

あす 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. 63

2021年4月01日発行

TAKE FREE

なめがた地域医療センターの 医療提供体制が変わります

※令和3年度から外来診療に特化した運営形態に移行します（時期は調整中）

01

外来診療



診療科は現状を維持し、筑波大・土浦協同病院からの医師派遣で機能強化を図ります。また、患者様の利便性の向上を図るため、毎週土曜日の診療実施を検討しています。

- ・現在治療中の患者さん
- ・腎センター（透析）
- ・人間ドック・健診は従来どおりです。

02

訪問看護 訪問リハ



看護師や理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がご自宅を訪問し、病気や障害のために支援が必要とされる方の看護、リハビリをおこないます。また、主治医やお住まいの地域の介護保険担当課や地域包括支援センターと連携し、利用者に関わっていきます。

03

新型コロナウイルス ワクチン



基本型接種施設として茨城県からの指定を受け、ディープフリーザー（※）を配置し、新型コロナウイルスワクチン接種の拠点医療機関として活動します。

※超低温冷凍庫

04

シャトルバス



当院と土浦協同病院間の利便性向上のため、無料シャトルバスを継続運行します。

時刻表は広報誌裏表紙に掲載されています。

詳細は、なめがた地域医療センターTel：0299-56-0600 へお問い合わせください。

新型コロナワクチンについての Q & A

新型コロナワクチンの優先接種がスタートし、ワクチンに対する期待が高まっています。安全性は？接種するべきなの？様子を見たほうがいいのかと思います。今回は「新型コロナワクチンについて知っておくべきこと」をまとめました。

アナフィラキシーではどのような症状が出ますか。治療法はありますか。

薬や食物が身体に入ってから、短時間で起きることのあるアレルギー反応です。じんま疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息苦しさなどの呼吸器症状が急におこります。血圧低下や意識レベルの低下（呼びかけに反応しない）を伴う場合を、アナフィラキシーショックと呼びます。アナフィラキシーは特定のワクチンだけに起きるものではなく、様々な医薬品やワクチンの投与後に報告されています。予防接種後に、息苦しさなどの呼吸器症状がみられれば、接種会場や医療機関で、まず、アドレナリン（エピネフリン）という薬の注

射を行います。そのあと、症状を軽くするために、気管支拡張薬等の吸入や抗ヒスタミン薬、ステロイド薬の点滴や内服なども行います。接種後にもアナフィラキシーが起こっても、すぐに対応が可能なよう、予防接種の接種会場や医療機関では、医薬品などの準備をしています。



ワクチンを受けた後に熱が出たら、どうすれば良いですか。

ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用いただくなどして、様子を見ていただくこととなります。このほか、ワクチン接種後に比較的起きやすい症状としては、頭痛、疲労、筋肉痛、悪寒（さむけ）、関節痛などがあります。ワクチンによる発熱か、新型コロナウイルス感染症かを見分けるには、発熱以外に、咳や咽頭痛、味覚・嗅覚の消失、息切れ等の症状がないかどうか、手がかりとなります。（ワクチンによる発熱では、通常、これらの症状はみられません。）

ワクチンを受けた後、2日以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい上記の症状がみられる場合には、医療機関等への受診や相談をご検討ください。



変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか。

一般論として、ウイルスは絶えず変異をおこしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるといわけではありません。また、ファイザー社のワクチンでは、変異株の新型コロナウイルスにも作用する抗体がつけられた、といった実験結果も発表されています。



ワクチン、予防接種とは何ですか。

一般に、感染症にかかると、原因となる病原体（ウイルスや細菌など）に対する「免疫」（抵抗力）ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。予防接種とは、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

新型コロナワクチンの効果（発症予防、持続期間）はどうなりますか。

現在、国内外で新型コロナワクチンの開発が進められ、新型コロナワクチンの効果や安全性等については確認されているところです。また、ワクチンを投与した人の方が、投与していない人よりも、新型コロナウイルス感染症に発症した人が少ないとの結果又は中間結果が得られたと発表しています。臨床試験や接種が始まってから時間があまり経過していないことから、効果の持続期間については明らかになっていません。今後の情報が明らかになるのを待つ必要があります。

これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。

接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。海外で、まれな頻度でアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生したことが報告されています。もし、アナフィラキシーが起きたときには、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うこととなります。



ワクチンを受けられないのはどのような人ですか。

一般に、以下の方は、ワクチンを受けることができません。ご自身が当てはまると思われる方は、ワクチンを受けても良いか、かかりつけ医にご相談ください。

- ・明らかに発熱している方（※1）
- ・重い急性疾患にかかっている方
- ・ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症（※2）の既往歴のある方
- ・上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方

（※1）明らかな発熱とは通常 37.5℃以上を指します。ただし、37.5℃を下回る場合も平時の体温を鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。

（※2）アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。

ワクチンを受けるのに注意が必要なのはどのような人ですか。

一般に、以下の方は、ワクチンを受けるに当たって注意が必要です。ご自身が当てはまると思われる方は、ワクチンを受けても良いか、かかりつけ医にご相談ください。

- ・過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる方
- ・心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある方
- ・過去に予防接種を受けて、接種後2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた方
- ・過去にけいれんを起こしたことがある方
- ・ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こるおそれがある方

また、新型コロナワクチンは筋肉内に注射することから、抗凝固療法を受けている人、血小板減少症または凝固障害のある方は、接種後の出血に注意が必要とされています。

ワクチンを接種した後も、マスクは必要ですか。

ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンを受けた方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを受けた方も受けていない方も、共に

社会生活を営んでいくこととなります。このため、引き続き、皆さまに感染予防対策を継続していただくようお願いします。具体的には、「3つの密※」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行などをお願いします。

※密集・密接・密閉

当センターでは、新型コロナワクチン接種の予約はおこなっておりません。接種対象となる方には、お住まいの自治体より接種券付き案内が届きます。案内が届いた方は、自治体の設置するコールセンターへお問い合わせください。

※新型コロナワクチンの供給が不安定なため、優先接種の対象、接種時期が自治体ごとに異なります。

乳がんについて

乳がんは女性にとっては気になる病気です。乳がんは、乳房の中にある乳腺という組織にできる悪性の腫瘍です。乳がんになる女性は年々増えており、今では日本の女性になる癌の第1位とされています。その確率としては11人に1人が乳がんになると言われています。

他の癌と比べると、比較的若い年代で乳がんになる方が多いとされていますが、その年代以外でも乳がんになる可能性はゼロではなく、40代後半と60代後半の女性が多いという傾向にあります。

女性にとって乳がんが一番なりやすい癌ではありますが、早期に発見して適切な治療を受ければ、生活に支障のないレベルまで治すことができない癌と言えます。しかし、日本の乳がん検診の受診率は4割程度と海外に比べてまだまだ低い傾向にあります。欧米では受診率が8割近くあり、検診を受けることで多くの方が早い段階で癌を見つけ適切な治療を受けています。

乳がんを見つけるための一般的な

検査としては超音波検査やマンモグラフィ検査が多く施設で行われています。

超音波検査は「エコー検査」とも呼ばれ、乳房にゼリーをつけて機械を当てながら行う検査です。乳房の組織である乳腺の中の様子を直接観察するため、手では触れない小さなしこりも見つけやすいという利点があります。

マンモグラフィ検査は二つの板で乳房を挟み、X線を使って写真を撮る検査です。乳房はお椀型で厚みがあるので、引っ張って挟むことで厚みを減らし、よく観察できるようにしていきます。そのためどうしても痛みが出てしまいますが、超音波検査では見つけにくいとされている「石灰化」という砂のようなものが見つけやすいという利点があります。これらの検査を組み合わせることで早期発見に繋がります。

当院のマンモグラフィ装置にはトモシンセシスという最新の撮影機能が付いています。これは、乳房を挟んだ状態で機械が動き、さまざまな角度から撮影することで細かく写真を撮ることができるとい

