



明日のなめがた

Tsuchiura Kyodo Hospital Namegata District Medical Center

図1 ニコチン依存症を判定するテスト (TDS)

質問	はい 1点	いいえ 0点
① 自分が吸うつもりよりもずっと多くタバコを吸ってしまうことがある？		
② 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある？		
③ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがある？		
④ 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがある？ (イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重の増加)		
⑤ ④でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがある？		
⑥ 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがある？		
⑦ タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがある？		
⑧ タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがある？		
⑨ 自分はタバコに依存していると感じることがある？		
⑩ タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かある？		

このテストが5点以上だった方は「ニコチン依存症」の可能性ががあります。



左：ノンスモーカーの人の肺、右：ヘビースモーカーの人の肺。左に比べ右はかなり汚れていますね。

いつでもタバコをやめられると思っていたのに、いつの間にかやめられなくなっている…、禁煙しようと思ってもつい吸ってしまう…

原因は、タバコの煙に含まれるニコチンが強い依存性を持つからで、「ニコチン依存症」という病気です。

図1の質問に答えるとニコチン依存症か判定できます。

タバコを吸うと、動脈硬化や心臓病・脳卒中・肺ガンやその他のガンのリスクも高くなります。タバコを吸うことが不妊の原因になったり、低出生体重児や乳幼児突然死症候群のリスクも高めます。

最近では、受動喫煙による影響もクローズ

アップされるようになって来ました。このように自分だけでなく大切な人たちにも影響を与えてしまうのがタバコです。

禁煙外来では、「禁煙したい！」という患者さんに禁煙のサポートを行っています。12週間で外来を5回受診し、医師・看護師とのカウンセリングや禁煙補助薬を使用して治療していきます。5回の外来でかかる費用は薬も含め、おおよそ2万円（健康保険3割負担の場合）です。年齢制限はなく、禁煙の気持ちがあればどなたでも受診できます。未成年でも受診できます。

この機会にご自身や大切な人たちのために禁煙を考えてみてはいかがでしょうか。

特集
禁煙外来
タバコのはなし
ニコチン依存症とは？



土浦協同病院
なめがた地域医療センター

「ロゴマーク」

が決まりました。



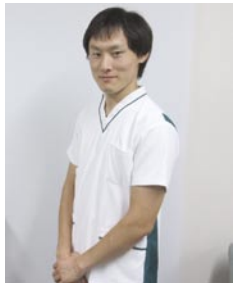
Tsuchiura Kyodo Hospital
Namegata District Medical Center

円を茨城県と見立て、なめがた地域の場所(円の右下)に目線が行くようなデザインとなっています。ロゴについては一見帆掛け船のように見えますが、地域を空から見守る鳥を意味したデザインとなっています。ちなみに3つの羽は行方市の前身である麻生町、玉造町、北浦町を指しています。

農村医療、地域医療を支える「土浦協同病院なめがた地域医療センター」のロゴがこの地域で大きく成長し、大空で羽ばたいている姿を可視化したデザインです。

施設課 来栖淳一

脇の色がそれぞれ部門によって異なります。



④リハビリテーション部



②放射線部



⑤栄養部



③薬剤部・臨床検査部・臨床工学部



①看護部

ユニフォームが 変わりました。



- 今年の4月よりユニフォームが変わりました。
- ① 白色・ローズワイン・紺色は看護部となります。
 - ② オレンジ色は放射線部です。
 - ③ 紺色は薬剤部、臨床検査部、臨床工学部です。
 - ④ 緑色はリハビリテーション部です。
 - ⑤ ピンク色は栄養部となります。

茨城県看護協会会長賞を 受賞して

平成28年度茨城県看護協会総会において看護協会会長賞を頂戴する事ができ、誠に光栄で感謝の気持ちで一杯です。

看護の道を歩み36年が経過しましたが、好きな看護の道を止まることなく歩めたのも、長年にわたりご指導いただいた諸先輩の皆様、私の下で一生懸命に業務を熟すスタッフがいたからです。また、私の仕事を見守り最大の協力をしてくれた理解ある家族がいたからこそ、ここまで来る事が出来たと感じています。

手術室・整形・内科・透析室とあらゆる場所で看護を経験し、学会や委員会活動などで多くの医療関係者の方々と仕事をする機会も頂いてきました。看護師は一生の仕事と言われますが、今後は超高齢化を迎える中で、地域に根ざした安心した老後を支える看護のお手伝いができればと考えております。

