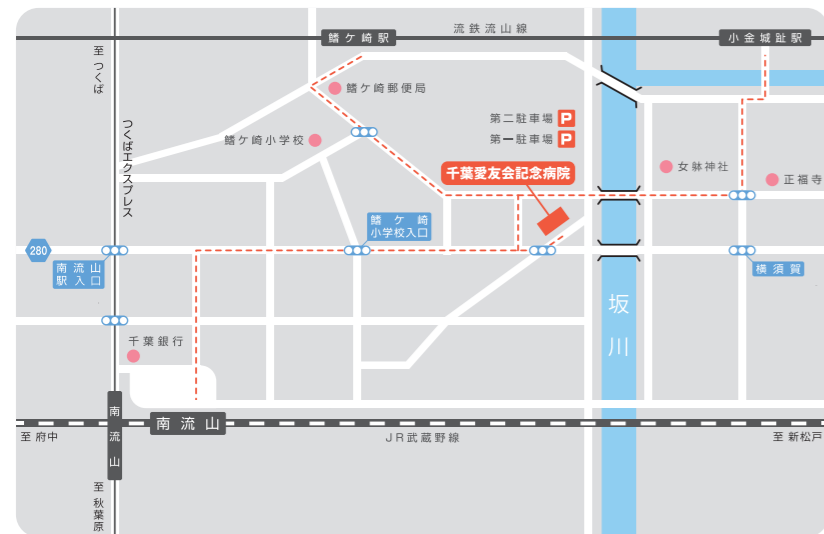


電車でお越しの方



路線図

車でお越しの方



- 電車でお越しの方**
- 南流山駅 (JR武蔵野線・つくばエクスプレス線) をご利用の方
南流山駅より徒歩約 12 分
 - 鱈ヶ崎駅・小金城駅 をご利用の方
鱈ヶ崎駅より徒歩約 10 分、小金城駅より徒歩約 10 分
 - 新松戸駅 (JR・地下鉄千代田線) をご利用の方
新松戸駅よりタクシーで約 8 分 (およそ 900 円)
- 車でお越しの方**
- 常磐道 茨城方面よりお越しの方
流山 IC より約 6.5km、所要時間約 18 分
 - 常磐道・東京外環自動車道 東京方面よりお越しの方
三郷 IC より約 7.0km、所要時間約 20 分
- 無料送迎バス**
- 南流山駅 (JR 武蔵野線・つくばエクスプレス線) より送迎バス約 5 分

千葉愛友会記念病院 無料バス 時刻表

	月～土		月～金	
	病院	南流山北口	病院	南流山北口
7時	—	40	00	05
	50	55	20	25
8時	05	10	40	45
	20	25	00	05
9時	40	45	40	45
	00	05	00	05
10時	20	25	20	25
	40	45	40	45
11時	00	05	00	05
	40	45	20	25
12時	20	25	40	45
	40	45	00	05
13時	00	05	20	25
(土) 最終便	40	45	40	45

※土曜日は、病院発 13:40 南流山駅北口発 13:45 が最終便です。
※日・祝祭日・年末年始は運行致しません。

快適にご乗車いただくため、バス乗車時には以下の事柄をお守りください。

- ※安全運行のため途中下車・途中乗車はできません。
- ※走行中は席を立ったり、運転士に話しかけたり、窓から手や顔を出さないでください。
- ※携帯電話は電源を切るかマナーモードに設定し、通話をご遠慮ください。
- ※乗車中の飲食・喫煙はご遠慮ください。
- ※所要時間は病院行き・南流山駅行き北口共に通常 5~6 分ですが、道路事情により遅れることがあります。ご了承ください。
- ※南流山駅は北口タクシー乗り場の前方に停車します。
- ※南流山駅北口は長時間駐車ができないため到着後、すぐに発車します。

千葉愛友会だより

VOL.20
2020.1
2020年 第20号
発行日: 2020年1月
[編集発行] 広報委員会
千葉県流山市鱈ヶ崎 1-1
電話 04(7159) 1611(代表)
<http://chibaaiyu-kai.com/>

