

水戸病院だより

Mito Hospital News




第107号

2026年4月(春号)

- 健康コラム「健康診断、結果を見て安心していませんか？」
- 暮らしに役立つ情報「新生活の心の呼吸とリズムづくり」
- ちょっと教えて「病院の入院生活の1日」

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。

 桜と菜の花

CONTENTS | 目次

- P2 医局レポート「心電図の話」
- P3 健康コラム「健康診断、結果を見て安心していませんか？」
- P4 暮らしに役立つ情報「新生活の心の呼吸とリズムづくり」
- P5 お知らせ「医師の紹介 財満康之 / マイナ保険証が始まって早3年」
- P6 特集「年齢とともに変わる体のサイン」
- P7 院内行事・イベント「開院記念式」
- P8 ちょっと教えて「病院の入院生活の1日」
- 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

医局 レポート

DOCTOR
REPORT

正信会 水戸病院
副院長

吉松 卓也

心電図の話

心臓は人間の臓器の中で、全身に血液を送り届けるポンプの役割をしています。心臓は血管とつながっており、心臓が拡張して全身や肺から戻ってきた血液を受け入れ、その後心臓が収縮して心臓の中の血液を肺と全身に送り出します。

こうして心臓は拡張と収縮を繰り返し全身に血液を送り届けており、その心臓は心筋細胞という小さな筋肉の細胞が集まって形作られています。心筋細胞は一つ一つの細胞が伸びたり縮んだりする性質を持っているのですが、もしこの一つ一つの心筋細胞がばらばらのタイミングで伸びたり縮んだりしてしまうと、心臓全体としてまとまった動きになりません。心臓全体が拡張したり収縮したりするためには、この小さな心筋細胞がタイミングを合わせ、いっせいに伸びたり縮んだりする必要がありますのですが、心筋細胞はどのようにしてそのタイミングを合わせているのでしょうか？

心臓には弱い電気が流れており、心筋細胞は電気が流れると縮む性質があります。心筋細胞から心筋細胞へ次々に電気が流れることで心筋細胞はタイミングを合わせていっせいに縮むことができ、それによって心臓全体が収縮する仕組みになっています。

健康診断などで心電図検査を受けたことがある方は多いと思いますが、心電図はこの心臓の中の電気の流れを体の表面から記録する検査です。

高血圧などによって心臓に長期間負担がかかると、心筋細胞が肥大化して流れる電気の量や流れ方が変わり、心電図にも変化が現れることがわかっています。

また心臓の中には電気信号を発信する洞結節という部位があり、この部分の働きが低下すると極端に脈が遅くなって心不全となったり、数秒間心臓が止まって意識が消失してしまったりすることがあります。そのような病気で使用するのが植込み型ペースメーカという機械で、洞結節に代わってペースメーカが心臓に電気信号を送り、心不全や失神を予防してくれます。

心筋細胞は加齢や病気によって少しずつ壊れて線維細胞というものに置き換わっていきます。若いころはきれいに並んでいた心筋細胞が、まばらに繊維細胞に置き換わっていくと電気の流れ方が乱れ、異常な電気信号が発生して不整脈が生じやすくなったりします。

心電図に変化がみられることが、直ちに心臓の病気とは限りませんが、心電図の異常が重大な病気を発見する契機となることもあります。

健康診断で二次検査を指示されたときは、放置せずに詳しい検査を受けてみましょう。

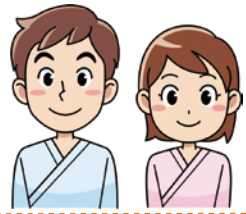


健康コラム

健康診断、結果を見て安心していませんか？

～『異常なし』でも、去年と同じなら安心とは限りません～

毎年受けている健康診断。
結果を見て「去年とほぼ同じ」「基準値内だから大丈夫」と、ひとまず安心していませんか？
実は、病気の芽は“基準値の中”で静かに育つことが少なくありません。
特に働き盛りの世代では、症状が出る前に“数字の変化”として現れます。



