

明日の なめがた

発行所：土浦協同病院なめがた地域医療センター
 発行人：清水 純一
 編集：広報委員会
 編集協力：協同メディカルサービス株式会社
 〒311-3516 行方市井上藤井 98 番地 8
 Tel：0299-56-0600（代） <https://www.ndgh.jp>

No. 61

2020年10月01日発行

TAKE FREE

topics

大腸内視鏡検査ってどんな検査？

日本人の約3人に1人は、がんで亡くなっていると言われており、がん罹患数で最も多いがんは「大腸がん」です。国立がん研究センター「がん登録・統計（19年がん統計予測）」によると、毎年15万人以上が大腸がんにかかり、死亡数も肺がんに次いで多いと報告されています。50歳から70歳代にかけて発症することが多く、肛門に近い腸管で発症が多いと言われています。

国の指針では40歳以降の便潜血検査を毎年受けることを推奨しております。50歳を過ぎると大腸がんの発症頻度が徐々に高くなるので、一度は大腸内視鏡検査も受けることをお勧めします。

大腸内視鏡検査で大事なことは、検査前に腸をきれいにすることです。これをしっかりと行わないと、検査の妨げになり、詳しい検査ができません。数日前から消化のよい食事をし、検査前に下剤を2リットル確実に飲むことで、腸の中をきれいに洗浄します。検査中は、ベッド上で体の向きを変えながら、大腸の奥まで進んでいきます。奥まで到達した後、少しずつ内視鏡を抜きながら観察していきます。観察の際には、内視鏡から空気を入れて腸管を広げてよく観察します。

注腸X線検査（バリウム検査）に比べ、内視鏡検査は直接病変を観察できるといふメリットがあります。ポリップや癌が疑われるような病変が見つかった場合には、必要に応じて、その場で組織採取や、病変切除を行います。処置後出血しないようにクリップで止血します。検査当日の入浴はシャワー程度とし、飲酒、

激しい運動は厳禁です。治療中の薬の服用については事前に主治医とよく相談してください。下剤の内服や、検査時間も少しかかりますので簡単な検査ではありませんが、早期に発見できれば、内視鏡切除で治療完了する事も多いです。一度、当センターに相談してみませんか？



大腸内視鏡検査の様子



ポイントは「早期発見・早期治療」

大腸がんだけでなく、がん対策として重要なのは、『早期発見・早期治療』です。自分だけでなく家族のためにも、がん検診についてこの機会に考えてみませんか。

ローリングストックを 知っていますか？

ローリングストックとは、備蓄したいものを普段から多めに購入してストックしておき、使ったら買い足すことを繰り返す備蓄方法です。

備蓄と言えば「わざわざ無理をして購入し保管しておくもの」というイメージが強いと思いますが、ローリングストック法を使うと「在庫を切らさない」ことだけを意識すれば自然と備蓄ができるので、非常にラクな方法となります。非常食と言えば『特別なもの』という意識が強いですが、普段から使いまわしていれば特殊な災害用食品を購入しなくても、スーパーなどでも購入できる賞味期限の長いレトルト食品や缶詰、フリーズドライ食品を使いまわせば問題ありません。また、ローリングストック法のメリットとして、賞味期限切れが起きにくいということが挙げられます。

災害用の備蓄は押入れや物置などに保管し、普段あまり確認しませんので、中身をチェックできていないことがよくあります。特に非常食の賞味期限は長いこともあり、いざというときに賞味期限が大幅に切れていたということも起こります。しかし、常に使いまわしていれば常に新しいものがストックされるので、賞味期限を気にする必要がありません。

ローリングストックで大切なことは、非常食としてだけ考えるのではなく、普段の食卓に並べられることを考

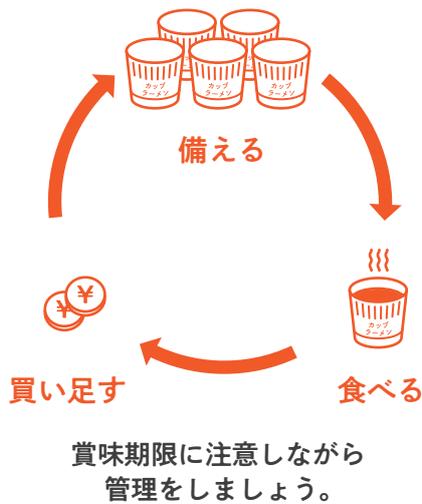
えて、毎日の食事に取り入れやすいもの、また、そのまま出しても美味しく食べることができるものを選びましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大による外出自粛の際に『備蓄』の重要性が再認識されました。『備蓄』といわれると少し難しい印象がありますが、ローリングストックは災害に備えるとはいえ、日常生活の中で、多めに買い揃えておくだけなので、今日からでも取り入れることができます。ぜひこの機会にローリングストックについて考えてみてはいかがでしょうか。

ローリングストックに適している食品

- ・賞味期限の長いもの（一年以上のもの）
- ・常温で保存できるもの
- ・簡単に開封できるもの
- ・調理の必要がなくそのまま食べられるもの

How to ローリングストック法



JANAがたしおさいより 冷凍焼き芋寄贈

JANAなめがたしおさいより、新型コロナウイルス感染症に最前線で奮闘する医療従事者へ「冷凍焼き芋」が寄贈されました。

贈呈式では、JANAなめがたしおさい 棚谷組合長、笹本専務から「全職員に行き渡るよう」と清水院長へ約150本の冷凍焼き芋が贈呈されました。寄贈された冷凍焼き芋は、しっかりととした甘みが評判の「紅まさら」を原材料とし、美容にも良いと言われている焼き芋は女性スタッフにも大好評でした。



