

病院と地域を結ぶ病院情報誌

Clear

くりあ

ご自由に
お持ちください

2025年
春・夏号



妊娠中、産後の心の健康と
当院の取り組みについて

腎臓病について

マイナ保険証の有用性について

あなたのくすり
いくつ飲んでいますか？

食事から花粉症対策！



医療法人社団善仁会

小山記念病院

One  heart 善仁会一心

病院と地域を結ぶ病院情報誌

Clear

くりあ 2025年
春・夏号

- 3 新年度のご挨拶
- 4 妊娠中、産後の心の健康と
当院の取り組みについて
- 8 腎臓病について
- 12 マイナ保険証の有用性について
- 14 あなたのくすり
いくつ飲んでいますか？
- 16 食事から花粉症対策！
- 17 健康管理センターからのお知らせ
- 18 新任医師のご紹介
- 19 公共利用機関などの時刻表



小山記念病院理念

私は、心から患者様の身になって
医療行為を致します。

基本方針

1. 地域中核病院として、社会的使命を果たします。
1. 患者様の意思を尊重した、
安心安全で質の高い医療を実践します。
1. 品格のある医療人の育成に努めます。

患者様の権利

1. 良質かつ高度な医療を受ける権利
1. 自由に選択できる権利
1. 自らの意思で決める権利
1. 十分な情報提供を受ける権利
1. プライバシーが守られる権利
1. 個人の尊厳が保たれる権利

公平に適切で、安心な医療を受ける権利を有します。

医師、病院の選択や変更が、自由にできます。

十分な説明と情報を受けた上で、治療方法などを決める権利を有します。

セカンドオピニオンが保障され、十分な医療情報を受ける権利を有します。

医療上の個人情報や、プライバシーはすべて保障されます。

常に一人の人間としての人格を尊厳される権利を有します。

新年度のご挨拶

小山記念病院
院長 池田 和穂
いけだ かずほ



新年度に際してご挨拶申し上げます。当院はこの鹿行地域において、救急医療を軸とした急性期医療を担っております。現在、超高齢社会を迎え、その医療ニーズは高まる一方です。限られた医療資源の中、当院としてどのように地域からの期待に応えるかを考えた結果、この度、2025年10月より従来の地域包括ケア病床30床を一般病床へ転換し、一般病床が200床以上のいわゆる大病院への機能転換を行うことになりました。それに伴い、一部の診療科では、他の医療機関からの紹介状を持たずに初診となった際などには選定療養費という費用がかかるようになります。この医療機能の分化のためには、近隣の医療機関とのより緊密な医療連携が重要となってきます。地域の皆さまとともに歩み続ける病院として、今後も職員一同、誠心誠意努めて参ります。近隣の医療機関、そして地域の皆さまには、小山記念病院の運営につきまして、今後ともご理解とご支援を心からお願い申し上げます。

小山記念病院
看護部長 岩間 由起子
いわま ゆきこ



平素より小山記念病院にご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございます。当院は、昨年55周年を迎えることができました。地域の皆様、関係各機関の皆様の協力添えがあつてこそと、深く感謝しております。

当院の看護部理念は「患者さんの立場に立つて考え、判断できる思いやりのある看護を実践する」です。本年度は、地域包括ケア病床が急性期病床になり、急性期病床の増床となります。

今まで以上に私たち看護職員はこの理念を念頭に置き、安心で安全な看護を提供できるよう、質の高い看護サービスが出来るよう精進してまいります。

今年一年が皆様にとって素晴らしい年となりますよう祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。



紹介状予約専用ダイヤル

小山記念病院では、地域のかかりつけ医からの紹介状をお持ちの患者様を優先して診療しております。

受付から診療までの手続きをスムーズに行うために、紹介状をお持ちの患者様の事前予約取得をご案内しております。

紹介状予約患者様専用のダイヤルを開設いたしましたので、是非ご利用ください。

紹介状での ご予約をいただくことで…

- ◆ 診療情報などの確認などによる待ち時間を緩和できます。
- ◆ 検査やお薬の重複を避けることができ、無駄な費用や待ち時間を無くすることができます。

紹介状予約患者様専用ダイヤル



0299-888-2233



月～金曜日／9時～16時
土曜日／9時～12時

妊娠中、産後の心の健康と 当院の取り組みについて

産婦人科 酒井 謙 先生

はじめに

私たち小山記念病院産婦人科は、当院の理念であります「地域医療の充実を図る」をもとに安心して地域でお産ができるように、そして当院におかり頂いたことをご満足いただけるように、医療の質の向上等様々な問題に取り組んでおります。今回は、妊娠中および産後におけるメンタルヘルスの問題とその対処法、当院での取り組みについて説明します。