新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

院長 石塚 朋樹

皆様は「フレイル」という言葉をご存知ですか？
私たちは歳を重ねますと体力が落ちてまいります。これは如何ともし難い事実です。日常生活、身の回りのことを不便なくこなせていた健康な状態から、やがて介護を要する状態になりますが、この「健康」と「介護」の間にある状態を「フレイル」と呼びます。元々は frailty (フレイルティ) = 虚弱を意味する英語が語源です。
近年このフレイルが注目されているのは健康寿命と関係が深いからです。健康寿命とは心身ともに健康で、自立して生活できる期間を意味します。平均寿命は寿命の長さですが、健康寿命との差が長ければ長いほど、介護を必要とする期間が長いという事になります。千葉県健康寿命は男性が約 72 歳、女性が約 75 歳です。従いまして平均寿命との差はそれぞれ約 9 年、12 年になります。この期間を何とか短くして元気に晩年を過ごしていただくためには心身ともに「体力」の維持がポイントなのです。つまりフレイルにならないように、あるいはフレイルの状態から体力を戻す事が健康寿命を延ばす事に繋がります。
ウォーキングや水泳などの有酸素運動のみならず筋力低下を予防するために筋トレにチャレンジするのもおススメです。重いバーベル? 本格的にトレーニングをやるのであれば必要ないでしょう。無理に重いものを持ち上げて関節を痛めないのが一番大事です! 怪我をすると回復するまで運動ができなくなり逆効果になりかねません。

- 食事のメニューにタンパク質を多く取り入れる、これも大事です。持病をお持ちの方の中には医師からタンパク質を制限するよう言われる場合もありますが、お肉に魚、是非とも積極的に食べて下さい。1日に体重 1kg あたり 1g のタンパク質 (体重が 50kg の方はタンパク質 1日 50g) を摂取するのを目標にしてみましょう。勿論、バランスよく野菜なども摂ってくださいね。ちなみに脂身の少ない牛ヒレ肉 100g に含まれるタンパク質は何g だと思いますか? ヒレ肉は見るからに「お肉」という感じでタンパク質の塊みたいですが正解は 20g です。意外と少ないと思いませんか? 最近は総菜やお弁当などに栄養成分が表示されているので購入される際は参考にされるのもいいでしょう。タンパク質多く含んだスナック、栄養食品もドラッグストアに売っています。色々な会社から商品がでており、結構美味しいので 3 時のおやつにおススメです
- もう一つ付け加えるなら、どんどん外に出かけましょう。外に出て友人とおしゃべり、買い物も頭の体操になります。初対面の店員さんとの会話をしている時、「店員さんは何を言ってくるかな…、次にどう答えようか…」と脳はフル回転しています! 体を動かし、認知症予防にもなりますし一石二鳥です。
- 今年も皆様が心身ともに健康な日々を送られることを願っております。

病院理念

地域の人々に信頼され、
選ばれる病院

基本方針

- 患者様の権利・意思を尊重し、信頼される医療を提供いたします。
- 患者様が安全で安心できる医療に努めます。
- 医療人として自己研鑽し、医療の質向上に努めます。
- 地域基幹病院として、救急・周産期・小児医療の充実を図ります。
- 地域の関係機関と連携し地域医療に貢献いたします。

小児科紹介

小児アレルギー科部長 根津 櫻子



当院小児科では、スタッフ一同「子供達の健康で笑顔溢れる日々を願い、子育てを支援する」を心がけて、毎日の診療にあたっています。

小児一般診療

一般診察は、平日と土曜日の午前中に、毎日行っています。発熱や下痢・嘔吐、咳、その他、お子さんの身体に心配な様子があるときや、発育・発達における相談などは、まずは気兼ねなく一般外来を受診して下さい。午後の外来は検診や予防接種、専門外来となっており、感染症状のないお子さん達の診療時間帯で、すべて予約制です。(予約の取り方はホームページでご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。) 急な体調不良などで午後一般診療を希望される場合は、来院する前に一度お電話でお子さんの状態をお知らせ下さい。

成人との混合病棟となりますが、小児用のベッドを確保して入院治療も行っています。より高度な専門治療を要すると判断される場合は、病状により適切な施設をご紹介させていただきます。



