



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

乳幼児、小児、小中学生に みられる感染性のある 皮膚病について

皮膚科科長 一藤部 弘暁



みなさま、こんにちは。高萩協同病院皮膚科の二藤部弘暁と申します。近隣の先生方には日々の診療について大変お世話になっております。この場をお借りいたしまして、御礼申し上げます。

皮膚科外来には老若男女、0歳の赤ちゃんから「高齢の方まで、幅広い年齢層の方がいらつしゃいます。今回は乳幼児、小児、小中学生にみられる皮膚病で、特に感染性のある皮膚病についての当科での対応や治療について解説させて頂きます。

伝染性膿痂疹（でんせんせい いのうかしん）

いわゆる「とびひ（飛び火）」です。これから気温や湿度が高くなる梅雨の時期から夏にかけて多く見られる皮膚病です。皮膚の表面をかきこわすことによって、ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌などが繁殖して、皮膚がじゅくじゅくしたり、かさぶたができたりして、ひどいときには広範囲に広がる（飛び火する）皮膚病です。鼻に原因となる細菌がいることが多く、鼻を

く見られます。治療としては抗生物質の軟膏を外用し、かゆみ止めや抗生物質の内服薬を服用します。一番大事なのは、皮膚の病変部を石鹸やボディソープでよく洗い、シャワーで流すことです。可能であれば1日1回ではなく、1日2回から3回シャワーを浴びて、よく洗うことが大切です。また病変部をかきこわして広がるので場合によっては病変部をボチシートや包帯を使用して覆ってしまうこともあります。

伝染性軟属腫（でんせんせい いなんぞくしゅ）

いわゆる「みずいぼ（水いぼ）」です。ポックスウイルスというウイルス性のいぼで、プールなどで、ビートバンなどを介して感染することが多く、これも夏期に多い皮膚病です。従来はピンセットで全て摘み取ってしまうというやり方が一般的でした。

現在ではポックスウイルスに対する抗体ができて自然に治癒してしまうこと、一度抗体ができるとういぼに感染したり再発しなくなること、抗体ができる前にピンセットで摘み取ると再発や再感染があること、ピンセットで摘み取ることが幼児に恐怖心を与える可能性があること、などの理由により経過観察のみの場合も増えてきました。ただし、抗体ができて自然治癒するまでには6か月〜3年ほどの長い期間がかかり、また、水いぼ周囲の痒みなどを引き起こす場合があることや、他人への感染の問題があるため、水いぼの個数が少なく、本人や保護者が希望する場合には従来通りピンセットで全て摘み取ってしまいます。

尋常性疣贅（じんじょうせい いゆうぜい）

いわゆる「ウイルス性のいぼ」です。原因はヒトパピローマウイルスというウイルスです。一年中、いつの時期にも見られます。手や足、まれに鼻の周囲にできることがあります。いぼを爪でひつかいたり、いじったりすることにより感染（自分の他の部位の皮膚にも、他人にも）するの、爪や手でひつかいたり、いじらないようにすることが大切です。足にできた場合は、いわゆる「魚の目」や「たこ」と勘違いされていることがあります。治療はマイナス19.6℃の液体窒素を用いた冷凍凝固術を行います。おおむね2週間に1回の頻度で通院して頂きます。

以上簡単ではございますが、解説させて頂きました。

今後もより良い診療ができるよう努力していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。



新任医師紹介



整形外科部長
かわむら はるお
河村 春生

4月から高萩協同病院整形外科に赴任しました。出身は東京ですが、1978年に筑波大学に入学して以来茨城県民です。1984

年に医師となり、筑波大学と関連病院で6年の整形外科研修を受けました。その後、土浦の国立霞ヶ浦病院に6年間、つくば市の筑波記念病院に2年間勤めました。1999年の1年間はカナダに留学して人工関節に関する研鑽けんさんを積みました。2002年から今年の3月までの14年間、龍ヶ崎市の龍ヶ崎済生会病院で多数の人工関節手術を行いました。専門は関節外科ですが、関節リウマチと骨粗鬆症の薬物治療も得意としております。

今まで在籍した病院に比べ、高萩協同病院は患者さんの療養に非常に良い環境を提供していると感じております。リハビリテーションは設備が整い、広々としております。入院病室は大部屋(4人部屋)

