

水戸病院だより

Mito Hospital News



第108号

2026年7月(夏号)

- 健康コラム「暑い夏を過ごすために、しっかりと汗をかこう!」
- 暮らしに役立つ情報「夏の自律神経を整える3つの週間」
- ちょっと教えて「ケアマネージャーのお仕事」

理事長就任のごあいさつ

—地域とともに、未来へつなぐ医療・介護を目指して—

 入道雲

CONTENTS | 目次

- P2 理事長就任のごあいさつ
- P3 医局レポート「今はまっていること」
- P4 健康コラム「暑い夏を過ごすために、しっかりと汗をかこう!」
- P5 暮らしに役立つ情報「夏の自律神経を整える3つの習慣」
- 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「第15回SQM大会報告」
- P8 ちょっと教えて「ケアマネージャーのお仕事」
- 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

理事長就任のごあいさつ

—— 地域とともに、未来へつなぐ医療・介護を目指して ——

このたび、令和8年4月3日付で当法人正信会の理事長に就任いたしました。これまで当法人を支えてくださった地域の皆さま、患者さん、ご家族、関係医療機関、介護・福祉関係の皆さまに、心より感謝申し上げます。当法人は、地域の皆さまの健康と安心を守るため、医療・介護の両面から地域を支える役割を担ってまいりました。これまで築き上げてきた信頼と伝統を大切に継承しながら、時代の変化に対応し、さらに地域に必要とされる法人へ成長していきたいと考えております。



理事長・院長

白橋 斉

(しらはし ひとし)



① 地域に寄り添う医療

小児から高齢者まで、すべての世代が安心して暮らせる地域づくりを目指します。子どもさんの健康管理から、働く世代の生活習慣病、高齢者の慢性疾患や介護まで、それぞれの人生の段階に応じた医療を提供し、生涯を通じて相談できる地域のかかりつけ病院でありたいと考えています。



② 予防から在宅まで切れ目のない医療

当法人では、外来診療、入院医療に加え、健康診断や内視鏡検査による疾病の早期発見・早期治療、そして訪問診療などの在宅療養支援にも力を入れています。また、介護医療院や介護老人保健施設との連携を活かし、治療後の生活まで見据えた医療・介護サービスを提供しています。病気を治すことだけではなく、病気を予防すること、そして病気や障害があっても住み慣れた場所でその人らしく生活できるよう支えることを考えています。



③ 相談しやすく、信頼される病院づくり

医療において最も大切なものは、患者さんやご家族との信頼関係です。「少し体調が気になる」「介護について相談したい」「どこに相談すればよいかわからない」といった時に、気軽に頼っていただける存在でありたいと思っています。そのために、職員一人ひとりが患者さんの声に耳を傾け、温かい心を持って接することを大切にしています。医師だけでなく、多職種が力を合わせ、チームとして地域の皆さまを支えてまいります。

医療を取り巻く環境は大きく変化していますが、私たちの使命は変わりません。それは、地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、必要な時に必要な医療と介護を届けることです。皆さんに信頼いただける法人であり続けるため、職員一同、誠実に努力してまいります。今後とも、皆さまの温かいご支援とご指導を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

医局 レポート

DOCTOR
REPORT

正信会 水戸病院
小児科医

因 てい子

今はまっていること

私が医師として働くようになって、30年ほど経つのですが、楽しみといえば食べることでした。研修医時代から少しの休憩時間に早食い、ドカ食いの習慣がつき、栄養バランスも無茶苦茶でした。自炊もせず、外食三昧でストレス解消に友達と好きなものを好きなだけ食べる生活。さらにまったく運動習慣がないので、当たり前ですが年々少しずつ太って行きました。途中何度かジムに通ったり、炭水化物ダイエットとか置き換えダイエットなどに手を染めましたが、効果がすぐには表れず、結局続きませんでした。そしてついここ数年、健康診断でメタボの兆候が……。

