

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

# 迎春



撮影：歯科口腔外科部長 野地 秀彦 場所：鵜の岬

## お知らせ

新春の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃から病院の運営につきましてはご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

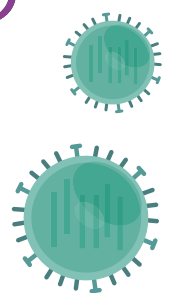
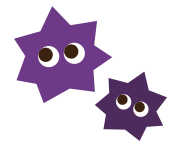
今年の4月より、筑波大学外科出身の病院長が就任する事になりました。これに伴い、外科診療担当医は東北大学から筑波大学出身の医師に代わります。

東北大学は昭和32年から今まで61年間、当院の外科を中心に診療の一翼を担ってまいりました。今まで皆様にご支援いただきありがとうございました。

今後も新体制で高萩を中心に県北の医療に貢献する所存でございますので、皆様には引き続きご支援いただきますよう謹んでお願い申し上げます。

病院長 高橋 良延

# ノロウイルスによる 食中毒に気を付けましょう！



冬季はノロウイルスによる胃腸炎が流行しやすい季節です。ノロウイルスは食物が直接原因となるものと、環境を介し伝播するケースがあります。いずれにしてもノロウイルスの特徴を理解したうえで適切な予防策・対応策を行うことが重要です。

## ●ノロウイルスの特徴

幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となっており、感染者の糞便や嘔吐物には1グラムあたり100万から10億個もの大量のウイルスが含まれており、100個以下という少量で人に感染するほど非常に感染力が強いウイルスです。

## ●感染後の症状

感染後、24〜48時間で、下痢、吐気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出現します。特に嘔吐が突然強烈に起きることが特徴で、吐きたいときに容器の準備やトイレに行く間もないほどです。そのため、室内環境を汚染しやすく、汚染された環境を介して伝播しやすい理由の一つもなっています。

## ●感染後の治療

ノロウイルスに有効な特效薬はありません。制吐剤や整腸剤などの対症療法が一般的です。あまりにも長く下痢が続くようでしたら止痢剤を使用することもありますが、発症当初に使用するとウイルスが体内に残りやすく、症状が長引く恐れがあるため原則的

には使用しません。最も重要なことは水分摂取により脱水症を防ぐことです。症状が強くなる場合は、病院で点滴等によって水分補給をする必要があります。

## ●感染経路

**経路Ⅰ：**汚染された牡蠣等の二枚貝からの感染（経口感染）  
ノロウイルスを含む糞便・嘔吐物が下水を通して河川や海へ排出され、牡蠣等の二枚貝にウイルスが蓄積されます。その汚染された牡蠣等の二枚貝を生あるいは加熱不十分で食べることによる感染です。

ノロウイルスに感染した食品取扱者（食品製造に関わる者、調理従事者等）の手指衛生が不十分なまま調理をすることによって食品が汚染されます。その汚染された食品を食へることによる感染です。

**経路Ⅲ：**糞便や嘔吐からの伝播（接触感染・飛沫感染・空気感染）  
ノロウイルスが大量に含まれる糞便や嘔吐物の処理の際に手指に付着したウイルスによる二次感染です。あるいは、糞便や嘔吐物が床などに飛び散り、周囲にいて吸い込むことで感染します。また、不適切な処理により残った糞便や嘔吐物が乾燥して空中に舞い、人に感染します。

