

2025.Dec.
Reboot 16



アクセスページ

暮らしネット ClariNet

— Topics —

- ・特定保健指導のご案内
- ・こむら返り予防
- ・小児科に新入職した医師からご挨拶
- ・当院のSNS紹介



医療法人 徳洲会 古河総合病院

〒306-0041 茨城県古河市鴻巣1555番地 TEL 0280-47-1010 (代表)
<https://www.kogahosp.jp/>



NEWS ①

当院に新入職した医師をご紹介します！

お子様とご家族の不安や悩みに向き合います

小児科に新しく加わりました、山崎雅世です。
佐賀大学を卒業後、自治医大病院と関連病院で小児科研修を重ね、小児科専門医になりました。小児科は、お子様の病気だけでなく、ご家族の不安や悩みにも向き合う特殊な科だと日々感じています。これまで、患者様やご家族から「ありがとう」と言っていたことも、時に厳しいお言葉をいただいたことも、すべてが私にとって大きな学びとなりました。
お子様とご家族が何を心配されているのか、何に不安を感じているのか、対話を大切にし、なんでも気軽に話せるような存在でありたいです。
どうぞよろしくお願いいたします。



NEWS ②

当院のSNS (Instagram・TikTok) が絶好調です！

採用広報の一環として、2023年の5月から運用している当院の公式SNS (Instagram、TikTok) のアカウントが好調です。これまでの累計再生数は2,000万回を超え、病院のSNSとしては全国でもトップクラスのフォロワー数を誇ります。看護部をはじめ、コメディカル職も含めた当院の職員たちが出演しておりますので、ご興味を持って頂けた方は、ぜひアカウントをフォロー頂けると嬉しいです♪



QRコードをチェック！

▶QRコードをスマホのカメラで読み取るとそれぞれのアカウントに飛ぶことができます！

夜中に足がつる...それ”こむら返り”かも！

寝ている時に突然足がつって痛い思いをしたことはありませんか？この”こむら返り”は多くの方が経験する身近な症状ですが、原因と対策を知っておけば予防できます。毎日の習慣で、つらい痛みを防ぎましょう！



訪問看護ステーション はなもも
理学療法士 高野

こむら返りの原因

- ・運動不足
- ・長時間の同じ姿勢や冷えによる血行不良
- ・水分・ミネラル不足

予防・対策

- ・運動、ストレッチ
- ・身体を温める(就寝時)
- ・水分・ミネラル補給
(スポーツドリンクやバランスの良い食事)

予防におすすめの”ふくらはぎストレッチ”をご紹介します！



※ポイント：
床に踵をつける



※ポイント：
膝を伸ばす
(手が届かない場合はタオルを使用)

【ストレッチのやり方】
反動をつけず、ゆっくり伸ばします。**30秒×3回**を目安に伸ばしましょう。
それでも頻回に起こり、睡眠障害や生活に支障がある場合は医療機関を受診しましょう。

関連施設の紹介：訪問看護ステーションはなもも



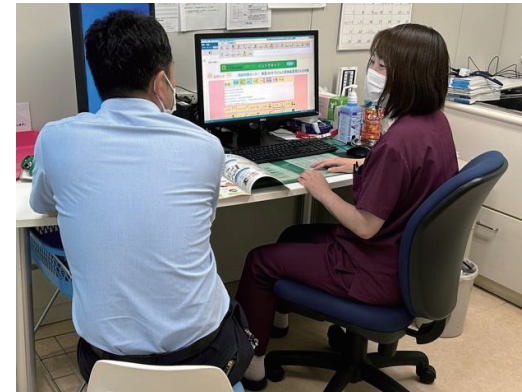
はなももは「面倒見の良いステーション」として地域のために日々活動中。住み慣れた我が家で安心して過ごせるように、医師の指示に基づいてご自宅を訪問して適切な看護サービスを提供しています。看護師だけでなく理学療法士も在籍しており、可能な限りご自宅で日常生活を送ることができるよう、可動域練習や筋力増強練習、座位・立位・歩行練習など身体機能の維持回復やご自宅の環境調整の提案など日常生活に向けたリハビリテーションを行っています。

0280-48-1130 (直通)

サービス提供時間(24時間対応)
営業時間：(月)～(金)、(土)午前/休業日：(日・祝日)、年末調整



特定保健指導のご案内



特定保健指導とは？

特定保健指導とは、特定健康診査の結果に基づき、生活習慣病のリスクが高いと判断された方に対して、医師・保健師・管理栄養士などが生活習慣病に移行させないことを目的として行うサポート制度です。

対象者ご自身が健康診断結果を理解して体の変化に気づき、自らの生活習慣を振り返ります。生活習慣を改善するための行動目標を設定・実行することにより、自分の健康に関する自己管理ができるようにしていきます。

対象者は？

40～74歳の方で、特定健康診査の結果が①に加えて②～④のいずれか1つ以上に該当する方。

- ①腹囲(男性**85 cm**以上、女性**90 cm**以上)またはBMI**25 kg/m²**以上に該当
- ②空腹時血糖値**100 mg/dl**以上または、HbA1c**5.6 %**以上
- ③中性脂肪 **150 mg/dl**以上または、HDLコレステロール **40 mg/dl**未満
- ④収縮期血圧**130 mmHg**以上または、拡張期血圧**85 mmHg**以上

支援内容は？

- 1. 対面での初回面接 : メタボリックシンドロームや生活習慣病、それらのリスク因子について理解する。現在の生活習慣を振り返る。生活習慣改善の目標を設定する。体重と腹囲の測定方法、記録方法を理解する。
- 2. 支援期間中(3ヵ月以上) : メールや電話・手紙等で状況確認や情報提供
- 3. 支援期間後 : 目標達成度と取り組み状況の確認

生活習慣病5つのレベル

レベル1

※生活習慣病の発症前
不適切な食生活(エネルギー、食塩、脂肪の過剰摂取等)
身体活動・運動不足、喫煙、過度のストレス、過度の飲酒

レベル2

※特定保健指導対象者
肥満、高血圧、高血糖、脂質異常

レベル3

※生活習慣病の発症後
肥満症、高血圧症、糖尿病、脂質異常症

レベル4

虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)、脳卒中(脳出血・脳梗塞等)、
糖尿病の合併症(腎症・網膜症等)

レベル5

半身麻痺、失明、人工透析、認知症、日常生活における支障

レベル2の段階で
生活習慣病を見直し、
予防しましょう！



健診センター常勤医師 高橋

特定保健指導

当院の健診センターも保健師1名、管理栄養士1名で実施しております。特定保健指導をご希望の方は下記連絡先までお問い合わせ下さい。

当院健診センター直通

0280-47-4005

受付時間は土日祝を除く、平日午前9時～午後4時

