



リフレッシュ!!

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



健康寿命

病院長 高橋 良延

2040年に向かって高齢化が進み、人口が減少していきます。2025年には医療・介護ニーズが急速に高まり、75歳以上の人口が2千万人になり、2040年には65歳以上の人口がピークを迎え、医療・介護の必要量が最大になります。これに対応するために、国は医療・介護の質を担保し、患者さんにとって納得が得られる考え方をまとめました。地域包括ケアと予防・健康管理（健康寿命の延伸）の二つです。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。健康寿命は平成22年全国平均で、男性70・42歳、女性73・62歳（茨城県男性71・32歳全国4位、女性74・62歳全国7位）で、平均寿命との差は男性9・13年、女性12・68年でした。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、不健康な期間を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。健康寿命の延伸の目標は、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加です。また地域や社会経済状況の違いによる健康の差を健康格差といいますが、都道府県別にみても長い愛知県71・74歳、短い青森県

68・95歳で2・79年、女性で静岡県75・32歳、滋賀県72・37歳で2・95年でした。都道府県格差の縮小が健康格差縮小の目標になります。

健康寿命の延伸には、健康増進・疾病予防が担う役割はきわめて大きく、それに加えて疾病の早期発見、適切な治療管理による疾病の重症化予防、さらには介護予防や介護サービスなど、さまざまな取り組みが必要となります。住民一人一人の健康レベルやリスク、さらには保健医療福祉介護ニーズに応じて、これらの取り組みを切れ目なく総合的に提供できるシステム（地域包括ケア）の構築が求められます。

国は都道府県ごとの健康寿命を公表していますが、都道府県においては、各市町村での健康寿命を算定するのが望ましいとされています。高萩市など県北地域の健康寿命を是非知りたいのですが、統計学上の高度な知識・技術が必要で容易ではないようです。

健康寿命延伸に対する当院の取り組みですが、年一回の市民公開講座では専門の医師による病気の話をわかりやすく講演しています。看護部では毎月高萩イオン店で健康相談を開催しています。いずれも好評で、今後とも継続して住民の皆様のお役にたちたいと思っています。そして必ず毎年受診していただきたい健診を、より受けやすい病院にしていきたいよう努力いたします。昨年も述べましたが、住民の皆様には是非「かかりつけ医」を持っていたら、自分の健康レベルやリスクなど健康寿命に関心を持つことを期待いたします。

今年も健康でご多幸の年になりますようお祈り申し上げます。



2月から
内科常勤医師が診療を開始します

谷畑 英一 先生
久保田 洋平 先生

内科診療が今まで以上に充実します!

歯科口腔外科の診療について

歯科口腔外科部長

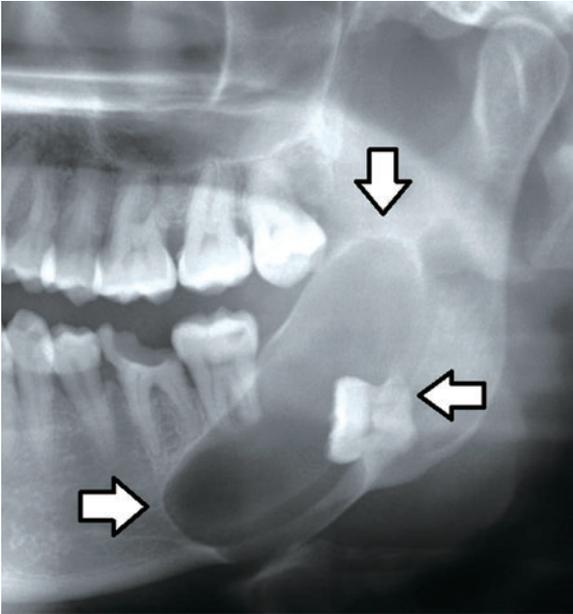
野地 秀彦

あけましておめでとございます。東北医療センター高萩協同病院歯科口腔外科の野地秀彦と申します。当科は平成18年の高萩協同病院の新築移転に伴い新設され、お陰様で10年目を迎えることが出来ました。これも偏に日頃の近隣の諸先生方からの診療連携に関するご協力の賜物と考えております。この場をお借り致しまして厚く御礼申し上げます。さて今回は当科の診療についてご報告させて頂きたいと思っております。

