

Harmony

Vol.
100
2026.1

[ハーモニー]

ご自由にお持ち下さい

おかげさまで

創刊

1

00

号



新年のご挨拶

院長 松村 重之

新年あけましておめでとうございます。

当院が新築移転してから約2年5カ月が経ちました。ご利用の皆さまも当院の受診にも少しずつ慣れてきたのではないかと思います。便利になったこともあります。まだまだ改善していかなければいけないこともあり、職員一同日々工夫、努力してまいります。現在、医療・介護の業界は大変な時代となっておりますが、病院を利用される患者さまのため病院を維持することは我々の使命と考え、今後とも努力していきたいと思っています。これからの皆さまのご健勝、ご多幸を祈念しまして私の新年のあいさつとさせていただきます。

事務長 大野 晃宏

新年あけましておめでとうございます。

皆さま健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、当院の活動に多大なるご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。昨年は新築移転をして3年目を迎え、更に急性期医療の充実を図ってまいりました。特に救急医療は救急車受け入れが年間2,000件を超え、多くの患者さまをお受けすることができました。本年も急性期・慢性期医療のみならず、在宅医療・健康予防医療にも積極的に取り組み、伊奈町並びに近隣の皆さまの健康維持と増進を、支えていけるよう務めてまいります。

今年も変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。本年が皆さまにとりまして、健康で実り多き1年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。

看護部長 須崎 香織

2026年の新春を迎え、謹んで新年のお慶び申し上げます。

旧年中は、皆さまより温かいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。新病院で迎える四季折々の風景にもすっかり慣れ、忙しい日々の中でも伊奈町の豊かな自然や住民の皆さまのお声がけに多くの力をいただきながら、業務にあたることができました。病院診療におきましては、病院救急車の運用をはじめ、救急医療の拡充、地域包括ケア病棟の運営、訪問診療の拡大など、在宅から急性期医療まで幅広く対応できる体制づくりに努めてまいりました。一方で、外来診療の混雑によりお待たせする場面が多く、皆さまにご負担をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。今後も、患者さまからいただくご意見と真摯に向き合い、地域に必要な質の高い医療・看護の提供に向けて、職員一丸となり改善と前進を続けてまいります。本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

仕事の話しも趣味の話しも！

看護部男性スタッフ親睦会に **密着！**



看護の現場は女性が多い職場というイメージがありますが、当院では近年、男性職員が少しずつ増えてきています。職種も看護師だけでなく、救急救命士、介護福祉士、看護補助者など多彩です。そこで、普段あまり関わる機会のない男性職員同士が交流できる場として「看護部男性職員親睦会」を開催しました。

日々の業務で感じている思いや、仕事以外の過ごし方について、若手から中堅、先輩・後輩まで立場を越えて気軽に話し合いました。互いの人となりを知る良い機会となり、和やかな雰囲気の中で親睦をより一層深める場となりました。日頃の感謝や本音を共有する時間にもなりました。



今後は男性看護職員として活躍できる場をさらに広げ、こうした活動を通して私たちのことを多くの方に知っていただけたらうれしく思います。

参加者に聞きました



伊奈病院にとって初めての試みとなる今回の会は、親睦を深めるだけでなく、多忙な医療現場においてこれまで十分にもてなかった対話の場を作ることができ、職場の結束力を高める良い機会となりました。今後は、より強いチーム医療の実現に貢献していきたいです。

救急救命士 駿河



看護部の男性スタッフが少数ということもあり、どこかで孤立感や患者さまからの性別による対応の難しさを感じる事もある日々ですが、同じ境遇の中で働く仲間や先輩方とお話しできてこれからも頑張ろうと思えました。また、男性ならではの強みも活かして、チームの一員として信頼される看護師を目指して頑張っていきたいと思います。

看護師 内海

骨粗しょう症予防体操

～骨を強くして転ばないために～



転倒や骨折を予防するためには、足腰の筋力をつけて衰えさせない事が重要です。運動を行う事で、転倒発生率の低下や、骨密度の維持・上昇などの効果が期待されています。姿勢良くスタスタ歩く、片足立ち、かかと上げ、スクワットなどの運動をおすすめしておりますので、ぜひご自身でも実践してみましょう。

