

2013年4月1日  
38号

# かけはし

ひたちなか総合病院広報誌

発行所 株式会社製作所ひたちなか総合病院  
〒312-0057  
ひたちなか市石川町20番1  
TEL 029(354)5111  
発行人 飯嶋和秀  
編集 広報委員会  
<http://www.hitachi.co.jp/hospital/hitachinaka/index.html>

## 【ひたちなか総合病院理念】

「地域を護る病院」として説明責任を基本とした最新の技術とサービスを提供し患者さんが納得・満足される医療を遂行する

## 【ひたちなか総合病院基本方針】

「地域の皆さまの信頼と満足が私たちの生きがいです」のもとに、①急性期から回復期までの一貫した医療を充実させて地域完結型医療を推進する②教育・研修を充実させて最新の医療技術を確認し、職員満足を向上する③説明責任と最良のサービスを遂行し、患者満足を向上する④質を基盤とした総合的医療の質経営を実施し、持続成長可能な病院にする を実践する。

## ごあいさつ



院長 永井庸次

思いがけなく桜の開花も早く、また種々の桜が一時に咲く今年の春でした。「地域を護る病院」として新たにリニューアルした病院を立ち上げ

ましたのは2010年6月29日で、ほぼ3年が経過しました。さらに、2011年3月11日には東日本大震災があり、ようやく復旧・復興の便りが聞こえてくるようになりましたが、皆様方はいかがお過ごしでしょうか。

この間、302床の地域急性期病院として職員一同一つになって進んで参りました。しかし、限られたマンパワーの元、特に医師が増加したとはいえ、医療のますますの高度化、専門分化、複雑化、チーム医療の普及、患者さんのニーズの多様化と専門家志向に対応するには未だ医師不足、看護師不足は明らかです。そのため、当院にとってできることと、できないこと、これに関する職員一同の理解と皆様方へのご理解と周知が喫緊の課題であると私は考えています。

当院の原則予約外来制もその1つです。予約制の外来診療をしませんと、入院業務と外来業務の切り分けができなくなり、また途中で予約外や救急の患者さんが見えられたら、予約患者さんを予約時間内に診療できなくなってしまいます。他の診療科はそれなりに予約外の患者さんも診療できていますが、これは主に内科で起きてい

ることです。幸い、4月からは内科の医師がある程度増員出来ましたので、これらの課題は少し解消できるのではと考えております。また、4月から循環器内科は更に充実する予定ですが、神経内科は筑波大学から講師の方が筑波大学附属病院ひたちなか社会連携教育研究センターの一員として赴任されますので、消化器外科、消化器内科、呼吸器内科、リウマチ科を含めて5名の教官のフルメンバーの赴任が決まりました。ひたちなか市を始め関係各位の皆様方のご尽力に改めて感謝申し上げる次第です。

さらに、4月からデータセンタを正式に立ち上げました。これによって、院内の色々な情報が一元管理できるようになり、医師を含めた職員の皆に活用できる情報を提供できるようになります。職員に喜ばれる情報提供を心がけていますが、多職種の色々な角度からの情報集約ですので、医療の質のレベルが格段に進歩するものと確信しています。その結果、最終受け手である皆様方にも喜ばれることになると思いますので、是非ご期待ください。また、4月から総合健診センタの組織改正をしました。構内診療所と産業医活動と総合健診センタの統括を企画したものです。この改正を踏まえて、本年度は是非、病院情報と健診情報の統合を考えたいと思っています。

最後に、リニューアル4年目に当たって、「地域を護る病院」として、気持ちを新たに進んでいきたいと考えています。その1つとして24時間訪問看護ステーションを含めて在宅医療も推進していきたいと考えていますので、是非、今まで以上のご支援を宜しくお願い致します。

## ひたちなか総合病院・総合健診センタ休日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土				
						6					1	2	3	4							1							6			
4	7	8	9	10	11	12	13	5	5	6	7	8	9	10	11	6	2	3	4	5	6	7	8	7	7	8	9	10	11	12	13
月	14	15	16	17	18	19	20	月	12	13	14	15	16	17	18	月	9	10	11	12	13	14	15	月	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22		21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30						26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29		28	29	30	31			

■は休日

## よい眠りで健康に！

総合健診センタ 保健師 岩谷 悦子  
健康な心身を維持するには、適切な睡眠は欠かせません。体の免疫機能や成長、脳の発達などにも深くかわる睡眠は、疲れた脳を休めるだけでなく寝ている間に脳細胞やネットワークを修復したり脳に取り入れた情報を取捨選択するという大切な機能を担っています。

最近、睡眠不足が原因で日中の眠気、集中力の低下などの「睡眠不足症候群」が増えています。またメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病とのかかわりが注目されるようになってきました。睡眠時間が短時間になるとレプチン（食欲抑制・代謝亢進ホルモン）が低下し、グレリン（空腹感を促し食欲亢進ホルモン）が増加し太りやすくなると言われています。効果的な睡眠時間は、6時間半から7時間未満。この睡眠時間は、脳血管疾患、糖尿病、がんになるリスクが最も低く、長生きするというとも言われています。