歯科口腔外科では口の中、上下顎骨および周囲の組織に出現する疾患の診断および治療を行っています。診療内容は大別して、①口腔外科治療、②一般歯科治療（有病者中心に）、③口腔ケアの3つに分けられます。以下にその内容を「ご報告していきま

す。」
①口腔外科の治療は外来にて行う処置や、外来では困難な場合には、入院、全身麻酔下で行う処置も行っています。以下に当科で扱う主な疾患を順番に説明します。

1. 智歯周囲炎：親知らずの周囲が感染を起こす疾患です。親知らずが横に生えていたり埋伏している場合が多く、抜歯術を行います。



写真A 左下8埋伏歯周囲の含菌性膿胞

2. 顎骨膿胞：顎の骨の中に膿の膿が出来た疾患です（写真A）。外来で処置が出来るものもあれば、大きな膿胞は入院にて処置を行います。

3. 粘液膿胞：口唇や舌に唾液

の溜まっている膿が出来た疾患です。主に外来にて摘出していきます。

4. 歯性上顎洞炎：歯牙の感染から生じる蓄膿症です。これは入院にて処置を行います。

5. 顎骨骨髓炎：顎の骨が虫歯や歯周病などから感染を起こす疾患です。抗生物質による薬物療法や腐骨（感染した骨）を外科的に除去する場合もあります。

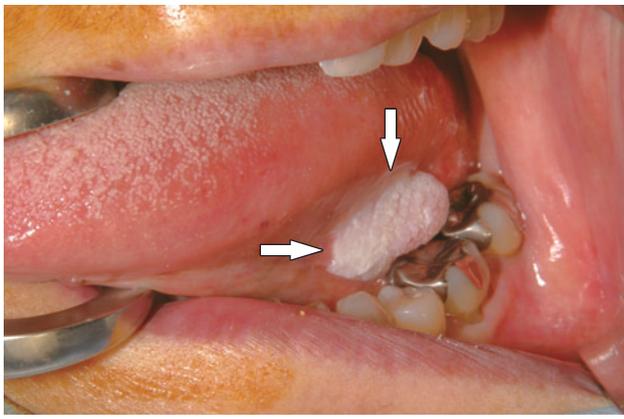
6. 蜂窩織炎：虫歯や歯周病から感染し、頬や顎の骨の周囲に膿が溜まり大きく腫れる疾患です。症状が重い場合には入院で抗生物質の点滴などの処置を行う場合があります。

7. 唾石症：唾液腺という唾液を作る組織（顎下腺など）に石が出来た疾患です。主に入院にて処置を行います。

8. 腫瘍：良性と悪性の2種類に分けられます。外来で処置が困難なものは入院での処置を行います。当科では主に良性腫瘍

の摘出を行います。

9・口内炎：口の中の粘膜に出来る疾患です。塗り薬やうがい薬で処置が出来るものや、前癌病変（いわゆる白板症）（写真B）といった時間が経つと癌に進展する可能性の疾患まであります。この白板症の場合は粘膜の切除を行い病理検査にて診断を行います。



写真B ひだりぜつえん 左舌縁の白板症

10・口腔乾燥症：唾液流出の低下のために口の中が乾燥する疾患です。年齢による生理的範囲のものもあれば、リウマチ疾患な

どが原因で口腔内に症状が現れる場合もあります。後者の場合には内科医と相談しながら治療を進めていきます。

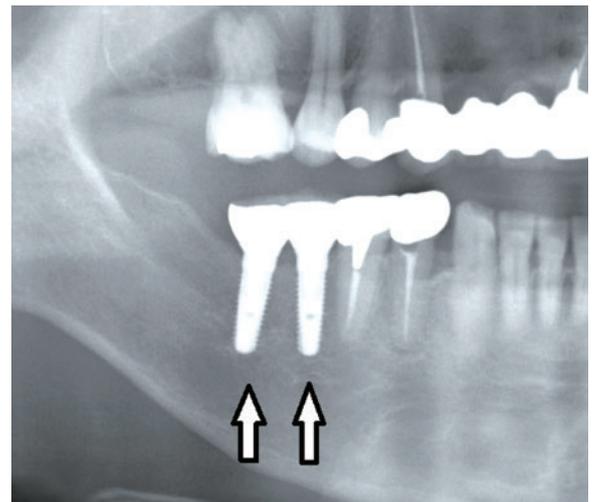
11・ウイルス性疾患：口腔に現れるヘルペス性口内炎や口腔や顔面に現れる帯状疱疹などに対して薬物療法を行っています。

