

馬子

MA

YUMI

J u n e 6
2 0 2 5

PUBLIC INFORMATION PAPER OF UMEGAOKA

医療法人主愛会 日立梅ヶ丘病院

No, 97



看護部長就任のご挨拶

～一丸となり、長く愛される病院を目指す～

看護部長 樫村 芳博

<はじめに>

2024 年 10 月に看護部長を拝命し、早くも 8 ヶ月が経過しました。皆さまには日頃よりご協力、ご支援をいただいておりますことに感謝申し上げます。

現在、日立市は深刻な高齢化・人口減少に陥っている状態です。今後更にこれらが加速される状況を鑑み、当院においても地域住民のニーズに対応できる体制を整備することが必要と考えます。そのためには医療人として、課題への挑戦と進化を続けなければなりません。



<日立市の人口動態>

JMAP(地域医療情報システム)によると、日立市の医療介護需要予測指数では 2020 年を 100 の指数(病院、診療所、介護施設)とすると、医療では 2030 年に 95、2040 年に 87 と減少し、介護では 2030 年に 109、2040 年に 101 とほぼ横ばいになっています。加えて、日立市の生産年齢人口(15～64 歳)は、2020 年に約 10 万人だったところが 2040 年には約 6 万人と大きく減少していく予想です。

<人材育成と職場環境の充実による質の向上>

現在の施設数のままであれば、人口減少に伴い医療需要の減少と、働き手の不足に繋がると考えられます。地域の皆様に寄り添いながら未来へ進むには、社会のニーズに応えられるように先を予測して対応していくことが大切であり、そのためには精神医療の場で共通の目標に向かって共に働いてくれる仲間の確保と教育の充実が必要と考えます。具体的には、看護職員が働きやすい職場環境を整えることです。一人ひとりが成長できる教育体制(OJT と OFF-JT)を充実させ、個別指導・集合教育・カンファレンス等を計画的に実施することが重要です。その成果が日々の看護実践に反映されているかを定期的に自己評価・他社評価を通して振り返り、患者満足度と照合することで自己の看護観・倫理観の更なる向上を図っています。

職員全員が、個々の専門性を活かして連携しながら、一丸となって精神医療の課題を乗り越え、やりがいをもって働くことができるよう努力して参ります。

今後も皆様のご協力をよろしくお願いします。

永年勤続表彰

感謝と決意

看護部 川崎 正崇

永年勤続表彰を賜り、誠にありがとうございます。

20 年を振り返ると、旧 A 棟（現 B 棟）に看護補助者として勤務を始め、その後、准看護師取得のための 2 年間、看護師取得のための 3 年間看護学校に通学しながら勤務を続けてきました。平日は通学し、休日に出勤する日々は大変でしたが、先輩方や同期、後輩、周囲の方々に支えられながら乗り越えることができました。特に臨地実習においては、自己学習や記録等全て手書きで行うなど苦労も多かったのですが、その経験は今では貴重で楽しい思い出です。

20 年の中で印象深い出来事は、やはり東日本大震災です。当時勤務していた旧 A 棟（現 B 棟）は半壊し、病棟としての機能を失ったため、D 棟に間借りして職員全員で協力しあいながら困難を乗り切りました。また、多くの職員が毎日出勤し患者さんのために懸命に働く姿を見て、当院の素晴らしさと誇りを改めて感じました。



私自身まだまだ未熟であり、先輩方や周囲の皆さま方のお陰で今の自分があると思います。感謝しています。今後も自分にできることを探しながら、新しいことにチャレンジし、当院に貢献できるよう努力して参りたいと考えています。また、同期の看護師とも切磋琢磨し頑張っていきたいと思っています。

今後ともよろしくお願いいたします。

10 年の歩みと変わらぬ看護の志

看護部 長谷川 美穂

日立梅ヶ丘病院に入職して 10 年が経過したことに驚いています。ここまで来られたのも、日々病棟のスタッフをはじめとする職員の方々に様々な面で助けていただいたからだと感じています。心から感謝申し上げます。