妊娠と出産は女性にとって非常に重要な人生の出来事であり、大きな身体的・精神的な変化を伴います。特に「心の健康」はメンタルヘルスと言い、妊娠中および産後の時期に不安やうつ状態など、その不調を経験することがしばしばあります。

妊娠中のメンタルヘルス

妊娠中はホルモンバランスの変化や身体の変化、さらには出産や育児に対する不安がメンタルヘルスに影響を与えることがあります。特に初めての妊娠の場合、経験不足や情報不足によるストレスを感じる人が多いです。また、つわりや体調不良といった症状、また、体重増加など身体的変化もメンタルヘルスに影響を及ぼします。

さらに、妊娠中のメンタルヘルス不調としては、妊娠中のうつや妊娠中の不安障害が挙げられます。これらの症状は妊娠後期になるほど強まることもあり、そのままでは産後うつへとつながる可能性があります。





メンタルヘルスの 対処法と支援

妊娠、分娩後のメンタルヘルスの社会的サポートは、90年代から産後うつ病の発症率の低下が目標に掲げられ、早い時期から医療機関と自治体が心の問題に関わり合いを持つことが重要となりました。妊娠期からの支援体制の充実や医療機関と地域保健・福祉機関との協力が強く求められるようになりました。その後「産前・産後サポート事業」や「産後ケア事業」、「子育て世代包括支援センター」などが整備され、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援が提供されています。2017年からは産後の定期健診時における産後うつ病の診断法が導入され、市町村に対しては、産後の精神疾患の早期発見と適切なケアのための地域での協力体制を作ることが重要とされました。これらの取り組みにより、社会的サポートは着実に進展しています。

具体的対処方法

妊娠中および産後のメンタルヘルスを改善・維持するためには、以下のような対処法と支援が有効です。

専門家への相談

妊娠中および産後のメンタルヘル스에 不調を感じた場合、産婦人科医や精神科医、カウンセラーに相談することが重要です。特に症状が重い場合には、専門的な治療が必要となることもあります。

家族やパートナーのサポート

家族やパートナーの理解と協力は非常に重要です。話を聞いてもらうことや育児を分担することなどで精神的な負担を軽減できます。

セルフケアの実践

規則正しい生活習慣を保ち、休息をしっかりと取ることが大切です。また、趣味やリラクゼーションを取り入れることも効果的です。

サポートグループの活用

同じ状況にいる母親たちと交流することで、不安や悩みを共有し、安心感を得ることができます。

産後ケアについて

当院ではこのようなメンタルヘルスへのサポートとして、クラウドファンディングで新生児室を改装し、市町村と協力して産後ケアを行っています。当院では宿泊型、日帰りの産後ケアを行っています。申請窓口は市町村になっており、当院で出産されていない方も利用できます。

産後ケアの業務内容は、出産後の母親と赤ちゃんの健康を支えるための支援を提供することが主な目的です。具体的には、お母さんの身体的・精神的ケア、赤ちゃんの発育サポート、家庭環境の整備など多岐にわたります。まず、お母さんのケアとしては次のようなことを行います。

- 産後の痛みや体調不良への対処
- 栄養指導や休養のアドバイス

…赤ちゃんを一時お預かりし、休養を取っていただきます。

- 産後うつ予防やメンタルサポート

…お母さんが安心して育児に取り組める環境を一緒に考えていきます。

次に、赤ちゃんのケアは次のようなことを行います。

●適切な授乳指導

●沐浴の仕方、オムツ替えなどの日常的なケア方法の指導

●赤ちゃんの体重管理や健康状態の確認

●赤ちゃんの睡眠パターンや泣き方などについてのアドバイス

さらに、家庭環境のサポートとしてパートナーや家族を含めた相談・指導を行うこともあります。特に初めての出産の場合、家族全体で協力できる体制を作ることが重要です。相談支援業務も重要な業務内容です。お母さんの不安や疑問に耳を傾け、専門的なアドバイスを提供するだけでなく、必要に応じて精神科・心療内科等他の医療機関や地域の支援機関への連携も行います。

