



かしま

ほっと

HOT
ほっと
hot

通信

8月号 Vol.391

令和7年（2025年）8月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
 ■発行/社団法人養生会
 〒971-8143
 福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
 tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
 かしま病院広報企画室 まで
 kouhou@kashima.jp

ホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索



スマートフォンをご利用の方は、
 QRコードを読み取り、アクセスしてください。
 PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。



巻頭特集

2025年度 新規開設
 外来診察のお知らせ

回復期リハビリテーション病棟にて
 夏祭りを行いました！

リハビリポスト (173)

総合診療専攻医の
 新・ようこそ家庭医療へ！ (186)

かしま病院Instagramをはじめました！

第2回 かしま朝市を開催しました！

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信

認定看護師による 勉強会のお知らせ



日時 令和7年8月20日（水） 18時～19時
会場 かしま病院コミュニティホール
内容 感染対策の知識を高めよう ～正しく実践！環境整備！～
講師 木下 由美子（感染管理認定看護師）

申込み ▶ 当院ホームページからお申込み下さい。



認定看護師勉強会の今後の予定

10月 緩和ケア認定看護師 鈴木則子
 12月 摂食嚥下障害看護認定看護師 青木美枝子
 2月 緩和ケア認定看護師 岡田聡子



巻頭特集

2025年度 新規開設 外来診察のお知らせ



かしま病院では、今年度より新しく診療を開始いたしました。今月号では、次の3つの新規外来診療についてご紹介します。

① コツコツ外来（骨粗鬆症外来）

② 慢性腎臓病外来

③ 皮膚科（皮膚・皮下腫瘍摘出手術）

コツコツ外来 （骨粗鬆症外来）



【骨粗鬆症とは？】

骨の強度（骨量）が低下して骨がもろくなり、骨折のリスクが高まる病気です。

骨粗鬆症は特に女性に多い疾患です。60歳代女性の約5人に1人、70歳代女性では約3人に1人が骨粗鬆症と言われています。

女性は閉経により、エストロゲンと呼ばれる女性ホルモンが減少することで、骨の量が急激に低下し、骨がもろくなり骨折しやすい状態になります。やういことがわかっていきます。

男性の場合、生活習慣病や喫煙、過度の飲酒などが原因となる場合もあります。骨折してしまう前に発見し、治療を始めましょう！

【治療について】

診察や検査をして、必要な方に骨粗鬆症の治療の飲み薬や注射薬を使用します。

骨をつくるのはたうきを促し、骨を壊すのはたうきを抑えることで、骨密度を増やして骨折を予防します。





コツコツ外来（骨粗鬆症外来）



担当医
整形外科
齋藤 創造 医師

診察日 第1・3・5木曜日 **🕒** 13:30～15:00

※予約制

ご予約 外来予約センター **☎** 0246-76-0302

（月～金13:30～16:30 ※祝日除く）

担当医より

骨粗鬆症は気付かないうちに進行してしまう病気です。特に70歳を過ぎたら、一度チェックしておくとう安心です。これから元気に歩けるよう、ぜひ気軽にご相談ください。

！
こんな方は
一度ご相談を

- 体を動かすことが少ない
- 最近、背が縮んだような気がする
- 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする
- ちょっとしたことでも骨折した
- （女性）閉経を迎えた
- （男性）70歳以上である

患者・家族のための
慢性腎臓病外来

慢性腎臓病外来は、透析にならないよう治療方法を考える外来です。患者さんの状態や状況に応じて、投与する薬剤の種類や量、食事や生活習慣に関する指導内容を調整していきます。

腎臓病治療においては、治療と生活を無理なく両立していくことがポイントとなります。「患者・家族のための慢性腎臓病外来」は、かかる背景を踏まえ開設いたしました。患者さんご家族にとつての最善の治療を共に考え、支援します。

**慢性腎臓病とは？**

腎臓が慢性的に傷んでいる状態を指します。

- ① 検尿検査で蛋白尿が陽性
- ② 腎臓の機能（糸球体濾過量）が正常の60%未満

患者・家族のための 慢性腎臓病外来



担当医
慢性腎臓病外来
中山 昌明 医師

診察日 第1・3・5月曜日 **🕒** 13:00～15:00

※予約制

ご予約 病院代表 **☎** 0246-58-8010

（月～金13:30～16:30 ※祝日除く）

担当医より

腎臓病が悪化して透析にならないように、また、透析治療が必要になった場合に不安なく透析を始められるように、患者さんや家族の皆さんが安心して治療に取り組むための支援を行います。

