

# なめがた

Vol.56  
発行 2019.7.1  
発行人 亀田 尚徳  
編集 広報委員会



発行所 土浦協同病院 なめがた地域医療センター 〒311-3516 行方市井上藤井 98 番地 8  
TEL 0299 (56) 0600 (代) ホームページアドレス <http://www.ndgh.jp/>

## 対象者

疾病や障がいを持ち、療養をしながらご自宅で生活がされている方。また、ご本人だけでなく、介護をされているご家族もサポートします。



## サービス内容

- 健康状態の観察…体温、血圧、脈拍、呼吸などのチェックや病状の観察
  - 日常生活の支援…身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や排泄などの介助、指導
  - 医師の指示による医療的処置、管理  
経管栄養、胃瘻、人工肛門、人工膀胱、人工呼吸器、在宅酸素の管理、疼痛管理、血糖管理、服薬管理、注射や点滴の管理、傷や床ずれの消毒や処置等
  - 介護者への支援…介護者の負担軽減のためのご相談
- 詳しいことをご存知になりたい方は、下記までお問い合わせ下さい。

土浦協同病院 なめがた地域医療センター  
訪問看護ステーションなめがた 電話0299-37-4126

## 訪問看護新型車両導入！

訪問看護事業のスタートにともない、訪問看護専用車を二台導入しました。車両の整備により活動範囲も拡大し、利用者の皆さまからの要望に速やかに対応できる看護サービスを提供してまいります。車を見かけたら気軽にお声をかけて下さい。



訪問看護とは、病気やケガなどによる障がいを持った方々が、「住み慣れた地域や家庭」で、その人らしい生活を送れるように、看護師等が主治医の指示のもと、ご自宅へお伺いし、利用者おひとりおひとりの状況に合わせた支援を提供するサービスです。

訪問看護では、看護師免許をもつ看護師もしくは保健師などがご自宅へ訪

問します。また、必要に応じて理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が訪問看護の一環としてリハビリテーションのために訪問することもあります。

かかりつけの医師と連絡をとりながら、病状や療養生活を専門家の目で見守り、適切な判断に基づいたケアとアドバイスで、在宅の療養生活を送れるように支援します。

訪問看護サービスについて

## 2022年3月まで、対象世代の男性は、 風しん抗体検査とワクチン接種が無料になります。

おとなの風しんが流行しています。おとなが罹患すると重くなるケースもあり、脳炎や血小板減少性紫斑病を起こすことがあります。

2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けることができます。

2019年度は1972年4月2日～1979年4月1日生まれの男性にお住まいの市町村から抗体検査の「無料クーポン券」が送付されます。抗体検査で抗体がないことが判明した場合、ワクチン接種も原則無料で受けることができます。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、おなかの中の赤ちゃんの眼や耳、心臓に先天的な障害がでることがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。妊婦やおなかの中の赤ちゃんを守るためにも対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査、ワクチン接種を受けるようにしましょう。

人間ドックや職場等で実施する健康診断の血液検査と一緒に抗体検査をすることもできます。詳しくは健診センターへお問い合わせ下さい。



土浦協同病院 なめがた地域医療センター 健診センター 電話 0299(56)0600 (代)

※対象世代の男性は、予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率(約80%)となっています。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上を目指しています。

# 「熱中症」に気を付けて！

梅雨が明け、急に暑くなる日が多くなります。体が気温に対応できないと注意しなければならぬのは「熱中症」です。「熱中症」は梅雨入り前の5月頃から早くも発生し始め、梅雨明けの7月下旬から8月上旬にかけて特に増加する傾向があります。



「熱中症」とは、高温・多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。めまいや吐き気・意識障害など、命に係わる可能性もあります。

応急処置としては、木陰や冷房の効いた部屋など涼しい環境下で体を冷やすこと、失われてしまった水分・塩分を補給するなどがあります。しかし、このような処置を行っても症状が改善しない場合には、躊躇せずに医療機関を受診しましょう。

## 子どもや高齢者は特に注意！

子どもは、体温調節機能や汗腺が未熟なことや、体が小さいので地面の照り返しによる高い温度にさらされやすい状況にあります。

また高齢者は、喉の渇きを感じにくい、汗をかきにくい、暑さを感じにくい、自覚症状に乏しいなど、注意すべき特徴があることを知っておきましょう。

## 「こまめな水分・塩分補給を！」

のどが渇いていなくても、軽い脱水症状になっている場合があります。水分だけ補給しても体内のバランスが崩れてしまうので、経口補水液など塩分も補給できるものをおすすめです。ただし、コーヒーなどのカフェインが含まれるものは利尿作用、アルコールには脱水作用がありますので摂取には十分注意してください。



