

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
- 鱒ヶ崎駅・小金城趾駅をご利用の方
鱒ヶ崎駅より徒歩約 10 分、小金城趾駅より徒歩約 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 |
| 8時 | 50 | 55 | 20 | 25 |
| | 05 | 10 | 40 | 45 |
| 9時 | 20 | 25 | 00 | 05 |
| | 40 | 45 | 40 | 45 |
| 10時 | 00 | 05 | 00 | 05 |
| | 20 | 25 | 20 | 25 |
| 11時 | 40 | 45 | 40 | 45 |
| | 00 | 05 | 00 | 05 |
| 12時 | 20 | 25 | 20 | 25 |
| | 40 | 45 | 40 | 45 |
| 13時 | 00 | 05 | 00 | 05 |
| | 20 | 25 | 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. 35
2025.1

2025 年 第 35 号
発行日：2025 年 1 月
【編集発行】広報委員会
千葉県流山市鱒ヶ崎 1-1
電話 04 (7159) 1611 (代表)
<https://chibaaiyu-kai.com/>



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お願いいたします。

院長 石塚 朋樹

皆様は初夢を見ましたでしょうか？縁起の良い初夢として一富士二鷹三茄子と言いますが、あいにく私はそのような初夢を見たことがありません。調べてみると初夢は元日だけではなく、大晦日、1月2日に見る夢を指すという諸説があるようです。普段、私は夢の内容を覚えていることは少ないのですが今でも時々、大学受験の会場で難解な数学の問題を前にしてどうしよう、わからない…このままでは不合格だ…とドキドキした場面で目が覚めることがあります。

現代の日本人は世界各国と比べて平均睡眠時間が短いと言われており、睡眠不足がもたらす弊害が危惧されています。睡眠不足による日中の眠気、集中力低下は皆様も経験したことがあるかと思います。近年は睡眠の質改善を謳ったサプリメントが沢山あり、ぐっすり眠る時間が十分に取れない方の中にはこういったサプリメントを手にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。医学的な観点からはサプリメントを頼る前にカフェインの摂取を控える、アルコールを避ける、就寝前にスマートフォンはいじらず、寝室は暗く、静かで適温の環境を整えるなどなど日常生活を見直すことが第一です。

一方、睡眠時無呼吸症候群（略称 SAS）という疾患をご

存知でしょうか？ごく簡単に説明しますと、睡眠中、一時的に呼吸が止まり血液中の酸素濃度低下が一晩に何度も繰り返されるため睡眠の質低下をもたらす疾患です。しっかり寝たはずなのに熟睡感が無い、睡眠中に息が詰まって目が覚めるといった自覚症状のほか、「いびきに続いてしばらく息が止まっている」ことに周りの方が気づくことが多いと言われてます。長期に渡り SAS を放置していると高血圧、気分障害、認知機能障害、脳卒中、心筋梗塞などの冠動脈疾患、糖尿病など別の疾患を合併する危険性が高まる、あるいは悪化することが知られています。驚くことに日本には潜在的な SAS の患者さんが 300 万人以上 (!) いると言われており、正確な診断や治療を受けていない方が多いようです。

SAS の治療法として就寝時に空気の通り道 (= 気道) を確保する酸素マスクを装着する方法や口腔内装置 (マウスピース) を装着する方法などがあります。熟睡により日常生活の質が向上することが知られていますので上記のような症状に心当たりがある方は一度呼吸器内科の診察を受けてみてください。熟睡してスッキリした日常と健康を手に入れるチャンスです。

病院理念

地域の人々に信頼され、
選ばれる病院

基本方針

- 患者さんの権利・意思を尊重し、信頼される医療を提供いたします。
- 患者さん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。

回復期リハビリテーション病棟の紹介

回復期リハビリテーション病棟 看護師 入 真弓

回復期リハビリテーション病棟では、今年度から新しい取り組みを2つ始めました。

1つ目は、PNS（パートナーシップ・ナーシングシステム）です。二人の看護師が1組となって、複数の患者さんを受け持つ二人三脚型の看護方式を取り入れました。

お互いの技術・知識をしっかりと見ながら、スキルを提供し合っています。個人で仕事をしている時よりも和気あいあいとした雰囲気になり、看護師の笑顔も増えています。

2つ目は、家屋調査です。今まではリハビリスタッフのみで行っていましたが、看護師も①安全で、②過ごしやすく、③自立に向けた環境へと調整するため、家屋調査の同行を始めました。自宅退院に向けての課題や、必要な支援は何かを整理し、具体的な暮らしのイメージや意思決定ができるよう支援していきます。

今後も回復期リハビリテーション病棟チームとして団結力を高め、チーム一丸となって患者・家族の支えになるよう日々努力していきたいと思っております。



パートナーシップでラウンドしている様子

マタニティヨガ・産後ヨガ

助産師・理学療法士

当院での活動

当院では出産前後での女性の体のケア（体調回復）を大切にしています。その一環として、当院で出産予定の方へ「マタニティヨガ」と「産後ヨガ」を実施しています（※有料）。インストラクターを行うスタッフは、当院で助産師・理学療法士として働いており、ヨガインストラクターの資格を持っています。少人数・予約制で行っていますので、体の悩みや状態に合わせて実施します。コロナ禍での制限があり一時中止していましたが、2024年4月より再開しています。

ヨガの効果

●マタニティヨガ

マタニティヨガは、体操・呼吸・リラックス・瞑想で構成されており、妊娠期間に行えるよう構成されたヨガです。様々な効果があるとされており、出産へ向けた体作りにも適しています。また、妊娠中に乱れやすい心と体のバランスを整える効果もあります。



●産後ヨガ

産後ヨガは、マタニティヨガ同様に、体操・呼吸・リラックス・瞑想から構成されており、出産後のママも安全に出来るようにアレンジされたヨガです。出産後、女性の体は極度に体力が低下し、ホルモンの影響から心のバランスもとても崩れやすくなっています。また、慣れない育児によるストレスなども増えてきます。産後ヨガは、産後の体に負担をかけずに出産によって変化した心と体を整える効果もあります。



市民公開講座開催のお知らせ

令和7年2月25日（火） 14:00より南流山センターにて市民公開講座を開催いたします。

今回は、外科 山下直行医師より

今日（陽）から始めよう！

腸（平滑筋）と身体（横紋筋）の筋トレ生活のすすめ

です。消化器外科医師が術後患者をみて、日々の健康に応用できることを皆様にわかりやすくお伝えさせていただきます。

講演終了後、ご希望者様には「体成分分析装置 InBody270」が体験できます。精密な測定結果より、栄養評価や生活習慣の指導を当院の管理栄養士と理学療法士が専門的にアドバイスいたします。

ぜひ、お気軽にお越しください。お待ちしております。



※写真は2024年10月に実施した市民公開講座です。



◎ホームページ・Instagram・ブログでも詳細・情報を更新しておりますので、ぜひご覧ください。

※マタニティヨガ・産後ヨガは医師の許可が必要です。



3B病棟インスタ



リハビリテーション科インスタ