看護師 飯村早苗



学会報告

第43回 関東農村医学会

学術総会に参加して

開催日 平成28年7月9日(土)
場所 神奈川県箱根町
ザ・プリンス箱根芦ノ湖

小児科外来で取り組んでいる「予防接種相談窓口、予防接種のスケジュール作成の工夫と評価について」発表しました。この取り組みを今後も発展させ、皆様のお役に立てるよう臨んでいきます。

看護師 小室洋恵



今回の学術総会で私は「術後床上安静患者の日常生活動作（ADL）制限に伴う心理状況把握と今後の課題」という演題でポスター発表させていただきました。他病院では、病院の経営改善に関わる演題、医療安全に関わる演題など各病院での活動報告がされていました。自身の発表はもちろん他病院の発表を聞くことで、自己能力の啓発に努めることができました。

看護師 沼田敦子



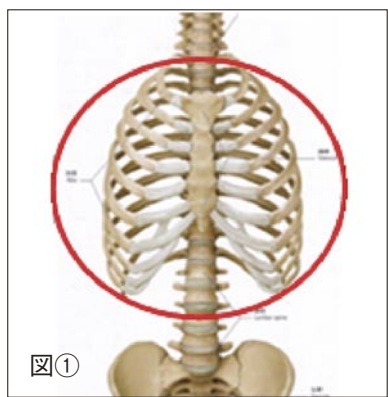
●胸郭が柔らかいと...

背骨や肋骨の動きが良くなるよ疲れにくい!?

今回から背骨や肋骨の動きが悪くなることで生じる疲れや痛みについて解説していきます。

●背骨?肋骨?胸郭?

図①にある○で囲まれた、背骨や肋骨などの骨の集まりを胸郭(きょうかく)と言います。たくさん骨の集まりであり、それぞれが連続して動くことで柔らかな動きをつくり出します。この一見硬いもののように見える胸郭ですが、この柔らかさを保つことが実は疲れや痛みにとって大切なことなのです。



図①

背骨や肋骨は「骨」なので硬いのが当然だと思ってしまうことが多いです。しかし「骨」の集まりである胸郭は、呼吸によっても腕を挙げる動作によっても膨らんだり、たわんだりし、本来は柔らかいのです。この柔らかさによって、歩く時などの衝撃を受け流してくれたりもします。

衝撃を受け流せなくなると、膝や股関節、腰などに痛みが出てきます。

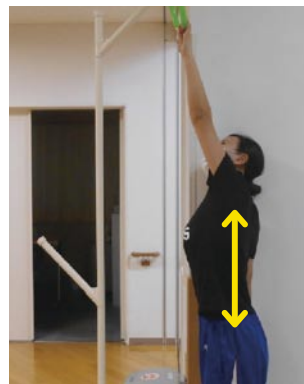
そのため、胸郭の柔らかさを保つことで膝や腰などの痛みを予防でき、また改善することも可能です。

●胸郭が硬くなると、体が重く感じる!?

胸郭は肩甲骨や腕の動きに連動しているといわれ、歩いたりカラダを動かす時にはこの胸郭と腕の動きのつながりが重要です。例えば、腕を挙げるときには図②のように胸郭が柔らかく一緒に伸びることで肩や腰の負担を減らします。しかし、図③のように



図③ 胸郭が硬く、腕が挙げにくい



図② 胸郭が柔らかいので腕が挙げやすい

胸郭が硬く、伸びが少なくなれば、腕は挙がりにくくなり、腰や肩などの筋肉を使って無理に挙げようとしていきます。そのことにより腰や肩などの痛みにつながります。また余分な筋力を使うために自分のカラダを重く感じてきます。つまり、胸郭が硬くなると、全身の痛みの素となり、疲れやすい体になってしまうのです。

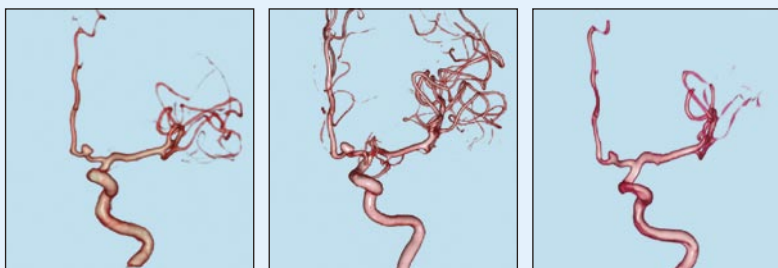
リハビリテーション部

放射線部クイズ vol.03

放射線部ではワークステーションという画像解析装置を用いて胸部や腹部の冠状断画像、整形外科の脊椎や関節の任意断面画像や3D画像作成しています。特にMRIやCT血管撮影での3D画像の作成、解析には患者さんが見やすい画像を提供できるよう取り組んでいます。

下の画像は当院において同一患者様の脳の血管をCT装置・MRI装置・血管撮影装置でそれぞれ撮影したものです。

Q: CT・MRI・血管撮影のうち、どの装置で撮影された画像でしょうか?