● 片足立ち

point

- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・身体が傾かない範囲で片足をあげます。足を高く上げ過ぎるのは危険です！

効果

- ・バランスを保つ力が向上して、転びにくくなります。
- ・足全体の筋力がアップして、歩きやすくなります。
- ・中殿筋(おしりの横)や大腿四頭筋(太ももの前)が鍛えられます。



● かかと上げ

point

- ・何かつかまれる場所の近くで行いましょう。
- ・かかとを上げて背伸びをして、ゆっくりかかとを下ろします。

効果

- ・歩く時の蹴りだしの力が向上し、しっかりした歩きになります。
- ・転びそうになった時に踏ん張りやすくなり、転びにくくなります。
- ・下腿三頭筋(ふくらはぎ)が鍛えられます。



● スクワット

point

- ・まず、両足を肩幅よりやや広げて立ち、足先を30度程度、外側に向けます。
- ・腰をうしろに引くようにして、ひざを曲げてしゃがんでいきます。5秒で下がって5秒で上がるペースです。

効果

- ・歩行や椅子からの立ち座り、階段などが楽になります。
- ・下半身のほぼすべての筋肉が鍛えられます。
- ※具体的には、大殿筋(おしり)、大腿四頭筋(太もも前)、ハムストリング(太もも裏)、前脛骨筋(すね)など。



CHECK

伊奈病院の公式YouTubeでも配信しています。
是非、ご視聴・チャンネル登録をよろしくお願いします。



看護のスペシャリストたち

「感染管理認定看護師」



感染管理課 感染管理認定看護師
寺坂 千里

感染管理認定看護師とは？

院内の感染を防ぎ、患者さまや職員の安全を守る認定看護師です。手指衛生や環境整備、感染症発生時の対策など、最新の知識と技術を活かして医療現場の感染防止に取り組んでおり、安心して医療を受けられる環境づくりの中心的存在です。

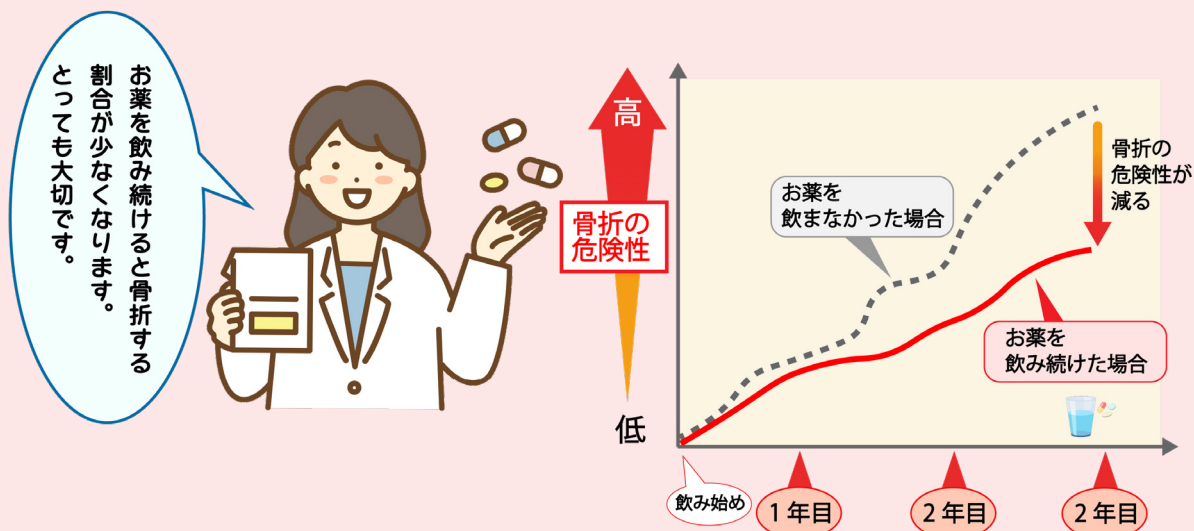


感染管理課の寺坂です。2024年に感染管理認定看護師の資格を取得し、現在、専従として活動しています。感染対策は、誰か一人の力では成立しません。新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより実感されたのではないのでしょうか。目に見えない菌やウイルスとの戦いは心身に大きな負担を与え、流行が落ち着くと対策は緩みがちになります。だからこそ、平時は感染対策の知識とスキルを一人ひとりに伝える大切な時期だと考えています。感染対策の要は現場の皆さんです。今後も院内感染対策チーム（ICT）や感染対策推進チーム（感染リンクスタッフ）と連携しながら、現場に寄り添い、困ったときに相談しやすい存在を目指して活動してまいります。