**経路Ⅱ：**食品取扱者からの伝播（接触感染）

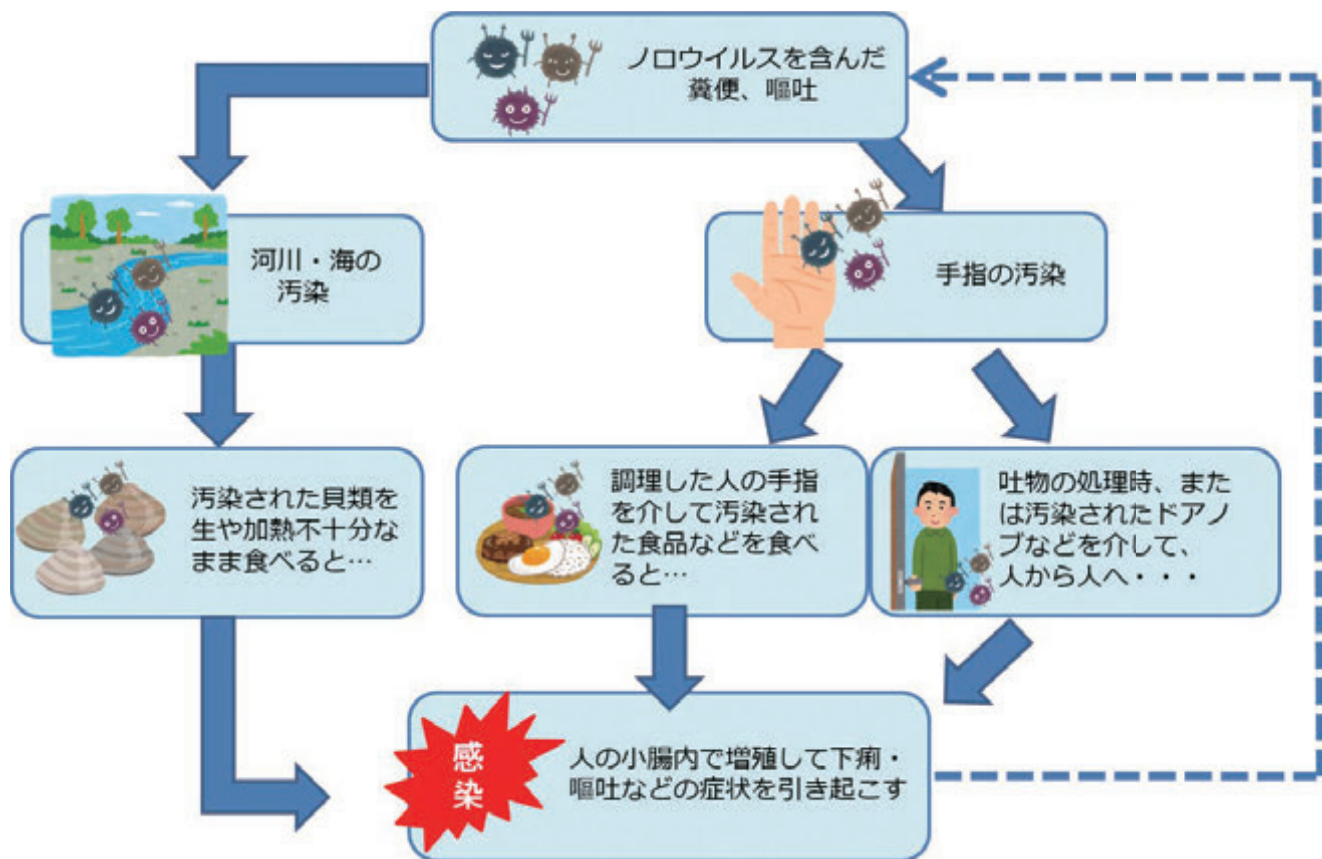


図. ノロウイルスの感染経路

● 予防方法

食中毒予防全般に言えることですが、①石鹼と流水による手洗い②加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する③食品取扱者や調理器具からなどの二次感染を防止することが重要です。ノロウイルスで汚染されている可能性があるところは消毒が必要となります。

● 消毒

予防による調理器具の消毒やノロウイルスで汚染されたトイレ環境等の消毒には次亜塩素酸ナトリウムが使用されます。ご家庭では塩素系漂白剤（ハイター・ブリーチなど）が同成分であり、濃度は約5%です。主に0.02%（200ppm）の濃度で使用することが多いため、図を参考に希釈してご使用ください。カーペットが汚れた場合はスチームアイロンでの熱消毒（95℃1分）も勧められています。

【0.02%（200ppm）次亜塩素酸ナトリウム液の作り方】

250倍の希釈液を作成する

ハイター・ブリーチなど  
原液4cc

水1ℓに入れる

# 新任医師紹介



産婦人科 高田 笑

2017年10月より高萩協同病院産婦人科に配属となりました。高田笑と申します。石川県の金沢医科大学病院から参りました。医師3年目、産婦人科後期研修1年目です。産婦人科渡邊之夫先生は医局の先輩であり、縁あってこちらで研修させていただくこととなりました。

