

# 診療に関するお知らせ

※受付の終了時間と担当医が一部変更となりました。  
下記の一覧表をご参照ください。

外来診療担当一覧	<受付時間>		<診察時間>				
	午前 8:00~11:45	午後 12:00~17:30 (土曜のみ12:00~17:00)	午前 9:00~12:00	午後 14:30~17:30			
	<休診日> 日曜日、祝日、木曜日午後						
★都合により変更になることがありますので、ご注意ください。							
診療科	月	火	水	木	金	土	
一般外科・内分泌科 (乳腺・甲状腺)	午前	牛尾 浩樹	田中 秀行	牛尾 浩樹	坂東 裕子(予約制)	牛尾 浩樹	牛尾 浩樹
	午後	田中 秀行		田中 秀行	牛尾 文	田中 秀行	田中 秀行
消化器科・総合診療科	午前	河合 勇一		河合 勇一		河合 勇一	
	午後					渡邊 充	
一般内科	午前		高木 聡		高木 聡		高木 聡
	午後	高木 聡					
神経内科・一般内科	午前			高安 奈津子		高安 奈津子	
	午後		森山 哲也	高安 奈津子		高安 奈津子	
皮膚科	午前	久保田 典子	石月 翔一郎	住大 京香	佐々木克仁	住大 京香	筑波大 皮膚科医
	午後	佐々木 克仁	根岸 真彩				筑波大 皮膚科医
整形外科	午前	大島 博	伊奈 沙織	大島 博	大島 博	大島 博	伊奈 沙織
	午後	渡邊 保彦	伊奈 沙織	大島 博		桂 健生	伊奈 沙織
形成外科	午前						
	午後			小峰 楓子		小泉 恵	
呼吸器内科	午前			伊藤 昌之※			
	午後			伊藤 昌之※			
循環器内科 (高血圧・心臓病)	午前	宮内 卓 (予約優先)	大越 聡子 (予約制)	宮内 卓 (予約制)			宮内 卓 (予約制)
	午後		大越 聡子 (予約制)				宮内 卓(第1・3) (予約制)
内分泌代謝・糖尿病内科	午前		岩崎 仁 (予約制)			岩崎 祐子 (予約制)	
	午後						
内視鏡検査	午前		本橋 歩 (胃内視鏡)			渡邊 充 (胃内視鏡)	河合 勇一 (胃内視鏡)
	午後		本橋 歩 (大腸内視鏡)				

※呼吸器科 伊藤医師の診療は日によって午後の場合がございます。

診療予定はお問い合わせください。

★都合により変更になることがありますので、ご注意ください。

## 【市の乳がん検診のご案内】

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	予約制	○	○	×
PM	×	○	○	×	○	○	×

※木曜日を希望される方は事前にお問い合わせください。

※木曜日以外は予約制ではございませんので直接外来受付までお越しください。

マンモグラフィーありの方

午前 9:30~11:00

午後 15:00~16:30

エコー検査のみ対象の方

午前 9:00~11:00

午後 14:30~16:30

※受診者が大変多い場合には、受付を早めに終了させていただく場合がございます。

※マンモグラフィーのみ対象の方は、診療日であれば上記時間帯で受診することが出来ます。

# うしお通信

- 1面 河合勇一医師の紹介、ときわぎ増床のお知らせ
- 2面 巻き肩予防、施設紹介「けやきの郷」
- 3面 牛尾デイケア「納涼祭」、乾燥対策
- 4面 診療予定表、乳がん検診のご案内

## 医師紹介: 消化器外科 河合勇一医師

今年8月より牛尾病院に勤務することになった河合です。

私は東京の下町(江東区)に生まれ、都立両国高校(江東区の盛り場にあります)卒業後に筑波大学医学専門学群に入学、筑波大学附属病院でレジデント研修を行いました。

卒後3年目の1985年(つくば万博の年です)に南極観測隊越冬隊の医療担当として14ヶ月を過ごし、越冬中は昭和基地周囲の生物調査(アザラシ・ペンギン・コケ等)の補助など、外気温-50℃の雪上車で1ヶ月近くも過すといった生活も送りました。

その後は消化器外科医として筑波大学附属病院で研修を行い、レジデント終了後は北茨城市立病院、つくば学園病院、つくばセントラル病院に勤務、誠潤会城北病院、誠潤会水戸病院で診療を行いました。