そんなときにふと2年前に少しやってみて続かなかったニンテンドースイッチの「フィットボクシング」というのを再開してみました。二人で同時に運動できるモードがあるので、89歳の母と一緒に始めてみると、母のやる気に火がついて、私もやらざるを得ない状況となりました。1日に30分～1時間、週に4～5日は運動しています。すると4ヵ月ちょっとで7kgくらい体重が落ちたのです。昔買って着れなくなった服もウエストが入るようになって、着ることが出来るようになりました。母も肩こりがひどかったのが、嘘のように痛くなくなったと喜んでいます。

母の「今日は運動せんと？」の一言があったから今日まで続けられています。私にとっては誰かと一緒に運動することがよかったようです。近日中に生活習慣病の再検査を受けて、肝機能や血糖高めが改善しているか確かめるのが楽しみです。



健康コラム

暑い夏を過ごすために、しっかりと汗をかこう！

～「汗をかく力」を保って暑さに強い体づくり～

「できれば汗はかきたくない…」
そう思う方も多いかもしれません。

しかし、汗は体温を調節するために欠かせない大切な働きをしています。
近年は、エアコンの効いた室内で過ごす時間が増え、汗をかく機会が少なくなっています。
そのため、汗をかく機能（発汗機能）が低下し、暑い環境でも体に熱がこもりやすくなる可能性があります。

特に運動不足や加齢によって汗をかく機能は衰えやすく、暑さに体が慣れにくくなるため、
熱中症のリスクを高めることもあります。



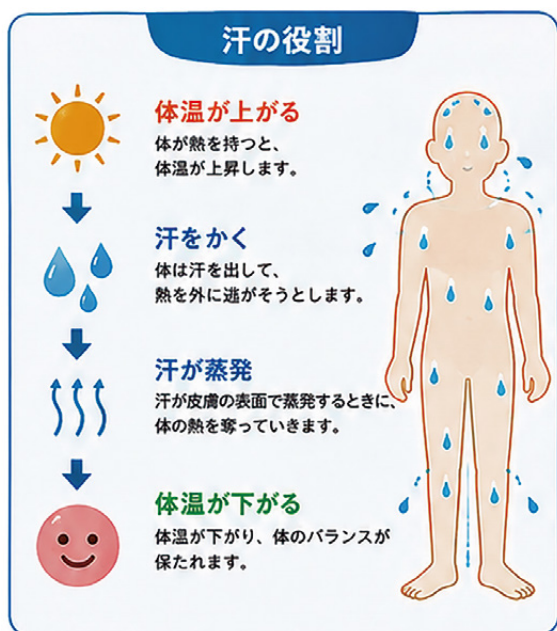
汗っかきは良いこと！

汗をかくこと自体は健康な体の自然な反応です。

もちろん、異常なほど大量の汗や、急な発汗など気になる症状は受診が必要ですが、
日常生活で適度に汗をかくことは、体温調節機能を保つために大切です。



✓	朝の涼しい時間に10～20分程度のウォーキングや軽い体操
✓	38～40℃程度のぬるめのお風呂に10～15分ゆっくり浸かる
✓	冷房は冷やしすぎず、室温は28℃を目安に調整する （※体調や環境に応じて無理のない範囲で調整しましょう）



汗をかく習慣を続けることで、暑さに少しずつ体が慣れやすくなります。

酷暑日が続く中、熱中症のリスクも隠れているため、屋内ではエアコンなどの利用や、屋外作業もしっかりと水分・塩分補給をとりながら、暑い夏を乗り切るため、体調管理には十分に気を付けましょう。