このような産後のサポートを行っています。詳しくはお住いの市町村のホームページと当院のウェブサイトをご参照ください。

最後に

妊娠中および産後のメンタルヘルスは、女性の健康にとって非常に重要な要素です。適切な支援や対処法を取り入れることで、不調を予防し、健康的な状態を保つことが可能です。周囲の人々や医療機関のサポートを活用しながら、無理をせずに自分の心の健康を大切にすることで、出産と子育てを家族や地域も含めて皆幸せで楽しいものにしましょう。当院はできる限りそのサポートを行います。



腎臓病について

腎臓内科 佐藤 武志 先生



腎臓病は分かりにくいという印象を持たれている方も多いかもしれませんが、基本的なところを押えていただければ、意外と理解しやすい病気とっていただけるのではないのでしょうか。

これから腎臓病の基本的なところをお話ししていきたいと思えます。後半には特に皆さんが悩める腎臓病患者さんの食事について、詳しくお話しします。

腎臓病について

尿を作るとというのが腎臓の働きです。腎臓病とは、尿が十分に作れない状態になっている病気です。では尿を作るとはどういう事かと言いますと、体の中の老廃物と余分な水分を体の外に出すということです。

ですから腎臓病とは、体の中の老廃物と余分な水分を十分に体の外に出せずに、体の中に溜まってしまう病気です。

腎臓病の症状について

体の中に余分な水分が溜まった時の症状は『むくみ』。これは分かりやすいかと思いますが、では体の中に老廃物が溜まった時の症状はと考えますと、分かりにくいなと感じる方も多いのではないのでしょうか。

老廃物は血液の中に溶け込んでいます。血液は体全体に送られていますので、老廃物は体全体に悪影響を及ぼします。

例えば、老廃物が胃に悪影響を及ぼせば、『食べられない』、『吐いてしまう』などの症状が出ます。脳に悪影響を及ぼせば、『体がけいれんする』、『意識がもうろうとする』など、筋肉に悪影響を及ぼせば、『力が出ない』、『動けない』など、体の中に老廃物が溜まった時の症状は非常にさまざまです。

腎臓病の予防、治療について

腎臓病のほとんどは、一度かかってしまうと治らず、徐々に進行してしまいます。ですから、いかに腎臓病にかからないようにするか、そしてもし腎臓病にかかってしまったら、いかに腎臓病の進行を緩やかにするかということが非常に重要になります。

腎臓病にかからない、腎臓病を進行させないために何に気を付けなければいけないかという事について話をします。

気を付けるべき第一のポイント、水分を十分に摂取することです。水分摂取が足りないと、腎臓に負担がかかってしまい、腎臓の機能を低下させてしまいます。極度な水分不足で起きる代表的な病気、熱中症では、短期間に腎臓の働きが今までの3分の1、5分の1位まで低下してしまいます。短期間の水分不足なら、その後しっかりと水分を摂取すれば腎臓の働きは回復しますが、長期間水分不足

の状態が続いてしまうと、その後いくら水分を沢山摂取しても腎臓の働きは回復しません。

どのくらい水分を摂取したらいいかという事については、テレビなどで1.5ℓとか2ℓとかよく言われていますが、夏と冬では必要とされる水分量は違います。たとえば同じ夏であっても、冷房の効いた涼しい屋内にいる時と、炎天下の屋外で大汗かいている時では必要とされる水分量は全く違います。

では何を目安に水分を摂取したらいいかと言いますと、尿の色を見てください。尿の色が濃ければ体の中の水分は足りない、尿の色が透明に近い薄い色なら足りていると判断してください。

飲み物の種類については、アルコール以外であれば何でも構いません。糖分を含む飲み物ばかりでは、糖尿病など他の病気を引き起こしてしまう危険性が増しますので、水、お茶を中心に好きな飲み物