「異常なし」でも、気にしてほしいポイント

健康診断で本当に大切なのは、「基準値に入っているか」だけではありません。
ちなみに、以下の検査項目は、前回との差を見ていただくことをお奨めします。

- 血糖値・HbA1cが毎年少しずつ上がっている
- 血圧が正常高値で横ばい
- LDLコレステロールが基準内だが年々上昇



これらは、将来の糖尿病や高血圧症、動脈硬化の入り口であることがあります。

働く世代に多い「見逃されやすい変化」

項目	見逃しやすい変化
血糖値やHbA1c	空腹時血糖は正常でも、HbA1cがじわじわと上昇している デスクワーク、遅い時間の食事、運動不足が影響
血圧	健康診断の受診時は正常でも、自宅では高め ストレスや睡眠不足が原因になることも
肝機能 (AST・ALT・γ-GTP)	お酒の量が変わらなくても数値が上がる(変化する) 脂肪肝や生活習慣の影響が背景にあることも

「まだ大丈夫」と思っている、病気が進んでからの治療より、検査結果が少し動いた段階での対策＝予防が身体への負担も少なく、仕事や生活への影響も最小限に抑えられることも期待できます。

- 食事の見直し
- 運動習慣の工夫
- 必要に応じた追加検査(要観察などの指摘項目など)

これらは、症状が出る前だからこそ効果があります。

健康診断を受けたその後がいちばん大事です



毎年、健康診断を受けられている方は受診することより、「受けたその後」がとても大切です。

「健診結果を見比べたことがない」「基準値内だが少しずつ変化している」「忙しく生活習慣を振り返る機会がない」など少し不安がある方は、かかりつけ医の先生にご相談されることをお勧めします。

健康診断の結果票から病気の予防の視点でのご相談もお受けしています。
気になる数値があれば、お気軽にご相談ください。



新生活の心の呼吸とリズムづくり

～春を心地よく過ごすために～

春は、進学・就職・異動・引っ越しなど、生活環境が大きく変わる季節です。新しい出会いや期待がある一方で、知らず知らずのうちに心と体へ負担がかかりやすい時期でもあります。「なんとなく疲れる」「眠りが浅い」「気持ちが落ち着かない」そんな春特有の不調は、生活リズムと呼吸を整えることで予防できます。

心を整える呼吸

忙しいときほど、呼吸は浅く速くなりがちです。浅い呼吸は自律神経のバランスを乱し、疲労感や不安感を強める原因になります。ポイントは、“ゆっくりとした深呼吸”です。



- 鼻からゆっくり息を吸う（4秒程度）
- お腹をふくらませるように意識する
- 口から長く吐く（約6～8秒）
- 肩の力抜く

1日数回、気づいたときに深呼吸をするだけでも、心身の緊張を和らげる効果が期待できます。



春から初夏は“酸味”を上手に取り入れる

東洋医学では春は体の巡りが活発になる一方で、心身のバランスが乱れやすい季節とされています。この時期は **酸味のある食材** が体調管理の助けになるといわれています。

「レモンを添える」「少し酢を加える」など、無理なく取り入れてみましょう。



- レモン・みかんなどの柑橘類
- 梅干し
- 春野菜（新玉ねぎ・菜の花など）
- 酢の物やヨーグルトも効果的



Point

新生活を元気よく過ごすポイントは、呼吸・生活リズム・食事の3つです。特別なことをする必要はありません。日々の小さな習慣が、体調管理につながります。心と体のリズムを整え、健やかな毎日を過ごしましょう。

お知らせ

医師の紹介

ざいま
医師 財満 康之



令和8年4月より勤務させていただきます。
これまで心臓外科として急性期医療に従事してきましたが、その経験を生かした医療を提供していきたいと思っています。
患者様やそのご家族に寄り添った診療を心掛けて尽力してまいります。
よろしくお願いいたします。

●外来担当
水曜日…午前
金曜日…午後

マイナ保険証が始まって早3年

マイナ保険証による受付が始まってから約3年が経過しました。
最近では、保険証を提示する代わりにカードを読み取るスタイルが定着し、「受付がスムーズになった」と感じている方も多いのではないのでしょうか。
実はこの3年間で、病院の受付や診療の流れも少しずつ変わっています。
今回は、最近の医療現場で増えている話題をいくつかご紹介します。