慢性腎臓病の原因

慢性の腎炎、遺伝性の腎疾患、高血圧、糖尿病、肥満、高脂血症、高尿酸血症

※生活習慣病由来の割合が多い。

！
こんな方は
一度ご相談を

- むくみ、食欲低下、吐き気、不眠、イライラ感、しびれ感、呼吸苦、貧血、夜間尿といった症状がある方。
- 腎臓病に関する不安がある方。

皮膚科

（皮膚・皮下腫瘍摘出手術）



皮膚科では、顔面、頸部、手（肘下）指先、足（膝下）足の指先、体幹、腕、太ももなどにできる皮膚・皮下腫瘍の摘出手術を開始しました。

受診から
摘出手術の流れ

- ① 当院予約センターにて、皮膚科・松崎大幸医師の午前枠を予約

- ② 診察日に受診し、手術の予約を取ります。

※当日の手術枠の空き状況により、その日のうちに手術できる場合もあります。

- ③ 手術を受け、その日のうちに退院できます。

※病変によっては対応できない場合もあります。

※術前に画像検査が必要になる場合もあります。

皮膚科（皮膚・皮下腫瘍摘出手術）



担当医
皮膚科
松崎 大幸 医師

診察日 毎週木曜日 **🕒** 9:30～12:30

※手術希望の方は予約制

ご予約 外来予約センター **☎** 0246-76-0302

（月～金13:30～16:30 ※祝日除く）

担当医より

私は普段は東京におり、かしま病院は週に1回診察に来ています。いわき市出身であり、東京で学んだことを地元の皆さんに還元できればと思います。より綺麗な仕上がりになるよう心がけて取り組んでいます。よろしくお願いいたします。

【主な皮膚・皮下腫瘍】

- ほくろ
- 粉瘤（ふんりゅう）
- 脂肪腫
- 黄色腫





夏祭りを行いました！

回復期リハビリテーション病棟にて



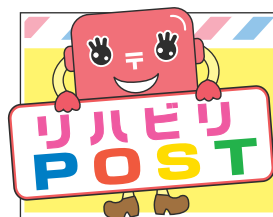
2025年7月12日（土）、回復期リハビリテーション病棟で夏祭りを開催しました。当日は、ホール全体が夏祭りの飾りで彩られ、お祭りムードに包まれた会場となりました。

祭りの開始とともに、ホールに集まった患者さんやスタッフ全員で音楽に合わせていきいき踊りを楽しみ、会場は二気にぎやかな雰囲気になりました。

続いて、患者さんお一人おひとりにくじを引いていただき、ボーチャ靴下、ヨーヨー、ポケッタテッシュなどの景品をプレゼントしました。



また、水ようかんやフルーツゼリーなど夏らしいおやつのほか、コーヒーやお茶もご用意し、皆さまに笑顔があふれる夏のひとときをお楽しみいただきました。



第173回

フレイル予防の運動について

今回は、フレイル予防の運動を3つご紹介していきます。股関節や足関節を使う運動のため、無理のない範囲で休憩を挟みながら行ってください。

右の図の運動は、フレイル予防運動の一部であり、他にも様々な運動があります。フレイル予防運動に限らず、様々な運動を組み合わせ、1日20分から60分程度を目安に運動すると効果的です。体調に応じて、変更しても構いません。運動を継続するために、好きな音楽やラジオをかけるなど、楽しく行うことも大切です。みなさんもぜひ試してみてください。

作業療法士 長岡 佳奈江



椅子を前に置き、ふくらはぎを伸ばします。左右の足を20秒間ずつ行います。その際、両足のつま先を正面に向けてください。

後ろ足のつま先を、少し内側に入れるとさらに伸ばすことができます。効果が効果的です。



椅子からの立ち座りを、ゆっくりと30回から50回を目安に行います。図2の黄色部分を意識しながら行ってください。

膝の痛みがある方は、座布団などを入れ座面を高くして無理のない範囲で行ってください。



椅子や机など、安定した台に軽く触れながら行います。片方の足を床から少し持ち上げます。30秒経過後、足を逆にして行います。

バランス練習のため、転倒には十分に注意しながら行ってください。慣れてきた方は、台から手を浮かせて行ってみましょう。



総合診療専攻医の

新 ようこそ家庭医療へ！

毎日が成長痛！ 専攻医の修行日記

#186

“語らい”から生まれる家庭医の輝き

研 修医の頃、患者さん一人ひとりとじっくり語らいながら診療する総合診療医の先生に出会いました。あの姿に憧れて同じ道を歩み始めて、早くも3か月。少しずつ仕事にも慣れてきましたが、外来や病棟で主治医としての責任が増す場面がぐっと増え、気が引き締まる日々です。一方で、この道を選び歩み続けることの素晴らしさも、日に日に感じています。