12・顎関節症：顎の関節の痛みのために口が開き難くなる疾患です。主に専用のマウスピースを作製して治療を行っています。

13・外傷：事故で口唇や舌が切れたり、歯牙が破折したり脱臼して抜けてしまった場合に噛めるように処置を行います。

14・インプラント治療：歯牙が欠損している部分にインプラントを埋入します（写真C）。その部分に人工の歯を立てて噛めるようにしていきます。

②一般歯科治療は有病者の歯科治療を中心に行っています。高血圧症、心疾患や糖尿病などを有する患者、透析を行っている患者、骨粗しょう症のお薬のため抜歯などにリスクを伴う患者など安全に歯科治療を行うことが出来るようにしています。



写真C みぎしたきゅうしふ 右下臼歯部に埋入したインプラント

③口腔ケアは歯科衛生士を中心に積極的にを行っています。外来の患者はもちろん手術などのために入院する患者に対しても行っています。入院患者の場合には

看護師と協力して口腔ケアを行っています。入院中の患者の口腔衛生状態が向上することにより、誤嚥性肺炎などの合併症の軽減、食事摂取量の向上、それが長期入院患者の軽減にも繋がると考えています。また産婦人科と提携して妊婦検診の一環として希望者には歯科検診を行い、必要な方には歯科治療を含めた口腔

ケアを行っています。このように歯科衛生士による専門的口腔ケアが行えることは、歯科のある病院の特徴であると考えています。

以上、当院の歯科口腔外科の診療について述べさせていただきました。今後も近隣の諸先生方との診療連携を大切にし、高萩市はもちろん県北地域に対して安全で質の高い歯科口腔外科の医療が提供できるように努力して参ります。