夏の自律神経を整える3つの習慣

～夏バテ知らずの毎日を、今日から始めよう!～

夏は気温や湿度の変化、エアコンによる冷えなどで自律神経が乱れやすい季節です。毎日のちょっとした週間で、心も体も快適に過ごしましょう。

朝のスタート 体内時計と自律神経を整える

■「朝一番の水」の温度



冷水ではなく常温がお奨め。冷えによる内臓への負担を避け優しく胃腸を動かします。

■朝の「光」の浴び方



カーテンを開けて朝日を浴びましょう。室温が上がらないようレースカーテン超しにする工夫。

■「朝シャワー」の温度設定



ぬるめの38℃前後が推奨。熱すぎるシャワーは交感神経を刺激し、余計に汗が止まらなくなるのを防ぎます。

日中の過ごし方 室内の「寒暖差疲れ」を防ぐ

■「首」がつく場所の保温



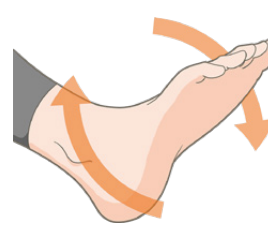
オフィスやリビングでは、首・手首・足首を冷やしすぎない。薄手のウォーマーを常備。

■温かい飲み物



冷たいものばかりで胃腸が疲れたら、ランチや休憩時にあえて温かい飲み物を選びましょう。

■デスクでの足首回し



座りっぱなしだと血流が全身に流れにくくなるため、座ったままでもできる10秒ストレッチ。

夜のリカバリー 睡眠の質を上げて夏バテ予防

■エアコンを上手に使う



オフィスやリビングでは、首・手首・足首を冷やしすぎない。薄手のウォーマーを常備。

■入浴は就寝90分前に



39度前後のぬるま湯に浸かる。深部体温が下がるタイミングと就寝時間を合わせましょう。

■寝具の接触冷感



敷きパッドだけでなく、抱き枕や枕カバーに接触冷感タイプにして快適な睡眠を。

日中は酷暑と暑く、夜は熱帯夜と体調管理が難しいですが、毎日の小さな習慣の積み重ねが自律神経を整え、心地よい夏をつくれます。

年齢とともに変わる体のサイン

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2回目 「食欲が落ちた」「体重が減った」に要注意！

～体重減少は体からの大切なサインかもしれません～

管理栄養士 高橋 愛子

年をとってくると、「食欲がわかない」「食事量が減る」「肉や魚を食べなくなる」「気づいたら体重が減っている」という変化がみられます。

体重減少が続くと筋肉量も減り、転倒や寝たきりのリスクにつながります。



こんなサインはありませんか？

- ☐ 半年で体重が2～3kg以上やせた
- ☐ ズボンやベルトがゆるくなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 肉や魚を食べる機会が減った
- ☐ 食事がおいしく感じない

★月1回の体重測定を

「年のせいかな」と思わず、
体重が減り続ける場合は
医師に相談しましょう



🍴 食事のポイント

① おかず(たんぱく質)から食べましょう

筋肉の材料になる「肉」「魚」「卵」「大豆製品」「乳製品」を毎食とりいれましょう。
「ごはんは食べられるけど、おかずは減っている」という方は要注意です。



② 少量をこまめに

一度にたくさん食べられなくても大丈夫。
1日3食のほか、「牛乳」「ヨーグルト」「チーズ」「ゆで卵」
「おにぎり」「豆腐バー」等を間食として利用しましょう。



③ 飲み物だけですませない

食欲がないときほど、「お茶だけ」「コーヒーだけ」になりがちです。
少しでも栄養がとれる「牛乳」「飲むヨーグルト」「栄養補助食品」なども利用しましょう。



④ 「さあにぎやか(に)いただく」(イラスト)を参考に

毎日すべて食べる必要はありません。
いろいろな食品を組み合わせることが大切です。
1日7種類を目標にしましょう。



「さあにぎやかに」7つの食品グループ

さ

魚



あ

油



に

肉



ぎ

牛乳・乳製品



や

野菜



か

海藻



に

い

芋



た

卵



だ

大豆



く

果物



「肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を毎食1品以上！」

第15回SQM大会報告



令和8年7月、第15回目となるSQM発表大会を開催しました。
本大会は、各部署が日頃の業務改善活動の成果を共有し、患者様・利用者様へのサービスの質向上と、より働きやすい職場づくりを目指す取り組みです。