10 年間を振り返ってみるといろいろなことがありましたが、入職した際に寄稿依頼があり、「私の看護観」について書かせていただいたことがあります。その時「病棟で看護を行っていく中で、自分やスタッフの家族、知り合いが病気になった時に『うちの病院においでよ』と皆が自信をもって言えるような病棟づくりをしていくことが目標」と書かせて頂きましたが、現在もその目標は変わっておりません。とにかくがむしゃらに目標に向かって努力してきて、気が付いたら 10 年が経過していました。

今後とも変わらぬご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

令和 7 年度 永年勤続表彰者

20 年	C 棟	川崎	正崇
	D 棟	渡邊	友和
	D 棟	中村	友希
	D 棟	寺門	俊之
10 年	A 棟	長谷川	美穂
	A 棟	高梨	晃久
	C 棟	薄	圭祐
	D 棟	長谷川	利枝子
	外来	高橋	久美子



ふるさと自慢

宮城の自然と温泉に癒されて

看護部 大金 由佳

私の故郷は「杜の都仙台・・・」ではなく、仙台市の隣で仙台空港がある名取市です。

今年の2月に法事で帰省しました。その後、両親と三姉妹（それぞれ夫抜き）で秋保温泉街の「ホテルニュー水戸屋」に宿泊してきました。とても雰囲気がよく、テーマパークのように多彩な露天風呂があり、料理もお酒も最高でした。11時のチェックアウトまでお風呂を満喫し、帰り道には秋保ヴィレッジアグリエの森に立ち寄り、新鮮な野菜と500gの巨大おにぎりをお土産に購入しました。本当に楽しい2日間を過ごしてきました。両親からも、「楽しかった。嬉しかった。そしてありがとう」という言葉が聞け、今回の旅行を楽しんでくれたことを三姉妹で喜びました。元気なうちにたくさんの親孝行をしたいと思う気持ちを強くさせる帰省となりました。

宮城県はとにかくきれいな街で、仙台駅周辺に行けばなんでも揃い、街を少し離れば自然も豊かです。日立市から常磐自動車道で2時間半と気軽に出かけられる場所だと思います。皆さん是非遊びに行ってください。どこにいけないのかお困りの方はいつでも相談してくださいね。



二本松の魅力と伝統行事

医療福祉相談室 三輪 育子

私の故郷は福島県の二本松市です。土地が豊かで作物が良く育ち、安達太良山からの水は最高においしく、水道水がミネラルウォーターのようです。市内には4軒の酒蔵があり、特に樽物屋酒造の「千功成」は知る人ぞ知る名酒です。

福島県では会津藩の白虎隊が有名ですが、私の故郷では同じ時期に活躍した二本松藩の二本松少年隊が有名です。今でいう小学生から高校生までの隊で、戊辰戦争で自藩を守るため戦死し、二本松城には石像が立っています。歴史に興味がある方は、ぜひ調べてみてください。

二本松城の頂上からは市内を見渡すことができ、とても気持ちが良いので、帰省した際にはよく和菓子を買って散歩に行きます。私のおすすめは「花月堂花屋」の揚げまんじゅうで、ふくしま特産品コンクールで大賞を受賞しています。

その他にも、岳温泉や菊人形、東北サファリパークなども有名ですが、特に紹介したいのは、二本松の提灯祭りです。日本三大提灯祭りの一つで、その祭礼囃子は、福島県重要無形民俗文化財に指定されており、毎年10月に開催されています。お囃子の音色や提灯の山車が素敵なので、是非見てほしいと思います。二本松市に遊びに行ってみたいという方は、お店など紹介しますのでお気軽に声をかけてください。