診療のご案内

県北医療センター 高萩協同病院

| 診療科番号 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|---|---|-----|--|----------------------------------|---------------|---------------------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------|
| ⑪ | 内科 | 午前 | 1診 | 循環器内科 交代制 | 腎臓・総合内科 河村 | 総合内科 今野 | 総合内科 交代制 | 循環器内科 交代制 | 総合内科 久保田 |
| | | | 2診 | 総合内科 河村 (11時まで) 久保田 (11時~) | 総合内科 久保田 | 総合内科 谷畑 ※腎臓内科 松井 (月1回) | 総合内科 交代制 | 総合内科 久保田 | ※循環器内科 交代制 |
| | | | 3診 | 総合内科 谷畑 | 糖尿病内科 大根田 | 総合内科 久保田 | 総合内科 谷畑 | - | 糖尿病内科 大根田 (第1土) |
| | | 午後 | 1診 | 総合内科 谷畑 | ※総合内科 河村 | 総合内科 谷畑 | 総合内科 谷畑 | 総合内科 久保田 | - |
| | | | 2診 | - | 総合内科 谷畑 | - | - | - | - |
| | | | 受付時間 午前 7:00~11:30 午後 13:00~16:00 (土曜日は7:00~11:00) 午前・午後いつでも診療します。 ※火曜日午後の河村医師、水曜日の松井医師、土曜日の循環器内科の診療は予約の患者さんのみです。 | | | | | | |
| | 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 非常勤 (筑波大) | 一般外来 伊藤 | - |
| | | | 午後 | 一般外来 伊藤 | ※乳児健診 予約制 | 一般外来 非常勤 (筑波大) | 一般外来 非常勤 (筑波大) | 一般外来 伊藤 | - |
| | 【一般外来】受付時間 午前 7:00~11:30 診療開始9:00~ 午後13:00から16:00 診療開始13:30~ 【乳児健診】受付時間 3ヶ月から4ヶ月 13:00~13:15 (毎週火曜日) / 5ヶ月~11ヶ月 14:15~14:30 (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に予約の電話をお願い致します (月曜が休診の場合は前週の金曜) 【外来診療人数制限】 伊藤医師の診察は40人で終了します。 | | | | | | | | |
| | ⑭ | 外科 | 午前 | 高見 | 戸嶋 | 高見 | 戸嶋 | 高橋 | 佐藤 |
| ⑭ | 脳神経外科 | 午前 | 金子 | - | - | - | 鶴田 (筑波大) | - | |
| ⑬ | 整形外科 | 午前 | 1診 | 船山 | 船山 | 塚西 | 塚西 | 船山 | 交代制 (第3安部) |
| | | | 2診 | 伊澤 | 塚西 | 和田 | 伊澤 | 中山 (第1・3・5週) 藤井 (第2・4週) | 交代制 |
| ⑫ | 眼科 | 午前 | 山本 | - | - | 山本 | - | - | |
| | | 午後 | 山本 | - | - | 山本 | - | - | |
| 午後受付時間 13:30~15:30 診療開始14:00~ | | | | | | | | | |
| 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 | - | |
| 午後受付時間 (火曜日・水曜日・金曜日) 13:00~16:00 診療開始13:30~ *ピアス希望の方は、倉持医師の外来を受診してください。 | | | | | | | | | |
| ⑮ | 産婦人科 | 午前 | 産婦人科 | 横田 | 小関 | 渡邊 | 岡崎 | 青木 | 交代制 |
| | | | 産婦人科 | 井上 | 岡崎 | 青木 | 井上 | 小池 | 交代制 |
| | | 午後 | 産婦人科 | 小関 | 渡邊 | - | 岡崎 | - | - |
| | | | 産婦人科 | 井上 | 小池 | - | 井上 | - | - |
| | | | 新生児一ヶ月健診 | - | - | - | 新生児科 | - | - |
| 受付時間 午前 7:00~11:30 午後 13:00~15:00 診療開始14:00~ 土曜日は7:00~10:00 産褥外来は木曜日の午後となります。 【新生児一ヶ月健診 (予約制)】 ※毎火曜日の小池医師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 | 林(筑波大) | - | - | 西村(筑波大) | - | 非常勤(第1・3・5週) (筑波大) | |
| | | 午後 | 林(筑波大) | - | - | 西村(筑波大) | - | - | |
| 午後受付時間 13:30~15:30 | | | | | | | | | |
| ⑯ | 歯科・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】第1・3・5週の木曜日は野地医師は休診 | | | | | | |
| | | 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週の木曜日は野地医師は休診となります(水曜日の午後手術時は休診) | | | | | | |

【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
【休診日】 日曜日/祝祭日/ (第2・4)土曜日/年末年始(12月29日から1月3日)

今回、紹介する腰痛体操は、腰痛に対する予防と改善を目的とした運動方法です。代表的な腰痛体操として、ウィリアム体操とマッケンジー体操があります。腰痛体操を行う上で、強い痛みが出たり、症状が悪化した場合は直ちに中止してください。

リハビリ体操 ～腰編～

ウィリアム体操

目的：腹筋・大殿筋^{だいでんきん}の強化と、ハムストリングスのストレッチを行うことで腰部にかかる負荷を軽減していくことを目的とした体操です。



①仰向けの状態から、両膝を立て、自分のお臍^{へそ}を見るように頭を上げることで腹筋を強化します。(15～20秒)



②仰向けの状態から、両膝を立て、お尻を浮かせることで殿筋を強化します。(15～20秒)



③両手で両膝を抱え込み、胸の方へ近づけることで、殿筋のストレッチを行います。(15～20秒)



④長座位の姿勢から、両手をつま先へ持っていき、ハムストリングスのストレッチを行います。(15～20秒)

マッケンジー体操

目的：腰椎の伸展方向の可動性を回復させ、より負荷の少ない生理的に正しい姿勢をとれるようにする運動方法です。



①うつぶせに寝て5分程安静にし、リラックスすることで筋肉の緊張をほぐします。



②うつぶせの状態から両肘を立て、上体を起こし腰を反らせます。肘の角度は90度になるようにし、5分程この状態を保ちます。



③今度は腕立て伏せのような反復伸展運動を行います。反った状態で腰の力を抜いてお腹が床から離れないようにしましょう。



クリスマス キャンドル サービス



リクルート委員会

佐藤 富美江

今年も高萩協同病院さくら保育所には一足早くサンタさんがやってきました。職員が扮するサンタが登場すると、子供たちは大きな歓声と笑顔が溢れていました。サンタさんに会えた喜びは子供たちの心に深く残ることと思います。子供たちのためにこれからも続けていきたいです。

