

おひさま ニュース

2026

夏

号

7月15日発行



ホームページ

予約センター
(日曜・祝日除く)

☎0470-25-5121

平日 8:30~17:00

土曜 8:30~12:00

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <https://www.awairyo.jp/>

発行責任者：福内正義 編集責任者：根本達也

歴史ある安房の 地で、これからの 健康をともに

房総健康管理センター長

神山剛一



このたび、房総健康管理センター長を拝命いたしました。地域のみなさまにご挨拶の機会をいただき、心より感謝申し上げます。

館山を中心とする安房・南房総地域は、海と山に囲まれた豊かな自然に恵まれ、古くから人と文化が行き交ってきた歴史ある土地です。戦国の世には里見氏が安房の地を治め、鏡ヶ浦を望む館山は海上交通や暮らしの拠点として発展してきました。一方で、南房総の各地には漁業、農業、観光、地域の祭りや伝統など、それぞれの土地に根ざした暮らしがあります。先人たちは、時代の変化に向き合いながら、この地域で生活を築き、ふるさとを守ってきました。その歩みの上に、現在の安房地域の暮らしがあります。

一方で、現代の私たちを取り巻く環境も大きく変化しています。世界では高齢化が急速に進み、健康に長く暮らすことは、日本だけでなく国際的な課題となっています。また、感染症、気候変動、情報技術の進歩など、健康を左右する要因はますます複雑になっています。こうした時代において、病気になってから治療する医療だけでなく、病気を防ぎ、早く見つけ、生活の質を守る医療の重要性は、これまで以上に高まっています。

健診は、単に数値を確認する場ではありません。ご自身の体の変化に気づき、生活を見直し、これからの健康を考える大切な機会です。血圧や血糖、脂質、肝機能、腎機能といった日々の積み重ねを映す指標に加え、がん検診や内視鏡、画像検査などを適切に組み合わせることで、将来の病気を防ぐ一歩につなげることができます。

新しい健診センターでは、地域のみなさまが安心して健診を受けられる環境を整え、わかりやすく、受けやすく、そして次の行動につながる健診を目指してまいります。結果をお返しして終わりではなく、必要な方には医療機関での精査や治療へつなぎ、生活習慣の改善が必要な方には無理なく続けられる助言を行う。そのような、地域の暮らしに寄り添う健診でありたいと考えています。

太陽会の名のとおり、安房・南房総地域のみなさまの日々の少しでも明るい安心を届けられるよう、職員一同、力を合わせて準備を進めてまいります。歴史ある安房地で、これからの健康をともに育んでいけますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。



イメージ図

新任管理者のご紹介

2026年4月より新たに病院管理者が就任いたしました。
新体制のもと、地域のみなさまに信頼される、
より質の高い医療の提供を目指してまいります。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



副院長（外科系）

ふるさわ よしあき

古澤 嘉明

婦人科 部長

出身地：東京都

房総の好きなところ：豊かな自然

このたび、副院長を拝命いたしました古澤嘉明です。2001年より房総地区の産婦人科医療に携わってまいりましたが、2025年7月より当院婦人科に赴任いたしました。当院の良い所は全職員が良好なチームワークの下、地域に密着した医療を提供しているところだと思います。これからは地域のみなさまの健康維持のため、より質の高い医療を提供できるようさらなるチーム医療推進に力を入れるとともに、患者さまが受診しやすい病院づくりを目指して努力いたします。



副院長（内科系）

そぎ みさ

曾木 美佐

総合診療科 部長

出身地：東京都

趣味：朝ヨガ

房総の好きなところ：移住者を受け入れてくれる人々の優しさ

このたび、副院長を拝命いたしました曾木美佐と申します。

地域の皆様に信頼される医療を提供するという使命のもと、職員一同と力を合わせ、より質の高い医療体制の充実に努めてまいります。急速に変化する医療環境の中でも、患者さま一人ひとりに寄り添い、安全で安心できる医療の実現を目指します。

今後ともご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



院長補佐

なかやま えみこ

中山 恵美子

救急科

出身地：地球

趣味：自宅をDIY改装

房総の好きなところ：明るく元気！

このたび、院長補佐を拝命いたしました中山恵美子と申します。

救急科専門医としてこの3年間救急センター長（代行期間含む）を務め、地域のみなさまの急な病気やけがに対応してまいりました。今後も救急外来での診療を続けながら、各診療科の連携がスムーズに機能するよう調整役を担ってまいります。引き続きみなさまに安心して受診していただける病院づくりを、スタッフとともに支えてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

患者さまを支える特定看護師の役割

看護部 救急センター 大溝 誠



特定行為看護師とは、医師の包括的な指示のもとで、一定の医療行為（21区分・38行為）を自ら判断して行うための知識と技術を持った看護師のことです。この制度は、医療や介護のニーズが増大する中で医師の負担を軽減することを目的に、2015年に開始されました。当院では2022年度より、研修を修了した看護師を「特定看護師」と呼び、院内や在宅医療の現場で活動しています。