を飲むといいと思います。

気を付けるべき第2のポイント、生活習慣病と言われる、糖尿病、高血圧症、高脂血症、高尿酸血症にならないように注意すること、すなわち食事に気を付け、運動をしましょうということです。もう既に生活習慣病を指摘されている方は、薬の服用も含め、その病気のコントロールをしっかりすることです。

食事に気を付けるとはどういう事かと言いますと、偏りのない食事をするのと塩分摂取を控えるということ、塩分摂取を控えると言っても、味がまずくなるほど控える必要はありません。この食事については、この後詳しくお話します。

気を付けるべき第3のポイント、適度な運動をするということです。適度な運動とは、毎日できる程度の運動量になります。これも長く続けることが非常に重要です。

透析治療について

腎臓病が進行してしまい、ほぼ腎臓の働きが失われた時には、透析治療をせざるを得なくなります。

透析治療については、ここでは詳しい話をしませんが、透析治療までいかないように、いかに腎臓を守るかについては、皆さんの日々の努力にかかっています。

腎臓病患者さんの食事について

腎臓病が進行してしまうと透析を受けなくてはいけなくなってしまうので、『少しでも腎臓病を悪化させないように』『透析を受けなくて済むように』と食事に気を付けられるのですが、過度の食事制限をされる方が特に高齢者で目立ちます。

その気持ちは非常に理解できるのですが、過度の食事制限をされま

す、栄養失調、衰弱につながってしまいます。

腎臓の機能を守るところか、寿命を縮めてしまうことになりかねません。

腎臓病の食事療法では、蛋白質とカリウムの制限が代表的なところですが、蛋白質と言えば肉、魚、豆類、乳製品など、カリウムと言えば野菜、果物などと、ほとんどの食べ物が制限にかかってしまい、食事療法を過度に頑張ってしまうと必然的に栄養不足に陥ってしまいます。

特に高齢の腎臓病患者さんには、食事制限はしないで、偏りなく





色々なものを食べまじょうと話すことが多いです。

塩分制限についても、味がまずくなるほどの制限は不要で、塩分が濃くないと美味しくない物は、『食べるな』ではなく、『食べるのを少量にしましょう』とお話します。

腎臓病は長期戦です。食べる楽しみを奪ってしまったては長続きしません。無理ない形で食事に気を付けていただければと思います。

受診のタイミング

最後に、腎臓内科への受診のタイミングについてお伝えしたいと思います。

下記の一つでも当てはまりましたら、腎臓内科を受診していただければと思います。

これは、『腎臓内科の2の法則』と覚えていただければ幸いです。

- ☑ クレアチニン値
2 mg/dl以上
- ☑ 尿蛋白2+以上
- ☑ 浮腫(ふしゅ)



マイナ保険証の 有用性について

マイナンバーカードと健康保険証が一体化したマイナ保険証は、私たちの医療をより便利で、より安心なものへと進化させる可能性を秘めています。医療業界はデジタルトランスフォーメーション(DX)化が遅れている業界であり、仕組み的なことで扱いにくさも残っていること、患者さんが有用性を理解・実感できていないなど、完全な普及には至っておりません。

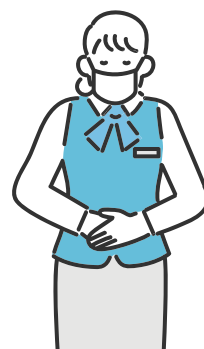
当院では利用率は約40%ですが、従来の保険証と比較して多くのメリットがあり、利用率が上がるにつれて、患者さん一人ひとりの医療の質向上、そして医療全体の効率化が感じ取れるようになってきました。今回は、マイナ保険証の有用性についてご紹介したいと思います。

受付の迅速化と スムーズな手続き

01

マイナ保険証を利用することで、医療機関や薬局での受付手続きが格段にスムーズになります。

顔認証または暗証番号による本人確認が可能となり、従来の保険証のように紛失時や記載事項の確認に手間取る心配がありません。オンライン資格確認システムにより、常に最新の保険資格が確認できるため、資格喪失後の誤使用を防ぎ、医療機関側の事務作業の効率化にも繋がります。