## 睡眠を十分に！

寝不足・疲労があると「熱中症」にかかりやすくなってしまう。「疲れたかな」と感じたときは、早めに就寝するように心がけましょう。



## 夏バテは早めの解決を！

夏バテが続くと体力が消耗します。食欲がないときは無理に食べようとせず、食べられるようなものを食べてみましょう。香味野菜（シン・みょうが・ねぎ・生姜など）や香辛料（こしょう・わさび・からし・カレー粉）を利用すると食欲増進を図ることができます。体調管理を十分にしながら今年も夏も元気に乗り切りましょう！



# 職場体験

## 一日看護体験を受け入れていきます！

将来、鹿行地域の医療を担う医師・看護師など医療スタッフを目指していただけるように「中学生職場体験」や「高校生一日看護体験」を受け入れていきます。今年も7月24日から近隣在学中の高校生・中学生を受け入れていきますので、病院内で生徒を見かけましたら、温かく見守っていただきたいと思います。ご協力よろしくお願いたします。尚、学校などを通じてお受けしているため、個人でのお申し込みはお受けできませんのでご了承下さい。



# 毎月第4木曜日はなめテレを観よう！

日替わりコーナーに当院職員が出演しています！ぜひご覧下さい。

# 「生で情報発信！なめこい。」



「教えて！医療（毎月第4木曜日）」出演風景♪

- On air (生放送) 11:00~11:45 (※議会中継日 12:15~13:00)
- On air (再放送) ①19:15~20:00 ②21:15~22:00 ③翌日 6:15~7:00



## JAグループ等の各種イベントに 救護班を派遣しています

5月から6月にかけて開催されたJAなめがたしおさい年金友の会グランドゴルフ大会に救護班(看護師)を派遣しました。玉造、潮来、北浦、麻生の4地区(4日間)で合計約300人の年金友の会会員が参加し、大きな傷病者もなく無事に終えることができました。当院では、JAや地域の各種イベントに看護師等(救護班、健康相談など)を派遣しており、地域の皆さまに安心して暮らしていただけるようサポートしています。

イベント等への看護師派遣についてお気軽にお問い合わせ下さい。  
担当：庶務課 飯村まで



## 学会報告 第29回 日本臨床工学会 臨床工学部 山口 克樹

第29回日本臨床工学会のME機器分野にて当院の静脈血栓症ワーキンググループにおける臨床工学技士の取り組みについて口頭発表をしました。

学会テーマは「医療の変革と共に進化する臨床工学技士～専門性に特化するスペシャリストの育成～」となっており、医療制度改革や地域医療構想など『医療の変革』に対する専門性の高い講演が多くありました。

日本全国から臨床工学技士が多く参加するため、たくさんの情報交換や活発な議論ができました。今後もこのような有意義な学会やセミナーに参加し、学んだことを院内のニーズに沿って還元していきたいと考えております。



## 2019年度 開催予定表

- 第1回 7月11日(木)
  - ①姿勢美人になろう! ~背筋を伸ばすエクササイズ~ リハビリ科 渥美先生
  - ②脳トレ~基礎編~ リハビリ科 額賀先生
- 第2回 9月12日(木)
  - はじめよう! 美味しい減塩生活 管理栄養士 中島先生
- 第3回 11月14日(木)
  - あなたと家族を援助するサービスについて 訪問看護ステーション 遠峯先生
  - 社会福祉士 山本先生
- 第4回 1月9日(木)
  - ①毎日コツコツながら体操~継続は筋肉ちからなり~ リハビリ科 田中先生
  - ②脳トレ~応用編~ リハビリ科 額賀先生
- 第5回 3月12日(木)
  - 生活習慣病について 行方市健康増進課

参加費無料 ~どなたでも参加できます~

詳細は開催予定前月のポスターをご覧ください

※当日講演内容が変更になる場合もあります

看護部 健康管理委員会・行方市市民福祉部健康増進課

### 第1回 健康教室案内

# 7月11日(木) 参加費無料

事前申し込みは不要です  
14時~15時

- ①姿勢美人になろう! ~背筋を伸ばすエクササイズ~
- ②脳トレ~基礎編~

◆講師：理学療法士 渥美 利歩先生  
言語聴覚士 額賀 淳尾先生

◆場所：なめがた地域医療センター 3階会議室

どなたでも参加できますので  
お気軽にお越しください。

(動きやすい服装でお越しください)

地域リハステーション・看護部 健康管理委員会  
行方市市民福祉部健康増進課

# 健康教室



# 教えて! 薬剤師さん!

連載 第2回

Q 医師から処方されたくすり(医療用医薬品)を使用する場合、どんなことに注意したらよいですか?