好物・カレー

私には3つの趣味があります。空手の稽古、神社仏閣巡りの旅、そしてカレーの食べ歩きです。その中で、今回は「カレーの食べ歩き」について紹介します。カレーは国や地域で異なり、さまざまな種類が存在し、とても奥が深く面白いです。日本でも店ごとに工夫を凝らしたオリジナルカレーやご当地カレーなどが多く存在します。昨年11月に札幌で開催された日本作業療法士学会で発表をした際には、宿泊先の近くにあった2つのスープカレー店に行くことができました。

他にも研修会や講習会のため遠くに行った際に、パキスタンカレー、薬膳咖喱、ジビエカレーなどの個性的なカレーと出会うことができました。また今年の3月に行った2泊3日の神社仏閣巡りの途中では、人気テレビ番組で紹介された埼玉のインドカレーの店に立ち寄ることができました。



埼玉のインドカレー

私にとって、作業療法の研鑽と旅には「カレーが付き物」なのです。

今年は整形疾患のリハビリの手技を習得するため、定期的に東京に行くことにしました。きっかけは、整形疾患を抱えた患者さん関わるが増え、そのような患者さんにもっと自信を持って向き合いたいと感じたからです。

そして、今回の講習会でも私の知らない東京のカレーとの出会いがきっとあるでしょう。今から楽しみです。

作業療法室 佐藤 邦彦



北海道のスープカレー

私の編み物チャレンジ！

医事課 小野 愛莉

趣味と言えるほどではないのですが、最近のマイブームは「編み物」です。SNSで編み物が流行っていることを知り、不器用ながら始めてみました。

私は今まで編み物をやったことがなく、材料を集めるところからのスタートだったのですが、材料はすべて100円ショップで揃うとのこととで気軽に始めることができました。

最初に編んだものはハートです！簡単にできるという動画のタイトルを見ながら編み始めたのですが、全然簡単ではなかったです（笑）。何度も指が通りそうになりながらもなんとか編み終えたものが、意外とハートの形をしていたのに感動しました。その後、何個かハートを編み、慣れてきたころに巾着ポーチの動画が目に入りました。ハートの編み物を取り入れて、自分好みのポーチになるのではないかと思います。挑戦してみました。完成までの道のりは長かったのですが、達成感がありました。

次は何を自分好みに編もうか考えながら、ハートの編み物をよりきれいにできるよう特訓中です。



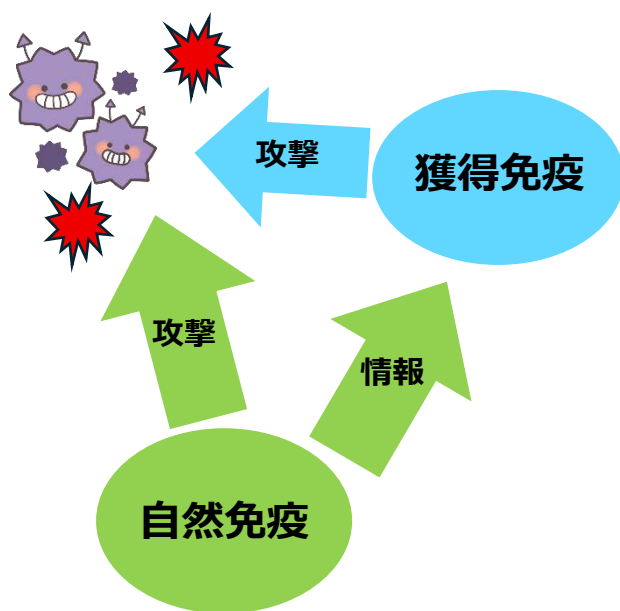
可愛らしく
できましたね！



知っておきたい免疫のいろいろ

栄養課 小松崎 満

皆さまこんにちは、梅雨から夏本番へと移り変わる時期です。蒸し暑さで体調を崩しやすくなりますので、免疫機能を上げ、皆さまが元気に過ごす為のポイントについてお伝えしていきますので、是非参考にしてください。



① 2種類の免疫

「免疫」という仕組みが、細菌やウイルス、がん細胞などの異物から私達の身体を守ってくれています。免疫の仕組みは2種類あり、お互いに作用し合いながら働いています。

◆自然免疫…(NK細胞・マクロファージ・樹状細胞・好中球など)