✓ カードの「更新」にご注意を

マイナンバーカードには電子証明書の有効期限があります。
更新手続きが済んでいない場合、読み取りができなくなることがあります。
受付で読み取りができない場合は、スタッフへお声かけください。
また、18歳未満のお子様は5年ごとの更新手続きが必要です。



✓ 同意によって確認できる医療情報

マイナ保険証では、ご本人の同意がある場合に限り、

- お薬の情報
- 健康診断の結果の一部

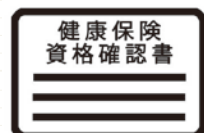
を医療機関で確認できるようになりました。
これにより、重複したお薬の防止や診療の参考になる場合があります。



✓ マイナカードをお持ちでない方は？

マイナンバーカードをお持ちでない方や利用登録をしていない方のために、「資格確認書」という書類が発行されています。

資格確認書には有効期間があり、期限が過ぎると使用できなくなるため、更新案内が届いた際は手続きをお願いいたします。



マイナ保険証は、単なる保険証の替わりではなく、医療情報を安全に活用する仕組みとして少しずつ進化しています。

当院でも、安心して受信していただけるよう、分かりやすい受付と丁寧な案内に心がけています。



加齢に伴う身体機能の低下は避けられませんが日頃の生活に活用できることを食事や運動などに視点を向けた予防をお伝えする、全4回シリーズです。

第1回目 最近つまづきやすい、転びやすい

厚労省「人口動態調査平成26年～令和2年」において、65歳以上の不慮の事故による死因の内「転倒・転落」および「交通事故」による死亡者数の推移では、令和2年の転倒による死亡者は8,851人、交通事故は2,199人で、転倒は交通事故の約4倍。

また、「国民生活基礎調査(令和元年)」によると高齢者の介護が必要となった主な原因として「転倒・骨折」は全体で4位(13.0%)となっています。

高齢者における「転倒」は命や生活に関わる重大なリスクとして認識しておくことが重要です。

最近つまづきやすくなった、段差を上るのが大変になった、歩くスピードが遅くなったと感じることはありませんか？

転倒の要因はバランス低下、筋力低下等、身体機能の低下だけではありません。

精神・認知機能の低下、目や耳、栄養、環境の問題、病気や薬の影響等、さまざまです。

やってみよう転倒リスク評価！

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

● 合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

- 椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。
12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています。



出典：鳥羽研二他、日本老年医学会雑誌 2005
Okochi J, et al. Geriatr Serontol Int 2006 を基に作成
出典：Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc. 2020

ご自身の状態はいかがだったでしょうか？ 合計6点以上で転倒しやすい状態と考えられます。

特に過去1年に転倒歴のある方は要注意です。

今からでも転倒予防対策を行なっていくことをおすすめします。

【転倒予防のために】

運動	下肢・体幹の筋力アップ、バランス機能
栄養	バランスの良い食事
環境	整理整頓 つまづきやすい箇所のチェック
福祉用具	転ばぬ先の杖 杖や歩行器の使用、 手すりの設置、自分に合った靴

右のQRコードより、転倒予防のハンドブックをご参照ください。



腰や股・膝の痛みがある方は無理をせず専門家にご相談ください。

急に足が上がらなくなった、体が動かしにくくなった、手足の痺れや感覚が悪くなった、言葉が出づらいつ等の症状が出現した場合は病院を受診してください。

開院記念式

医療法人社団正信会

正信会水戸病院は昭和48年、須恵町に開業して早54年目を迎えます。
これからも地域の皆様に寄り添い、心のこもった医療と福祉を提供し続けて参ります。



令和8年3月2日、当法人の開院記念式および永年勤続表彰を開催しました。
永年勤続表彰を受けられた職員の皆さん。長年にわたり地域医療を支えてきた仲間です。
10年以上勤務する職員が多く在籍しており、これまでの歩みと信頼の積み重ねが、当院の大きな力となっています。



増田理事長祝辞



永年勤続表彰者代表謝辞
(1病棟：滝下看護師)



