

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/>

病院長挨拶



病院長
清水 純一

新年、あけましておめでとうござい
ます。令和二年一月一日より病院長を
拝命いたしました清水純一でございま
す。縁あって当センターで病院長を拝
命するのは二度目（前任期…平成二十
七年四月～平成二十八年十二月）とな
ります。引き続きよろしく願いたい
します。

昨年は経営母体であるJA茨城県厚
生連の経営方針の転換により急激な診
療体制の縮小をいたしました。地域住
民の皆さまには大変な不安とご不便を
お掛けしてしまいました。紙面を借り
てお詫び申し上げます。

当センターは診療体制の縮小によ
り、常勤医師や看護師等スタッフの減
少、救急医療体制や入院病床の縮小な
ど大きくサイズダウンいたしました
が、よりコンパクトな診療体制を実現
しました。これにより患者さんを土浦

協同病院や地域の連携医の先生などか
ら紹介していただき、地域包括ケア病
棟へ入院させ、退院後は訪問看護ス
テーションを介入させるなど切れ目の
ない医療を提供してまいります。また、
休止しておりました眼科についても十
二月より再開しております。軌道に乗
るまで少々ご不便をお掛けしますが、
引き続きよろしく願っています。

ご承知のとおり、鹿行地域は全国で
も類を見ない医師不足地域でございま
す。わたくしは病院長就任前まで土浦
協同病院統轄病院院長補佐の任に就いて
おりました。これまで培った人脈をフ
ルに活用し、医師の確保に努めてまい
ります。また行政や関係団体とは「な
めがた地域医療センターあり方検討
会」を今後も継続させ、鹿行地域の医
療情勢を踏まえた診療体制を検討して
まいります。

今後ともみなさまの期待とニーズを捉
えながら、病院運営をしてまいります
と考えています。これからも引き続き
皆様方の温かいご支援、ご指導をよ
ろしく願っています。

眼科診療を再開しました



医師の異動により、長らく休止し
ておりました眼科の診療を再開いた
しました。

受付時間

月～金曜日(水曜日は休診) 8:30～11:30
13:30～16:00
土曜日(第1、3土曜日) 8:30～11:00

詳しくは、外来受付へお問い合わせください。

第5回 健康教室案内

「生活習慣病について」 参加費無料

日時：2020年3月12日(木)14時～15時
講師：行方市健康増進課 保健師
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。

※当日の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

土浦協同病院 市民公開講座開催

12月7日(土)当センター3階会議室にて土浦協同病院 市民公開講座が開催されました。

当日は冷たい雨にもかかわらず、50名を超える参加者で会場はいっぱいになりました。土浦協同病院の市民公開講座を当センターで開催するのは初の試みで、鹿行地域のみなさまに当センターと土浦協同病院の連携の強さを知っていただく良い機会となりました。

「肺炎やインフルエンザから命を守ろう」をテーマに土浦協同病院の医師や看護師、薬剤師、当院の検査技師や理学療法士から解説がおこなわれ、活発な質疑が飛び交うなど、会場は大変な熱気に包まれました。

参加者からは「今シーズンはインフルエンザの流行も早く、予防対策には非常に興味があった。今後もこういった身近

な内容の講座を企画して欲しい」との感想も聞かれました。

講演前には手の汚れを数値で見る体験コーナーや、感染対策グッズの無料配布もおこなわれ、参加された方々にも大変講評でした。地域住民のみなさまに安心して暮らしていただけるよう、今後も土浦協同病院との連携を強化してまいります。



感染対策法定勉強会を実施

12月20日(金)全職員を対象に「感染対策法定勉強会」を開催しました。

これは感染対策防止加算2を取得する施設として、感染制御チームが中心となり全職員に対して義務付けられている年2回の研修のひとつになります。

今回の研修では、健栄製薬 竹澤靖浩氏を講師に招き、「手指衛生について」をテーマにご講演いただきました。

講義では、初心に戻り、実技を交えながら分かりやすくご説明いただき、新たな気づきがあるなど参加した職員から活発な質疑が交わされました。

インフルエンザやノロウィルスなど感染症の流行する季節を迎え、職員一丸となって感染症対策に力を入れてまいります。



薬剤耐性菌とは

薬剤耐性菌とは、感染症を起こす原因となる、細菌が治療薬である抗生物質が効かなくなってしまう事です。そのため、同じ病気でも今まで治療薬として使用してきた抗菌薬では、効果がないまたは効きにくくなり治療薬として使えなくなってしまう。その結果、重症化や死亡してしまう可能性が出てきます。

1980年以降、耐性菌が世界中で増加してきており、問題となっています。このままでは、2050年には、癌で亡くなる患者数を超えて死因の第1位が薬剤耐性菌になると言われています。この原因として、抗菌薬と言われている感染症治療薬の使い方に問題があると言われている。また、家畜などの牛やブタが病気にならないように、餌に抗生物質を混ぜる事で、動物の体内で細菌が、耐性化します。そして、堆肥や食物を介して人間に伝播しているとも言われています。