新生児室

当院産婦人科で生まれた赤ちゃんが元気に退院できるよう、新生児室での赤ちゃんのサポートも小児科医が担い、退院後の健やかな発育・発達を支援します。

小児アレルギー科

H26年に制定された「アレルギー疾患対策基本法」の施策に基づき、国からモデル地区として選定され、千葉県ではアレルギー診療ネットワークの体制作りを始めました。その中で、当院は東葛北部地区の小児アレルギー診療の地域基幹施設の役割を担っています。専門医と共に、小児臨床アレルギー学会認定の「小児アレルギーエデュケーター (PAE)」資格を持つスタッフが検査や治療をサポートし、地域医療との連携を図りながらより充実した診療の提供を目指しています。

アレルギー疾患予防に関する臨床研究も行っていますので、興味のある方は是非小児科外来にお問い合わせください。

当院で出産予定の妊婦さんへ

お子さんのアレルギーに関する研究に参加しませんか？

妊娠中のお母さんへ赤ちゃんのアレルギー予防に関する知識を教育することにより、お子さんのアレルギーをどのくらい減らせるかを調査研究しています。

研究の参加特典

1

研究参加中は赤ちゃんとお使いいただく保湿剤を無料でご提供します！



赤ちゃんにお使いいただく保湿剤

2

お子さまのアレルギー検査(卵・乳・小麦)を受けていただきます。研究担当医師から検査結果の説明と離乳食のすすめ方のアドバイスが受けられます！



3

謝礼としてQUOカード1000円分を差し上げます！



まずは、説明だけでも聞いてみよう！ お気軽に小児科窓口へお越しください！

問合せ先 千葉愛友会記念病院 小児科外来 04-7159-1611(代表)

※研究の参加期間は妊娠初期から出産後お子さんが1歳になるまでです。

※研究説明は、月曜日か水曜日の14:00~16:00で行っています。小児科窓口へ直接お越しいただくかお電話で事前予約をお取りください。

看護部の紹介

看護部長 山下 ひとみ

今回当院看護部の紹介をさせていただきますが、看護の仕事というと入院中の患者様や外来通院されている患者様との関わりを想像される方が多いのではないかと思います。

保助看法では診療の補助と療養上の世話と定められていますので、もっともな事だと思いますが、もしかしたらご存じでないかも？と思われる看護活動をご紹介したいと思います。

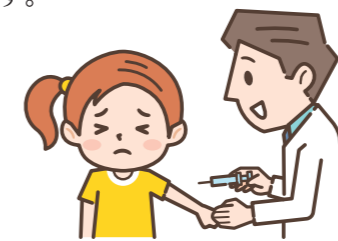
新人看護師の教育の一場面

入職1年目の新人看護師は様々な研修を受け、少しずつ成長していきます。夜勤業務に入る前には多重課題という新人にとっては緊張の一番強いであろう研修をクリアしないとけません。受け持ちの病室に入った時、一度にやらねばならない事が発生したらどう対応するかという事を実際先輩達の前で演習し、後からどうだったかを検討する研修です。新人なりに患者様の為にどうする事が最善なのか日々考えながら前に進んでいます。新人、先輩看護師問わず、関わる患者様から愛友会で良かったと言って頂ける様に日々学習を重ね研鑽しています。



企業へ出張インフルエンザ

毎年10月頃より医師・看護師・事務職複数でチームを組み出張しています。病院に出向くことなく、企業のスペースで予防接種が受けられます。慣れ親しんだ職場で注射が受けられることでストレスも少なくすんでいるようです。



出張健康測定

ここ数年流山市民祭りや商店街のお祭りに医師や看護師、コメディカル(リハビリ・栄養士・検査技師)事務職にてチームを組み、健康講座や健康測定(血管年齢・骨密度・体脂肪・血圧)等を実施しています。ご自身の体の状況を知ってもらい、健康に関して考える機会となり、元気で長生きに繋がればと思っています。



病院は専門職種が集まりですので、それぞれがプロ意識を持ち役割を全うする事はもちろんですがチームとしての関わりが必須です。その調整役として力を発揮するのが看護師であり、看護の仕事と言える様今後も更に頑張っていきます。