生まれながらに体に備わっている仕組みで、マクロファージと樹状細胞は、侵入してきた異物の情報を獲得免疫のT細胞に伝えます。(抗原提示)

◆獲得免疫…(T細胞・B細胞)

一度侵入した異物の攻撃方法を記憶する仕組みで、T細胞は提示された抗原を認識し、B細胞に刺激を与えます。刺激を受けたB細胞は形質細胞に分化し抗体を作り、再び侵入してきた異物を速やかに排除してくれます。予防接種はこの仕組みを利用しています。

また、自然免疫の1つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)は特に重要です。NK細胞は、私たちの身体の隅々を24時間休むことなくパトロールし、細菌やウイルスに対して素早く反応して攻撃を行い、排除してくれます。

NK細胞が細菌やウイルスに対して攻撃しようと働く度合いをNK活性と言います。

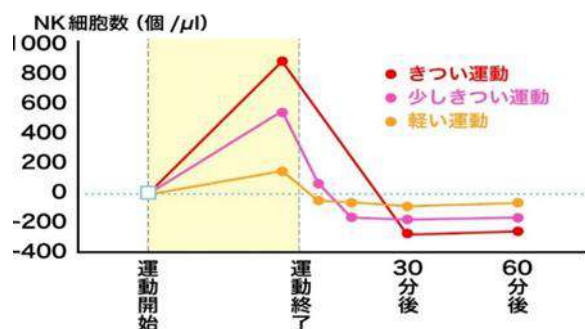
免疫機能を上げるには、NK活性をUPさせることがとても大切です。

② 運動でNK活性をUPさせよう

NK細胞の数や活性は、運動をすることにより増加します。ウォーキングなどの適度な有酸素運動とスクワットなどの筋トレは、いつでも手軽に始められる運動ですので、まずは楽しみながらマイペースで行いましょう。慣れてきたら、大きな動作で限界までしっかり反復すると効果的です。

運動中はNK活性が上がりますが、運動後は下がってしまい数時間その状態が持続します。運動強度に比例して、終了後は免疫が下がり感染症リスクも高まっている状態なので、身体を冷やさずに休息をしっかりととりましょう。

運動強度とNK細胞数の変化



③ 温活で NK 活性を UP させよう

身体を温めることにより、血流アップを促し、末梢血管まで酸素や栄養素を届けることで免疫機能を上げることが期待できます。スープやお茶は、手軽に身体を芯から温めることができます。食材であれば、食物繊維が豊富な根菜・ネギ・生姜・魚のつみれなどがおすすめです。食事はバランス良く旬の食材を取り入れて、規則正しく 1 日 3 食とりましょう。

④ 食事で NK 活性を UP させよう

食事でも NK 活性を UP させることができます。

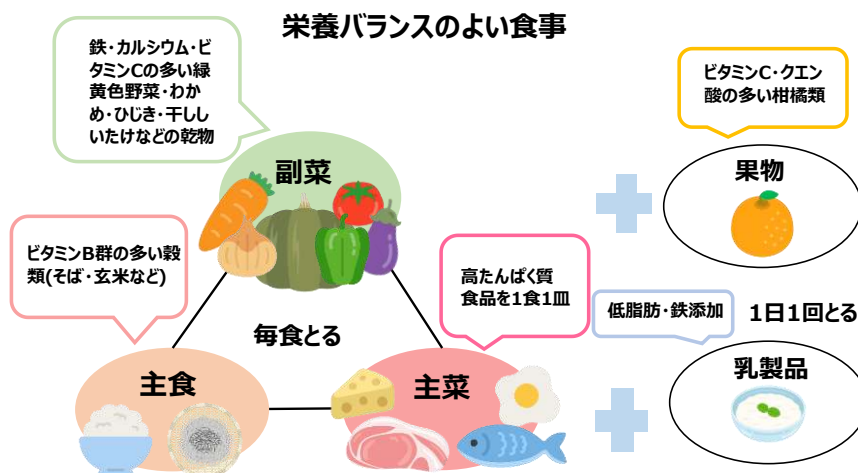
免疫機能に関係する栄養素は、エネルギー・たんぱく質・n-3 系脂肪酸・食物繊維・ビタミン A・ビタミン B1・ビタミン B2・ビタミン B6・ビタミン B12・ビタミン C・ビタミン E・葉酸・パントテン酸・ナイアシン・ビオチン・亜鉛・鉄・銅・ポリフェノール・コエンザイム Q10 などがあります。

