

# 水戸病院だより

Mito Hospital News



第106号

2026年1月(新春号)

- 健康コラム「年明けに増える不調」
- 暮らしに役立つ情報「毎日の水分の取り方、実は間違ってる?」
- ちょっと教えて「訪問リハビリテーション」



## 発熱専用外来

当院では一般患者様と別に  
発熱患者と分けて  
外来診療を行っております。

 世界遺産 白川郷（岐阜県）

## CONTENTS | 目次

- P2 新年のご挨拶
- P3 医局レポート「高血圧管理・治療ガイドライン2025」
- P4 健康コラム「年明けに増える不調」
- P5 暮らしに役立つ情報「毎日の水分の取り方、実は間違ってる?」
- P6 特集(最終回)“口から食事を食べ続ける”ために
- P7 イベント紹介「第14回SQM発表大会/みちくさ」
- P8 ちょっと教えて「訪問リハビリテーション」
- P9 バトンタッチ放談・おばあちゃんの知恵袋
- P10 外来診療担当案内・施設のご案内

### 正信会 理念

病める人に寄り添った質の高い保健・医療・介護の提供

### 基本方針

- 地域に根差した信頼される施設づくりに励みます
- 思いやりの心を大切にすべての人の尊厳を守ります
- 新しい知識・技術を求め日々研鑽に努めます

TAKE  
FREE

ご自由にお持ち帰り下さい











## 第14回SQM大会報告



- 開催日 令和7年7月12日(土)
- テーマ チームワークで問題・課題を解決

今回で14回目を迎えたSQM発表大会では、各部署が日々の業務の中で取り組んできたQC活動の成果が報告されました。

業務の効率化や安全性の向上、患者サービスの質の改善など、各部署が現場の課題に向き合い、継続的に取り組んできた改善活動の結果が共有されました。

日常業務と並行しながらの活動ではありませんでしたが、職員一人ひとりの工夫と協力により、実践的で意義のある取り組みが数多く発表されました。

これらの活動は、今後のより良い医療・サービスの提供につながるものとして、法人全体で共有・活用していきます。



| テーマ                   | サークル名      | 発表部署      |
|-----------------------|------------|-----------|
| タイパでつながられ月末業務         | すみっこNINE   | 訪問看護      |
| 業務時間の無駄をなくし、書類作成時間の確保 | ザ・タイム・ショック | リハビリ      |
| 臀部の皮膚トラブル軽減           | おしりをきれいにし隊 | 老健3階      |
| 安全な食事提供の入院時チェック体制の構築  | ホワイトビーチ    | 1病棟       |
| 入所者に喜ばれる季節を感じる景観づくり   | こっちの∞      | 老健事務      |
| AI導入後の変化              | 画像診断課      | 画像診断課     |
| オムツの使用枚数を減らす          | SMILE      | 介護医療院ほほえみ |

## 寄り道で見つけたスポット

# みちくさ

今回ご紹介するのは須恵町にある掘り処 喜いちさん。昼は定食のランチ、夜は炉端焼きをされており、昼と夜で違った楽しみ方ができます。定食ランチにはお惣菜の小鉢がつき、どれもリーズナブルで栄養満点のものとなっています。



たくさんのひとがその味に魅了され、肉、魚と種類も豊富でもう一度足を運びたくなります。お店の方もすごく気さくで優しく、まだオープンして1年未満のため、穴場スポットです。

ぜひ、みなさんに一品一品の丁寧な味づけとお店の雰囲気魅了していただけたらと思います。

### ●掘り処 喜いち

糟屋郡須恵町旅石86-105

営業時間

昼 11:00~14:00

夜 17:00~22:00

☎ 092-600-7132



# 訪問リハビリテーションとは

“リハビリテーション”（以下、リハビリ）とは、病気や怪我等により低下した心身機能や生活動作を回復し、自立した生活、自分らしい生活を送れるように支援する取組のことです。

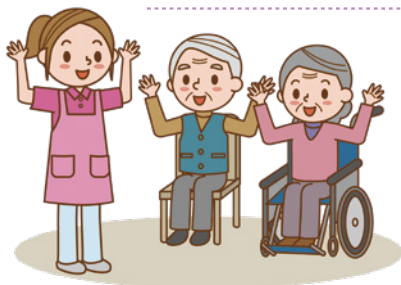
リハビリはその人の状態により目標や支援内容も異なってきますが、今回は自宅で行う訪問リハビリテーション（以下、訪問リハビリ）について説明したいと思います。



