりも開かれます。

高萩市中戸川大能地区
0293-23-2121/ 高萩市観光協会

はじめましてのご挨拶 ～10月入職医師紹介

耳鼻咽喉科

ハットリ・ユカ
服部 友香

リウマチ膠原病内科

ヤギシタ・ミズキ
柳下 瑞希

産婦人科

ミズノ・ユウカ
水野 優花

形成外科

テグチ・マドカ
手口 円花

腎臓内科

コメノ・ユウイチロウ
米野 友一朗

腎臓内科

ミヤウチ・ケンスケ
宮内 建輔

泌尿器科

ヤスダ・サヤカ
保田 彩花

呼吸器内科

マ・トウメイ
馬 冬梅

整形外科

テラジマ・ショウ
寺嶋 祥

整形外科

ミヤカワ・ヤストシ
宮川 泰季

GAKUEN TERRACE
NEWS

からだの芯から癒やされる
温泉＋人間ドックプラン開始

※画像はイメージとなります。

筑波学園病院健診センターでは、通常の人間ドックコースに「つくば湯～ワールド」温泉入浴券をお付けしたプラン「湯～ドック」を開始しました。

当センターにて人間ドックを受診後、レストラン・サンテでお食事を召し上がり、つくば湯～ワールドにてゆったりお過ごしいただけるプランとなります。人間ドックまたは脳ドックに別途オプションとしてもご利用いただけます（健康診断や大腸がんドックのみのお申し込みの方は対象外）。

バリウムコース42，900円、胃カメラコース45，100円（共に税込価格）。

お申し込み・お問い合わせ☎029（836）1983／筑波学園病院健診センター

◆泉質
ナトリウム・カルシウムー塩化物強塩温泉（高張性ー中性ー温泉）
◆源泉所在地
茨城県つくば市下原三七〇番地一
◆浴用の適応症
神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、打撲、捻挫、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、切り傷、やけど、慢性皮膚病、虚弱児童、慢性婦人病など
◆浴用の禁忌症
急性疾患（特に熱のある場合）、活動性の結核、悪性腫瘍、重い心臓病、呼吸不全、腎不全、出血性疾患、高度の貧血、その他一般に病勢進行中の疾患、妊娠中（特に初期と末期）など
※つくば湯～ワールドより引用

温泉の効能
ホントのトコロ

Q 温泉に入ることは病気に良いのでしょうか？

A 関節が温まると、痛みやこわばりが軽くなることがありますが、関節が熱く腫れているときは避けましょう。

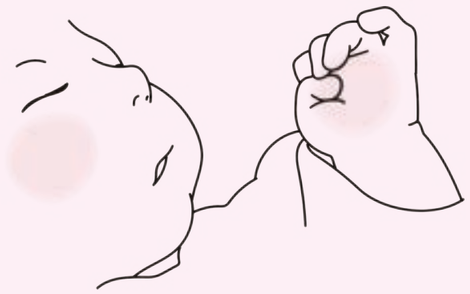
温泉の効能効果に「リウマチ」と書いてあることがありますが、これはどの成分が効果的とわかっているわけではなく保温効果やリラックス効果によるところが大きいと思われます。具体的には温まることで痛みの感じ方が弱まることや筋肉の緊張が緩むこと、血管が拡張すること、ある種のホルモン分泌が促進されることが報告されています。

実際に関節リウマチや若年性特発性関節炎（ＪＩＡ）に限らず、筋骨格系の痛みは温めると軽くなることがあり、こわばって動きが悪い関節は保温してからリハビリテーションを行うと効果的です。

※注意すべきポイント

関節が熱く腫れているとき（炎症が強いとき）は、温まると血流が増加して症状が悪化することがあります。温泉に入る前に関節の状態について医師に聞いてみましょう。

参考サイト：日本リウマチ学会「若年性特発性関節炎患者支援の手引き」
（https://www.ryumachi-jp.com/jcr_wp/media/2023/11/jia_all.pdf）