高萩協同病院産婦人科は分娩件数が多く、経膈分娩・帝王切開を多く学びたい私にとっては毎日充実した日々を過ごしています。

また外来や婦人科手術なども先生方のご指導のもと行い、大学病院とは異なる地域密着型の診療を経験させていただいています。

石川県は冬の間は毎日雨か雪の天気なので、茨城県の晴天が毎朝嬉しく、気持ち良く出勤出来てい

ます。高萩は海も山もありのどかな良い環境で、助産師さん、看護師さんや患者さんの話される茨城弁は新鮮ですが耳に心地よく聞き、過ごしやすい町だと感じています。

これからも茨城県の魅力を知りながら、高萩の皆さんに貢献できるように精進してまいりますので、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



# 健康管理センター紹介

当院健康管理センターは、医師1名、保健師1名、看護師2名、事務3名で業務にあたっています。「家族のために充実した人生のために健診を受けましょう」と受診者だけではなく地域のみなさんに声をかけるようにここががけています。

当健康管理センターでは、特に受診者のみなさんひとりひとりに対しての問診や保健指導の時間を大切にしています。それは、基礎疾患があつて健診に来る方や、今まで大きな病気にかかった事がない方など受診者によって健康状態が違つからです。さらに、医師は当日の結果説明をひとりひとり丁寧に実施しています。必要な方には、乳がんの自己検診の仕方なども説明しています。

昨年度から、血液検査のオプションを増やし、脳ドック・肺ドックも開始しました。さらには、市の乳がん検診や子宮がん検診、医師会補助の骨粗鬆症検診など受診される方にとって良

いと思われる健診項目を可能な限り取り入れ、施設健診の強みは何かを健康管理センター内で検討して実施するようにしています。

健康診断を受けることにより病気の早期発見・早期治療につながり健康寿命を延ばす事に繋がります。H30年3月にドック健診を受ける方で全額自己負担の方は割引キャンペーンも行ってあります。家族のために充実した人生のために是非、ドック健診をお申し込みください。

今後も地域から信頼される健康管理センターを目指してスタッフ一同努力していくつもりです。

●詳しくは次ページをご覧ください。



平成30年 3月限定  
人間ドック5,000円割引  
キャンペーン

通常41,040円(税込)のところ

キャンペーン期間に限り  
5,000円引き

茨城県厚生連病院のうち  
高萩協同病院のみ

割引後**36,040円(税込)**

【期間・対象者】

平成30年3月1日～平成30年3月31日  
上記期間で受診される**全額自己負担**の方

【割引併用可】

**J A 共済連人間ドック割引キャンペーン**  
(J A 職員本人・グループ関連会社本人は不可)

**県北医療センター 高萩協同病院**

〒318-0004 茨城県高萩市上手綱上ヶ穂町1006-9

健康管理センター 予約制となっております、下記の番号までお問い合わせ下さい。

**TEL. 0293-23-1122 (代)**

# 高萩協同病院駅伝部 活動報告2017



12月17日に開催されました「たかはぎ駅伝」の参加報告を致します。4回目の参加となる今回は、脳神経外科 金子先生、放射線部 永山・比留間、リハビリ部 青山、看護部 須藤、事務 長久保と初参加が多いメンバーでの参加となりました。

たかはぎ駅伝は今年で66回目を迎える年末の一大イベントです。  
1区 金子、2区 青山、3区 長久保、4区 比留間、5区 永山、6区 須藤とタスキが途切れる



ことなく、全員の怪我もなくゴールすることが出来ました。

今年は23チーム中17位の成績でしたが、当院にとって過去最高の順位となりました。

来年は参加人数を増やし2チーム以上で参加し、今回の順位より上位を目指していきたいと思えます。

最後になりましたが、寒い中沿道で心温まる声援をしてくださった皆様ありがとうございました。

## 鮭の焼き浸し



### 材料 (2人分)



鮭の切り身 .. 2切れ	黄パプリカ .. 10g
玉ねぎ .. 60g	赤パプリカ .. 10g
ピーマン .. 10g	サラダ油 .. 4g
☆だし汁 .. 80ml	
☆砂糖 .. 小さじ2/3	
☆醤油 .. 小さじ1と2/3	