にもトイレがあり、個室はトイレだけでなくシャワーもあります。こう言う設備は決して当たり前ではなく、非常に贅沢な作りだと思います。退院を急かされることもなく、じっくりとリハビリができます。

高萩協同病院には人工関節手術に適したバイオクリンルーム(手術室)が完備されています。この設備を大いに活用して、人工関節の文化を茨城県北部に定着させるように頑張りたいと思います。



整形外科
きくち なおや
菊池 直哉

はじめまして。2016年4月から整形外科に赴任いたしました。菊池直哉と申します。生まれは兵庫県神戸市で、物心がついた頃からは広島県広島市で育ちました。

筑波大学に進学し、以降茨城県で生活しています。

かつては流暢な広島弁を使いこなしていましたが(大学入学当初は周囲に恐れられていました。)今では独特なイントネーションが魅力的な「いば弁」が自然と口をつきます。

趣味は小学生の頃からサッカーを続けており、上手ではありませんが、現在も定期的にプレーする機会をもっています。

大学を卒業し、2年間の初期研修を経て、整形外科医となり2年目になります。

県北地域での勤務は初めてです。超高齢化社会の最先端をいく当地域の患者さんの健康寿命延伸

を少しでもサポートできるよう精進したいと思えます。

まだまだ未熟で若さだけが取り柄です。患者さん、医療スタッフから好まれる整形外科医を目指し頑張りたいと思います。

至らない点が多く、ご迷惑をおかけすることばかりですが、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



今年も新しい仲間がやってきました！

当院では平成23年度より新人看護職員に対し、厚生労働省のガイドラインに沿った新人教育プログラムをもとに教育研修を運営しています。研修は到達目標を掲げ、集合教育・現場教育を連動させ、必要な知識・技術の習得を支援しています。

4月からの集合研修においては、病院の概要や理念、病院運営にとって重要な安全・救急・接遇・感染などの研修を、職種横断的な講師陣から新人看護職員のみならず、全職種の新人職員に向けて実施し、病院で働く組織の一員としての自覚を養っています。

看護部での研修内容については、新人プリセプターが中心となって講義を行い、演習などを行いながら楽しく研修を行っています。現在、講義を行っています。プリセプター達も、入職時にこの研修を受講した者も多く、その後、各部署で経験を積み、頼りになる先輩として新人職員を多方面から支えています。

看護部新人教育委員会



1. 全職員向け研修



2. 中央材料室の説明



3. 排泄援助の演習



4. 内視鏡の説明



5. BLS研修



6. 医療安全の研修



さくらロードレースに参加しました

暖かな春風の訪れと共に、4月10日さくらロードレースが開催されました。昨年はにわか雨の中の開催でしたが、今年は快晴となり絶好のロードレース日和となりました。メインストリートは満開の桜並木道になっており、風とともに花弁がひらりと舞い散り、とても綺麗な風景が見ることが出来ました。

参加種目は、ハーフマラソン、10km、5km、2・2km、1・8kmお散歩コースがありました。お散歩コースでは家族で参加される方が多く、ハーフマラソンや10kmコースでは完走記録に挑戦している方もいました。

私は今回、2回目のロードレースで5kmコースに参加しました。もともと長距離は得意で何度かレースに出ていましたが、なかなか現役の頃のような走りは難しく、日々の積み重ねが大事だと感じました。また、企業や他病院からも企業名入りのゼッケンを着て参加し、職場のPRを行って参加していました。中にはキャラクターの仮装をして走る方もいて、楽しみながら

完走することが出来ました。

職場ではなかなか関わることのないスタッフとも交流が出来ることが出来ました。仕事をしているのと、このように運動をすることが無いのですが、体を動かすことは、とても気持ちがいいものです。機会があれば、また来年も参加したいです。最後に、応援に来て頂いた皆様、ありがとうございました。

リクルート委員 須藤 歩

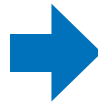


今回、紹介するリハビリ体操は、寝ながら行える足の筋力トレーニングについて、いくつか紹介したいと思います。無理をしないようにできる範囲で運動を行ってみましょう。また、運動をする上で痛みが出現する場合や痛みが強くなる時は運動を直ちに中止してください。

