



# 明日のなめがた

Tsuchiura Kyodo Hospital Namegata District Medical Center



本年もよろしくお願い致します



病院長 亀田 尚徳

新年あけましておめでとうございませう。

旧年中は地域の皆様にご多大の世話になり、ありがとうございます。

本年も地域の医療を担う医療機関として、診療機能の向上をはかっていく所存です。

本年もよろしくお願い申し上げます。

最近2年ほど、厚生連は経営上の困難に直面し、一部報道もされました。厚生連本所と各6病院が一丸となって、各種改革改善に取り組みました。特に、三位一体運営を特徴とする、病院間の連携をより充実させ、各病院の機能分担・充実を図る改善策です。当院では、新築移転により距離が近くなった土浦協同病院との様々な連携を、直医の確保、外来診療科の増加、患者さんの疾患と重症度による診療の分担です。当院で長年課題であった救急医療は、土浦協同病院の機能高度化によって、1次2次救急は当院でしっかり担い、高度救命救急などの3次救急は土浦協同病院で、と

いう連携体制で充実を図っております。本年も引き続き、切れ目のない診療体制を充実させていくよう努力いたします。また、高齢化少子化が進行するなか、茨城県地域医療構想では、鹿行地域は近い将来回復期病棟が不足するとの見通しです。当院ではすでに回復期病棟を運営しており、リハビリスタッフの充実が基礎にあります。また、昨年末に患者さんの在宅復帰機能を充実させるため地域包括ケア病床を導入し、本年の早い時期に地域包括ケア病棟にグレイドアップする準備を現在すすめています。急性期病棟、回復期リハ病棟、地域包括ケア病棟を今後運営していくことにより、地域の皆さんに切れ目のないニーズに合う医療を提供していきます。医師不足はまだ解消されておらず、当院も医師の確保に苦勞しております。昨年は、常勤の小児科医が異動となり、皆様には大変ご不便をおかけしました。残念ながらすぐに医師不足が解消される妙案はありませんが、行方市、茨城県、筑波大学、自治医科大学、東京医科大学にご協力いただき、医師確保に努めてまいります。本年も皆様のご支援とご指導をよろしくお願い申し上げます。



新年のご挨拶



看護部長 森田 町子

新年明けましておめでとうございます。地域の皆様におかれましては、よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、地域の皆様の健康維持・増進のため行方市と協力し予防から治療、そして在宅に至るまでの幅広い「健康教室」を開催いたしました。更に、地域医療構想を見据え「一時的に入院が必要な方」「もう少しリハビリが必要な方」「施設待ちの方」「治療は一段落したがもう少し経過観察が必要な方」が入っていた地域包括ケア病床の運用を開始しより一層、患者さんが



新年のご挨拶



事務部長 大畠 民部

新春のお慶びを申し上げます。皆様におかれましては、良き新年をお迎えのことと存じます。

昨年厚生連では、病院のグループ化の取り組みを行い、地域性や医局体制を考慮し病院間の相互連携の強化を図り、当院は、土浦協同病院との一体化を実施し、地域住民に信頼され、地域医療に貢献できるように病院作りに取り組みました。今年度は医療と介護の同時改定があり、国

不安なく自宅への退院・介護施設への入所に移行できるよう在宅復帰支援を強化してまいりました。本年は、地域包括ケア病床から病棟へ移行し多くの患者さんが利用できるような体制を整えているところです。また、診療報酬・介護報酬同時改定の年であり医療を取り巻く環境は厳しさを増すばかりですが、今年の干支は「戌」由来、縁起話を調べてみますと「犬」は社会性があり忠実で人との付き合いも古く親しみ深い動物。と言われ「地盤を守る」商売で言えば売買取引、アフターフォローや更に親しくなる年と言われその特徴は「勤勉で努力家」と書かれており知識を蓄えるにも最適な年です。看護職としての能力を磨き地域医療連携を図り様々な取り組みを通し地域に根ざした中核病院として患者さんやご家族の方々に信頼される医療・看護の質向上に向けて一層努力してまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