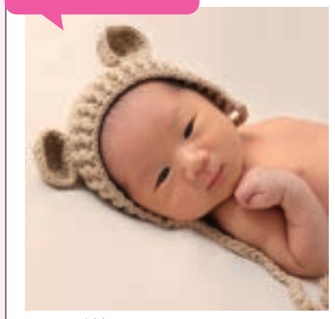
babystagram
ベビスタグラム

当院産科病棟で産まれた赤ちゃんをご紹介します。
いずれも「ニューボーンフォト」で撮られた写真です。

かわイイネ！

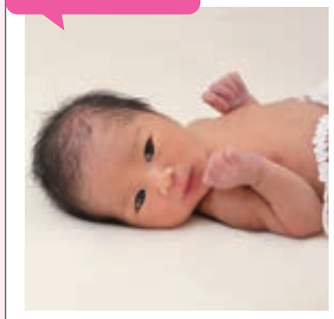
田中 利朝（りあ）くん
8月10日生まれ
おてて、あわせて ゆめのなか・・・。

かわイイネ！



曽我 奏太（かなた）くん
7月31日生まれ
ほおづえついて、ハイポーズ！

かわイイネ！



秋山 いろはちゃん
7月5日生まれ
つぶらなヒトミってこういうのだョ。

※事前に掲載許可をいただいております。

ミンナノホンヤ

A book must be the axe for the frozen sea inside us.
Franti ek Kafka.

百年の孤独

新潮社

貸出カード

ガブリエル・ガルシア＝マルケス　著
鼓直 訳

曇気楼の村マコンドを開襲しながら、愛なき世界を生きる孤独な一族、その百年の物語。錬金術に魅了される家長。いとこでもある妻とその子供たち。そしてどこからか到来する文明の印……。目も眩むような不思議な出来事が延々と続くが、予言者が羊皮紙に書き残した謎が解読された時、一族の波乱に満ちた歴史は劇的な最後を迎えるのだった。世界的ベストセラーとなった 20 世紀文学屈指の傑作。
（新潮社 HP より）

かぜのうた

ポリフォニープレス

貸出カード

フィリップ・ジョルダーノ　絵
さわべ　まちこ　文

ボローニャ国際イラストレーション賞受賞のイタリア人作家がリズミカルに描く、美しい日本の四季。「かぜが ふいたら〜」の合言葉で春夏秋冬と季節ごとの、風が奏でる形と音が登場します。時には、大きな風が吹いてきて「わあっ！！」と広がる景色も。小さいお子さんはテンポ良いリズムで、大人は洗練された美しいイラストで、幅広い世代が楽しめる絵本です。読み聞かせに最適な一冊です。

低侵襲脊椎手術を提供
脊椎・脊髄センターが開所

センター長の坂根正孝医師

このほど当院において脊椎・脊髄センター（低侵襲せぼねケアセンター）が開設されました。

人口増加や高齢化が進むつくば地域において、骨・関節・筋肉などの運動器疾患を患う患者さんのニーズが格段に増えており、中でも脊椎・脊髄に特化した質の高い医療提供を目指そうと開設。脊椎疾患に悩む患者さんに対し低侵襲手術技術により患者さんの回復時間を短縮し、術後の痛みを最小限に抑えることでより早く日常生活に戻れるようサポートします。

特色は①低侵襲脊椎手術技術②個別化された治療計画の提供（保存療法やリハビリテーション、手術療法）③専門的な医療チームによる包括的なサポート④患者さん一人ひとりのニーズに合わせたケア。「せぼねに関すると思われる痛みやしびれ、せぼね治療に関するお悩みや不安がありましたら、脊椎外来受診、せぼねセカンドオピニオン外来受診をご検討いただければ幸いです」と同センター長の坂根正孝医師。なお、初診の外来受診には原則他医療機関からのご紹介が必要となります。

	月	火	水	木	金	土
午前	坂根 正孝		原田 繁▲	福島 真		坂根 正孝▲◆
午後	坂根 正孝			坂根 正孝◇		

◇せぼねセカンドオピニオン外来(不定期、自費診療) ◆スポーツ脊椎外科外来 ▲完全予約制

GAKUEN TERRACE NEWS

インフルエンザ ワクチン接種実施中

当院ではインフルエンザワクチン接種予約を受付中です。一般的な予防接種に加え、今年から鼻にスプレーするタイプの「フルミスト点鼻液（2～15歳対象）」も新たに加わりました。接種についての詳細は上記QRコードからご確認ください。ご希望の方は、お電話でご予約ください（完全予約制）。