特定看護師の強みは、常に患者さまの側にいる看護師が、患者さまの状態に応じた適切な医療と看護を迅速かつタイムリーに提供

できることです。日々、高度化・複雑化する医療現場において、医師と多職種が連携する「チーム医療」の強化が不可欠です。特定看護師が点滴管理や創傷処置、呼吸管理などを担うことで、迅速な対応とチーム医療の質向上につながります。また、患者さま一人ひとりの状態を的確に把握し、安心できる看護を提供する役割も担っています。

私が勤務する救急外来では、診療科が多岐にわたるため、幅広い知識に加え、限られた時間の中で緊急度や重症度を迅速に判断する能力が求められます。研修で得た知識を日々の看護実践や教育指導に活かしながら、医師と看護師の橋渡し役として、安全で適切な医療の提供につなげることは、大きな責任であると同時にやりがいでもあります。私たち特定看護師は、今後も研鑽を重ねて専門性を高め、地域のみなさまに信頼される医療を提供できるよう努めてまいります。

おひさまキッチン

調理師
戸村 恵美

甘酢生姜と夏野菜の和え物

<材料・作りやすい分量> エネルギー 170kcal 塩分 3.4g

- | | | |
|----------------|----------------|------------|
| ・甘酢生姜 … 30~40g | ・カニカマ …… 3本 | ・小ねぎ …… 適量 |
| ・オクラ …… 4本 | ・甘酢生姜の汁 1/4cup | ・食塩 …… 適量 |
| ・キュウリ …… 1本 | ・白ごま …… 適量 | ・ごま油 …… 少々 |

<作り方>

- ① オクラは塩適量ふり、まな板の上で転がし(板ずり) うぶ毛をとる。熱湯で2分間ゆで、氷水で冷やす。水気をきり、食べやすい大きさに切る。
きゅうりはピーラーで皮をしまむきにし、乱切りにする。
- ② ①に塩をふってあえ、そのままおく。
- ③ カニカマは手で細くさき、甘酢生姜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 甘酢汁にごま油を加えてよく混ぜ、白ごまも混ぜる。
- ⑤ ②の水気を絞り、③とともに④であえて冷蔵庫で冷やす。
器に盛り、小口に切った小ねぎをのせ、白ごまを少々ふる。



甘酢生姜の健康効果

甘酢生姜は、血行促進・疲労回復・消化促進・殺菌作用など、身体に嬉しいさまざまな健康効果が期待できる食品です。生姜特有の香り成分には食欲を高める働きがあり、食欲が落ちやすい夏場の**夏バテ対策**にも役立ちます。また、生姜の持つ**身体を温める成分**と、酢の**代謝を高める働き**が組み合わせることで、免疫力の向上や冷え性の改善にも効果が期待されます。



房総健康管理センター 工事進捗情報

内装工事が本格化

先号(4月15日発行)から3ヶ月が経ちました。外壁・エレベータ工事が無事に完了し、現在は内装工事が着々と進んでいます。懸念されていた中東情勢による資材調達への影響も最小限にとどまり、工程への大きな遅れは生じていません。今秋・10月頃のオープンに向け、計画は順調に推移しています。



健診のご予約

もすでに受付を開始しております。地域の皆さまの健康を支える新たな拠点として、スタッフ一同、開業準備を着実に進めてまいります。引き続き温かいご支援をよろしくお願いいたします。



健診予約窓口

TEL.0470-25-5120 / 平日 13:00 ~ 16:00

特徴1 独立型 健診センター

健診専用の設備と医療機器を備え、落ち着いた環境で受付から検査までをスムーズに。

特徴2 女性健診の 充実

午後は2階フロアの一部を女性専用エリアとし、安心してゆったりと受診いただけるようにします。

特徴3 内視鏡検査を より充実

ご希望の多い内視鏡検査の受け入れ体制をより強化します。条件が合えば胃カメラ・大腸カメラを同日に。



安房カフェ通信 地域と病院をつなぐ。

6月20日(土)、イオンタウン館山にて地域住民向け健康相談「安房カフェ保健室」を開催しました。今回は、来場者が途切れず対応が続き、充実した時間となりました。参加者からは「イオンのチラシを見て楽しみに来た」「病院には行きたくないが医師と相談できて助かった」といった声や、「肩こりの悩みを聞いて良かった」「これからも定期的で開催してほしい」といった要望が寄せられました。また、「話

を聞いてもらえて気持ち轻くなった」と安心した様子で帰られる方もいらっしゃって、活動の意義を改めて実感しました。今後も地域に寄り添った取り組みを継続していきます。



編集
後記



おひさまニュース
バックナンバー

夏号は、新しい顔ぶれの多い号になりました。4月から加わった管理者の方々、秋に開業を控えた健診センター。神山センター長は巻頭で「歴史ある安房の地で」と書いておられます。古くからの土地に、新しいものが根を張っていく——そんな夏のはじまりです。海から吹く風が心地よい季節になりました。暑さも本番を迎えます。みなさま、どうぞご無理なさらず、健やかな夏をお過ごしください。



安房地域医療センター
公式キャラクター「あわまる」

ねもふいら