A. 医師・薬剤師から指示された用法、用量を守ってください。病状が改善したからと自己判断で用量を変えたり使用を中止してはいけません。

くすりの中には、病状が改善しても継続して使用しなければいけないもの、再発を防ぐために長く使用しなければいけないものがあります。また、長期間使用してきたくすりを中止する場合、徐々に減量する必要があるくすりもあります。このため、自己判断で使用を中止してはいけません。

A. 使用中に気になる症状が現れた場合には、医師・薬剤師に相談しましょう。

使用中に気になる症状が発現した場合は、副作用の可能性もあるので、必ず医師又は薬剤師にご相談ください。個々のくすりについての注意事項は、医師・薬剤師から説明を受けて下さい。

くすりによっては、極めてまれですが、悪化すると死亡や後遺症の残る重い副作用が起こることがあります。

A. 複数の医療機関や薬局からくすりをもらうときは、現在使用しているすべてのくすりを必ず伝えましょう。

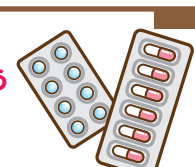
くすりによっては、併用してはいけないものがあります。また、同じ成分を含むくすりや同じ効果の薬が処方されてしまうかもしれません。したがって、既に使用している医薬品があれば、市販薬を含め、すべてについて必ず伝えましょう。

A. 自己判断で錠剤をつぶしたり、カプセルをはずしてはいけません。

錠剤やカプセル剤が飲みにくいからといって、自己判断で錠剤をつぶしたり、カプセルをはずしてはいけません。錠剤やカプセル剤の中には、徐々に有効成分が溶け出すように工夫されているものや、胃では溶けず腸で溶けるように工夫されているものなどがあるためです。飲みにくい場合は、医師又は薬剤師に相談しましょう。

A. 適正な保管をしましょう。また、子供の手の届かない場所に保管しましょう。

一般には、直射日光や湿気を避けて涼しい場所に保管します。しかし、医師や薬剤師から特別な指示があったときは、それに従ってください。適正な保管方法を守ることは、くすりの品質を保つために大切です。定められた保管方法、取り扱い方法を守りましょう。





# ME 目がてんになる話

臨床工学士は、院内の医療機器のスペシャリスト  
医療機器の保守管理・操作を行っています。  
紙面にて医療機器の少し役に立つお話をします。

## 第6回 AEDの話

AED (エーイーディー) とは、ある重篤な不整脈の時に電気ショックを使い治療が出来る一般の方も使用出来る医療機器です。

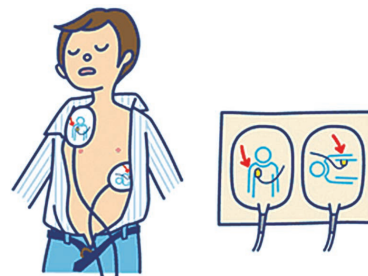
### スイッチON

- 1 AED が到着したらすぐに電源を入れます。機種によっては、AEDのフタをあけると自動で電源が入るものもあります。



### パッドを貼る

- 2 倒れている人の衣服を取り除き胸をはだけます。AED のケースに入っている電極パッドの 1 枚を胸の右上に、もう 1 枚を胸の左下の素肌へ直接貼り付けます。電極パッドを貼る間もできるだけ胸骨圧迫を続けます。



### 安全確認をして除細動ボタンをON

- 3 「離れてください。心電図の解析中です」との音声メッセージとともに、AEDが自動的に解析を始めます。

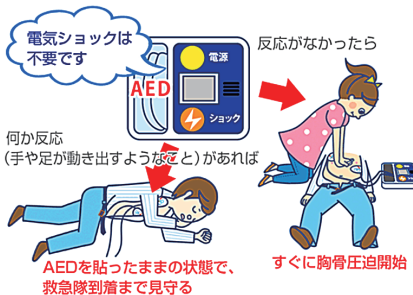
- 4 電気ショックが必要な場合は「ショックが必要です」と音声でその必要性を教えてください。周囲の人が倒れている人に触れていないことを確認して、ショックボタンを押します。



