

ご自由に

お持ちください

Vol. 51

2025年 冬号

新年のご挨拶

本庄児玉病院

さくら

広報誌

新年のご挨拶

作業療法士だより『腰痛予防 Part7』

院内研修

季節を感じる食事 行事食の提供

栄養課～食育～『ビタミンについて Part4』

聴者さま手作り作品



新 年 の ご 挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

お陰様で昨年の十一月にて当院も十七年目となりました。これまで当院へお関わりいただいた全ての皆様方の温かいご支援とご厚情に、改めて深く御礼申し上げます。

昨年も全職員による感染対策の継続と、ご家族・関係各位の皆様のご理解とご協力を賜りましたお陰で、大規模な感染拡大を招くことなく病棟運営を継続できました。その一方で、感染状況に応じた制限措置により、ご面会や病棟行事等につきましてご不自由をおかけしましたこと、心よりお詫び申し上げます。

また、昨年度から新たな言語聴覚士(SJ)が加わり、リハビリ部門の更なる充実が図られました。本年度につきましても、東大内科出身の医師を中心に、放射線科医・皮膚科医非常勤、そして歯科医による往診も引き続きお願いし、患者様の心身両面にわたる質の高い医療の提供に努めてまいります。私自身も薬物療法を第一選択としない患者様中心の医療の姿勢を大切にし、その実践に励んでまいります。

本年は、引き続き感染対策を慎重に継続しつつも、患者様の療養環境の更なる質の向上を目指す、「夢プラン」や有志の方々のご厚意によるコンサートを含む各種企画の一層の充実を図るとともに、病棟行事やご面会につきましても状況を見極めながらより積極的に進めてまいります。皆様には本年も変わらぬご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新春のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

院長 高野 寛



新年明けましておめでとうございます。令和七年を振り返りますと、円安による物価高の高騰が一番に挙げられます。

身近では食料品、ガソリン等々の価格や、企業においても材料仕入れ価格等が高騰し、経営に影響が出ていることも事実です。

しかしながら、影響が出ようとも社会の高齢化は黙っていても進んでおり、いついかなる場合でもその対応をしていくことが当院の社会的責任だと考えております。

今後、いままでの経験を礎に更なる高い目標を掲げ、「全人医療」に奉仕し、地域において必要とされる病院になれるよう努めて参りますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

本年も皆様にとりまして幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

事務長 丸山 浩樹



総看護師長 黒井さおり

新年明けましておめでとうございます。

二〇二六年は、二月に第二十五回冬季オリンピックがミラノ、コルティナ・ダンペッツォで開催されます。コルティナ・ダンペッツォという地名はあまり聞き慣れないと思いますが、イタリア北部に位置するドロミーティ山脈の麓にある登山やウィンタースポーツの拠点となるリゾート地だそうです。三月には第十四回冬季パラリンピックも開催予定だそうです。

他にもスポーツでは、六月から「FIFAワールドカップがアメリカ・カナダ・メキシコの三カ国十六都市で共同開催されます。過去最多の四八チームが出場予定となっています。

いずれの大会も人気が高いですが、時差があるので体調を崩さない程度に楽しみたいですね。

昨年末頃よりインフルエンザが大流行となっています。十二月現在、インフルエンザA型の変異株である「サブグレードス」という種類が大半を占めているそうです。感染のスピードは速いですが、症状や重症度は従来の季節性インフルエンザと大きくは変わらないようです。とはいえ、高齢者が感染した場合の重症化・死亡リスクは高いため当院としても感染対策を強化し、インフルエンザだけでなく各種感染症を院内に持ち込まないよう職員一同、感染対策を一層強化して取り組んでまいります。

また、当院の看護体制についてですが、二〇二五年四月から病棟師長の入れ替えがありました。二階病棟師長には前三階病棟師長の黒澤が異動となり、三階主任であった木谷が新たに病棟師長として就任いたしました。不慣れな部分も多々ありますが、これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

新 年 の ご 挨拶



新年明けましておめでとうございます。

四月より二階病棟師長配属となりました。新しい環境のなか戸惑いの毎日ですが、病棟主任、助手リーダーと相談しスタッフ全員に支えられ過ごしております。

不慣れなところもありますが、患者さまの健康と安全を守るため、精進してまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