リハビリ体操 ～足編(ベッド上)～

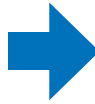
股の運動

目的：足の付け根を曲げる時に必要な筋肉（腸腰筋）を鍛える運動です。
方法：両足を伸ばした状態で、片方の足の膝を伸ばしたまま床から離します。（床から20cm程離す）
3～5秒ほどその位置を保持し、その後ゆっくりと足を下ろしましょう。
回数：左右10回程度を目安に（1日3セット）



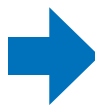
膝の運動

目的：膝を伸ばす時に必要な筋肉（大腿四頭筋）を鍛える運動です。
方法：膝の下に丸めたタオルを置きます。次に膝の裏でタオルを押し付けながら踵を床から離しましょう。
3～5秒ほどその位置を保持し、その後ゆっくりと足を戻しましょう。
回数：左右10回程度を目安に（1日3セット）



足首の運動

目的：足首を前後に動かす時に必要な筋肉（前脛骨筋や下腿三頭筋など）を鍛える運動です。
方法：膝を伸ばした状態で、足首を前後に動かしましょう。
回数：30回程度を目安に（3セット）





病院食レシピ紹介

千草焼き



材料 (2人分)



- 卵 3個(150g)
- 料理酒 大さじ1弱(14g)
- 砂糖 大さじ1弱(8g)
- 醤油 小さじ1(6g)
- 塩 0.6g
- 人参 6g
- 筍(水煮) 30g
- れんこん 30g
- 乾燥きくらげ 0.4g
- 糸三つ葉 10g
- サラダ油 4g



作り方

- ①人参、筍は3cmのせん切りに、れんこんは細切りにし、酢水につけてあく抜きし、茹でてザルにあげます。きくらげはもどして細切りにし、三つ葉は長さ3cmに切ります。
- ②玉子焼き器に卵をほぐし入れ、料理酒、砂糖、醤油、塩を加え調味します。
- ③②を中火にかけて、かき混ぜながら半熟状にし、野菜を加えます。
- ④弱火にし、卵に火が通ったら火をとめます。
- ⑤玉子焼き器から取り出し食べやすい大きさに切り、お皿に盛って完成です。



栄養成分 (1人分)

- *カロリー 172kcal
- *たんぱく質 10.2g
- *塩分 1.1g



焦がさないよう、柔らかく焼き上げましょう！



第15回

市民公開講座

市民の健康を守る県北医療センターの取り組み

日時 平成28年6月18日(土)
午後2時～4時(受付 午後1時30分より)

場所 高萩市総合福祉センター
多目的ホール

1. 『股関節と膝の痛み』

整形外科部長 河村 春生(かわむら はるお)

2. 『蚊に刺されておこる感染症』

看護師長 矢吹 貢一(やぶき こういち)

主催 県北医療センター 高萩協同病院
後援 高萩市・多賀医師会

お問い合わせ先 県北医療センター高萩協同病院
市民公開講座担当 庶務課

電話 0293-23-1122 FAX 0293-24-1063
E-mail takakyou@atlas.plala.or.jp

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	総合内科 松木	総合内科 加藤	総合内科 加藤	循環器内科 交代制	総合内科 加藤
		2診	総合内科 河村（哲）	—	総合内科 松木	総合内科 松木	腎臓・総合内科 河村（哲）	※循環器内科 交代制
		3診	総合内科 加藤	糖尿病内科 大根田	※腎臓内科 松井（月1回）	—	総合内科 加藤	糖尿病内科 大根田（第1土）
	午後	1診	総合内科 松木	総合内科 松木	総合内科 交代制	総合内科 松木	総合内科 交代制	—
		2診	—	—	—	—	※総合内科 河村（哲）	—
	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。 ※水曜の松井医師、金曜午後の河村（哲）医師、土曜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	盛	
⑭ 脳神経外科	午前	金子	—	—	—	鶴田（筑波大）	—	
⑬ 整形外科	午前	1診	河村（春）	河村（春）	塚西	塚西	河村（春）	交代制
		2診	菊池	塚西	塚越	菊池	藤井	交代制
		3診	—	—	—	※船山 （第2・4予約制）	—	—
	午後	1診	—	※井汲 （第2・4予約制）	—	—	—	—
※火曜午後の井汲医師、木曜の船山医師の診療は予約の患者さんのみです。								
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
			井上	岡崎	青木	井上	小池	交代制
	午後	産婦人科	青木	渡邊	—	岡崎	—	—
			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（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）