この中でも特に注目したい 2 点を紹介します。

◆1 点目は「n-3 系脂肪酸 (EPA、DHA)」です。イワシ、マグロ、サバ、アジ、ブリ、サンマ、ウナギ等脂肪を多く含む魚介類に豊富で、免疫細胞を活性化し、アレルギー症状の予防や改善等に役立ちます。

◆2 点目はコエンザイム Q10 です。栄養素からエネルギーを作り出すのに必要な物質です。イワシ、マグロ、サンマ、レバー、ピーナッツ、ほうれん草などに豊富です。体内で合成されますが、年齢と共に産生量が減るため食事などで補うことが推奨されます。

また、発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果があるので、ヨーグルト・納豆・味噌・ぬか漬けなども意識して取るようにしましょう。



⑤ 声をあげて笑おう

にっこり笑いではなく、「アハハッ」と声をあげて笑うことで免疫細胞活性をアップさせましょう。ストレスをためないことが大切です。

带状疱疹と予防接種

事務部 小野目 智広

2025 年度から带状疱疹ワクチンの予防接種が、予防接種法に基づき定期接種の対象になりました。

一般的に带状疱疹は季節や流行の影響を受けにくい疾患ですが、過去に水痘に感染したことがあると、原因である「水痘・带状疱疹ウイルス」が生涯にわたって体内に潜伏し、加齢やストレスなどによって免疫力が低下すると、ウイルスが再活性化されてしまい带状疱疹を発症します。つまり、水痘に感染したことがある人は誰でも発症する可能性があります。

前の頁の免疫力の記事を参考に、過労やストレスを避けて休息をとり、睡眠時間の確保とバランスの良い食生活を心がけて带状疱疹を予防しましょう。

带状疱疹ワクチンについては以下に該当する方が接種対象となります。

- 2025 年度内に 65 歳を迎える方
- 60～64 歳で対象となる方(※1)
- 2025 年度から 2029 年度までの 5 年間の経過措置として、その年度内に 70、75、80、85、90、95、100 歳(※2)となる方も対象となります。

※1: ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※2: 100 歳以上の方については、2025 年度限り全員対象

※3: お住いの市町村によっては助成を受けられる場合がありますので各市町村のホームページをご確認ください

(厚生労働省 HP「带状疱疹ワクチン定期接種」より一部引用)

編・集・後・記と表・紙・解・説

今回の真弓 97 号は、ふるさと自慢が宮城県と福島県で偶然にも東北繋がりなので、伊達政宗像を表紙に選びました。今号にぴったりの表紙になったかと思います。

秋保温泉街には、名取川に浸食された巨岩奇石が覆いかぶさるように迫る美しい溪谷のういらいきょう（右記の写真）や、毎日行列ができる「主婦の店さいち」のおはぎなどもおすすめです。

事務部 小野目 智広



約 1km の溪谷美
が続きます!



医療法人 主 愛 会 日立梅ヶ丘病院

IT 委員会

櫻村芳博 富田加代子 佐藤正啓

広報紙部会

鈴木啓之 小野目智広 大場史織

佐藤理緒 飛田英明 吉田彩

所在地 : 〒316-0012

茨城県日立市大久保町 2409-3

TEL : 0294-34-2103

FAX : 0294-33-1800

URL : <https://umegaoka.or.jp>

E-mail : info@umegaoka.or.jp