テーマ	サークル名	発表部署
事務力の強化 ～医事課みんなでカバーしよう～	医事課みんなで 仕事し隊！	病院事務
生活習慣の見直しでより良い生活を	BP Lab	外来
情報共有と多職種連携の強化 ～入他院支援フローとカンファレンス用紙の活用～	リエゾン	医療介護 支援相談室
担当者会議の情報収集と伝達	AAA2026	あすなるヘルパー ステーション
防災対応のレベル向上	バッシーと 愉快的な仲間たち	老健2階
くつろげる医療院を目指して ～離床して元気になろう～	絆	介護医療院 くつろぎ

節目となる今回は、左表の6サークルが、それぞれの業務課題に対する改善活動や成果を発表しました。

それぞれの発表では、現場ならではの視点から課題を分析し、創意工夫を重ねながら改善へとつなげた取り組みの発表でした。

職員同士が他部署の活動を知り、成功事例や改善の考え方を共有することで、新たな気づきや学びを得る貴重な機会となり、組織全体で改善意識を高める大会となりました。

これからも法人全体で改善活動を積み重ね、患者様・利用者様により良いサービスを提供できるよう、さらなる質の向上に努めてまいります。

寄り道で見つけたスポット みちくさ

門をくぐると、緑豊かな木々に囲まれた小道が迎えてくれます。ゆっくりと進むと左手にはテイクアウト専用のカウンターがあり、その奥に店内への入口があります。
靴を脱いで用意されたスリッパに履き替え、扉を開けると、焼きたてのパンや色とりどりのドーナツがずらりと並び、思わず目を奪われます。



店内にはイートインスペースも設けられており、古民家ならではの落ち着いた空間の中で、ゆったりとした時間を過ごすことができます。木のぬくもりを感じる心地よい雰囲気も魅力の一つです。スタッフの皆さんも笑顔で丁寧に対応してくださり、初めて訪れる方でも安心して利用できる、地域に親しまれている素敵なパン屋さんです。

●古民家パン屋 YORIMICHI
粕屋町長者原東1丁目10-43
JR長者原駅より徒歩2分
定休日 火曜日
☎ 092-939-1799



Instagram



ケアマネージャーのお仕事

～利用者さんにご家族を支える相談役です～

私たちが
つなぎ役と
なります！



ケアマネージャー（介護支援専門員）は、介護が必要な方やご家族が、安心して生活できるように支援する専門職です。普段はどのような仕事をしているのでしょうか？
その役割とお仕事の内容をご紹介します。

1. 相談を受ける



利用者さんやご家族から、介護の悩みや
困りごとをお聞きます。
生活の状況や希望を丁寧にうかがい、
どのような支援が必要かを一緒に考えます。

2. ケアプランの作成



利用者さんの状態や希望に合わせて、
サービスの種類や内容、利用する回数などを
決め、ケアプラン（介護サービス計画）を
作成します。

3. サービス事業者との連絡・調整



訪問介護やデイサービス、福祉用具など、
各サービス事業者と連絡を取り、
利用者さんに合ったサービスが受けられるように
調整します。

4. サービス利用の開始と見守り



サービスが始まったあとも、利用者さんの様子や
サービスの内容を確認し、安心して利用できているかを
見守ります。

5. ケアプランの見直し



利用者さんの状態の変化や生活環境の変化に応じて、
必要に応じてケアプランを見直し、より良い支援が
できるようにします。

6. 関係機関との連携



医師や看護師、地域包括支援センター、役所などの
関係機関と連携し、利用者さんにご家族を多方面から
支えます。



ケアマネージャーってどんな人？

- 介護の専門知識を持ち、利用者さんやご家族の気持ちに寄り添うことを大切にしています。
- さまざまなサービスや制度に詳しく、安心して生活できるようにサポートします。
- 利用者さんやご家族の「困った…」に気づき、一緒に解決方法を考えるパートナーです。