骨粗しょう症の治療にはお薬が大切

骨粗しょう症の予防や治療には、食事や運動の習慣などが深く関わっています。しかし、骨は加齢や閉経で弱くなり、遺伝的な要素も大きく影響するため、骨粗しょう症の改善にはお薬による治療が大切です。実は、骨粗しょう症のお薬は、骨密度を高めるだけでなく、骨粗しょう症による骨折を減らすことも実証されていて、高い効果があることが何千人、何万人を対象とした医学研究で明らかになっています。

たとえば、ビスホスホネート薬と呼ばれる「朝起きてすぐ飲むお薬」は、腰椎や大腿骨の骨折を半分に減らします。こうしたお薬を使うことで、骨密度を増やしたり、維持したりすることができ、骨折確率を減らすことができるのです。骨折予防はお薬を上手に使い、しっかり続けることが大切です。



地域医療を支える 連携医療機関のご紹介

地域の皆さまの健康をサポートしている
連携医療機関をご紹介します。



みやうち内科・消化器内科クリニック

診療科目 内科・消化器内科・肝臓内科・内視鏡内科・小児科・感染症内科



2013年10月「身近で確かな、かかりつけ医」「見落としのない包括的な医療の提供」を目指してみやうち内科・消化器内科クリニックを開院させていただきました。20年以上一般内科診療（高血圧・糖尿病・脂質異常症・花粉症など）、小児科診療を続けどのような病気にも対応できるよう努力してまいりました。また千葉大学病院及び関連病院にて消化器一般に従事し、「消化器専門医」「消化器内視鏡専門医」「胃腸科専門医」「肝臓専門医」など専門性を有する分野の資格も取得いたしました。内視鏡の実績は、胃カメラ・大腸カメラ共に2万件以上の経験を有し、多数の特殊内視鏡検査（治療）も行っておりまいた。今までの経験を活かして今後も皆さまにとって何が出来るかをよく考えて一層の努力をしていく所存です。内科医は家庭医のようなものです。病気を患ったとき「これは何科かな」と思ったらどんなことでも気軽にご相談いただけたらと存じます。専門的な検査・治療が必要と判断した際は、随時その状況にあった適切な病院をご紹介しますと思っています。

資格・所属学会

- ・医学博士（千葉大学）
- ・日本内科学会 認定内科医
- ・日本消化器学会 消化器専門医
- ・日本肝臓学会 肝臓専門医
- ・日本消化管学会 胃腸科専門医
- ・日本医師会 認定産業医
- ・日本化学療法学会 抗菌化学療法認定医
- ・ICD（インфекション・コントロール・ドクター）
- ・身体障害福祉法指定医（小腸機能・肝機能障害）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
15:00~18:30	○	○	○	—	○	※	—

〒362-0807

埼玉県北足立郡伊奈町寿 2-144-4

TEL 048-783-3751

※土曜日の診療時間は 9:00 ~ 14:00

宮内先生はどんな人？

宮内先生は、いつも親切で丁寧な診察をしてくださるのが印象的です。

患者さま一人ひとりに合わせた話し方をしてくださり、しっかりと目を見て向き合ってくれるので、「自分のことをきちんと理解しようとしてくれている」と実感できます。診察の中では、その場で「どうしたら良いか」を一緒に考えてくださるので、安心して治療に取り組むことができます。何でも相談できて、頼れる先生です。