冷凍焼き芋の贈呈式

ジャーニーズグループ Smile up! Projectより 布製マスク寄贈

ジャーニーズグループ Smile up! Projectより、医療従事者とその家族がご家庭で使えるようにと布製マスクをいただきました。

5月には医療用マスクを寄贈いただきましたが、今回いただいたマスクは繰り返し使える家庭用布マスクで、大人用、高学年用、低学年用の3種類、カラーも何色か用意されていました。毎日たくさんの方のストレスと闘っている職員たちも「どの色がいいかな」「子どもが喜ぶわ」などと、とても喜んで選んでいました。

全職員にマスクが配布され、スタッフたちの明日からの活力となったことは間違いありません。ジャーニーズグループのみなさんありがとうございました。



サイズ、色が豊富な布マスク

J A全農いばらきより 野菜セット提供

「やさしい日（8月31日）」にちなみ、JA全農いばらきよりコロナ禍のなか大変な思いで医療に従事している医療従事者への感謝と応援、また、健康維持を目的として全スタッフに野菜の詰め合わせが提供されました。



野菜の詰め合わせセット



贈呈式の様子

季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力のお願い



新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、より必要とされている方に確実に届くように、ご協力をお願いします。

10月1日～

接種希望の方はお早めに
65歳以上の方（定期接種対象者）※

※65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等
※定期接種の開始日は、お住まいの市町村で異なりますのでご確認ください

上記以外の方は10月26日まで接種をお待ちください。
65歳以上の方の接種ができるようご協力をお願いいたします。

10月26日～

接種希望の方はお早めに
**医療従事者、基礎疾患を有する方
妊婦、生後6ヶ月～小学2年生**

上記以外の方も接種できます。

- ・接種に当たっては、お電話での予約をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調などによって副反応が生じる場合があります。主治医と相談の上、接種いただくとともに、接種後に体調に異変が生じた場合は主治医にご相談いただくようお願いします。
- ・日程はあくまで接種をする目安となります。

ご予約・お問い合わせは、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: 0299-37-4118(直通)

人間ドック助成金のお知らせ

JA 共済連と JA 厚生連による健康推進プロジェクトとして人間ドック料金の助成を受けることができます。皆さんがご加入の健康保険組合等の助成制度との併用が可能な場合もありますので、事前にご加入の健康保険組合等にご確認ください。ご利用には事前の予約が必要となります。人間ドックご予約の際に、助成制度利用の旨をお申し出ください。申し込み用紙は、お近くの JA もしくは県内6カ所の厚生連病院で配布しております。詳しくは、申し込み用紙をご覧ください。



【ご予約・お問い合わせ】

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 0299-37-4118(直通)

茨城県看護協会優良看護職員表彰

当センター看護部 前田聖子師長が2020年度優良看護職員茨城県看護協会会長表彰を受けました。この表彰は、多年にわたり看護業務に献身的に従事し、顕著な功績のあった茨城県内の看護師等に送られるものです。例年であれば、茨城県看護協会通常総会に併せて表彰式が開催されますが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、今年度は所属医療機関での表彰式開催となりました。



新型コロナウイルス感染症対策に対して、たくさんの皆様からご支援をいただきました。ありがとうございました。

ご支援いただいた法人・団体等（敬称略）

厚生労働省、茨城県、潮来保健所、セーバーイーツ茨城、レストラン中台、ジャニーズグループ Smile Up! Project、JAなめがたしおさい、全農いばらき、茨城県常陸牛振興協会、行方市、茨城県看護連盟、(株)ブレンド、鹿島アントラーズFC、鹿行県民センター、フマキラー株式会社、JA茨城県厚生連、JAとりで総合医療センター掲載以外にも多くの皆様からのご支援をいただいております。

土浦協同病院なめがた地域医療センター 外来診療表（午前）

・受付時間（平日）8:30～11:30（土曜）8:30～11:00 ・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うえ、ご来院ください。

診療科	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）		湯原（膠原病）	湯原（膠原病）
	2診	高部（呼吸器）	高部（呼吸器）	大谷（循環器）	高部（呼吸器）	高島（神経）	田淵（膠原病）
	3診	渡部（循環器）		西山（膠原病）	第1/3/5 佐藤（膠原病） 第2/4 田淵（膠原病）	土浦医師（腎臓）	第1守山（消化器）
	4診	栗田（血液）	土浦（循環器）	第3 土浦（消化器） 第2 ペースメーカー-外来	渡部（循環器）		
	5診	佐藤（膠原病）	第1/2/4 土浦（消化器）	高橋（膠原病）	第1/3 神山（代謝内分泌完全禁制）	市田（消化器）	
小児科	1診	清水	清水	清水	清水	薄井	清水
	2診				※第2 土浦循環器（予約のみ）		
外科	1診	滝口					
	2診		大貫（心臓血管）				
脳外	1診			山本（土浦・予約制）			
	2診	大木	大木		大木	大木	
整形	1診	梶原（筑波大）		都丸（筑波大）		佐藤（筑波大）10/9～	第3 新井（筑波大）
	2診						
婦人	1診	土浦医師	大久保				
皮膚	1診	安重（土浦）9:30～			アマリアル亜（土浦）10/8～		
泌尿器	1診	奥村	木村	神鳥	池田（第3のみ11時まで）	雨宮	宮川
眼科	1診	井上	井上		井上	井上	井上
耳鼻	1診		和田		倉沢		筑波大医師
麻酔	1診					藤井（禁煙外来も）	
救急（総合診療）	1診	小山	小山	小山	小田 ※第3 木曜のみ	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		市田		市田	永田（第1/3/5）	