より正確な医療情報の連携

02

マイナ保険証の活用は、患者さんの同意に基づき、過去の特定健診情報や薬剤情報などを医療従事者がオンラインで確認できる環境を整備します。

これにより、医師はより正確な情報を把握した上で、適切な診断や治療を行うことが可能になります。重複した検査や投薬を防ぎ、患者さんにとってより安全で質の高い医療の提供に繋がります。特に、複数の医療機関を受診している場合や、緊急時など自身の情報を的確に伝えられない状況において、そのメリットは大きいと言えます。

03

各種手続き簡略化



マイナ保険証を利用できる医療機関では、「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されます。

これは、窓口での支払が高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提出する証類です。本来は役所に行っの申請が必要ですが、マイナ保険証があれば簡略化が可能です。

また、マイナポータルを通じて、年間の医療費通知をオンラインで確認できるようになったため、確定申告における医療費控除の手続きが大幅に簡略化されます。煩雑な領収書の管理や計算の手間が省け、より手軽に医療費控除の手続きを行うことが可能になります。

将来的な医療サービスの 拡充への期待

04

マイナ保険証の普及は、将来的により多くの医療サービスのオンライン化を促進する基盤となると考えられます。オンライン診療や服薬指導、健康管理アプリとの連携など、これまで以上に便利でアクセスしやすい医療サービスの提供が期待されます。



デジタル社会の推進と 国民の利便性向上

05



マイナ保険証は、政府が進めるデジタル社会の実現に向けた重要な取り組みの一つです。保険証だけでなく、将来的には様々な行政サービスとの連携も期待されており、国民全体の利便性向上に繋がります。

もちろん、マイナ保険証の普及には、情報セキュリティ対策の徹底や、システム障害への対応など、解決すべき課題も存在します。しかし、これらの課題に対して適切な対策を講じることで、マイナ保険証は私たちの医療をより良くするための強力なツールとなり得ると思っています。

より便利で、より安心な医療の未来のために、マイナ保険証の有効性を理解し、積極的に利用していくことが重要です。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、ぜひこの機会に申請をご検討ください。そして、既にマイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひマイナ保険証としての利用登録を行い、病院受診の際は必ずお持ちいただければと思います。

あなたのくすり

いくつ飲んでいますか？

薬剤部 萩原諒一



ポリファーマシーとは

ポリファーマシーとは、「poly」が多い「pharmacy」調剤を組み合わせた言葉で、複数の薬を同時に使用することを指します。医学的には、患者さんが必要以上に多くの薬を服用している状態を意味します。

例えば、複数の病気や症状を持つ患者さんが、それぞれの病気に対応するために多くの薬を使っている場合などです。ポリファーマシーは特に高齢者の方に多く見られます。高齢になると、慢性疾患（高血圧、糖尿病、心疾患など）を抱えることが増え、それに伴って服用する薬も増えるためです。



ポリファーマシーが引き起こす問題



副作用のリスク増加

薬の種類が増えるほど、副作用のリスクが高まります。特に高齢者は、体の機能が低下しているため、薬の成分が体に残りやすく、副作用が出やすい傾向があります。



薬の飲み合わせによる悪影響

複数の薬を服用すると、薬同士が相互作用を起こし、効果が弱まったり、逆に強く出過ぎたりすることがあります。



飲み忘れや飲み間違い

服用する薬の種類や回数が増えると、飲み忘れや飲み間違いが起りやすくなります。



医療費の増加

不要な薬を服用することで、医療費が増加します。



ポリファーマシーを防ぐためにできること

ポリファーマシーかも？と思ったら

☑お薬手帳を活用する…服用している薬の種類や量、服用方法などを正確に記録し、医師や薬剤師に見せることで、薬の重複や飲み合わせのチェックができます。

☑かかりつけ医・かかりつけ薬剤師を持つ…複数の医療機関を受診している場合は、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談し、薬の整理や調整をしてもらいましょう。

☑医師や薬剤師に相談する…薬に関して不安や疑問があれば、遠慮せずに医師や薬剤師に相談しましょう。

☑市販薬やサプリメントにも注意する…市販薬やサプリメントも、薬との飲み合わせによっては悪影響を及ぼす可能性があります。服用する際は、医師や薬剤師に相談しましょう。