訪問リハビリは病院や訪問看護ステーション、介護老人保健施設等の理学療法士（PT）や作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）が医師の指示のもとで自宅に訪問しリハビリを行うサービスです。訪問リハビリは介護保険、医療保険において利用が可能です。病院やリハビリ施設への通院が困難な方、退院（退所）後で日常生活に不安がある方で、医師により訪問リハビリが必要と認められた場合に利用可能となっています。

訪問リハビリに関する費用は状況によって変わりますが、訪問リハビリ1回あたり20分で294～308円（一割負担の場合）、1週6回まで（状況により増える場合あり）となっています。

訪問リハビリのメリットは実際の生活環境におけるリハビリ（動作訓練等）が行える点です。例えば食事にしても生活環境により食べる場所や時間帯の違い、調理が必要か、食器の片づけが必要かもそれぞれの過程で違いがあると思います。また、介助者がいるかないか、介助者がいる場合もどの時間でどの程度の介助が可能かも違いがあります。訪問リハビリではこのような点を把握しやすく、困難となっている動作について自宅での動作練習が可能となります。また、直接介助者へ指導やアドバイス、環境調整もできます。



在宅生活を長く継続していくためにも、できるだけ自立した生活を送ること、活動性を上げること、自分らしい（自分が望む）生活を送ること（生活の質の向上）が重要です。そのような支援を行うサービスの1つとして訪問リハビリがあることを知っていただくと幸いです。

退院直後で生活動作に不安がる方、デイサービス等外出を伴うサービスの利用が困難な方は訪問リハビリがおすすめです。  
詳しくはケアマネージャーや医療介護支援相談室にお尋ねください。



## 私が介護支援専門員を志した理由

～栄養指導から介護へ ー私が見つけた新しい役割ー

正信会水戸病院介護医療院  
介護支援専門員 石野 宏

介護支援専門員として働くようになったきっかけは、以前担当した一人の利用者さんとの関わりでした。私はもともと管理栄養士として訪問栄養指導をしており、Tさんという80歳の独居の方を担当していました。肥満と膝の痛みがあり、減量のための食事指導を続けていましたが、映画鑑賞や友人とのおしゃべりが好きで、いつも穏やかな笑顔を見せてくれる方でした。一緒に料理を作りながらの指導が合っていたのか、体重も少しずつ落ち、生活にも張りが見えていました。

しかし、家族の勧めで車の免許を返納してから外出の機会が減り、次第に閉じこもりがちに。訪問時には表情も暗くなり、自宅の衛生状態も悪化していきました。本人に話を聞くと「膝が痛くてトイレに行くのもつらい」「お風呂も入れていない」とのこと。担当の介護支援専門員と連携し、福祉用具やサービス利用につなげましたが、生活そのものがうまく回らず、食事指導だけでは支えきれない現実を感じました。

その後、Tさんは施設入所を選ばれ、「今までありがとう」と言ってくれましたが、私は「もっと生活全体に踏み込んで支える方法はなかったのか」と何度も考えました。この経験が、栄養だけでなく暮らし全体を支える介護支援専門員という仕事に進む大きなきっかけとなりました。

現在は介護医療院で勤務しています。関わる方がどんな形でも“自分らしく”過ごせるよう、これからも寄り添いながら支援を続けたいと思います。



### 寒い冬での冷え対策

#### ●冷えが起こる理由と日常でできる予防

冬場に起こる「冷え」は、気温の低下により血管が収縮し、手足の末端まで十分な血流が届かなくなることが主な原因です。特に女性や高齢の方は筋肉量が少ないため、熱を生み出す力が弱く、より冷えやすい傾向があります。

また、運動不足やストレス、締め付けの強い衣服も血行不良を招き、冷えを悪化させる要因になります。予防には、軽いストレッチやウォーキングなど、筋肉を動かす習慣が効果的です。

加えて、体を締め付けない衣服を選び、手首・足首・首元の「三首」を冷やさない工夫をすることで、体温の保持がしやすくなります。

#### ●自宅で行える簡単な温活と食事のポイント

足裏のツボを刺激する「青竹踏み」は、足先の血流を促す手軽な温活として紹介されています。テレビを見ながら数分踏むだけで、足元の冷え改善に役立つとされています。

また、ぬるめのお湯で行う手浴・足浴も血行促進に有効で、寝る前に実施すると全身が温まりやすくなります。

食事面では、しょうが・にんにく・ネギ・玉ねぎなど、体を内側から温める食材を取り入れるのがポイントです。一方で、唐辛子などの激辛食品は一時的に体が熱く感じても、汗の蒸発によって逆に体温低下を招くことがあるため注意が必要です。こうした身近な対策を組み合わせることで、冬の冷え対策を無理なく続けることができます。



