

ハフレッシュ!!

インフォメーション'13

県北医療センター
高萩協同病院広報紙

平成25年1月25日

第 34 号

発行所 県北医療センター 高萩協同病院
〒318-0004
高萩市大字上手綱字上ヶ穂町1006-9
0293-23-1122
発行人 高橋 良延 編集 広報委員会



新年のご挨拶

病院長 高橋 良延

新年あけましておめでとつございます。

地域の皆様におかれましては、健やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

地域ニーズに対応した医療ができていますか？今年もこの命題を考えながら新年を迎えました。高萩市と北茨城市の高齢化率（人口に占める65才以上の割合）は平成24年10月現在でそれぞれ27・5%、26・8%と茨城県23・0%を大きく上まわっており、この地域には高齢患者さんが多いことが特徴です。高齢化率は平成37年度には両市とも38・2%になると予想されており、近い将来には、高齢者の特徴に十分配慮した総合的な診療と全人的な診療に基づく治療を専門に行うことが必要になると思われます。当院の産婦人科で昨年約600人の赤ちゃんが誕生しました。この子供たちが元気に育やかに成長し、高齢化率の上昇を少しでもくい止めてくれることを期待したいと思います。

高萩市、北茨城市の人口千人当りの医師数はそれぞれ0・96人、0・97人で807全国市町村のなかの704番目、700番目です。（茨城県全体では1・58人。それでも全国ワースト2位。）当院においても常勤医師を確保し、同時に看護師・助産師を充足させることが最重要課題です。しかし諸事情が重なり合ってマンパワーの充足はかなり難しい状況にあります。今のマンパワー不足ではさまざまな地域ニーズに対応することはできませんが、職員ひとりひとりが医療従事者としての心構えをもう一度よく見詰め直すことによって地域に密着した病院に成長し、今年よりも更に地域に貢献できるようにしたいと思います。患者さんから信頼される日々の診療を行い、職員皆が患者さんに心を砕いた対応をする、そういった患者さん中心の医療を実践したいと思っています。

今年も地域医療、救急医療に職員一同努力してまいる所存です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。また皆様のご多幸の年になりますようお祈り申し上げます。



県北医療を推進するため 最新鋭の3テスラMRIを導入

(超伝導型核磁気共鳴断層撮影装置、ドイツ、シーメンス社製)

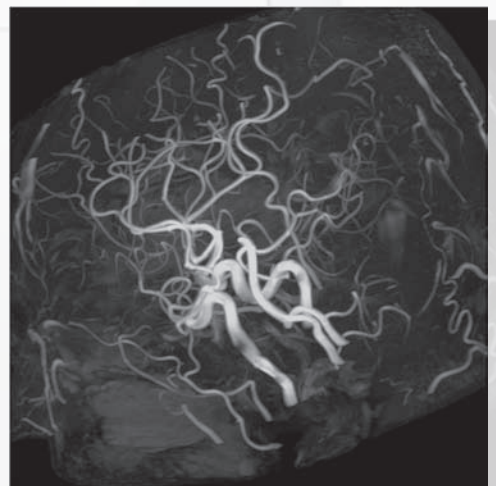


・膝

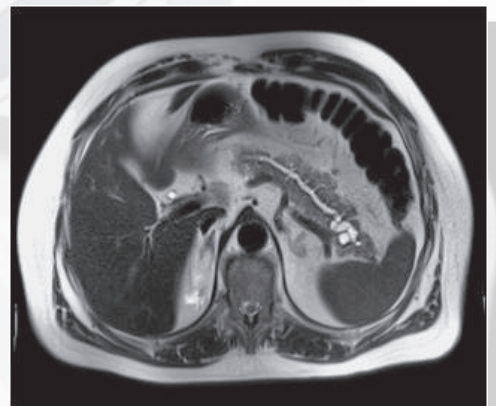
MRI装置の更新のため、現在のMRI装置は平成25年2月8日に稼働を終了し、撤去工事に入ります。3月25日から、新しくドイツ・シーメンス社製3テスラ装置を導入して稼働することになりました。3テスラ装置としては県北地区で2番目、シーメンス社製最上位機種では県内初の導入になります。3テスラ装置は診断用としては現在最大の磁場強度です。



・神経線維画像



・脳血管



・腹部

現在の1・5テスラから2倍の磁場強度になることで、今までよりも鮮明かつ高速に画像が得られるようになります。今までの装置では腹部の検査はあまり鮮明に撮影できなかったため、限定的な検査しかできませんでしたが、新しい装置では格段に画質が向上するため検査適応範囲が大きく広がります。また、従来の脳神経外科や整形外科の検査でも、格段に優れた精度の高い検査が可能になります。