### 栄養成分 (1人分)

*カロリー .. 155kcal	*塩分 .. 0.8g
*たんぱく質 .. 18.8g	



### 作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカをそれぞれ千切りにします。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れていため、しんなりしたら取り出します。
- ③②のフライパンに鮭をならべて焼き、焼き色がついたら裏返して両面焼きます。
- ④☆の調味料を鍋に入れて火にかけ、一煮立ちさせます。
- ⑤③の鮭をバットにならべて置き、②の野菜をのせ④をかけて鮭に味を浸透させます。
- ⑥鮭を器に盛り、野菜をたっぷりのせて完成です。



魚も野菜も自分の好みに、いろんなアレンジができます。  
冷蔵庫に残った野菜なんでもOKです。  
野菜をたっぷり食べて、風邪に負けないようにしましょう！



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	総合内科 渡辺（重）	総合内科 小野	循環器・総合内科 廣江	循環器・総合内科 廣江	循環器内科 交代制	総合内科 交代制
		2診	総合内科 河村（哲）	—	総合内科 小林	総合内科 木下	腎臓・総合内科 河村（哲）	※循環器内科 交代制
		3診	—	糖尿病内科 大根田	※腎臓内科 松井（月1回）	—	総合内科 森山	糖尿病内科 大根田（第1）
	午後	1診	総合内科 小林	総合内科 小野	循環器・総合内科 廣江	循環器・総合内科 廣江	総合内科 木下	—
		2診	—	—	総合内科 森山	総合内科 渡辺（重）	※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。							
⑭ 外科	午前	高見	廣澤	高見	橘	高橋	橘	
⑭ 脳神経外科	午前	1診	金子	金子	※※金子	金子	—	金子
		脳卒中外来	—	—	—	—	日野（筑波大）	—
	午後	※金子	※金子	★（手術）	※金子	—	—	
	※月曜日・火曜日・木曜日の午後受付時間 13:30~15:00 診療開始14:00~ ※※水曜日の診療は手術対応のため、午前・午後ともに休診になることがあります。 ★水曜日の午後は救急対応は可能。（手術時は対応不可） ○毎週月曜~木曜（金子医師）の午前の診療は10時より開始となります。							
⑬ 整形外科	午前	1診	河村（春）	河村（春）	牧原	牧原	河村（春）	交代制
		2診	渡邊（竜）	牧原	塚越	渡邊（竜）	交代制	—
	人工関節専門外来	—	—	—	河村（春）（第1・3・5）	—	—	
	午後	1診	—	※井汲（第2・4予約制）	—	—	—	—
※火曜午後の井汲医師、木曜の河村医師（人工関節専門外来）の診療は予約の患者さんのみです。								
⑫ 皮膚科	午前	—	—	小川（筑波大）	—	倉持	—	
	午後	—	—	—	—	倉持	—	
午後受付時間 13:00~16:00 診療開始13:30~								
⑮ 産婦人科	午前	1診	青木（※）	渡邊（之）	佐々木	佐々木（※）	佐々木	交代制
		3診	横田	小関	渡邊（之）	渡邊（之）	青木	—
		4診	井上	青木	青木	井上	小池	—
	午後	1診	—	—	—	渡邊（之）（※）	—	—
		3診	青木	青木	渡邊（之）（婦人科のみ）	佐々木	—	—
		4診	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）】：茨城県立こども病院の医師の診療になります。 ※月曜午前の青木医師・木曜午前の佐々木医師・木曜午後の渡邊医師の診療は、病棟診療のためお待ちいただく場合があります。								
⑩ 耳鼻咽喉科	午前	廣瀬（筑波大）	—	—	西村（筑波大）	—	—	
	午後	廣瀬（筑波大）	—	—	西村（筑波大）	—	—	
午後受付時間（月）13:30~15:00（木）13:30~15:30 ※木曜日の午後診療の診察開始は14:00~となります。								
⑯ 歯科・口腔外科	午前	野地	野地	野地	野地	野地	☆野地（第3）	
	午後	野地	野地	野地	★野地（第1・2・4）	野地	—	
【予約制】 受付時間 午後 13:30~16:00 14:00~診療開始（水曜日の午後手術時は休診） ☆第3土曜日のみ診療を行います。 ★第3木曜日の午後は休診になります。								

【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）