そこで健康のために心がけたいよい眠りの習慣として下記があげられます。

- ①規則正しく早起し、なるべく23時位までに就寝する。
  - ②目覚め時に日光を浴びる習慣で体内時計をリセットさせる。
  - ③朝・昼ご飯はしっかり食べて、夕ご飯は少なく、バランスの良い食事を心がける。
  - ④昼間に動くとうまく眠れる。
  - ⑤夜は暗くして快眠モードに整える。夜に強い光を浴びると体内時計がずれて眠りにくくなる。カフェイン・パソコン・テレビ・携帯電話・明るすぎる照明も入眠を阻害するため、脳を刺激する事は控える。
- よい眠りの習慣を身につけ心身の健康管理に努めましょう！



## ひたちなかリウマチ市民公開講座 お気軽にご参加ください

日時：4月14日（日）14：00～16：00

場所：(株)日立製作所ひたちなか総合病院2階講堂

講演1：「リウマチって、どんな病気？」

富士山内科クリニック 山形 俊昭先生

講演2：「進歩したリウマチの治療」

(株)日立製作所ひたちなか総合病院

リウマチ膠原病センタ長 筑波大学医学医療系内科学准教授 林 太智先生

医療相談会：各専門医が個別に相談をお受け致します。

(※事前にお申し込み下さい。)

参加費：無料

参加お申込み・お問合わせ先

地域医療連携室 TEL 029-354-5202



## 「看護の日」イベント開催のお知らせ

ナイチンゲールの誕生にちなみ、5月12日が看護の日と制定されました。当院では、「皆さまに気軽に看護にふれていただける行事を」と考え、毎年5月に看護の日のイベントを行っています。

今年は5月11日（土）13：00～15：30、1階ロビーにおいて健康チェックや健康相談、バザー、ハンドマッサージ、白衣の試着等を行います。さらに、たのしいプレゼントもありますので、皆さまどうぞお立ち寄り下さい。

## 採用・退職医師の紹介

担当科	氏名	異動日
内科	肥田 憲人	退職 (2013.3.31)
	田地 広明	採用 (2013.4.1)
	角田 亮也	採用 (2013.4.1)
	町島 雄一	採用 (2013.4.1)
神経内科	山口 哲人	採用 (2013.4.1)
循環器内科	石橋 真由	退職 (2013.3.31)
	崔 星河	採用 (2013.4.1)
	呉 龍梅	採用 (2013.4.1)
	永井 直	採用 (2013.4.1)
呼吸器内科	石川 宏明	採用 (2013.4.1)
外科	朴 秀吉	退職 (2013.3.31)
整形外科	吉沢 知宏	退職 (2013.3.31)
	森田 純一郎	採用 (2013.4.1)
小児科	佐藤 未織	退職 (2013.3.31)
耳鼻咽喉科	吉村 知倫	退職 (2013.3.31)
	湊谷 亮	採用 (2013.4.1)
麻酔科	伊藤 裕子	退職 (2013.3.31)
歯科口腔外科	須田 里香	退職 (2013.3.31)
	高橋 幸伸	採用 (2013.4.1)
産業・自動健診科	三木 啓稔	退職 (2013.3.31)
	菅谷 文彦	採用 (2013.4.1)
水戸健康管理センタ	村上 俊己	退職 (2013.3.31)
臨床研修医	永井 瑞紀	退職 (2013.3.31)
	乾 年秀	退職 (2013.3.31)
	水木 亨	退職 (2013.3.31)
	平子 慶祐	退職 (2013.3.31)
	小川 貴史	退職 (2013.3.31)
	柳原 隆宏	退職 (2013.3.31)
	米山 文弥	退職 (2013.3.31)
	菊池 真秀	退職 (2013.3.31)
	小原 淳	退職 (2013.3.31)
	井上 剛志	退職 (2013.3.31)
	加藤 智敬	採用 (2013.4.1)
	前岡 愛里	採用 (2013.4.1)
	小國 英智	採用 (2013.4.1)
	佐藤 優也	採用 (2013.4.1)
	横倉 俊也	採用 (2013.4.1)
	菅谷 稚人	採用 (2013.4.1)
松尾 知平	採用 (2013.4.1)	
織内 直毅	採用 (2013.4.1)	
丹下 善隆	採用 (2013.4.1)	
竹田 まどか	採用 (2013.4.1)	
関野 雄太	採用 (2013.4.1)	
角 勇作	採用 (2013.4.1)	
檜山 和寛	採用 (2013.4.1)	

筑波大学附属病院ひたちなか社会連携教育研究センター

担当科	氏名	異動日
消化器内科	頼 冠甫	退職 (2013.3.31)
	間 宮 孝	採用 (2013.4.1)
神経内科	保坂 愛	採用 (2013.4.1)