### 胸骨圧迫再開

- 5 電気ショックの後は直ちに胸骨圧迫を再開します。AEDの指示に従い、約2分おきに心肺蘇生とAEDの手順を繰り返します。

注意：AEDのパッドは救急隊が到着するまで貼ったままにしておいて下さい。またAEDの電源も切らないで下さい。



## 年に1度はドック・健診を受けましょう!

がんをはじめ、高血圧、脳卒中、糖尿病、心臓病などの「生活習慣病」は、誰でもかかる可能性があります。自覚症状がなくても、徐々に病状が進行し、気づいたときには病気がかなり進行していた、ということも多くあります。そうならないためには、生活習慣を改善し、「自分の健康は自分で守る」ことがとても大切です。

また、定期的にドック・健診を受診することで、自分の健康状態を把握し、病気の芽は早いうちに摘み取ってしまうことも必要です。

みなさんがご加入されている国民健康保険や健康保険組合では、ドックや健診受診をお勧めしています。健診機関と個別に契約をしていたり、費用の補助をおこなっている場合もありますので、詳しくはご加入の健康保険組合へお問い合わせ下さい。また、当院を含む県内の厚生連病院ではJA共済連と連携し、「JA共済くらしの活動」助成金を活用した人間ドック助成制度を展開しています。詳しくは健診センターまでお問い合わせください。



### 土浦協同病院 なめがた地域医療センター 外来診察表 <午前>

- 受付時間 (平日)8時30分～11時30分 (土曜)8時30分～11時00分
- 毎月第2・4・5土曜日は休診
- ※午後の診察は予約制となっております。詳しくはお電話にてご確認の上、ご来院ください。

科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1 診	梅田(膠原病)	湯原(膠原病)	湯原(膠原病)	第2・4 健田(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)	大谷(循環器)	高部(呼吸器内科)	高島(神経)	湯原(膠原病)
	3 診	渡部(循環器)		萩原(膠原病)	第1・3・5 西山(膠原病) 第2・4 佐藤(膠原病)	土浦協同(腎内)	
	4 診	栗田(血液)	土浦(循環器)	第3土浦(消化器)	中務(循環器)	第3ペースメーカー外来	
	5 診	西山(膠原病)	第1・2・4土浦(消化器)	高橋(膠原病)	第1・3 神山(糖・内分泌完全予約制)	市田(消化器)	
小児		薄井	薄井		薄井		薄井
外科	1 診	滝口					
	2 診	李	大貫(心臓血管外科)	李	李	李	李
脳外	1 診	武井(土協)	武井(土協)	山本(土協)	土協	土協	交代制(新患のみ)
	2 診	大木	大木	土浦協同病院医師	大木(予約のみ)	大木	
整形	1 診	亀田	亀田(第1火曜日は予約のみ)	亀田	亀田	亀田	亀田
	2 診			都丸(筑波大)			
婦人	1 診	土浦協同病院医師	大久保				
皮膚	1 診	岩本和(土協)9:30~			岩本雄(土協)		
泌尿器	1 診	奥村	松岡		神鳥	子日	宮川
眼科	1 診		浅野		浅野	浅野(予約のみ)	浅野
	2 診		森川				
耳鼻	1 診		和田		林	11:00まで	筑波大医師
麻酔	1 診					藤井(禁煙外来も)	
救急(総診)	1 診	小山	小山	小山	小田(第3木曜日のみ)	小山	小山

### ●内視鏡室(週間予定表)

	月	火	水	木	金	土
午前		市田		市田	永田(第1・3・5)	対馬(第1・3)
午後	守山	市田		市田	永田(第1・3・5)	

### 骨粗しょう症検査のご案内

当院では、骨粗しょう症を早期発見するために、簡単な検査で骨密度を測定することができます。測定は10分程度で痛みもありません。※医師による診察はありません。保健師による結果説明と保健指導を行います。

運動不足が気になる方

腰や背中、痛みがある方

あなたの骨は大丈夫ですか?

40歳以上の女性、60歳以上の男性

背中が丸まってきた方、背が縮んだ気がする方

無理なダイエットを経験した方

### 骨粗しょう症とは

加齢とともに、骨がスカスカになる病気です。骨がスカスカになると、ちょっとしたことで簡単に骨折しやすくなります。大腿骨や背骨が骨折すると歩行が困難になり、寝たきりになることも少なくありません。女性の方が骨粗しょう症になりやすく、50代で10人に1人、70歳以上では半数の方が骨粗しょう症になるといわれています。



骨密度測定装置 PRODIGY-C

料金 3,000円(税別)

詳しくは、健診センターまでお気軽にお問い合わせください。

土浦協同病院 なめがた地域医療センター 健診センター

TEL 0299(56)0600(代) 受付時間 月曜日～金曜日 9:00～16:00