は医療費の抑制を進めており、現場の医療機関にとっては治療・診療のルールが厳格になりそうな改定が予想されます。これらの背景には「2025年問題」が大きく影響しております。2025年問題とは団塊の世代と呼ばれる多くの方々が75歳を超え、後期高齢者となられる時に起こる介護・医療費などの社会保障財政崩壊の問題です。今後の医療機関は、地域の皆様の健康維持と疾病に対する予防・啓発、重症化を抑えることで、医療費が掛からないようにすることが大きな役目となります。当院においても、健診センターの充実を図ることで皆様の健康維持に貢献できると考えております。最後になりますが、皆様にとって本年が健康で幸せに満ちた年でありませうようお祈り申し上げます。



## 中学生の 職場体験

今年度は銚田市立大洋中学校より5名の生徒さんが当院の職場見学に来て頂きました。

白衣に着替え各部門を見学し職員から説明を聞く事で、各々の職種の重要性や素晴らしさを感じとってくれたかと思えます。また、リハビリテーション部では患者様と触れあう事が出来ました。模擬手術室では、電気メスで鶏肉を切開したり、医療用トレーニング人形を使い心音や呼吸音を聞いたり医師・看護師の実際の仕事の一部を体験する事が出来ました。病院の感想を聞くと「笑顔で患者さんと触れ合う事で入院中の不安を安心に変えているんですね」「夢に向かって頑張ります」など心温まる言葉を頂きました。

最後になりますが、今回の職場体験で、御忙しい中御協力して下さいました関係者所の方々に改めて御礼を申し上げます。  
臨床工学技士主任 大内智之



銚田市立大洋中学校の生徒さん

## 「なめがたふれあい祭り」に参加して



当院のブースは大盛況

行方市の市民イベント「第4回なめがたふれあい祭り」が11月11・12日の両日、霞ヶ浦ふれあいランドで開催され、当院も血管年齢測定、腰痛・ひざ痛相談のブースを開設し、多くの来場者に好評でした。血管年齢測定では、結果に一喜一憂する一方で、真剣に相談してくる方も多く、あらためて健康に対する意識の高さに驚かされました。今後も、この様に地元住民の方とふれあう機会を大切にしたいと思えます。

事務次長 湯原久之

## 共助会大忘年会を開催

平成29年12月16日(土)、土浦市のロープにて平成29年共助会大忘年会を開催しました。亀田病院長の挨拶を皮切りに忘年会が始まり、今年は例年と趣向を変え、行方市出身で歌手を目指して活動している堀田康平さんを迎え、ミニコンサートを行いました。歌も然ることながら20歳のイケメンで、終了後のご本人との記念撮影も大人気で、会場が一体となって盛り上がりました。忘年会とは『年内の嫌なことや苦勞を忘れる会』という事で、参加した方々は、それぞれの楽しみ方しながら会は幕を閉じました。

事務次長 湯原久之



ミニコンサート

## 学会報告 第66回 日本農村医学会学術総会報告

内科部長 高部和彦

ビタミンD低下例の頻度について、8月に関東農村医学会総会で報告しましたが、今回、日本農村医学会総会でも報告しました。今回の症例数は618例で、多変量解析を行い、女性、車椅子使用、50歳以下の例、冬～春の測定でビタミンDの低下例が有意に多いことを報告しました。平成30年度の厚生連研究課題に「病院勤務者におけるビタミンD低下症の頻度」を応募するつもりです。課題がもし採択された場合は是非ご協力をお願い致します。

摂食嚥下障害看護認定看護師 仲田真理子

沖縄県宜野湾市で開催された第66回日本農村医学会学術総会にて「OHAT試用における看護師の意識変化」についてポスター発表を行ってきました。

口腔内を清潔に保つことは、様々な疾病の予防になると言われています。今後も、口腔ケアを充足させるために医療者に対しての啓蒙活動や患者さんへのケアをおこなっていきたいと思えます。



