

一人ひとりに寄り添い身近な存在に

TAKE FREE  
ご自由にお取りください

# かし和

2025.5 44

柏市立柏病院広報誌

特集

新しく着任した医師をご紹介します

## 新任医師のご紹介

- 🔍 毎日の簡単体操でしっかりケア！ 腰痛対策の新習慣
- 🔍 健康は日々の食事から かし和食卓日記・栄養相談のご案内

topics

- イチ押しのテーマは？ 地域講座のご案内
- 柏市と我孫子市の消防局へ向けた心電図講習会

かし和 INFORMATION

- 病院ホームページリニューアルのお知らせ

## 新任医師のご紹介 (2025年4月1日着任)

今年度より新しく着任した常勤医師をご紹介します。

- ①出身地 ②出身大学 ③趣味・特技 ④子供の頃の夢 ⑤好きな言葉・座右の銘  
⑥診療に心がけていること・大切に思っていること  
を聞いてみました。



田原 智大

たはら ともひろ

### 循環器内科

- ①大阪府
- ②鳥取大学
- ③バスケットボール
- ④スポーツ選手
- ⑥患者さんに寄り添った治療を提供していきたいです。



船山 遼太郎

ふなやま りょうたろう

### 循環器内科

- ①茨城県
- ②筑波大学
- ③スポーツ観戦、ゴルフ
- ④プロ野球選手
- ⑤継続は力なり
- ⑥患者さんの立場に立って丁寧な診察を心がけて参ります。



堀野 雅人

ほりの まさと

### 内分泌代謝内科

- ①東京都
- ②東京科学(東京医科歯科)大学
- ③英会話
- ④翻訳家
- ⑤What doesn't kill you makes you stronger.
- ⑥患者さんの身体的・精神的・社会的と複数の側面を考慮して、診察に当たるよう心がけています。



生方 順

うぶかた じゅん

### 内分泌代謝内科

- ①茨城県
- ②東京医科大学
- ③プロ野球観戦、釣り
- ④医師
- ⑥患者さんに寄り添った丁寧な診療を心がけていきます。



杉原 潤

すぎはら じゅん

### 呼吸器内科

- ①埼玉県
- ②東京科学(東京医科歯科)大学
- ③読書
- ④動物学者
- ⑥良く聴き、良く考え、丁寧に伝え、患者さんと共に病気に立ち向かう、そんな医者を目指したいです。



伊藤 菜々子

いとう ななこ

### 外科

- ①東京都
- ②藤田医科大学
- ③テニス、サックス
- ④サックスプレイヤー
- ⑤守破離
- ⑥丁寧な診療を心掛けます。



寺川 寛朗

てらかわ ひろあきら

### 整形外科

- ①千葉県
- ②山梨大学
- ③剣道、弓道
- ④建築家
- ⑤凡事徹底
- ⑥患者さんとよく話をし、患者さんの希望に沿った医療を提供したいと思えます。



廣瀬 弘幸

ひろせ ひろゆき

### 整形外科

- ①愛知県
- ②筑波大学
- ③野球、アイスホッケー
- ④プロ野球選手
- ⑤遅咲きの花は長続き
- ⑥患者さんひとりひとりにとってより良い治療を提供できるように努めます。



### 小児科

- ①岡山県
- ②東京科学(東京医科歯科)大学
- ③旅行、ミュージカル鑑賞
- ④パイロット
- ⑤良い花は後から
- ⑥それぞれの子供にあわせたより良い医療を行っていききたいと思います。

前田 佳真

まえだ よしちか



### 眼科

- ①東京都
- ②千葉大学
- ③旅行
- ④医師
- ⑤一期一会
- ⑥患者さんに対して真摯に向き合った、丁寧な診療を心掛けて参ります。

塩谷 悠斗

しおたに ゆうと



### 麻酔科

- ①千葉県
- ②日本医科大学
- ③耳が良い
- ④医師になること
- ⑤中庸
- ⑥手術を受けた方が納得して帰れるよう、できることを精一杯いたします。

西岡 慧

にしおか あきら



### 研修医

- ①東京都
- ②筑波大学
- ③旅行
- ④警察官
- ⑥患者さんの思いに寄り添った診療ができるよう心掛けて参ります。

阪中 優太郎

さかなか ゆうたろう



### 研修医

- ①東京都
- ②東京科学(東京医科歯科)大学
- ③サッカー観戦、写真
- ④医師
- ⑥患者さんに寄り添った診療ができるよう努力していきます。

吉岡 伶真

よしおか れいま

### 院長にも聞いてみました

- ①神奈川県川崎市
- ②慶應義塾大学
- ③スキー、ジョギング、ロードバイク
- ④中学までは建築家、高校に入ってから外科医
- ⑤「人間到る処青山あり」  
「明鏡止水」  
「勉強させて頂きます」
- ⑥患者さんの話をよく聞き、思いを巡らせる。