さらに、1・5テスラ装置並の画質を短時間に得ることも可能です。MRI検査は通常20分〜30分ほど時間がかかりますが、その間動くことができないので、体調の悪い方、痛みの強い方、乳幼児など安静を保つことが難しい場合、長い検査時間に耐えられないことがあります。そのようなときに、新しい装置では検査時間を半分程度まで短縮することで対応ができるようになります。

このように、新しい装置では従来の装置に比べて、格段に診断価値の高い画像を提供することができるようになり、より正確な診断が可能となります。

新しい装置が稼働するまでの間、救急外来入口の外に、MRI搭載トレーラーを設置し、検査することになります。2月から3月という寒い時期に外に出なければならず、大変ご不便をおかけしますが、ご了承くださいますようお願いいたします。

診療科番号				月	火	水	木	金	土
⑪	内科	午前	内科	長久保	大和田	俣野	俣野	長久保	交代制
				俣野	大根田	大和田	長久保	大和田	循環器
				—	長久保	—	—	循環器 (予約のみ)	大根田(第1週)
		午後	ペースメーカー外来	—	長久保	—	—	—	—
		糖尿病教室：毎週火曜日 13:30 ～ 腎臓内外来を月1回行っております(予約制) ※土曜日の大根田の診察は第1週のみとなります							
⑩	小児科	午前	一般外来 伊藤	一般外来 伊藤	一般外来 伊藤	一般外来 伊藤	一般外来 伊藤	—	
		午後	一般外来 伊藤	※乳児健診 予約制	予防接種 予約制	一般外来 佐藤	一般外来 伊藤	—	
		【一般外来】受付時間(午前)7:00～11:30 診療開始は9:00 / (午後)13:00～16:00 診療開始は13:30 【乳児健診】受付時間 3ヶ月から4ヶ月 12:40～12:50(毎週火曜日) / 5ヶ月～11ヶ月 13:30～14:00(毎週火曜日) ※乳児健診は予約制になります。月曜日の8:30～12:00の間に予約の電話をお願い致します(月曜が休診の場合は金曜にお願いします) 【予防接種】受付時間 13:00～13:30(火曜日の午前中に予約の電話をお願い致します) 【外来診療人数制限】 最近、マイコプラズマ肺炎、おたふく風邪、水疱瘡などの感染症が流行し、小児科を受診される患者さんが増えました。 現在の体制では、受診される患者さんを制限せざるを得ません。 月曜日から金曜日の午前中の患者さんは40人で終了させていただきます。 月曜日と金曜日の午後の患者さんも40人で終了させていただきます。 患者さん方にはご迷惑をお掛けすることになりますが、宜しくご了解の程お願い申し上げます。							
⑭	外科	午前	渡辺	高橋	小針	渡辺	高橋	畠	
⑭	脳神経外科	午前	—	金子	—	金子	鶴田	—	
		【午後受付時間】[予約制]13:00～15:00(火曜日・木曜日)							
⑬	整形外科	午前	1診	船山	兵頭	船山	船山	安倍(第1・3・5週) 塚西(第2・4週)	交代制
			2診	神山	神山	和田	兵頭	神山	交代制
		脊椎外来は月1程度で行っております(予約制)							
⑬	泌尿器科	午前	—	—	—	—	出口	—	
⑫	眼科	午前	—	油井	—	—	—	—	
		午後	—	油井	—	—	—	—	
		【午後受付時間】 13:30～16:00 14:00～診療開始							
⑫	皮膚科	午前	二藤部	二藤部	二藤部	二藤部	倉持	二藤部	
		午後	—	二藤部	二藤部	倉持(第2・4週) 予約制	倉持	—	
		【午後受付時間】 13:00～16:00 13:30～診療開始(火曜日・水曜日・金曜日) 【午後受付時間】 14:00～16:00 (第2・第4木曜日 予約制)							
⑮	産婦人科	午前	産婦人科	横田	横田	渡邊(之)	渡邊(之)	渡邊(之)	交代制
				井上	渡邊(之)	井上	井上	小池	交代制
			新生児一ヶ月健診	—	新生児科(第2・4週)	—	—	新生児科	—
		午後	産婦人科	横田	小池(15:00～)	—	渡邊(之)	—	—
				井上	横田(15:00～)	—	井上	—	—
受付時間 (午前)7:00～11:30 / (午後)13:00～15:00 14:00～診療開始 土曜日は7:00～10:00 渡邊先生が不在の場合は横田先生となります(火曜日) 火曜日の産褥外来 14:00～ 産婦人科 15:00～ 土曜日(第1:井上先生・非常勤 第3:渡邊先生・非常勤 第5:渡邊先生・井上先生) 【新生児一ヶ月健診】[予約制] 受付時間 9:00～10:00 (第2・4火曜日と毎週金曜日) ※毎火曜日の小池先生の診察は手術等により診察できない事もあります。									
⑩	耳鼻咽喉科	午前	中森	—	—	西村	—	非常勤(第1・3・5週)	
		午後	中森	—	—	西村	—	—	
		【午後受付時間】 13:30～15:30							
⑯	口腔外科	午前	1診	野地	野地	野地	荒砥	野地	野地
			2診	—	—	—	※野地(第2・4週)	—	—
		午後	1診	野地	野地	野地	荒砥	野地	—
			2診	—	—	—	※野地(第2・4週)	—	—
		午前	[予約制] [予約制]第1・3・5週の木曜日は野地先生は休診となります						
午後	[予約制]受付時間 (午後)13:30～16:00 14:00～診療開始 [予約制]第1・3・5週の木曜日は野地先生は休診となります(水曜日の午後手術休診の場合がございます)								
2階	健(検)診	午前	一般・ドック	小針	—	渡辺	小針	小針	—
			乳がん検診	小針	—	渡辺	—	—	—
		午後	乳がん検診	—	—	—	—	渡辺	—
		検診は予約制です 詳しくは健診担当者へお問い合わせ下さい							