また、同日、病棟では七色の幻想的な光と讃美歌が響く中、北西看護専門学校と教員、当院看護師によるクリスマスキャンドルサービスが行われました。学生から心のこもったメッセージが添えられた手作りのクリスマスカードを手渡された患者さんの顔からも、笑顔がみえました。患者さんと一緒に口ずさむ讃美歌には早期回復の思いが込められていたように感じられました。このようなイベントを通して、患者さんやその家族、学生との交流の場になればと思います。



高萩協同病院駅伝部 活動報告



約2年ぶりの活動となる高萩協同病院駅伝部はメンバーを新たに高萩駅伝に参加しました。

今年のメンバーは、監督に整形外科 船山を据え、走者は整形外科 塚西、伊澤、看護師 大森、医事課 高橋、そして一昨年からの唯一のメンバーで、水戸協同病院から駆けつけてくれた整形外科 都丸をいれた6人で参加しました。

高萩駅伝は今年で64回目を迎える駅伝大会で毎年1000チームほどが参加している市をあげての大イベントです。前回参加した時は風が強かった思い出がありました。今年も快晴でした。

1走 塚西、2走 瀧、3走 高橋、4走 伊澤、5走 大森、6走 都丸とタスキが途切れる

こともなく、全員怪我なくゴールすることが出来ました。前回参加した時とは違いゴールが高萩駅前となり、高萩駅で毎月第3土曜日に開催されている青空市「高萩うまるしえ」が開催されていました。走り終わった後に串焼きやから揚げなど美味しい物を食べることが出来て走者サポートメンバー共々楽しい時間をすごせました。

最後になりますが、沿道で応援してくださった皆様ありがとうございました。





栄養部レシピ紹介



鶏肉の千トース煮



材料 (2人分)

- 鶏むね肉(皮なし).....120g
- 料理酒.....小さじ1/2弱(2g)
- 醤油.....小さじ1/3(2g)
- 生姜汁.....1g
- 片栗粉.....小さじ1強(4g)
- サラダ油.....小さじ1(4g)
- ピーマン.....80g
- ねぎ.....60g
- おろしにんにく.....0.4g
- サラダ油.....小さじ1(4g)
- ☆豆板醤.....1g
- ☆トマトケチャップ.....大さじ1強(16g)
- ☆醤油.....小さじ1と1/3(8g)
- ☆砂糖.....小さじ1(3g)
- ☆料理酒.....小さじ1弱(4g)
- 片栗粉.....小さじ1/3(1g)



作り方

- ① 鶏肉は2cm角切りにして料理酒、醤油、生姜汁をふりかけ、下味をつけて5分程おき、炒める直前に片栗粉を混ぜ込みます。
- ② ピーマンは太めの千切りに、ねぎはみじん切りにします。
- ③ ☆の調味料を合わせておきます。
- ④ フライパンを熱してサラダ油1/3量を入れ、①の鶏肉を焼くようにいため、一度取り出します。
- ⑤ 同じフライパンに残りのサラダ油を入れ、ねぎ、おろしにんにくを香りよくいため、そこへ②のピーマンを入れてサッといため、③の調味料を回し入れて煮立てます。
- ⑥ ④の鶏肉を戻して、水溶き片栗粉でとじ、器に盛って完成です



栄養成分 (1人分)

- *カロリー...151kcal
- *たんぱく質...14.6g
- *塩分...1.2g



白身魚や豚肉でも、おいしく食べられます！



県北医療センター
高萩協同病院臨床懇話会が
表彰されました。

表彰状

県北医療センター
高萩協同病院臨床懇話会 殿

あなたは多年にわたり地域医療の
推進に尽力し生涯研修と医学医療の
発展に寄与された功績は誠に
大なるものがあります
第三七回茨城医学会総会にあたり
記念品を贈り表彰いたします

平成三十七年十月十八日

茨城医学会長 小松 満