2025年4月から当院に新しい医師が加わりました。

8診療科にわたり総勢13人、有能で元気溢れる若い力です。

皆さん、宜しくお願いします！

院長 田邊 稔



## 退任医師の紹介

渡邊 匠 (循環器内科)

伊藤 祐輔 (循環器内科)

増田 誠三郎 (内分泌・代謝内科)

水口 靖文 (内分泌・代謝内科)

蝶名林 賢 (呼吸器内科)

中川 瑛人 (外科)

高谷 哲郎 (整形外科)

軽部 央子 (眼科)

大久保 和 (研修医)

川田 紘充 (研修医)

ありがとうございました。

毎日の簡単体操で  
しっかりケア！

# 腰痛対策の新習慣

## ① 腰痛とは

腰部を主とした痛みや張りなどの不快感の総称です。厚生労働省による国民生活基礎調査では、腰痛は常に自覚症状の中で常に1番に挙げられます。

腰痛を大きく分けると2つに分類されます。1つは、レントゲン、CT、MRIなどの画像検査で原因が判明する「**特異的腰痛**」です。一方、検査によって原因が特定しきれないものを「**非特異的腰痛**」といいます。非特異的腰痛の多くは、姿勢などの生活習慣が原因と言われています。普段の生活習慣や正しい姿勢を心がけることで症状の改善につながります。腰痛改善のための正しい姿勢、セルフケアを紹介します。

## ② 正しい座位姿勢

### 正しい姿勢

**正面**  
両肩を地面と平行にする  
骨盤の両端を地面と平行にする

**横**  
正面を向いたまま、顎を軽く引く  
胸を軽く張る  
踵を軽く引き、膝を曲げる

頭頂部・肩・骨盤または股関節を垂直にする  
骨盤を立てるクッションを入れてもOK

### 悪い姿勢

背中が丸まっている  
骨盤が倒れている

## ③ 腰痛予防のセルフケア

### ストレッチ

呼吸を止めずに痛みの出ない範囲で反動を付けずに伸ばしてください。  
左右で30秒・3セットずつ行いましょう。

### ふともも裏のストレッチ

ハムストリングス

胸を張る  
浅く腰かける  
背中を丸めずにへそから体を倒す  
もう片方の膝に手を当てる

### ふともも前のストレッチ

腸腰筋

手を付き体を支える  
胸を張りながら体重を前の足に移動していく

## エクササイズ

体幹の深層にある筋肉（インナーマッスル）を働かせることにより  
脊椎の安定化を図ります。



### ドローイン

- ①へそで床を押すようなイメージでお腹をへこませる
- ②へこませた状態を保ちつつ、息を止めずに**10秒保持**する
- ③力を抜いてリラックスする

**10回・2～3セット**を目安に行う



### ヒップリフト

- ①ふとももと体幹を一直線になるまで持ち上げる
- ②息は止めずに呼吸をし続ける。

**20回・2～3セット**を目安に行う

## ハンドニー ドローイン・ヒップリフトが楽にできるようになったら行いましょう。



- ①四つ這いになり、頭・背中・お尻を一直線にする



- ②まずは手・足をわけて、持ち上げる  
**5秒保持・各5回**を目安に行う



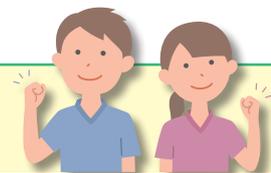
- ③手・足をわけてバランスを保持できる方は、右手・左足、左手・右足の対角線上の組み合わせで体と一直線になるように手足を持ち上げる  
**5秒保持・各5回**を目安に行う

※ストレッチ・エクササイズで翌日まで残るような強い痛みが出る場合は実施を控えていただき、無理のない範囲で行いましょう。また、医療機関を受診されている方は、医師の指示に従ってください。