白橋病院長祝辞



令和8年正信会開院記念 永年勤続表彰受賞者

勤続30年表彰 2名	勤続15年表彰 9名
勤続25年表彰 8名	勤続10年表彰 17名
勤続20年表彰 8名	勤続 5年表彰 24名

今回の永年勤続表彰では、10年以上勤務する職員が全体の6割以上を占めており、当院を支える中堅・ベテラン層の厚みを改めて実感する機会となりました。

これからも培ってきた経験と信頼を大切にしながら、地域医療の充実と在宅診療の推進に一層力を入れ、地域の皆さまに安心していただける医療・介護サービスの提供に努めてまいります。



正信会水戸病院、公式Instagram

写真と動画で伝える
病院の日常をInstagramで発信中！

医療法人社団正信会では、公式Instagramを開設し、情報発信を行っています。
病院や施設で開催される行事やイベントの様子をはじめ、医師・スタッフ紹介、診療カレンダーなどを写真や動画でご紹介しています。

普段は見ることのできない院内の雰囲気や、スタッフの意外な一面なども発信しながら、地域の皆さまにより身近に感じていただける病院づくりを目指しています。
ぜひフォローしてご覧ください。



病院の入院生活の1日

病院での1日は、治療・休息・生活がバランスよく組み立てられています。安心して療養していただくための取り組みとともに、入院生活の流れをご紹介します。

時間帯	入院生活の内容
6:00	起床 顔拭きタオルの配布し、必要な方には検温・採血等も行います
8:00	朝食 動ける方や見守りが必要な方は病棟内の食堂へ移動します その他の方はベッドにて朝食を摂っていただきます 検査のため朝食が摂れない、または遅れる場合があります（事前にお知らせします）
9:30	検温・検査・リハビリ等 患者様個人の治療方針に従い、検査やリハビリ訓練があります 更衣・清拭 1人で動けない患者様へはタオルで体を拭いたり(清拭)、着替えのお手伝いをします
12:00	昼食
14:00	検温・検査・リハビリ等 午前に予定がなかった方等へ検査や処置、診察等を行います 入浴・体拭き等 解除での入浴は曜日が決まっています ご面会はこの時間帯でお受けしております
18:00	夕食
19:00	検温
21:00	消灯・就寝 廊下やお部屋の照明をおとします 病棟看護師は消灯後も定期的に病室へ巡回します 夜間から早朝にかけて患者様の状態を確認します

- お一人おひとりの様子を看護師(日勤帯や夜勤帯)で申し送り、情報共有しています。
- 点滴や処置、検査、リハビリ、医師の診察等は病状に合わせて適宜行います。
- 一人で入浴ができる方は個室の浴室がありますが、他の患者様との兼ね合いで毎日の利用はできかねます。
- 病院3階フロアに洗濯機と乾燥機(各1台)設置しております。ご自分で洗濯される方は空いている時間でのご利用は可能です。なお、洗濯洗剤は各自でご準備ください。使用料金は入院設備費に含まれます。

面会時間

- 曜日 月曜日～土曜日
- 時間 14:00～16:00
- 備考 30分(2～3名まで)
日曜・祝日は事前予約が必要です

※大人数(3名以上)の面会はご遠慮ください



面会時は必ずマスク着用をお願いします。
また、面会前後での手指消毒(アルコール消毒)もお願いします。
面会后、ご家族様で体調不良や感染症の有無がある場合は速やかに当院病棟スタッフへご一報ください。
なお、面会中、患者様本人への差し入れはご遠慮ください。病気治療での入院のため医師の許可が必要ですが、場合によっては許可が出ない場合がございます。予めご了承ください。

面会時間が決まっているのは理由があり、食事・検査・処置・リハビリのスケジュールが組まれており、その合間の時間は患者様への安静＝ゆっくり休むことも体力回復を早める大切な時間です。限られた時間ですが、安心して療養できる環境づくりのためご協力をお願いします。





バトンタッチ放談

スタッフ紹介

水戸病院・グループ施設で活躍しているスタッフからのメッセージをご紹介します！

使って実感したAI時代の進化と変化

正信会水戸病院 総務課
総務課主任 伊藤 康晴

AIの進化が急速に進んでいます。

2022年11月に公開された「ChatGPT」を契機に、多様なAIツールが次々と登場し、私たちの働き方や生活にも大きな変化を与えています。ChatGPTは公開から僅か5か月弱の2023年3月には大規模なアップデートが行われ、企業システムへの組み込みが進み、AIは特別な技術から日常業務を支える存在へと広がっている。