【受付時間】
午前7時から11時30分まで(土曜日は11時まで)
※但し、一部の科において受付終了時間が異なる場合がありますので備考欄を参照して下さい。
※また一部の外来については、午後も診療を行っております。
※救急の際は24時間診療体制になっております。

【診療日】
月曜日から(第1・3・5)土曜日
月曜日／祝祭日／(第2・4)土曜日／年末年始(12月29日から1月3日)

【休診日】
日曜日

職場紹介




放射線部

放射線部のスタッフは技師8名、助手1名の計9名です。平成24年度から女性技師が加入しました。乳ガン検診も安心して受診していただけます。

導入機器は、一般撮影装置2台、歯科用パノラマエックス線撮影装置1台、マンモグラフィ装置1台、エックス線TV装置2台、CT1台、MRI1台、血管撮影装置1台、回診用エックス線撮影装置2台が稼働しています。

検査について不明な点がございましたら、遠慮なくスタッフにお尋ねください。



臨床検査部

臨床検査部の紹介させていただきます。

昨年9月定年退職で1名少なくなった状況で業務を続けていましたが2013年1月、新しい仲間を1名むかえて検査部はスタートしました。

現在検査部は男性6名、女性5名の11名と採血担当に女性2名の合計13名で全員が臨床検査技師です。臨床検査部は大きく1階の生理機能検査と2階の検体検査にわけられます。

生理機能検査室では心電図や超音波などの直接患者さんに接して行なう検査をしています。特に超音波検査ではハイエンドモデル超音波装置2台と病棟へ持ち出しやすい小型装置1台を有し大変恵まれた環境で、昨年9月に導入された小型装置にはエラストグラフィという組織の硬さを評価できる機能があり今後の乳腺等の診断に威力を発揮するものと期待しています。

2階検体検査室は血液や尿をはじめとした患者さんから得られる総てのものが検査対象になります。

す。血液や尿ではその中の化学成分の分析や細胞を調べます。多くの検査が自動化されていますが、検査結果を待っている患者さんがいることを常に念頭において、正確なデータをより早く報告できるよう努力しています。

また最近話題のノロウイルス抗原検査等している細菌検査室も2階検査室内にあり、技師は毎日多くの検体の処理におわれています。旧病院時より検体数が増加し細菌検査でも細菌同定・薬剤感受性検査を自動化しています。

当院検査部は少人数ですがその分まとまり易くチームワークがいいです。臨床検査技師はまだまだ知名度が低い職種であります。これから患者さんの為に貢献できるような研鑽を重ねてまいります。





キャンドルサービス

～キャンドルに込めた看護の祈り～



看護副部長 中野はる代

昨年12月13日に北西看護専門学校実習生、教諭、当院の看護師、事務員を含めた総勢30名が参加し、入院中の患者様、約160名の方々に学生と看護師が手作りしたクリスマスカードを贈らせていただきました。

