

Refresh!!

No. 64

2022年4月30日発行

TAKE FREE

コンテンツ

新型コロナウイルスワクチン接種について、コラム、検査の話、
ニュース、新任医師紹介



新型コロナウイルスワクチン接種について

当院は2022年度も引き続き、新型コロナウイルスワクチン接種を実施しております。

1回目・2回目の接種数は述べ4, 233回、追加接種にあたってはファイザー社製ワクチンだけでなく、モデルナ社製ワクチンの接種にも対応し、3月末日までに延べ1, 768回の接種を実施いたしました。

高萩市在住の方はもちろん、かかりつけの方であれば高萩市以外にお住まいの方も、当院での接種が可能です。今後、ご要望の多い金曜日・土曜日の接種を拡充していくことも検討しておりますので、ぜひご利用ください。

なお、高萩市内の医療機関での接種予約はすべてWeb予約もしくは高萩市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターを通して申し込みいただくこととなりますので、高萩市のホームページ

をご覧ください。

また、当院の健康管理センターでは新型コロナウイルス抗体検査も実施しております。ワクチン接種を2回以上済ませた方を対象に、抗体を獲得しているかを調べることができます。単独検査では7, 700円(税込)ですが、健康診断のオプションをお申込みいただくと3, 300円(税込)で検査可能です。当院で健康診断をお申込みの際はぜひ、ご検討いただけますと幸いです。



<https://www.city.takahagi.ibaraki.jp/page/page004943.html>

高萩市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

column

医療にまつわるちょっといい話

リハビリテーション部



「認知症と運動について」

理学療法士 佐藤 雅代

認知症とは、脳の障害や加齢によって持続的に認知機能が低下し、今まで出来ていた日常生活や社会生活に支障が出てきてしまう状態のことをいいます。皆さんは、認知症を予防するための方法をご存知でしょうか？それには、運動を適度に行うことです。運動することで、脳や全身の細胞に酸素が行きわたり、血流が良くなって脳を活性化させます。また、バランスの良い食事や活動的なライフスタイルを組み合わせることで認知症予防に有効になると言われています。

今回は、認知症を予防するための運動について説明します。認知症を予防するのに適した運動として、散歩やウォーキングなどの有酸素運動が挙げられます。有酸素運動の運動強度は、「楽である」から「少しきつい」位の運動が望ましいとされており、散歩であれば週に3回以上、1日30分程度が推奨されています。運動する時間が取れない方は、駐車場で少し遠くに車を駐車して歩く、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う、歯磨きをしながらスクワットやつま先立ち運動をするなど、生活の中で工夫をしてみましょう。

皆さんに合った運動を無理なく続けることが大切です。そして認知症の予防に努めてください。



積極的に階段を使う



スクワット

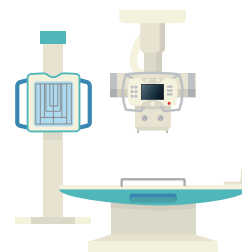
Dept 「放射線部のはなし」

高萩協同病院の部門紹介

私たち放射線部は放射線技師8名、受付1名で構成されており、患者さんに安全でよりよい医療を提供できるよう、スタッフ一同連携をとりながら日々業務を行っております。今回は当院で行っている検査を紹介します。

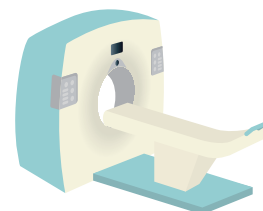
1. 一般撮影検査：

X線を照射して体内の様子を調べる検査のことで、胸部や腹部、全身の骨の様々な部位を撮影しています。胸部・腹部の検査では肺の病変や心臓の形・大きさ、腸管のガスなど体内の臓器の状態、骨の検査では骨折や関節の変化を観察できます。



2. CT 検査：

CT (Computed Tomography：コンピュータ断層撮影法) とはX線を360度回転しながら照射し、身体を透過したX線をコンピュータ処理して身体内部(断面)を画像化する検査です。当院では64列の検出器を搭載しており、広範囲を短時間で且つ詳細に撮影することができ、より少ない被ばく量で検査できます。



3. MRI 検査：

MRI (Magnetic Resonance Imaging) とは装置自体が持つ強力な磁力を利用して、人体の臓器や脂肪に含まれる水素原子を画像化する検査です。当院では3T(テスラ)の高磁場と電波を使った断層装置で通常の装置より短時間で鮮明な断層画像が撮像できます。

4. マンモグラフィ検査：

X線装置の中でも乳房を撮影することに特化した装置です。現在、日本の女性の乳がん罹患率は上昇しています。乳がんは早期に治療すれば生存率が高いがんです。早期乳がんのサインである石灰化病変を描出するのにマンモグラフィはととても優れております。当院では検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師の資格を持つ女性技師3名で検査を行っています。