耐性菌を増やさないために大切なことは「感染予防」と「抗菌薬の適正使用」です。

まず、わたしたちが感染症にかからない様に、感染予防策をしっかり行なうということです。

基本は、手洗いです。日常生活でいろいろな場所に触れることで、わたしたちの手にはたくさんの細菌が付いています。身近なところで、皆さんがスーパーに買い物に行った時に使うカートやかごの持ち手を思い浮かべてください。あの部分は、たくさんの方が触れるので、こういう細菌がたくさんついています。手洗いがおろそかになると、この手についている菌が、目や口の粘膜などにより体内に入ってきてしまいます。

基本は手洗いです。他には、咳がでている時にはマスクをきちんとして、他の人にうつさない様にしてください。後、栄養をしっかりとって免疫機能をしっかりと付けておくことも大切です。



抗菌薬の適正使用で大切なのは、薬の飲み方です。処方された抗菌薬を、自分の判断で辞めてしまうと耐性菌が出来やすくなってしまいます。また、残った抗菌薬を家族に飲ませたりするのも、良くありません。感染症を起こしている原因菌には効かない抗生分質だった場合や量が足らなかった場合には、やはり耐性菌ができてしまう可能性があります。耐性菌が出来てしまった場合、体から完全に排除するのは難しいです。

元気な状態であれば、耐性菌がいても特に問題にはなりません。しかし、体内にいる場合、周囲を耐性菌で汚してしまい、ほかの人にうつしてしまう可能性があります。また、免疫が落ちてきり病気になった場合、体にいる耐性菌が悪さをする可能性があります。

処方された抗菌薬はきちんと飲みきる事、またやめたい場合には医師の指示に従うことが大切になります。また、風邪などで病院を受診した場合に、抗生物質を希望される方がいらっしゃいますが、風邪は基本的にはウイルスによってかかる病気なので、抗生物質を飲んでも効果はありません。もともと、私たちの体には免疫という強い味方がいるので、通常であれば軽い発熱や炎症で抗生物質を飲まなくても治ります。

もちろん、新しい抗菌薬を開発はしています。しかし、抗菌薬をつくってもすぐに耐性菌が産まれるたちごっこの様な現状になっていますし、昔に比べ開発の数も減っています。そのため、今ある抗菌薬を適切に使用して、耐性菌を増やさない様にしなければ今の子供達が大人になって時には、治療薬がない世界になってしまいます。子供達の未来のために、抗菌薬の適正使用にご協力下さい。

感染管理認定看護師 上岡奈実



訪問リハビリテーションとは?

訪問リハビリテーションは、利用者の生活の場にお伺いして、自立した日常生活を送れるように支援することが目的です。通院して行うリハビリテーションとは異なり、利用者と自宅環境との適合を調整することが可能であり、自宅での自立支援に大きな効果を発揮します。

医師の指示のもと、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士といったリハビリ専門職が自宅訪問し、心身障害や生活障害、住環境を確認したうえで、自宅生活の中で利用者の機能維持、向上を図りつつ、医療機関では展開できない、実際の生活場面に即した能力的な部分にアプローチしていきます。利用者が安心、安全にその人らしい在宅生活を継続し、家庭内での自立、社会参加の向上を目指します。



対象者

- 在宅療養されている介護保険認定者(要支援・要介護)
- 退院および退所後で自宅の生活に不安のある方
- 自宅でリハビリを受けたい方や通いのリハビリが困難な方
- 在宅療養中で日々の生活に介助を要する方
- 最近記憶力が低下してきた方 など

サービス内容

- 自宅の状況に合わせた生活リハビリ(歩行やトイレ、入浴動作など)
- 自主トレーニングの指導
- 外出練習(屋外移動、買い物など)
- 福祉用具、住宅環境整備のアドバイス
- 廃用予防のリハビリ(関節拘縮の予防や筋力維持・増強など)
- 介護に関する相談 など

詳しいことをお知りになりたい方は、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 訪問リハビリステーション

電話 **0299-37-4119** 受付時間：平日9時～16時 土曜日(第1・3)9時～12時

職員忘年会開催

令和元年の仕事納めとなる12月27日(金) 100名弱の職員とその



家族が参加し、BELL AGE(ベル・アージュ:石岡市)にて病院共助会主催による忘年会が開催されました。毎年、年末のこの時期に開催される忘年会は、日ごろ業務でしか関わることのない他の職種の方々との親睦を深める貴重な機会でもあります。

美味しい食事とお酒が振舞われ、短い時間でしたが日頃の激務による身体や精神的な疲れが癒された時間になったかと思えます。

忘年会の後半では、豪華賞品が当たるビンゴゲームも催され、会場は大いに盛り上がりました。新たな一年も十分に体調管理をして、職員一丸となって地域住民の皆さまに安心して暮らせる体制を整えてまいります。