いまは医学が進歩し、疾患ごとのガイドラインも整備されています。スマートフォンで調べれば、誰でも情報にアクセスできる

時代です。けれど治療の方針を決めるには、患者さんの希望や背景、生活状況などを考えた柔軟なアレンジが欠かせません。「この患者さんは何を求めているのか？」それを理解するためには、その方の生活や仕事、生きがい、時にはこれまでの人生までお聞きし、語らいあう時間が大切だと感じました。そうして一緒に考えたプランで、患者さんやご家族の笑顔が増える瞬間——。そこに、家庭医としての喜びがあると心から実感しています。

さらに私は、この“語らい”を患者さんやご家族だけでなく、看護師さんやリハビリスタッフなど、病院の内外で関わるすべての方々とともに重ねていきたいと思っています。まだまだ未熟ですが、この輝きを育てるために一歩ずつ進んでいます。



誰ひとり同じではない患者さんと向き合うためには、語らいがすべての始まりです。この気づきを今後の診療にぜひ活かしてください。

きつとあなたも、いつか振り返った時にこう言うでしょう。

「あの出会いは、偶然だったんだ」と。



病院長のコメント

長老のお告げ
「おじいちゃん知っています」

石井敦病院長



かしま病院公式 インスタ

Instagramをはじめました!

かしま病院Instagramは、日常やイベント情報、部署紹介などを掲載予定です。多部署と協力し、皆さんが楽しめるような投稿をしていきます!

投稿を見た皆さんが当院や職員のことを知ってくださる、ひとつのきっかけとなれば幸いです。

ぜひ いいねやフォローをよろしくお願いします!



Instagramとは、動画や写真を投稿することで、世界中の人へ情報を届けることができるSNSです。



@yojokai_kashima_hp



Follow me !!



Kashima Asaichi



第2回 かしま朝市を開催しました!

7月6日(日)6時30分～8時30分に、鹿島地区主催のかしま朝市(主催:鹿島地区地域振興協議会まちづくり委員会)をかしま病院身体障がい者駐車場で開催しました!

2回目の開催となり、前回よりも多くの方にお越しくださいました。今回も前回に引き続き3ブースが出店!

- ① 野菜や青果を販売する軽トラ市
- ② パンやお菓子、コーヒーの販売、キッチンカーも出店のマルシェ
- ③ 当院による健康ブース

が出展されていました。

健康ブースでは看護師による血圧測定、臨床工学技士による体脂肪測定(インボディ)を実施しました。50名を超える方が足を運んでくださり、特に体脂肪測定は長蛇の列になる時もあり健康意識を高めるきっかけとなりました。各ブースでも30分で完売となるお店が出るなど大盛況でした。

次回は11月下旬を予定しておりますのでお楽しみにお待ちください!



かしま荘通信

初夏ドライブ!!

7月3日(木)、10日(木)



初夏ドライブを企画し、小名浜のら・ら・みゅう周辺を散策してきました。

お天気にも恵まれ、海の見晴らしも良く感激されておりました。最後に利用者様たちに好きな味を選んでいただき、アイスを食べて涼んできました。

イベント開催予定のお知らせ

健康ハートの日

日時 8月10日(日) 15:00～18:00

場所 いわきグリーンフィールド

Jリーグ×健康ハートの日「いわきFC vs ジュビロ磐田」戦キックオフ前まで、心臓病啓発の特別企画ブースに協力します。

看護学生向けインターンシップ

日時 8月19日(火) 9:00～15:00

場所 かしま病院

実際の看護を体験し、病院の雰囲気や看護の実践を確かめられる機会です。申し込みなどの詳細はこちらからご確認ください。



認定看護師による勉強会

日時 8月20日(水) 18:00～19:00

場所 かしま病院 コミュニティーホール

感染管理認定看護師の木下による勉強会を開催します。詳細は1ページをご覧ください。