趣味は読書と旅行、散歩です。温泉に行ったり、ドライブするのも好きです。

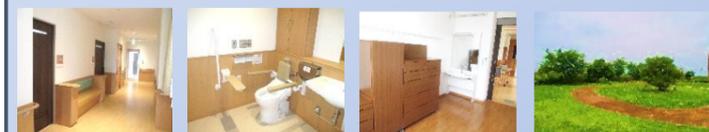
よろしくお願ひします。



## 「特別養護老人ホームときわぎ」増床のお知らせ



2024年7月、20床増床し、ショートステイを合わせて全100床の施設となりました。全室個室ベッド・タンス・洗面台付きとなっております。施設には入所されるというのではなく、引っ越されて生活していただくという気持ちで、おいで下さい。私たち職員一同、心を込めて支援させていただきます。場所は牛尾病院の斜め前にあり、龍ヶ崎駅からも徒歩15分足らずと利便性も良い環境です。



お一人お一人に配慮した設備

緑多い環境

緑も多く松、はなみずき、そして春には敷地を囲むようにソメイヨシノや山桜、敷地中央には枝垂桜が毎年成長し、美しい花を見せてくれます。

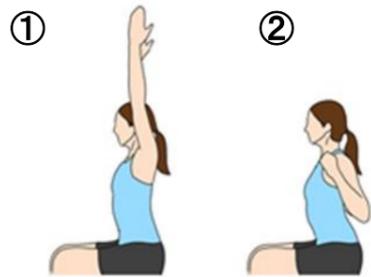
龍ヶ崎の牛尾病院を中心とした医療・介護のお手伝いができるように考えられた施設です。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

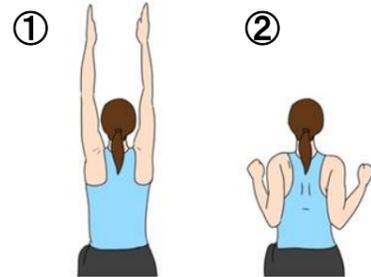
特別養護老人ホームときわぎ 施設長 佐々木由利子

## 巻き肩予防 ストレッチ

今回は巻き肩予防の体操を紹介します。スマートフォンやパソコンの使用、読書など、人の体は腕を前で使う事が多く肩が前に出やすく巻き肩という状態になりやすくなっています。巻き肩になると姿勢が悪くなったり、首・肩の痛みにつながったりします。定期的にストレッチを行い予防していきましょう。



横から見た図



後ろから見た図

参照：金町駅前接骨院

- ①両方の手のひらを内側に向けた状態でバンザイをします。
  - ②そこから腰のあたりで肘をくっつけるようなイメージで腕を引いていきます。胸を張り、肩甲骨を寄せるように意識しましょう。
- ※肩が痛くて上がらない場合は①を前ならえの状態から行いましょう。

## 介護老人保健施設 けやきの郷



介護老人保健施設とは、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアはもとより、作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。利用者ひとりひとりの状態や目標に合わせたケアサービスを、医師をはじめとする専門スタッフがを行い、夜間でも安心できる体制を整えています。

けやきの郷では、レクリエーション、入浴、キッチンを使った簡単なお食事やおやつを作るなどアットホームな雰囲気です。日常生活を過ごすことができます。

## 納涼祭 牛尾デイケア

8月21日（水）、22日（木）に納涼祭を行いました。射的と輪投げを行い、おやつにプリンを食べました。みなさん楽しく参加されて、他の利用者様を応援する姿も見られました。今年は猛暑でしたが、少しでも「涼」を感じて頂けたかと思います。



## 乾燥対策について



- 乾燥対策 1:濡れタオルや洗濯物を干す・振る
- 乾燥対策 2:霧吹きで水を空気中に含ませる
- 乾燥対策 3:浴室のドアを開けておく
- 乾燥対策 4:部屋でお湯を沸かす
- 乾燥対策 5:水・お湯を容器に入れる
- 乾燥対策 6:床・窓を水拭きする
- 乾燥対策 7:アロマディフューザーを活用する
- 乾燥対策 8:植物を置く
- 乾燥対策 9:加湿器を置く

- 夏季  
湿度（相対）：40～60%  
温度：24～27℃
- 冬季  
湿度（相対）：40～60%  
温度：20～23℃



部屋の乾燥は喉の痛みをはじめとする人体の不調を引き起こすため、対策を講じて40～60%に保つことが大切です。乾燥対策としては、まず部屋に加湿器を設置し、室内が乾燥しすぎないように調整するようにしましょう。また、短時間でも良いので、こまめに窓や扉を開けて空気を入れ替えるようにすると、部屋の乾燥を防ぎ、なおかつ風邪やインフルエンザ対策にもなるのでおすすめです。参照：ドラッグセイムス