このイベントは一昨年から始まりましたが、讃美歌をうたいながら照明の落とされた病室にろうそくの灯りを頼りにカードを贈るという厳粛かつ感動的なイベントです

昨年は本物のろうそくを使用しましたが、ろうそくの煙で咽込んでしまった職員・学生もいたため、今年度はLEDろうそくを購入し、その灯りで病棟を歩きました。

実習生たちは、患者様へメッセージが添えられたカードを手渡す際に、「早く良くなってお家に帰りましょうね。」「痛みが早くなるといいですね。」「早く病気が治るといいですね。」「お正月前に帰れるように一緒にがんばりましょう。」「早く元気になってください。」など、患者様を励ましながらカードを配っていました。

日頃より、未熟な学生の受け持ち患者様になっていただいていることにも感謝しているのですが、さらに患者様から「ありがとう。うれしいよ。早く良くなるからね」などの言葉までいただき、患者様以上に学生たちが感動していました。

学生たちが、祈りを込めて書いたカードを、入院中ずっと持っていらしゃった患者様もありましたし、家族の方からも感謝の言葉をかけていただきました。「この病院に入院してよかったよ。感激したな。」「頑張って看護師さんになってね。」患者様の優しさに、私たち医療者のほうが癒していただいたこともたくさんあります。

これからも患者サービスの一環としてだけでなく、学生の実習先での思い出づくりとしても続けていきたいと思えます。



お正月太りを解消する 食事のポイント

栄養部

毎年のことながら、年末年始は日常と違ってつい食べ過ぎてしまうものです。お正月休みも終わり、よし明日から仕事初めだ!というころ、体重計にのってあれっ・・・と後悔した方も多いのではないのでしょうか。そこで、お正月太りを解消するための食事のポイントをいくつかご紹介したいと思います。

◎ バランスの良い食事を心がけます。

- ・ダイエットとなると、まず食べる量（エネルギー）を減らそうとしますが、量だけではなく質（バランス）も充実させましょう。

バランスの良い食事のポイントは、1回の食事に

主食（ご飯・パン・麺類など）

主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）

副菜（野菜・きのこ・海藻類など）

を揃えることです。

乳製品、果物は1日1回摂りましょう



◎ 健康に良い調理のコツ

- ・主食、主菜、副菜の調理法や食材が重ならないようにしましょう。
例) 主菜に揚げ物、副菜に炒め物、マヨネーズ和えでは、油脂の摂り過ぎになります。
- ・肉や魚の種類や部位を選びましょう。
肉類は脂身や皮をとることでエネルギーを抑えることができます。
- ・調理法を工夫しましょう。



◎ レシピの紹介

◎ 豆腐の中華あんかけ



材料 2人分
木綿豆腐 : 200g(2/3丁)
白菜 : 40g
青梗菜 : 60g
人参 : 40g
生姜 : 1片
ゴマ油 : 小さじ1

A
中華スープ : 200cc※

醤油 : 小さじ2と2/3
みりん : 小さじ1
酒 : 小さじ1
砂糖 : 小さじ1/2
※市販の中華スープの素を表
示の1/2量で溶く。
水溶き片栗粉
片栗粉 : 小さじ2
水 : 小さじ2

① 木綿豆腐は、一口大に切る。人参・白菜は短冊切り。青梗菜はざく切り、生姜はみじん切りにする。

② 鍋にゴマ油を熱し、生姜、人参、白菜を炒め、Aを加えて中火で約5分煮る。

③ 火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、青梗菜を最後に加えて強火で3分煮る。

④ 湯通しした豆腐を皿に盛り③を上からかける。

糖分や塩分が多いと、胃に負担がかかってしまうので、なるべく、砂糖も塩も控えめにします。野菜の旨味が溶け込んだ中華風味のあんかけは、調味料を控えめにしても十分美味しく食べられます。

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎に 要注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬期に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

ノロウイルスによる感染について

感染経路

<食品からの感染>

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

<人からの感染>

- ・患者の糞便や嘔吐物からの二次感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

症状

<潜伏期間>

感染から発症まで24～48時間

<主な症状>

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状がない場合や、軽い風邪のような症状のこともある
- ・乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意

感染を 予防する ために

- ・食事の前やトイレの後は必ず手を洗うこと
- ・下痢や嘔吐の症状がある方は、食品を直接取り扱わないこと
- ・ノロウイルスなどの感染性胃腸炎患者に接する方は、患者の糞便や嘔吐物を適切に処理し、感染を広げないようにすること
- ・特に幼児や高齢者など抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べること、また、調理器具などは使用後に洗浄・殺菌すること