

はなみづき

VOL
67

令和8年 新春特大号

迎
春

あけましておめでとうございます

新年おめでとうございます

新しい年を清々しくお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨今の物価高の影響により、病院、とりわけ救急医療や入院医療を担う医療機関が、厳しい経営環境に置かれているとの報道を目にすることになりました。医療の収入の柱である診療報酬は、公的医療サービスに対する公定価格ですが、デフレ経済の下で長く抑えられてきた経緯があります。そこに物価高が重なったので、全国の多くの病院が厳しい経営状況に直面したわけです。

医療機関は、医師だけでなく、多くの専門職や運営に関わる職員がそれぞれの持ち場で日々の医療を支えています。つまり「人」が主役の労働集約型産業です。病院で働く一人ひとりが安心して生活し、前向きな気持ちで仕事を続けられる環境を整えることは、結果として安全で安定した地域医療を担い続けるための土台づくりと言えるでしょう。この一年、社会全体では物価高への対応として賃金水準見直しの動きが進みましたが、医療現場を取り巻く状況は、依然として楽観できるものではありません。医療を支える人財を安心して迎え、ともに働いていくためにも、提供すべき医療の価値を社会の中で適正に評価されることが、皆さんに安心して医療を受け続けていただくため必要となります。

一方で国や東京都では、85歳以上の高齢者人口が大きく増えしていく、これからの中高齢社会に対応するため、地域全体で患者さんを支える医療体制づくりの実現に向けて、本格的に実態の伴う議論へと舵取りがされつつあります。

弊法人興和会では、地域連携と入退院支援を視野に入れながら、救急から治療、早期リハビリ、そして退院後の在宅医療までを

切れ目なくつなぎ、「治し、支える医療」に取り組み、つまり「病期」に即した医療機能を担う拠点として、右田病院を地域のホームホスピタルと位置づけ、皆さまの暮らしのすぐそばで医療を支え続けたいと考えています。

また、健診やその結果に基づく保健指導を通じて、病気を早く見つけ、重症化を防ぎ、永く健やかに過ごしていただけるよう支援していくことも日常生活を支える大事な機能でしょう。日常の健康を支える地域の健康パートナーの役割を、みぎたクリニックが担っていきます。

病院とクリニックがそれぞれの役割を果たし連携することで、皆さまの暮らしに寄り添う医療の実現を目指します。

制度や役割は時代とともに変わっていきますが、私たちは「困った人を助け、寄り添う気持ち」で地域の皆さんと信頼関係を築くことを使命としてきました。職員が誇りを持って働き、地域の皆さんに信頼され、安心して受診していただける医療を心がけてまいります。

令和八年の干支は丙午(ひのえうま)です。力強く前へ進む年とされるこの年が、皆さんにとって健やかで穏やかな一年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。

(追記) 令和七年七月七日、弊法人
名譽理事長 右田 徹 が永眠いたしました。
故人の遺志を継ぎ、これからも地域医療の
発展に邁進する所存です。



医療法人財団 興和会
理事長 右田 敦之
(みぎた あつし)



保湿剤の種類と正しい使い方

薬のおはなし

～冬の乾燥から肌を守るために～



冬になると空気が乾燥し、暖房の影響で室内もさらに乾燥します。肌の水分が失われると、かゆみや粉ふき、ひび割れなどのトラブルが起こりやすくなります。こうした季節には、保湿剤を上手に使うことがとても大切です。