共助会なめがた支部



第26回 院内学術検討会開催

2019年12月18日(水)の業務終了後、第26回 院内学術検討会を開催しました。

院内全体の学術水準の向上をはかり、職員の自己啓発に役立てることを目的として毎年開催しています。

今回も院内各部署より4演題が発表され、活発な意見交換がされました。

最優秀演題には、放射線部 小室翔平さんの「撮影体位を模したピクトグラムを作成と運用」が選ばれ、黒岩学術委員長より記念品が授与されました。

学術委員会では、下記のとおり学術講演会を予定しております。一般の方もご参加いただけますのでぜひご参加ください。



2020年2月19日(水)学術講演会
 時間:17:30~19:00 場所:3階会議室
 演題名:「イレウスの病態」
 講師:土浦協同病院 滝口 典聡先生

教えて！ 薬剤師さん！

連載 第4回



Q 後発医薬品(ジェネリック医薬品)って
なんですか？

A 後発医薬品(ジェネリック医薬品とも呼びます。)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品のことです。先発医薬品より安価で、効き目や安全性は先発医薬品と同等であり、欧米では幅広く使用されています。

解説



医薬品副作用被害救済制度は、医薬品を適正に使用したにもかかわらず発生した副作用によって、入院治療が必要な程度の疾病や障害などの健康被害を受けた方に対して、医療費などの給付を行う制度です。

Q 今飲んでいるくすりをジェネリック
医薬品に変更したい時はどうしたら
いいですか？

A ジェネリック医薬品を希望される場合は、かかりつけの医師や保険薬局(※)の薬剤師にご相談ください。特許期間中などの理由から、先発医薬品のみでジェネリック医薬品がない場合もあります。
※保険薬局とは、保険調剤を行う薬局のことです。

Q ジェネリック医薬品についても医薬品
副作用被害救済制度は適用されま
すか？

A 医薬品副作用被害救済制度は、先発医薬品、ジェネリック医薬品のいずれにも適用されます。



ただし、先発医薬品、ジェネリック医薬品にかかわらず、抗がん剤等、この制度の対象とならない医薬品があります。

参考：独立行政法人 医薬品医療機器総合機構

肺炎に負けない身体を作ろう!

リハビリテーション部 藤田 義隆

冬場は空気の乾燥や室内外の寒暖差で鼻や喉の粘膜が乾きやすくなり、ウイルスに感染しやすくなります。ウイルスや細菌と戦うためには免疫力、肺能力、せき力(たんを出す力)を高めることが大切です。

特に肺炎は誤嚥性肺炎と合わせると主要死因別順位(2018年人口動態統計より)の3位となりますので、予防が重要です。

免疫力の維持には運動と栄養、休養のバランスが欠かせません。ただし、運動といってもハードすぎる運動は逆効果です。アスリートが風邪にかかりやすいという報告もあるほどです。免疫力アップには、適度な運動で血流を促進し、体温を上昇させることができる有酸素運動が有効です。外出時に20~60分程度ウォーキングをしたりするのもいいでしょう。『ややきつい』~『楽である』の間の運動が目安になります。つら過ぎず、会話を楽しみながら続けられる程度の負荷が効果的です。

肺能力アップには、肺活量を上げる必要があります。仰向けで横になり、丸めたタオルを背中に下に入れて万歳するように両腕を上へ挙げて下さい。肘は曲がっていても大丈夫です。胸郭を広げるストレッチになります。この際、両肩が浮かないように注意してください。肺活量が上がると運動や日常生活でも

息切れしにくくなり、運動不足の解消に繋がります。

せき力アップとはたんを出す力を高めることです。肺の大きさや腹圧を高め、吐ききる力が重要になります。肺活量の減少は、たんを出すための力の低下を引き起こし、結果としてたんが溜まりやすくなります。たんが溜まると感染を引き起こすきっかけとなります。せき力をアップさせる運動の例としては、□すぼめ呼吸、自分で咳をしてみる、風船を膨らませる、体幹のインナーマッスルを鍛えるなどがあります。



いずれも無理のない範囲、自分のペースで続けることがとても大切です。持病のある方、痛みがある方は無理せず、痛みのない範囲で行うようにしてください。また、感染予防にはマスクの着用や手洗い・うがい、部屋の湿度調節なども大切です。肺炎に負けない3つの力をアップさせ、風邪やインフルエンザの季節を乗り切りましょう。



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)	隔週 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)	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ベースメーカー外来	
	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	清水 9:00~10:00	薄井
				第1・5土浦協同病院医師 (2・3清・水/4渡・辺(専))	第2土浦循環器(予約のみ)	筑波大医師 10:00~	
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	土浦協同病院医師	土浦協同病院医師	山本(土協)			交代制(新患のみ)
	2診	大木	大木		大木(予約のみ)	大木	
整形	1診	亀田	亀田	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~			小田(土協)		
泌尿器	1診	奥村	松岡		神鳥	子日	宮川
眼科	1診	井上	井上		井上	井上	井上
	2診						
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)	
午後	守山	市田		市田	永田 (第1・3・5)	