## 4 生活指導

長時間の立ち作業や悪い姿勢、重い物を持ち上げる時の前かがみの姿勢は腰痛発生の原因となります。また、肥満体型の方は腰痛を発症する危険性が高いため、日ごろから生活の中での活動量を増やしましょう。例えば、近い場所は歩くことや、エレベーターではなく、階段を使用することも活動量増加につながります。

腰痛予防には姿勢の改善・適度な運動の継続が大切です。  
これらを意識して腰痛のない生活を送りましょう。



# 冬瓜の エビと枝豆あんかけ



※当院で実際に提供している病院食です

**冬**瓜は、冬の季節が旬だと思われていますが、実は夏に旬を迎える食べ物です。冬瓜は体内でコラーゲンの生成に関与するビタミンCがきゅうりの約2倍も含まれています。また、過剰に摂取されたナトリウムを体外に排出する働きがあるカリウムも豊富に含まれているため、高血圧の予防や利尿作用を促進し、むくみなども改善する効果があるといわれています。今回はそんな冬瓜を使用したメニューをご紹介します。

## ●材料(2人分)

- 冬瓜 ..... 100g
- あんかけ
- むきエビ ..... 12尾
- 枝豆 ..... 10粒
- ・薄口しょうゆ ..... 小さじ2
- ・酒 ..... 小さじ1
- ・みりん ..... 小さじ1/2
- ・出汁 ..... 大さじ4
- 片栗粉 ..... 小さじ1/2

## ●1人分の成分値

- エネルギー ..... 68kcal
- タンパク質 ..... 10.5g
- 炭水化物 ..... 4.8g
- 脂質 ..... 1.1g
- 食塩相当量 ..... 0.8g



## ●作り方

- ①冬瓜を一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ②枝豆はさっと茹で、冷やした後に殻から取り出す。
- ③むきエビを茹でる。
- ④★と冬瓜・むきエビを鍋に入れ、火にかける。
- ⑤冬瓜に味が染みたら、水で溶いた片栗粉を入れとろみがつくまで煮つめる。
- ⑥とろみがついたら火を止め、枝豆を入れたら完成。

## ワンポイントアドバイス

- ・枝豆は殻から出した状態のため、鍋に入れて煮つめると割れてしまう可能性があるため最後に入れてみましょう。
- ・脂質が少ないメニューとなっていますので脂質を制限したい方にもおすすめのメニューです。
- ・塩分が気になる方は、減塩醤油を使用すると塩分の摂取量を減らすことができます。

# 治療をサポートする栄養相談

勤務時間が不規則な方、寝付きの悪い方、子育て中で食事が思うように摂れない方など生活環境は様々です。私たちは患者さんとの会話を大切にし、個々の環境や習慣など合わせてどうしたら病気が予防できるか、改善するかを一緒に考えていきます。

## 栄養相談の流れ

- ①基本情報（身長、体重、血液検査）の確認
- ②現在の食生活や食習慣の聴取
- ③基本情報と食生活・食習慣をもとに評価
- ④評価をもとに改善点を明確化
- ⑤食品の選び方や調理方法、食事のタイミングなど具体的なアドバイスのご提供

★このようなものを使用してお話しします★



フードモデル



リーフレット

### 具体例①

糖尿病  
なんだけど...

どうしても  
甘いものを食べたい



糖質や熱量の少ないものの情報を提供します

アイスモナカ  
熱量 312kcal  
糖質 34.7g

糖質オフアイスモナカ  
熱量 110kcal  
糖質 7.7g



### 具体例②

血圧が高いから塩分を  
控えなきゃいけないけれど...

漬物  
食べたい



塩分の減らし方を提案します



きゅうりの漬物  
きゅうり 1/2本  
塩分 1g



ピクルス  
豆皿 1皿  
塩分 0.2g

栄養相談の予約・問い合わせは主治医まで

## topics ①

### 地域講座の紹介

# 気になる健康や病気のことを もっと身近に

地域の皆様に医療スタッフが健康や病気のことをわかりやすく説明し、地域との交流を図りながら健康づくりのお手伝いをします。



#### 少人数だからこそよくわかる

地域講座は、少人数（10人以上）のグループが主催する会に講座のテーマに沿ったスタッフがお伺いします。一方的な説明ではなく少人数ならではの一人ひとりの理解が深まるよう、コミュニケーションを大切にしています。

「そうなんだ」、「えーっ」などと笑いあり驚きありの講座や、体を動かしながらの体験型の講座などもありますので、日頃の健康や病気の予防に役立てていただけたら幸いです。