☑生活習慣を見直す…バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠など、健康的な生活習慣を心がけることで、薬に頼らない健康な体づくりを目指しましょう。

まずは、お薬手帳や薬の説明書などを確認し、服用している薬の種類や量、服用方法などを把握しましょう。次に、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談し、薬の整理や調整を検討してもらいましょう。

「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。薬は正しく使えば病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。処方された薬は「きちんと使うこと」、そして「自己判断でやめないこと」が大切ですので、自己判断による中断は避けましょう。

ポリファーマシーは、誰にでも起こりうる問題です。日頃から薬に関する正しい知識を持ち、適切な対策を行うことで、健康な生活を送りましょう。

食事から 花粉症対策！

腸内環境を整える 「食物繊維」「乳酸菌」

腸内環境を整える食品は、免疫システムを正常に働かせることによって花粉症対策に役立つとされています。

乳酸菌は腸内細菌のバランスを整え、免疫機能にも深く関わっています。

また食物繊維のうち水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになることで腸内環境を整えます。食材としてはヨーグルト、納豆・キムチ、味噌などの発酵食品、野菜、きのこ類がおすすめです。

活性酸素から体を守る 「抗酸化ビタミン」「ポリフェノール」

アレルギー症状が出るときの体内では活性酸素が過剰に発生すると言われています。ポリフェノールやビタミンC、ビタミンEには活性酸素を抑える働きがあり、花粉症対策として役立ちます。

特に活性酸素を抑えることで知られるポリフェノールとしては、緑茶や紅茶に含まれるカテキンや、ルイボステイに含まれるフラボノイドが有名です。

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールにも花粉症を和らげる働きがあるとされています。

カカオポリフェノールを効率よく摂取するには、ビター・ブラックチョコレートと呼ばれる、カカオ粉末を70%以上含む「高カカオチョコレート」がおすすめです。

免疫の調整に関わる 「ビタミンD」

ビタミンDは腸のカルシウム吸収を促し、骨を丈夫にするビタミンとして知られていますが、免疫を調整する働きもあります。ビタミンDが不足すると花粉症のような異常な免疫反応を招くといわれています。

ビタミンDが豊富な食品は、干しシイタケや干しクラゲ、イワシ、シラス、紅鮭、スモークサーモンなどです。また、太陽光（紫外線）を浴びると、体内でビタミンDがつくり出されます。

アレルギー症状を抑える 「オメガ3系脂肪酸」

オメガ3系脂肪酸であるDHAやEPAはアレルギー症状を引き起こす物質の放出を抑え、EPAは皮膚の炎症を伴うかゆみや発疹のかゆみや発疹といった症状の対策に役立ちます。DHAやEPAは鯖やいわし、ぶりなどの青魚に含まれます。

このように食べ物や飲み物のなかには、花粉症の症状を和らげるのに役立つものがあります。毎年花粉症に悩まされているという方は、抗酸化物質や発酵食品を意識して摂り、花粉症対策に役立ててみてはいかがでしょうか。



花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバネキ科)												
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ属 (アザ科)												

木本の花
飛散量情報

- 多い(50.1~個/cm²/日)
- やや多い(5.1~50.0個/cm²/日)
- 少ない(0.1~5.0個/cm²/日)

草本の花
飛散量情報

- 多い(5.1~個/cm²/日)
- やや多い(1.1~5.0個/cm²/日)
- 少ない(0.05~1.0個/cm²/日)

花粉症のピークは一般的に2月~4月と知られていますが、意外と量も種類も多いのが5月。まだまだ花粉症のピークが続いていることもあります。

関東地方では、花粉の飛散量が多く、長期間にわたって花粉症の症状に悩まされる方が多いです。そのため、早めの対策と継続的なケアが重要となります。しっかりと予防していきましょう。