教えて！  
おばあちゃん  
の知恵袋

# 外来診療担当医のご案内

令和5年12月1日～

|                           |       | 月曜日  | 火曜日                        | 水曜日                                  | 木曜日                                  | 金曜日         | 土曜日                                      |
|---------------------------|-------|--|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------|--|
| 午前<br>9:00<br>～<br>12:00  | 第1診察室 | 吉松 卓也  | 富安 幸博                      | 増田 住博                                | 富安 幸博                                | 白橋 斉        | 吉松 卓也                                    |
|                           | 第2診察室 | 尾林 秀幸  | 猪野 祥史                      | [循環器内科]<br>吉松 卓也                     | 猪野 祥史                                | 富安 幸博       | 小田 太士 ※第1-3<br>王寺 裕 ※第2-4-5              |
|                           | 第3診察室 | 井上 順   | 水戸 大樹                      | [総合内科]<br>河野 理子                      | 水戸 大樹                                | 井上 順        | 渡邊 豊吉                                    |
|                           | 第4診察室 | [九大循環器内科]<br>近藤 萌  | [九大神経内科]<br>岩尾 和紀          |                                      | [リハビリテーション科]<br>小牧 ゆか                | 谷口 志保 ※第1-3 |  |
|                           | 消化器検査 | 白橋 由美子(白橋 斉)<br>王寺 裕 ※第1-3   | 白橋 斉 ※第1-3<br>王寺 裕 ※第2-4-5 | 白橋 斉 ※第1-3-5<br>王寺 裕 ※第2-4           | 白橋 由美子<br>白橋 斉 ※第4                   | 王寺 裕        | 白橋 斉                                     |
|                           | 小児科   | 藤原 崇・因てい子  | 因 てい子                      | 藤原 崇・因てい子                            | 藤原 崇                                 | 藤原 崇・因てい子   | 藤原 崇                                     |
|                           | 健診    | 富安 幸博<br>岩佐 一弘 ※第2-4   | 岩佐 一弘<br>井上 順              | 岩佐 一弘<br>白橋 由美子 ※第1-5<br>猪野 祥史 ※第2-4 | 尾林 秀幸 ※第1<br>白橋 斉 ※第2-5<br>岩佐 一弘 ※第4 | 白橋 由美子      | 尾林 秀幸 ※第1-3-5<br>猪野 祥史 ※第2-4<br>井上 順 ※第4 |
| 午後<br>13:30<br>～<br>17:00 | 第1診察室 | 白橋 斉   | 王寺 裕                       | 尾林 秀幸                                | 休 診                                  | 尾林 秀幸       | 休 診                                      |
|                           | 第2診察室 | 猪野 祥史  | 井上 順                       | 河野 理子                                |                                      | 水戸 大樹       |  |
|                           | 第3診察室 | [総合内科]<br>白橋 由美子   |                            |                                      |                                      |             |  |
|                           | 小児科   | 藤原 崇・因てい子  | 因 てい子                      | 藤原 崇・因てい子                            |                                      | 藤原 崇・因てい子   |  |
| 17:00以降                   |       | 当院医師または大学医師による交替制<br>(内科の外来診療は平日 19:00迄、土曜日は 12:00迄。但し急患はこの限りではありません。) |                            |                                      |                                      |             |  |

● 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。 ● 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

## 24時間365日対応で訪問診療します

水戸病院では通院が困難な方のご自宅や施設へ医師、看護師が訪問を行っています。  
ご利用を希望の方は当院までお問い合わせください。



## 施設のご案内

■ 正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483 (須恵高校前・新生バス停前)

URL <https://www.s-mito.org> E-mail [info@s-mito.org](mailto:info@s-mito.org)



### 診療時間

月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 / 9:00～19:00

木曜日・土曜日 / 9:00～12:00

木曜日・土曜日の午後、日曜日・祝祭日 / 休診

(急患はこの限りではありません)

介護医療院 ■ 水戸病院介護医療院 TEL(092)935-3755 FAX(092)935-6626

介護老人保健施設 ■ ニューライフ須恵 TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695

訪問看護 ■ あすなる訪問看護ステーション  
TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655

健康診断・人間ドック ■ 水戸病院 健診センター TEL(092)935-3799

通所リハビリテーション ■ 水戸病院 通所リハビリテーション TEL(092)410-2003

居宅介護支援事業所 ■ ケアワイド21 TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322

訪問介護事業所 ■ あすなるヘルパーステーション TEL(092)935-3896

住宅型有料老人ホーム ■ コンフォート須恵 TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851

通所介護事業所 ■ コンフォート須恵デイサービスセンター TEL(092)935-4150

■ 発行:医療法人社団正信会 理事長 増田住博 ■ 編集:水戸病院 広報企画委員会 ■ 印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。