二階病棟 看護師長 黒澤晴美

三階病棟 看護師長 木谷知子

新年明けましておめでとうございます。

昨年四月より三階病棟師長として新たな一歩を踏み出し、日々多くの支えをいただいております事に深く感謝申し上げます。

本年もスタッフ一同、誠実さと専門性を大切に、患者さま一人一人に寄り添う看護の実現を目指してまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。





お待たせいたしました。今回も腰痛予防運動の続きとなります。前回は仰向けでしたが今回は横向きでの腰痛予防運動となります。

◎ 5 サイドブリッジ (骨盤、腹筋)

横向きの姿勢で、骨盤の正しい位置を保てるようにします。
インナーマッスルである腹横筋を意識して行います。

- ① 横向きの姿勢を右腕で支えます。横向きになり、下側にした右腕で上体を支えます。左手は腰に添えます。両脚はそろえて、軽く膝を曲げます。



- ② 腰を持ち上げます。その下を軽くへこませ、腰をゆっくり持ち上げます。



- ③ ↑上の写真の姿勢を10秒間キープします。
- ④ ①の姿勢に戻し、向きを変えて反対側(左腕を下側にして)も行います。
- ⑤ ①～④を3回繰り返します。

今回も紙面の都合上ここまでとなります。

参考文献:別冊 NHK きょうの健康 腰痛は、タイプ別ちょこっと運動で治す!

スポーツ・健康づくりの指導に役立つ姿勢と動きの「なぜ」がわかる本 土屋真人著



～行事～

秋の心地良い日
 たくさんのコスモスやマリーゴールドの咲く丘
 へお出かけしました



クリスマスの季節
 皆さんと一緒にツリーの飾り付けをして
 クリスマスコンサートがおこなわれました



～院内研修～

当院では、よりよい看護の提供ができるよう、様々な院内研修を行っています
 10, 11, 12月に行われた活動紹介します



- | | |
|--------|----------------|
| 10月23日 | モルテン(エアマット) |
| 11月11日 | 薬剤 |
| 11月18日 | 虐待 |
| 11月25日 | 感染 |
| 12月2日 | ユマニチュード(認知症ケア) |
| 12月16日 | 医療安全 |



季節を感じる食事 行事食の提供

当院
10月、11月12月の
行事食を紹介します♪

10月～ハロウィン御膳～



- ・チキンライス
- ・かぼちゃのチーズ焼き
- ・カニ風味サラダ
- ・りんごコンポート
- ・コーンスープ

11月～秋の味覚御膳～



- ・さつまいもごはん
- ・ポークソテーきのこソース
- ・けんちん煮
- ・杏仁豆腐 みかん添え
- ・すまし汁

12月～クリスマス御膳～



- ・エビピラフ
- ・ミートローフ・コールスローサラダ(小)
- ・チョコレートムース
- ・コンソメスープ



「食育」 ビタミン について Part 4



前は、水溶性ビタミンの一つであるビタミン B2 についてお話ししました。今回は、水溶性ビタミンの中からビタミン B6 の働きと 1 日の摂取量、多く含む食品について説明したいと思います。

① ビタミン B₆ の働きについて

ビタミン B₆ は、補酵素として 100 種類以上の酵素反応に関与します。食事から摂取したたんぱく質が一度アミノ酸に分解されて、再び体に必要なたんぱく質に合成される過程をビタミン B₆ が補酵素としてサポートします。他にも、セロトニンやドーパミン・GABA といった神経伝達物質を作る酵素反応をサポートするため、精神の安定に関与します。ヘモグロビンの合成にも関わるため、赤血球の形成を助ける働きがあります。