茨城県内初！ AIで海馬を測定



早めの予防行動で
脳は変えられます！

脳の健康診断 BrainSuite

ブレインスイート

瀧 靖之 教授

東北大学加齢医学研究所
医師・医学博士

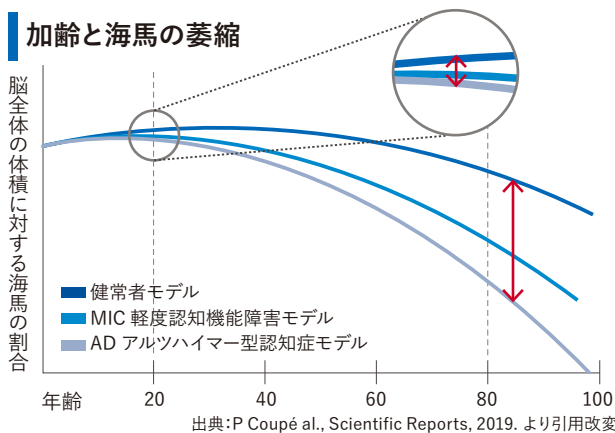


海馬の萎縮^(※1)は30代から。

脳組織の中で記憶を司る「海馬」はストレスや生活習慣の影響を鋭敏に受けやすく、運動不足、睡眠不足、ストレス過多、飲酒、喫煙、食事バランスの偏りなどにより萎縮スピードが早まることがわかっています。

※1 海馬の萎縮は脳の老化として最も早く現れます。

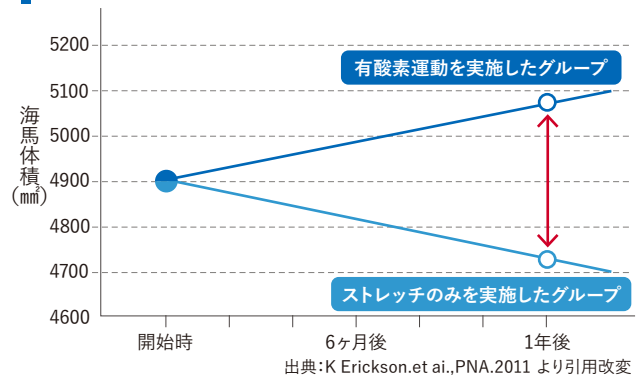
加齢と海馬の萎縮



生活習慣の改善で いくつになっても海馬は育つ。

「海馬」は、萎縮するだけでなく、運動・睡眠・食事等の生活習慣を改善することにより脳の中で唯一、神経新生^(※2)が生じ、萎縮を抑え、場合によっては大きくできることが確認されています。※2 神経新生とは、新たに神経細胞が生まれることです。

運動介入による海馬体積の増加(左海馬)



海馬を見れば 脳の健康がわかる。

海馬体積と認知機能、記憶力には相関関係が認められています。当検査では、海馬体積、同性・同年代と比較結果をレポートでご覧いただけます。オンラインの脳健康相談も初回無料でご利用いただけます。



検査の流れ



下記に記載の電話番号からかんたん予約



ご来院していただきMRI検査



結果お渡し・オンライン相談など豊富なフォローアップ

料金

BrainSuiteコース (MRI/A+BrainSuite)	35,750円(税込)
簡易脳ドック+BrainSuiteコース (MRI/MRA・頸部超音波+BrainSuite)	41,800円(税込)
脳ドック+BrainSuiteコース (通常の脳ドック学会推奨項目含む)	50,600円(税込)

*当院ではMRI検査との併用のみBrainSuiteの受診が可能です。

健康管理センター **0299-85-1139** (直通)
(お問い合わせの際ははこちらのご案内を見たとお伝えください。)

予約受付時間: 月～金曜日 8時～15時30分
(土曜日は11時30分まで) [休診日: 日曜日・祝日]