基剤の種類による特徴 》》

① クリーム

水分と油分のバランスがよく、しっとり感があります。顔や手など広い範囲に使いやすいタイプです。

② 軟膏

油分が多く保護力が高いので、かかとやひじなど特に乾燥が強い部分にあすすめ。刺激が少ないため敏感肌にも安心して使用できます。

③ ローション

水分が多くさらっとした使い心地で、広範囲に塗りやすいのが特徴。背中など手が届きにくい部分にも便利です。



配合成分による特徴 》》

●尿素

角質を柔らかくし、水分保持を助けます。乾燥や角化が強い部位に有効ですが、傷や炎症部位には刺激になることがあります。ため注意。

- ・10%以下:一般的な乾燥肌
- ・20%前後:角化症や魚鱗癬など角質肥厚が強い場合

●セラミド

皮膚のバリア機能を補い、水分保持力を高めます。アトピー性皮膚炎や敏感肌にも適しています。

●ヒアルロン酸・グリセリン

水分を抱え込む保湿成分で、しっとり感を与えます。軽度の乾燥に有効。

●ワセリン

油分で皮膚表面を覆い、水分の蒸発を防ぎます。刺激が少なく、赤ちゃんや敏感肌にも安心。



使い方のポイント 》》

●入浴後すぐに塗る

肌が少し湿っている状態で塗ると、うるおいを閉じ込めやすくなります。



●こすらずやさしく広げる

摩擦は肌トラブルの原因になるため注意。

●部位や症状に合わせて使い分ける

- ・乾燥が強い部分 → 軟膏
- ・広い範囲 → クリームやローション
- ・角化が強い → 尿素配合製剤

●1日数回塗る

特に手洗いやアルコール消毒後は皮脂が失われやすいので、こまめな保湿を心がけましょう。

乾燥対策の工夫 》》

- ・室内の湿度を保つ(加湿器や洗濯物の室内干し)

- ・刺激の少ない洗浄料を使う

- ・衣類の素材にも注意(ウールなどは直接肌に触れないように)



気になることがあれば、薬剤師にお気軽にご相談ください。



薬剤師 田中 登紀子



アレルギーについて

検査のお話

アレルギーと聞くと何を思い浮かべますか?

多くの方は、花粉症や食物アレルギーを想像するのではないかと思います。



●花粉症とは?



花粉をアレルゲンとするI型アレルギー性疾患です。肥満細胞や好塩基球が活性化された結果、ヒスタミンやロイコトリエンと呼ばれる化学伝達物質が放出されて鼻炎や結膜炎が発症します。多くの人を悩ませているスギ花粉症是最も多い花粉症です。

主症状として、水様性鼻炎、鼻閉、眼炎などがあります。まれに重症化すると咳、喘鳴などの呼吸器症状や湿疹、紅斑などの皮膚症状を併発することもあります。

●食物アレルギーとは?



原因となる食物(アレルゲン)を摂取した後に本来は体に害を与えない食物を異物と勘違いし、免疫反応が過剰に働いてしまうことをいいます。食品によっては、アナフィラキシーショックを起こすこともあります。症状として、皮膚症状(じんま疹、かゆみ、浮腫)、消化器症状(下痢、嘔吐、腹痛)、呼吸器症状(咳、くしゃみ、呼吸困難)などさまざまな臓器に現れます。

食物アレルギーの特定原材料は27品目あり、甲殻類、小麦、卵、牛乳などが代表的です。日本で最も多い食物アレルギーは、卵、牛乳、小麦の順です。原因となる食物は年齢や個人によって異なります。

●アナフィラキシーショックとは?

原因となるもの(アレルゲン)の侵入により複数臓器に全身性でアレルギー症状が起こり、生命に危険を与える過剰反応のことをいいます。

急性循環不全、呼吸不全となった重症例をアナフィラキシーショックと呼びます。致死的な病態であり迅速な対応を必要とします。

アレルギーについてご不明点があれば、お気軽に医師までご相談ください。



臨床検査技師 金子 沙緒

駅伝部 通信

右田病院駅伝部
奥多摩渓谷駅伝に参加!
~来年2月は夢街道駅伝へ挑戦~



創部から10年以上、
地域とともに走り続ける
右田病院駅伝部は、2014年の
創部以来、地域の皆さまの
健康づくりと交流を大切に
活動してきました。日々の
練習で培った力を駅伝大会で
発揮し、仲間とともにタスキを
つなぎながら、地域に元気を
届けています。