Radiation Journal

～放射の窓～

骨密度検査についてご紹介します

骨密度検査とは？ DXA 法とは？

- 伊奈病院で行われている骨密度検査は、DXA（デキサ）法を用いています。
- DXA法とは、ごく微量なX線を用いて骨の中のカルシウム量を測定し、骨密度（BMD[g/cm²]）を測定する方法です。
- 当院では「腰椎と左大腿骨」を測定します。

※左大腿骨を手術している方は、右大腿骨を。両大腿骨を手術している方は腰椎のみの測定となります。
手術歴のある方は、お申し付けください！

こんな人がなりやすい！

喫煙 	遺伝
多量の飲酒 	骨折歴
低体重 	カルシウム不足
加齢 	運動不足

骨粗しょう症の自覚症状

引用：公益財団法人 骨粗鬆症財団

- ✓ 立ち上がる時に背中や腰が痛む
- ✓ 背中や腰が曲がってくる
- ✓ 重いものを持つと背中や腰が痛む
- ✓ 身長が縮んでくる

骨粗しょう症による合併症とは？

椎体	大腿骨近位部	橈骨遠位端	上腕骨近位部
気付かぬうちに 圧迫骨折	転倒		

- 骨粗鬆症による骨折は連鎖的に次の骨折が起こりやすくなります。
- 大腿骨近位部骨折は、運動機能が低下し寝たきりにつながりやすく認知症が進行する可能性もあり、死亡リスクも高くなります。

骨粗しょう症が気になる方へ

■ 骨粗しょう症外来のご案内

骨粗しょう症外来は、毎週木曜日の午後に完全予約制で診療を行っています。骨粗鬆症の治療には、お薬による治療などがあり、症状や状態に応じた対応が可能です。気になる方は、ぜひ一度専門医へご相談ください。

■ 健康診断で骨密度をチェック

当院では、健康診断のオプションとして骨密度検査（DXA法）を受けることができます。ご自身の骨の状態を知るために、ぜひこの機会に骨密度を測定してみましょう。

伊奈病院では、2014年に「骨粗鬆症リエゾンサービス委員会」を立ち上げました。骨粗しょう症と骨折を防ぐために、他職種スタッフが協力・連携をして活動を行っています。

詳しい内容は伊奈病院のホームページをご覧ください！



1～5月末まで

MRSO(マーズ)閑散期人間ドックコースのご案内

健康管理センターでは、1月から5月の比較的空いている時期に、お得な人間ドックコースをご用意しています。この時期は混雑が少なく、待ち時間も短いため、ゆったりと落ち着いて受診していただけます。ぜひこの機会に、ご自身の健康管理の一環として、人間ドックの受診をご検討してみてもはいかがでしょうか！



お問い合わせ

健康管理センター

TEL:048-723-6071(直通)

月～金 9:00～17:00
土 9:00～12:00



インターネット予約サイト
MRSO(マーズ)を通して予約
可能となっております。

こちらのQRコード
よりご予約ください



※健康保険組合の補助は併用できません。
組合補助を利用する場合は、お電話でのご予約を
お願いいたします。

伊奈病院 交通アクセス



【けんちゃんバス(丸建つばさ交通)】

JR高崎線「上尾駅」東口(バスターミナル5番のりば)
「蓮田駅西口」行き(約10分)→「伊奈病院前」下車

JR宇都宮線「蓮田駅」西口停留所
「上尾駅東口」行き(約14分)→「伊奈病院前」下車

【伊奈町循環バス「いなまる」】

「北循環／南循環」→「伊奈病院」下車



【埼玉新都市交通ニューシャトル】

「志久駅」または「伊奈中央駅」下車 徒歩(約10分)



■お車でお越しの場合

東北自動車道「蓮田スマートIC」より約15分



■受付・診察時間

	受付時間	診察時間
午前	8:00 ～ 12:00	9:00 ～ 12:30
午後	13:00 ～ 17:00	14:00 ～ 17:30

※診療科によって診療時間が異なります。詳細はホームページをご確認ください



医療法人社団愛友会

伊奈病院

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室5014-1

TEL:048-721-3692(代表)

伊奈病院 公式ホームページ

伊奈病院



検索

<https://www.inahp.saitama.jp/>



YouTubeチャンネル



Facebook