② ビタミン B₆ の 1 日の摂取量について

ビタミン B₆ の食事摂取基準 (mg/日) 日本人の食事摂取基準 (2025 年版) を参考に作表

ビタミン B₆ の 1 日の摂取量を表にまとめました。

ビタミン B₆ を大量摂取すると感覚性ニューロパシーを発症することが報告されていることから、水溶性ビタミンでありながら耐容上限量が設定されています。

| 性別 | 男性 | | | 女性 | | | |
|-------|--------|---------|-----|-------|---------|-----|-------|
| | 年齢 (歳) | 推定平均必要量 | 推奨量 | 耐容上限量 | 推定平均必要量 | 推奨量 | 耐容上限量 |
| 1~2 | | 0.4 | 0.5 | 10 | 0.4 | 0.5 | 10 |
| 3~5 | | 0.5 | 0.6 | 15 | 0.5 | 0.6 | 15 |
| 6~7 | | 0.6 | 0.7 | 20 | 0.6 | 0.7 | 20 |
| 8~9 | | 0.8 | 0.9 | 25 | 0.8 | 0.9 | 25 |
| 10~11 | | 0.9 | 1.0 | 30 | 1.0 | 1.2 | 30 |
| 12~14 | | 1.2 | 1.4 | 40 | 1.1 | 1.3 | 40 |
| 15~17 | | 1.2 | 1.5 | 50 | 1.1 | 1.3 | 45 |
| 18~29 | | 1.2 | 1.5 | 55 | 1.0 | 1.2 | 45 |
| 30~49 | | 1.2 | 1.5 | 60 | 1.0 | 1.2 | 45 |
| 50~64 | | 1.2 | 1.5 | 60 | 1.0 | 1.2 | 45 |
| 65~74 | | 1.2 | 1.4 | 55 | 1.0 | 1.2 | 45 |
| 75 以上 | | 1.2 | 1.4 | 50 | 1.0 | 1.2 | 40 |

③ ビタミン B₆ を多く含む食品

ビタミン B₆ は主に動物性食品に含まれており、肉類ではレバーや鶏肉に含まれています。魚介類ではマグロやカツオ、鮭、サバなど馴染みのある魚に多く含まれていますが、冷凍したり加工したりすると損失しやすいため、生の状態で食べることが効率よく摂取するポイントになります。植物性食品にも含まれており、その中でもニンニクは動物性食品以上にビタミン B₆ を多く含みます。ピスタチオやそばにも含まれており、様々な食品から摂取することができる栄養素になります。

次回は、ビタミン B₁₂ の働きと摂取量、多く含む食品について説明したいと思います。

理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で
 全人医療へ奉仕します。

基本方針

- 1・私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
- 2・私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
- 3・私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
- 4・常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
- 5・私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

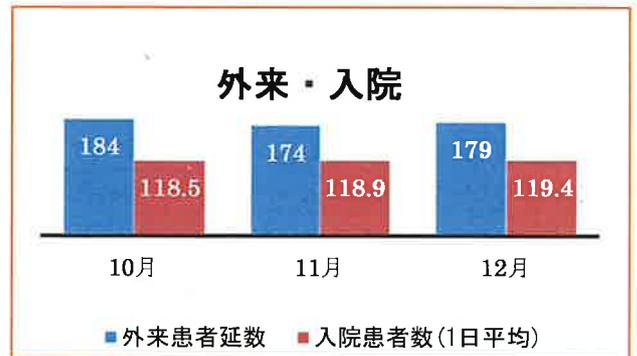
患者さまの権利

- 当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重します。
- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
 - ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
 - ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
 - ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
 - ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
 - ・診療情報を知る権利があります。
 - ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
 - ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。
- 患者さまは、以上の権利のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

外来診療担当医

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|----|----|----|
| 午前 | 高野 | 高野 | 齋藤 | 新谷 | 新谷 |
| 午後 | 齋藤 | 高野 | 齋藤 | 新谷 | 新谷 |

外来患者延数・入院患者数



— 診療科目 —
 精神科 平日 AM 9:00~12:00
 PM 2:00~5:00
 TEL 0495-73-1611
 FAX 0495-73-1616
 休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日
 (土曜日午前)
 入院随時 各種保険取扱い
 完全予約制となっております。



編集発行

2026年1月

医療法人社団明雄会 本庄児玉病院

広報誌グループ

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

TEL. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616



交通案内

電車を利用される方

- ・JR八高線「児玉駅」下車徒歩約20分
- ・上越新幹線「本庄早稲田駅」下車タクシー15分

バスを利用される方

- ・JR高崎線「本庄駅」、JR八高線「児玉駅」より朝日バス「児玉折り返し場」下車徒歩約5分

車を利用される方

- 関越自動車道「本庄児玉 I.C」より約15分
 無料駐車場 20台完備