2025年は「AIエージェント元年」とも呼ばれ、AIは質問に答えるだけでなく、自律的に判断し作業を実行する段階へ進化している。この自律的作業はインターネットのAIモードのように、希望するプランを検索すると最適なプランの提示のほか、紐づけされるメールやカレンダー機能への自動処理で連携し完結する。これだけでも魅力的な使い方にも見え、ネットやアプリを利用する人たちはその便利さを受け入れて使っているのが大多数ではないでしょうか。

また、生成AIは「考えるAI」から「動くAI」へと変化し、自動化や予測分析、画像認識の発展により、物流・金融・医療・介護・教育など幅広い分野で導入が進んでいます。

今後10年でAIはインターネットのような社会基盤となり、AIなしでは成り立たない時代が訪れることを容易に予想されます。一方で、情報漏洩やAI依存、誤情報への過信といったリスクも忘れてはならない。利便性だけに頼らず、人間ならではの判断力や創造性を磨きながらAIと共存していく姿勢が求められているのではと考えます。

私はChatGPTが公開した翌月の2022年12月からAIを使い始めました。

今現在は複数のAIツールを日常的に活用していますが、進化の速さと新しいサービスの登場に、正直ついていくのが精いっぱいと感じることもあります。だからこそ、「使われる側」ではなく「使いこなす側」としてAIに向き合うことが、これから重要になると感じています。



子どもの日になぜ鯉のぼり？



ゴールデンウィークに入る前に各地でみられる鯉のぼり。

この“鯉のぼり”という習慣は、江戸時代に武家で始まったとされた端午の節句の風習です。

鯉の形を模した「のぼり」を庭先に掲げ、男児の健やかな成長を願うことから始まりました。

では、なぜ鯉を掲げるのか？中国の故事に由来する説があり、中国の黄河上流に竜門と呼ばれる難所があり、そこを登り切った魚は竜になれると言い伝えがあります。このことから、鯉が竜になるよう、男の子は立派に育ち出世することを願って、鯉の形の「のぼり」を飾るようになったと考えられています。

【鯉のぼりの色の意味合い】

回転球	竿の船体にある、風を受けて回る飾り 神様に降りてきてもらうための目印
矢車	弓矢をモチーフにした魔除けの飾り
吹き流し	五行思想(木・土・火・金・水)を表す5色を使った魔除けの飾り
真鯉	1番大きな黒色の鯉。一家の大黒柱である父親を象徴
緋鯉	2番目に大きな赤い鯉。母親を象徴するもの
小鯉	青色が主流の子鯉。真鯉・緋鯉と併せて家族を象徴



外来診療担当医のご案内

令和8年4月1日

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 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] 吉松 卓也	猪野 祥史	富安 幸博	小田 太士 ※第1-3 王寺 裕 ※第2-4-5
	第3診察室	井上 順	水戸 大樹	[総合内科] 河野 理子	水戸 大樹	井上 順	水戸 大樹 ※第1-4-5 渡邊 豊吉 ※第2-3
	第4診察室		[九大神経内科] 岩尾 和紀	[循環器内科] 財満 康之		谷口 志保 ※第1-3	[リハビリテーション科] 小牧 ゆか
	第5診察室		[循環器内科] 近藤 萌				
	消化器検査	白橋 由美子(白橋 斉) 王寺 裕 ※第1-3	白橋 斉 ※第1-3 王寺 裕 ※第2-4-5	白橋 斉 王寺 裕 ※第1-3-5 白橋 由美子 ※第2-4	白橋 由美子 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 岩佐 一弘 ※第2・4	岩佐 一弘 井上 順	岩佐 一弘 白橋 由美子 ※第1-5 猪野 祥史 ※第2-4	尾林 秀幸 ※第1 白橋 斉 ※第2-5 岩佐 一弘 ※第4	白橋 由美子	尾林 秀幸 ※第1-3-5 猪野 祥史 ※第2-4 井上 順 ※第4
午後 13:30 ～ 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		財満 康之	
	第3診察室	[総合内科] 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 (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



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 白橋 斉 ■ 編集:水戸病院 広報企画委員会 ■ 印刷:大野印刷株式会社

(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。