ここがポイント！

① 相談から支援までの中心的な存在！

ケアマネージャーは、利用者さんやご家族の
相談にのり、必要なサービスや支援をつなぐ
「窓口」です。



② 一人ひとりに合ったケアを考えます！

その人らしい生活が続けられるように、
心身の状態や希望に合わせたケアプランを
作成します。



③ 安心して暮らせる地域づくりに貢献！

医療や福祉の専門職と連携し、地域全体で
支える体制づくりに取り組んでいます。



介護のことでお困りのときは、どうぞお気軽にご相談ください。
私たちケアマネージャーが、あなたらしい毎日を一緒に支えます。

「サッカーと共に歩んだ10年」



ニューライフ須恵 通所リハビリ
デイケア副主任 橋 みず希

「サッカーがしたい！」

長男の小学校入学と共にスタートしたサッカー中心の生活。仕事が終われば急いで学童に迎えに行き、車の中でサッカーの準備をしながら補食を食べさせ、その間学童でしてきた宿題の丸つけ。そして音読。週に2回そのルーティンを続け、週末は早朝から車出しをして応援に駆け回る日々。次男も三男も保育園児の時から常に長男に帯同してきたので、自然と次男も三男も同じサッカーチームへ。サッカーはほかのスポーツと違い各カテゴリーで動くため、3人共試合があれば、3か所会場を回ること。晴れの日も雨の日も、暑い日も寒い日も、子どもたちと一緒にサッカー中心の生活を楽しんできました。

「フルタイムで仕事をしながら、いつ休むの？きつくない？」とよく言われましたが、私にとって週末のサッカーは、ママ友達と一緒に親子で共に喜び、共に悔しがり、同期同憂しながら、共に成長できるリフレッシュの時間でした。もちろん怪我也たくさんして、整形外科の看護師さんと「また来たね」と顔見知りになるまでに（笑）。

今、高校1年生の長男はバリバリのサッカー少年。中学時代過ごしたクラブチームでは上の学年のリーグにも出させてもらいながら、様々な経験を経て心身共に鍛えられ、念願の高校のサッカー部へ。中学2年生の次男はほどよくサッカーも遊びもやりたいと、クラブチームではなく部活へ。小学6年生の三男は中学に上がったならどちらに進むのか模索中ですが、クラブチームにはクラブチームの、部活には部活の良さがあるので、どちらも知っている兄達にアドバイスしてもらいながら、最善の選択ができればと思っています。

入職して20年が経ち、たくさんの方々に支えてもらいながら子育てをしてきました。職場の方々からの経験談、アドバイスが三兄弟を育ててきたといっても過言ではありません。これからもう一つひとつ感謝の心を忘れず、子ども達と一緒にサッカーを楽しんでいきたいと思っています。



意外と知らない風鈴の由来



夏の風物詩でもある風鈴。風鈴の涼やかな音色に癒やされるという人も多いのではないのでしょうか。現代では当たり前のデザインであるガラスで作られた風鈴が一般的ですが、風鈴の起源は古く、中国の唐の時代まで遡ります。その昔、占いで使用される道具として扱われていました。現代の形からでは想像できない意外な歴史ですが、その始まりから現代までの経緯を見てみましょう。



時代	風鈴の用途
奈良時代	遣唐使により仏教文化とともに風鈴の原型が伝わる
平安時代	貴族たちが魔除けとして使い始める
江戸時代	西洋からガラスが伝わり、ガラス製の風鈴が生まれる
現代	魔除けでなく風情を楽しむものとなる

現代の風鈴は庶民の娯楽として親しまれていますが、ガラス製の風鈴が出始めた当時は、とても高価な品として扱われて、現代の価格に換算すると約200～300万円と手が出せない値段でした。

日本は鈴虫を飼って鳴き声を楽しむ文化もあることから、風鈴も風情あふれるアイテムとして広まっています。



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、木・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 ■ あすなろ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 ■ あすなろ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。