WEBサイト▶



4月より

13名の常勤医師が 赴任いたしました

糖尿病内科

はかまだ ゆうき
袴田 悠暉

産婦人科

ほづみ ふみや
穂積 史也

産婦人科

しみず たかお
清水 孝郎

泌尿器科

しが みほ
志賀 美保

循環器科

おちあい まさや
落合 雅也

循環器科

ますなが ゆうすけ
増永 裕輔

救急科

おだ ゆうや
小田 有哉

呼吸器内科

たかはし たつや
高橋 達也

呼吸器内科

ともみつ なおと
伴光 直人

整形外科

おおしま けいすけ
大島 圭介

外科

なかむら ゆうき
中村 優紀

外科

せそこ つかさ
瀬底 司

産科新生児室

おおた やすひろ
太田 康博

新任医師を迎え、医療体制の構築をしていきます。

1

患者様の
意思を尊重した、
安心安全で
質の高い医療の
実践

2

より専門性の
高いがん治療の
提供

3

救急医療の充実

4

分かり合える
地域医療
連携体制の構築

5

品格のある
医療人の育成

当院周辺のバス時刻表

公共交通機関をご利用ください



■鹿嶋コミュニティバス【中央線】

鹿島（高松緑地公園）行

大人 300円
子供 150円
現金のみ

鹿島灘駅	小山記念病院	鹿島神宮駅	チェリオ・イオン	市役所前
7:05	7:44	7:49	8:03	8:13
9:35	10:14	10:19	10:33	10:43
10:35	11:14	11:19	11:33	11:43
14:45	15:24	15:29	15:43	15:53
16:50	17:29	17:34	17:48	17:58

大野（鹿島灘駅）行

市役所前	チェリオ・イオン	鹿島神宮駅	小山記念病院	鹿島灘駅
9:06	9:16	9:30	9:35	10:15
11:36	11:46	12:00	12:05	12:45
13:16	13:26	13:40	13:45	14:25
16:46	16:56	17:10	17:15	17:55
18:51	19:01	19:15	19:20	20:00

■鹿嶋コミュニティバス【湖岸海岸線】

湖岸回り（湖岸→海岸）行

大人 300円
子供 150円
現金のみ

鹿島灘駅	小山記念病院	鹿島神宮駅	チェリオ・イオン	市役所前
—	8:10	8:15	8:25	8:33
11:45	12:20	12:25	12:35	12:43
14:45	15:20	15:25	15:35	15:43
16:05	16:37	16:43	16:54	17:03

海岸回り（海岸→湖岸）行

市役所前	チェリオ・イオン	鹿島神宮駅	小山記念病院	鹿島灘駅
8:18	8:26	8:36	8:41	9:15
10:28	10:36	10:46	10:51	11:25
14:18	14:26	14:36	14:41	15:15
18:58	19:06	19:16	19:21	19:55



■鹿行広域バス【神宮あやめ白帆ライン】

麻生庁舎→チェリオ・イオン

麻生庁舎	潮来駅	水郷潮来 バスターミナル	鹿島神宮駅	小山 記念病院	チェリオ・イオン
7:15	7:36	7:45	8:10	8:15	—
8:00	8:29	8:38	9:03	9:08	9:29
9:10	9:39	9:48	10:13	10:18	10:39
10:40	11:15	11:26	11:54	11:59	12:20
12:45	13:20	13:31	13:59	14:04	14:25

チェリオ・イオン→麻生庁舎

チェリオ・イオン	小山 記念病院	鹿島神宮駅	水郷潮来 バスターミナル	潮来駅	麻生庁舎
9:50	10:03	10:09	10:33	10:43	11:25
11:45	11:58	12:04	12:28	12:38	13:10
13:55	14:08	14:14	14:38	14:48	15:30
15:40	15:53	15:59	16:23	16:33	17:15
16:50	17:03	17:09	17:33	17:43	18:25

200円
～500円

※時刻表については抜粋して記載しております。詳細については、鹿嶋市政策秘書課(電話 0299-82-2911)へお問い合わせください。

予約専用ダイヤルが 新しくなりました！



AI電話 050-1720-9916



日頃より電話が繋がりにくい状況が続き、
ご迷惑をおかけしております。皆様にご不便を
お掛けしている状況を改善するために、
この度、AI（ボイスロボット）を用いた予約専用のダイヤルを
開設する運びとなりましたのでお知らせいたします。
電話混雑を緩和するため、ぜひAI電話をご活用ください。



AI電話受付時間

月～金曜日 8:30～15:00 / 土曜日 8:30～12:00

※日・祝祭日・年末年始・創立記念日は受付不可

対応可能な内容

診療の予約・変更・キャンセル・予約日時の確認



電話もしくはメールで折り返し連絡いたします！

予約は、当院からの折り返し電話またはSMSからの返信を
もって確定いたします。

当院からの折り返し電話にお出にならない場合は、SMSで
折り返し専用ダイヤルのご案内をお送りいたしますので、
ご連絡をお願いいたします。