5. X線TV検査：

X線TV検査とは、X線を用いて体の中をリアルタイムに観察し、手技を行う検査です。用途は幅広く、胃や大腸などの消化管検査、脊髄造影など様々な検査を行います。透視画像で照射するX線の量はX線撮影検査で使うX線の量がはるかに少ないため、適切に使用することで安全に検査や治療を行うことができます。

5. 骨密度検査：

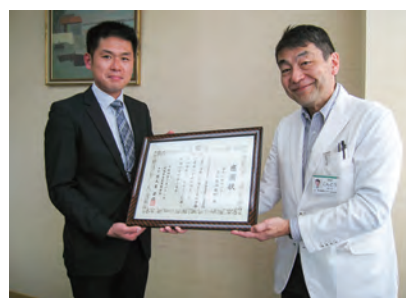
当院では微量なX線を用いたDEXA法(デキサ法)にて骨密度検査を行っています。X線を用いて骨の中にあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の量を計測し、骨粗鬆症の診断を行い、骨折やその他の骨疾患の予防・治療に有効です。あらゆる骨折の予知能力に優れているとされ、また、ガイドラインでは以下の方々を検査の対象としています。

- ・65歳以上の女性
- ・75歳以上の男性
- ・危険因子のどれかにあてはまる65歳未満の閉経後および周閉経期の女性
- ・危険因子のどれかにあてはまる70歳未満の男性



※ 骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気を骨粗鬆症といいます。骨粗鬆症により骨折しやすい部位として背骨(脊椎椎体)、足の付け根(大腿骨近位部)が挙げられます。大腿骨近位部は骨折すると歩行が困難となり、寝たきりになるリスクが高くなります。骨折の原因の大半は転倒によるものとなっていますので、早めの骨粗鬆症治療が重要となっており、定期的に骨密度検査を受けることが重要です。

Takahagi Fresh News.

高萩警察署長から感謝状を
いただきました

3月25日、高萩警察署長より、日頃から警察業務に協力していることに感謝の意を表され、感謝状をいただきました。

今後とも感謝状に恥じぬよう、病院職員全員がより一層団結して業務に励み、これからも警察業務他、さまざまな関係機関と協力し、地域の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。

新人研修について



地元救急隊の方を講師に迎え、BLS (Basic Life Support: 一次救命処置) 研修を実施しました。

一次救命処置とは、急に倒れたり、窒息を起こした人に対して、その場に居合わせた人が救急隊や医師に引き継ぐまでの間におこなう応急処置の事です。

方さえ知っていれば、誰でも行う事ができるため、1年目看護師の新人教育の中でも重要な項目です。当初は緊張気味だった受講看護師も、講師の明るく丁寧な指導に固さもほぐれ、積極的に実習を行っていました。医学的根拠をしっかりと身につけられるよう研修を進めていきたいと思います。

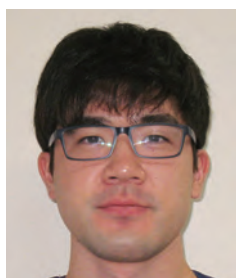
NEW COMER — 新任医師紹介



市田 崇
内科
(新潟大学)

一般内科のみならず、消化器内科・内視鏡が専門ですので、人間ドックなどの内視鏡に尽力したいと思います。

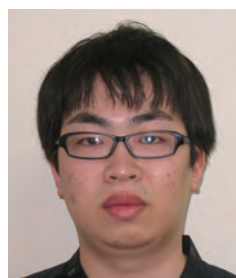
趣味：
ジャズ、クラシック音楽鑑賞
(詳しい方教えて下さい)



米田 夏雄
整形外科
(ハンガリー国立セメルweis大学)

昨年は茨城西南医療センター病院で研修させていただきました。高萩では環境が異なり、担当する疾患も異なると存じます。ご迷惑をおかけすることが多々あるかと存じますが、よろしくお願ひ申し上げます。

趣味：
バレーボール、ゴルフ、
釣り



磯 直樹
内科
(筑波大学)

3ヶ月と短い間ですが、宜しくお願ひ致します。

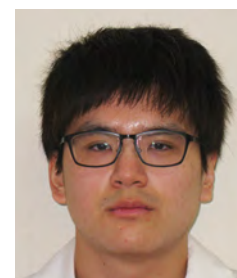
趣味：
囲碁、
テレビで野球観戦



佐藤 祐一
内科
(岐阜大学)

地域の皆様のため尽力してまいります。ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願ひ致します。

趣味：
映画鑑賞



高橋 祥太
内科
(筑波大学)

至らない点が多く、ご迷惑をおかけることもあるかと思いますが、宜しくお願ひ致します。

趣味：
野球、
ハンドボール

今年はあるという間に咲いて、楽しませてくれました。



発行所：県北医療センター高萩協同病院
発行人：近藤 匡
編集：広報ふれあい委員会
編集協力：JA 茨城県厚生連総務部

〒318-0004 高萩市大字上手綱字上ヶ穂町 1006 番-9
Tel : 0293-23-1122 takahagi-kyodo-hp.jp/