奥多摩渓谷駅伝での挑戦

12月7日に開催された「奥多摩渓谷駅伝」では、自然豊かな
渓谷を舞台に、力強くタスキをつなぎました。男子チーム・
女子チームともに心をひとつにして挑戦し、沿道からの温かい
ご声援に支えながら、最後まで走り抜くことができました。

次なる舞台は夢街道駅伝

さらに来年2月には「夢街道駅伝」への出場を予定しています。
冬の寒さに負けない熱い走りをお届けできるよう、部員一同
準備を進めています。

駅伝は、ひとりひとりの努力がチーム全体の力となり、タスキを
つなぐことで生まれる感動があります。右田病院駅伝部も、その
魅力を皆さんと共有し、地域に笑顔と
元気を届けたいと願っています。



医療法人財団興和会 右田病院

住所:〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL:042-622-5155(代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

●地域包括医療病棟 118床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院

日本外科学会認定専門医制度関連施設

日本整形外科学会専門医師研修施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所:〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL:042-621-5655(代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容:人間ドック・各種健診 診療科:乳腺科・内科

マンモグラフィ検診精度管理中央機構認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP





バランスの良い食事とは

栄養士の
ひとりごと



健康的に過ごすには日々の生活習慣が大きく関わっています。生活習慣には運動や睡眠、食事などがあります。食事ではバランスよくとることが大切になります。

食事のバランスは主食、主菜、副菜を揃えることが基本となります。主食とはご飯やパン、麺類などで体を動かすエネルギー源となります。主菜とは肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質を多く含み体を作る材料となります。副菜は野菜や海藻、



きのこなどでビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整えます。主食、主菜、副菜にプラスして牛乳や乳製品をとると、骨の材料となる不足しがちなカルシウムをとることが出来ます。食べ物によって含まれている栄養の種類や量が違うので、色々なものを食べましょう。



1日3食バランスの良い食事をとって、今年も健康的に過ごしましょう。

管理栄養士 長谷川 順



肩こりやお膝の痛みはありませんか？

LET'S
リハ!

あけましておめでとうございます。

清々しい気持ちで新年を迎え、いざ動こうと思ったら、あれっ？膝が痛い、肩が痛い、肩こりがつらいと感じることはありますか？寒いこの時期は特に…。今日は膝と肩の痛みを軽くする、痛みを予防する運動をいくつかご紹介します。一年のよいスタートが切れますよう、一度試してみてはいかがでしょうか？

肩こり編

それぞれ10～15回を目安に、1日2～3セット行いましょう。

Y-W運動

ポイント
首に力が入りすぎないように。

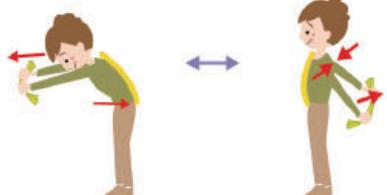


①両手を斜め上45度に広げて「Y」にします。

②両ひじを脇につけるように肩甲骨をよせて「W」にします。

前後運動

ポイント
呼吸を止めないように。



①タオルを肩幅程度に持ち、息をはきながら、手は前に伸ばし、骨盤は後ろに引いて背中を丸めます。

②手を後ろでタオルを持ち、息をすいながら、肩甲骨をよせるように胸をはります。

お膝編

膝のお皿マッサージ



10～15秒程度を目安に、気がついたときに行いましょう。

①足の力を抜きます。

②両手でお皿を包み込むように添えます。

③お皿を上下・左右に動かします。



太もも・お膝の前側の筋肉を伸ばす



ゆっくり5～10回程度、曲げ伸ばしを行いましょう。

①足首を両手で包み込むように握り

②おへその方に引き寄せるようにお膝を深く曲げていきます。



※膝の裏にタオルなどを挟んで隙間を作ると楽に曲げられることがあります。



※運動により痛みがでた場合は速やかに中止し、理学療法士や医師などにご相談ください。

※持病がある方、運動に不安がある方は事前に医師にご相談をお願いします。

※行う時は、無理のない範囲でゆっくり行いましょう。



出典：理学療法ハンドブック

理学療法士 塩田 真