# リハビリテーション部がおくる ホントは知らない

# の世界

前回は、変形性膝関節症による膝の痛みの原因について姿勢の面から解説しました。今回は、具体的な運動方法についてアドバイスをさせていただきます。

## 体幹について

腰が曲がった姿勢や反った姿勢による膝の痛みが出ないように体幹や股関節の運動を紹介します。まずは体幹についてです。お腹まわりの安定性と胸郭（みぞおち周囲）の柔軟性が大切です。お腹まわりがしっかりと安定するためには、上体おこしのような腹筋運動を多く行えばよいわけではありません。お腹の奥の筋肉（腸腰筋や多裂筋）が働くことが大切です。これらの筋肉を働かせるためには、図1のようなもも上げ運動が効果的です。図2のように、実施する際に体が後ろに倒れないように注意しましょう。また、胸郭の柔軟性がないと、歩く際に膝に捻じれの力が働きやすくなります。このような柔軟性を向上させる方法として、肋骨を左右交互に動かすように図3・4のような運動を行ってみて下



図1

図2

さい。この際、腰が反らないように注意しましょう。

## 股関節の運動について

股関節の運動については、図5のような股関節の柔軟性を高め、お尻の筋肉を使う運動をおすすめします。この運動を行うときはお尻の内側を意識し、股関節から動かすイメージで行いましょう。お尻の内側が働くことで歩幅が大きくなり、スムーズに前へすすめるようになります。今回は姿勢から考え、膝に捻じれのストレスがかかりやすい体づくりの運動について説明しました。人それぞれ体の状態によって、合う運動と合わない運動があると思います。自分の体に合った運動を無理なく出来る範囲で行って下さい。

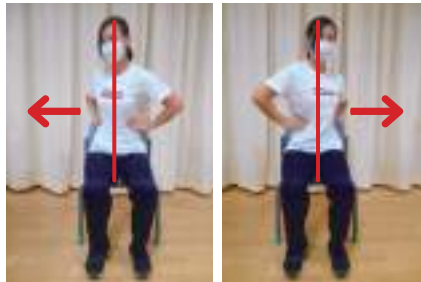


図4

図3

今回は姿勢から考え、膝に捻じれのストレスがかかりやすい体づくりの運動について説明しました。人それぞれ体の状態によって、合う運動と合わない運動があると思います。自分の体に合った運動を無理なく出来る範囲で行って下さい。

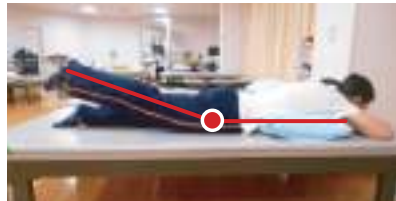


図5

リハビリテーション部

# Quaction 臨床検査 Q&A

～臨床検査技師に聞いてみよう～

第4回

「採血・採尿検査について」

今回は採血検査について中村技師に、採尿検査について細川技師にお聞きします。

### Q. 採血・採尿では何がわかるのですか？

#### A. 【採血】

- ・血球検査：白血球や赤血球などを調べます。貧血の有無や異常な細胞が増えていないかなどがわかります。
- ・凝固検査：血液が固まる働きと、固まった血液を溶かす働きを調べます。
- ・生化学検査：血液中に含まれる糖、蛋白質、電解質、酵素から、栄養状態や臓器の異常を調べています。
- ・免疫・血清検査：感染症、腫瘍マーカー、アレルギーなどを調べています。