◆一般（高校生以上）：029（836）1983／筑波学園病院健診センター（13～17時）

◆小児（1～15歳）：0570（03）1355／予約センター（平日9～16時、土曜9～12時）

コトコト手帖 2 やまびこ弁天

自家製の手打ち麺を仕込む入江さん

上品な味わいのだしに、つるつる・もちもち食感の透き通った細麺が絡む。京うどんの良さを広めようとつくばに店を構え、7年目を迎える。

うどん職人の父の影響から学生時代に調理師免許を取得した店主の入江恭平さん。大卒後いったんは民間企業に就職するも一念発起した。

店名の由来は敷地内に鎮座する弁財天。「水の神様」の恵みを生かし毎日井戸水で麺を打つ。看板メニューは酒粕うどん。酒処の京都・伏見区の土地柄を生かし考案したもので、ほんのり甘いだしは栄養たっぷりの「飲む点滴」。行列店で多忙な中でも地元小学校の社会科見学や大学の部活動へ支援を行うなど地域貢献も欠かさない。「大学や研究所など全国から人が集まるつくばから京うどん文化を発信したい」と日々丁寧な仕事を心掛ける。

双璧の人気を誇る酒粕うどん(手前)と牛すじうどん(共に税込930円)

茨城県つくば市西大沼 128-4
営業時間　水〜日 11:30 〜 14:00
　　17:00 〜 20:00
TEL 029（819）1041
月・火休（不定休あり）

つなぐ
連携医療機関 Vol.29

成島クリニック

茨城県つくば市館野 363
TEL 029-839-2170
診療科：内科、外科、脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前（8:15 〜 12:00）	○	○	○	休	○	△
午後（14:15 〜 18:00）	○	○	○	休	○	△

※土曜 8:15 〜 12:00、14:15 〜 17:00、木・日・祝休

成島 淨（きよし） 院長

「家で過ごしたい」希望に応える

開院して四半世紀。高血圧や糖尿病など脳血管障害の原因となる生活習慣病予防に加え、脳卒中の後遺症や認知症患者家族に寄り添ってきた。

出身は旧谷田部町。「祖父母の応援もあって」医学部に合格し、北海道の医大で地域医療の大切さを肌身で実感した。卒業後は筑波大学脳神経外科に入局。「地域包括ケア」という言葉さえない時代から訪問診療を実践し、「自宅で過ごしたい」という要望に応えるべく片道1時間かけ患者さんの元に通った。「医者は診断して終わりではなく、症状の進行具合などを家族と情報共有し、本人の希望に耳を傾けることが大切です」。

趣味は京都や奈良の寺院巡り。一千年の時を超えたご尊顔を拝し、忙しい毎日だからこそ「頭を空っぽにして仏像を愛でる時間」を大切にしている。

terrace
筑波学園病院広報誌「テラス」
第3号　2024年11月1日発行

発行　（一財）筑波麓仁会経営企画部　〒305−0854　茨城県つくば市上横場2573−1
お問い合わせ　TEL　0570（03）1355　URL：https://www.gakuen-hospital.or.jp/

よもやま さんぽ

月居山（茨城県大子町）（407m）

袋田の滝のすぐそばに位置する標高404mの山で、つり橋を渡り滝方面へと散策するハイキングコースが人気です。木々の隙間から見える風情あふれる滝の風景に癒やされながら月居城跡、月居観音堂などを散策することができます。袋田の滝の上流にあるのが生瀬滝（写真）。袋田の滝を仰ぎ見る吊り橋を渡り、月居山へ続くハイキングコースを上っていくと小鳥の囀りが聞こえる木々の垣間から落差約 15mの滝を見ることができます。

公式 LINE フォロワー募集中

LINE 公式アカウントのフォロワーを募集しています。病院や健診センターの最新情報や 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しております。「お友達登録」は QR コードからお願いいたします。

人間ドック「新規」で腫瘍マーカー検査無料

2025 年 3 月末日までに人間ドックまたは脳ドックをご新規で受診すると、血液検査でがん特有の物質「腫瘍マーカー」濃度を測定する検査が無料になります。詳細は QR コードよりご確認ください。

マイナ保険証ご利用登録

当院ではマイナンバーカードを利用した「オンライン資格確認システム」の運用を開始しております。1 階「総合案内」のカードリーダーにて画面の指示に従いご登録をお願いします。

編集後記

今年のお盆休みの断捨離。さまざまなものを手放しましたが、その昔子どもが保育所の帰りに拾ってくれた石つぶてと、先日小学校の帰り道に摘んでくれたイヌタデは捨てられませんでした。小石は財布の中で硬貨と擦れ合って徐々に小さくなり、野草は茶色く干からびています。じっと見ていると、プレゼントしてくれた日の情景が浮かんできます。