地域講座「転ばぬ先の運動」の様子



#### 担当者のイチ押し

健康であっても毎日気にしていることは、食べ物のことではないでしょうか。

「食べ過ぎてないか」とか「塩分量」とか、いろいろ気にしていると、せっかくの美味しさも半減してしまいますよね。

そんなイチ押しのテーマは「**毎日の食事、気になっていることはありませんか？**」です。

正しい知識を上手に活用することで、きっと美味しい食事が召し上がれるようになります。

また、その他にも「生活習慣」「病気」「薬」のことなど、気になるテーマを取り揃えております。



- 地域講座は、「町内会の集まりの中でやってもらえるか」など何かの集まりと一緒に相談をいただくことがあり、地域やグループ（サークル）の交流の機会としてご用命いただければ、確実に決まっていなくても計画段階での相談にも応じています。まずはお気軽にご連絡ください。

総合相談・地域医療  
支援センター  
(担当：伊藤)

電話 04-7134-2000 (代表)

メール [chiikiiryoshien-center@kashiwacity-hp.or.jp](mailto:chiikiiryoshien-center@kashiwacity-hp.or.jp)

## topics ②

### 講習会の紹介

# 柏市と我孫子市の消防局へ向けた 心電図講習会



心電図講習会の様子

検査科では、救急隊の方々を対象とした心電図の講習会を開催しています。

1月29日、30日に開催された講習会では、臨床検査技師が柏市消防局 西部消防署に赴き、モニター心電図波形の見方や、正常な心電図と異常な心電図の区別の仕方について講義を行いました。また、実習コーナーでは、実際に12誘導心電図の装着を体験していただきました。

講習後、救急隊の方々からは、「心電図についての理解が深まった」「心電図の病院側への報告の仕方についての講義も行ってほしい」などの反響が多く寄せられました。

## 病院ホームページリニューアルのお知らせ

この度、病院ホームページを全面的にリニューアルいたしました。

新しいデザインと機能により、より使いやすく、アクセスしやすいホームページに生まれ変わりました！スマートフォンやタブレットからも快適にご覧いただけるよう、デザインを一新しています。

診療科目や医師・スタッフの紹介、診療時間やアクセス情報のほか、健診・人間ドック、予防接種などの情報、地域の皆様へ向けた情報などもわかりやすく確認できるようになっています。

また、「新棟建設計画」など、病院から発信する新しい情報もピックアップして掲載しています。

ぜひ新しいホームページをチェックしてみてください。



<https://kashiwacity-hp.or.jp>

## もっと伝わる広報誌に…引き続きご協力をお願いします

第42号から開始したアンケートではたくさんの方にご回答いただき、誠にありがとうございました。いろいろなご意見をいただき広報委員会メンバー一同励みになりました。「内容量がやや物足りなく感じる」というお声が多数ありましたので、ページ数を増やしました！

皆様からのご意見は今後も広報誌『かし和』の更なる向上に活かしていきますので、引き続きアンケートのご協力をよろしくお願いします。



アンケートはこちらから

**回答方法** 下記のどちらかの方法でご回答ください

- ・アンケート用紙に記入後、院内に設置されている回収BOXに入れてください
- ・右のQRから回答してください

## 2025年度卒/2026年度卒 施設見学説明会参加・インターンシップ募集

「看護師になろう」サイト内、当院ページよりお申込みください。当院では看護師になるための奨学金の制度もございます。お気軽にお問い合わせください。

「看護師になろう」webサイトはこちらから↓



### 編集後記

風薫る季節になりました。皆様ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたらっしゃいましたか。私は、子どもの頃から絵を描くのが好きだったので、最近水彩画の通信教育を始めました。興味のある題材の時もありますが、なかなかやる気の出ない題材もあり悪戦苦闘しながらなんとか続いています。今度、スケッチをしに手賀沼に足を運んでみようかなと思います。皆様も何か新しく始められた事や続けていらっしゃる事とかありますか。 視能訓練士 三瓶

健康と地域医療の発展に寄与する千葉県救急告示病院



公益財団法人柏市医療公社

柏市立柏病院

Kashiwa Municipal Hospital

〒277-0825 千葉県柏市布施1-3  
TEL：04-7134-2000



柏市立柏病院ホームページ  
<https://kashiwacity-hp.or.jp>

※バックナンバーをご覧いただけます

※本誌の無断転用・転載はご遠慮ください。