答えは 左から、CT・血管撮影・MRIの画像です。

〈解説〉これらの画像の中央には動脈瘤という瘤(こぶ)が写っています。当院では脳ドックや脳梗塞疑いなどでMRI検査(右画像)を行いますが、脳血管に動脈瘤や狭窄が疑われた場合には造影CT検査(左画像)を行います。さらに手術など、たくさんの血管情報が必要な場合は血管撮影(中央画像)を行います。出題した三枚の画像からわかるように、どの画像も動脈瘤が鮮やかに描出されています。当院の頭部MRI血管画像は従来の白黒の画像表示に加え、受診者の皆様が分かりやすい様にすべてにカラーの3D画像を作成しています。MRI検査は25分程度かかりますが、脳ドックで動脈瘤のチェックを受けられては如何でしょうか。



▲矢印は動脈瘤

▲血管撮影画像

救急医療体制充実 のお知らせ

当院では、今まで以上に地域の救急医療を向上させ、安全・安心な医療を提供してまいります。

8月1日より月曜日から金曜日の17時以降における夜間診療及び土曜日・日曜日の8時30分～17時までの休日診療は、従来の医師1名から**内科系・外科系医師2名体制**に増員し、幅広い病気、怪我等に対応致します。

診察希望の方は、電話にてご確認のうえ、受診して下さい。

●お問い合わせは
☎0299-56-0600に
お願いします。

なめがた地域医療センター
病院長 清水純一

健康教室

第4回 健康教室案内

～感染症の予防と対策～

秋から冬にかけて、ノロウイルスやロタウイルスが流行してきます。

感染しないためにはどのようにすればいいかご存知ですか？
一緒に学んで知識を深めましょう。



講師：感染認定看護師 高橋 将 先生

日時：11月10日（木） 14時～15時

場所：土浦協同病院
なめがた地域医療センター 3階会議室

参加費無料 事前申し込みは不要です

どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください

看護部 健康管理委員会

行方市 保健福祉部健康増進課

土浦協同病院 なめがた地域医療センター 外来診察表

外来診察表（午前） 平成28年10月1日～ ■受付時間／（平日）8時30分～11時30分 （土）8時30分～11時00分まで
■毎月第2・4土曜日は休診です

科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	荻島(膠原病)	湯原(膠原病)	湯原(膠原病)	儘田(神経)	湯原(膠原病)	東光(膠原病)
	2診	高部(呼吸器内科)	高部(呼吸器内科)	安達(循環器予約)	高部(呼吸器内科)	梅本(循環器)	湯原(膠原病)
	3診	平谷(循環器予約)		荻島(膠原病)	荻島(膠原病)		市毛(総合)
	4診	栗田(血液)	菅野(循環器)		菅野(循環器)	星野(循環器)	
	5診	市毛(総合)			第1・3 神山 (糖・内分泌完全予約制)	小原(腎内)	
小児	1診	清水	清水			清水	清水
	2診	太田(予約)	太田(予約)	太田	太田		太田(予約)
	3診						
外科	1診	滝口	平沼	飯塚	平沼	飯塚	飯塚
	2診	李		李	李		
脳外	1診	大木	田畑	山本	田畑	田畑	田畑
	2診		大木	ティプアーパー	ティプアーパー	大木	
整形	1診	亀田	亀田	亀田	佐藤	長島	第3 亀田
	2診	新井	佐藤	新井	新井	新患・急患・予約のみ	第1・5 新井
婦人	1診	土浦協同病院医師	大久保			横田	
	1診				松永(10/13・27のみ)		
泌尿器	1診	立岡		石丸(10/12・26のみ)			宮川
眼科	1診		浅野	浅野第2・4・5のみ	浅野		浅野
	2診	井口	井口	井口	井口	浅野	井口
耳鼻	1診		田淵		林		
ペイン	1診	藤井			藤井		禁煙外来(予約制)
透析	午前	小原	小原	小原	土浦協同病院医師	小原	1・3・5 高部 (第2・4) 戸田
	午後	小原	小原	小原	土浦協同病院医師	小原	