#### 【採尿】

尿定性検査：糖、蛋白、潜血反応などを調べます。

尿沈渣：尿中の細胞成分や細菌の有無を顕微鏡で観察します。

※女性の場合、生理の影響で血液が混入し潜血(+)と判定されてしまうことがありますので、生理中に尿検査があるときはスタッフに教えていただくと助かります。

採血・採尿の検査データについての詳しい解説は総合受付に置いてあります。ぜひご覧ください。

### Q. 採血・採尿の検査結果はどのくらいでわかりますか？

A. 【採血】 およそ1時間で結果を報告しています。なお、特殊な検査では結果報告までに数日かかることもあります。

【採尿】 定性検査の結果は約10分、尿沈渣がある場合でも30分ほどで結果を報告しています。

### Q. 採血を行う際に、複数の採血管で採ることがあるのはなぜですか？

A. 各採血管の中には異なる薬品が入っています。検査の種類によって薬品による処理が異なるので、検査項目が多い患者さんは採血管の本数も多くなります。他にも検査に必要な血液の量が多く、同じ種類の採血管を複数本採らせてもらうこともあります。

### Q. 採血や採尿で採り直しをお願いされることがあるのはなぜですか？

A. 【採血】 採血に時間がかかり過ぎると血液が固まってしまうことがあります。また、血液を引き込む陰圧で赤血球が壊れて中の成分が漏れ出してしまうことがあります。これらは検査の結果に影響を与えます。やむを得ずこのようなことが起きてしまった場合、採り直しをお願いしています。

【採尿】 採り直しをお願いする理由のほとんどは尿量の不足です（検査項目により必要な尿量は異なります）。

正確な検査結果のために、採血・採尿の採り直しにご協力をお願いします。



臨床検査部

# 健康教室



平成30年度 健康教室

## 平成30年度 健康教室のご案内

平成30年度は

- ・リハビリ体操(2回)
- ・感染対策
- ・フットケア
- ・骨折予防

などの教室を予定しています。

講師の予定により変更になることもありますので、ご了承ください。

費用はかかりませんので、お気軽にお越しください。

皆さまのご参加をお待ちしております。

なめがた地域医療センター

看護部 健康管理委員会 ・地域リハステーション

行方市 保健福祉部健康増進課

## 茨城県救急医療功労者

平成29年9月5日、茨城県庁舎にて、茨城県救急医療功労者知事賞をいただくことができました。誠に感謝申し上げます。昨年と同様に、鹿行地域の救急医療は大変厳しい状態が続いており、医療情勢もますます厳しくなっております。しかし、これからも引き続き、地域で暮らす皆様が安心して生活できますよう、体制づくりに貢献していければと思っております。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

看護副部長 鳥畑好江



茨城県救急医療功労者知事賞を受賞

## 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30年1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)	本田(循環器予約)	高部(呼吸器内科)	梅本(循環器)	湯原(膠原病)
	3診	酒井(俊)(循環器予約)	第1・2 土浦協同(消化器)	荻島(膠原病)	荻島(膠原病)		加藤(消化器)
	4診	栗田(血液)	大屋(循環器)	第3 酒井(義)(消化器)	土浦協同医師(循環器)	大屋(循環器)	
	5診	加藤(消化器)			第1・3 神山 (糖・内分泌完全予約制)	池下(腎内)	
小児	1診	清水					
	2診	三村	今村	1・3・5 渡辺(章) 2・4 土浦協同	土浦協同病院医師	筑波大医師 10:00～	清水
	3診						
外科	1診	滝口	平沼	飯塚	平沼	飯塚	飯塚
	2診	李	大貫(心臓血管外科)	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	桂	1・3・5新井/2・4中川 新患・急患・予約のみ	第3 亀田
	2診	戸塚	桂	戸塚	戸塚		第1・5 戸塚 桂
婦人	1診	土浦協同病院医師	大久保			横田	
皮膚	1診				片桐 9:30～		
泌尿器	1診	奥村	大石	石丸(第2・4)予約のみ	松岡	立岡	宮川
眼科	1診		浅野	浅野第2・4・5のみ	浅野	浅野	浅野
	2診	井口	井口	井口	井口		井口
耳鼻	1診		田淵 10:30まで		林		
ペイン	1診	藤井			藤井		禁煙外来(予約制)
透析	午前	池下	池下	土浦協同病院医師	池下	池下	1・3・5 高部
	午後	池下	池下	土浦協同病院医師	池下	池下	(第2・4) 戸田