乳房は乳腺という母乳を作る組織と脂肪で成り立っていますが、日本を含むアジアの女性は乳腺の割合が多いとされており、マンモグラフィでは乳腺もしこりも白く写るので、乳腺の割合が多いとしこりが見えにくくなる可能性があります。トモシンセシスという撮影機能を使うことで、今までのマンモグラフィでは乳腺と重なり見つけにくかったしこりや石灰化を見つめることができるため、より早期での発見が期待できます。個人差はありますが、1回の撮影で20〜60枚程度の写真を撮ることができます。

因の1つと考えられていて、出産や授乳をしたことがない方、ご家族の中に乳がんや卵巣がんになった人がいらっしゃる方などは特にリスクが高いと言われています。また、たばこを吸う方やお酒の飲む量が多い方、肥満なども乳がんになるリスクが高いと言われています。食事やたばこ、運動などご自分で改善できる部分は無理のない範囲で改善すると乳がんだけでなく、他の癌や病気になるリスクを減らすことができます。ご自分のためにも、ご家族のためにも、多くの方に検診を受けていただきたいです。



3D マンモグラフィ

Topics

新型コロナワクチン研修会を開催

新型コロナウイルスワクチンの医療従事者優先接種のスタートに伴い、ワクチン接種を担当する医師向け研修会が開催されました。

この研修会は、茨城県医師会の主催で「新型コロナウイルスワクチンとアナフィラキシーの対処方法」と題し、水戸医療センター救急救命センター長 安田貢医師を講師に迎えて Web 配信され、接種に関わる医師に対し、ワクチンの特性やアナフィラキシーに関する対処方法を紹介しました。研修には水郷医師会に加入する開業医の先生方も出席され、興味深く聞き入っていました。別日では茨城県看護協会主催による看護師向けの研修会も開催され、本格的に



スタートする住民向け接種に対応できるよう準備を進めております。ワクチンの供給については不明確な部分も多いですが、今後も地域の皆さまが安心して接種を受けていただけるよう体制整備をしております。

e-ラーニングによる研修会を開催

医療機関では、全職員に対して年 2 回の医療安全研修を実施することが求められています。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、従来のような院内での集合研修が困難となる中、当センターでは、インターネットを活用した e-ラーニングによる研修会を開催しました。

今回の研修では、SOMPO リスクマネジメント株式会社の協力の下、「苦情対応のポイント」と「職員間のコミュニケーション」の 2 つのテーマを視聴し、研修後には各テーマの理解度確認テストを実施しました。研修は、インターネットに接続できるパソコンやタブレット、スマートフォンがあれば空いた時



間にごくどこでも受けることができるため、これまでの集合研修と比較すると、感染症対策も兼ね、非常に受講しやすいものとなりました。今後も職員の知識と技術力向上のため、新しい取り組みを企画、実施してまいります。

茨城 100k ウルトラマラソン in 鹿行に救護スタッフ派遣

3月14日(水)開催された「第3回茨城 100k ウルトラマラソン in 鹿行」に看護師3名、理学療法士2名を救護スタッフとして派遣しました。

昨年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大で大会が中止となり、今年も緊急事態宣言の影響で参加者が減少するなど開催自体が危ぶまれましたが、日本陸上競技連盟のガイダンスに沿った感染症対策が取られる中、無事に終えることができました。派遣スタッフは、スタート地点の北浦公民館(大会本部)、白浜ウォーキングセンター、豊津まちづくりセンターに待機し、通過する約 200 名のランナーを応援しな

がら、怪我などの急な体調不良者に対応しました。

参加したスタッフからは、「コロナ禍の中で開催にこぎ着けた大会関係者のご尽力と参加者のパワーにたくさんの元気をいただきました」との感想が聞かれました。今後も皆さまに安心して暮らしていただけるよう地域に根ざしたサポートを続けてまいります。



写真提供：行方市商工観光課

連載 No.8 教えて！薬剤師さん！

Q 赤ちゃんに医師から処方された粉薬を飲ませるよい方法を教えてください。

A 散剤(粉薬)は、通常、服用直前に少量の水や湯ざましを加えて混ぜ、スプーンやスポイトで口の中に入れて、その後、水、湯ざましなどを飲ませます。話しかけて飲ませ、上手に飲めたら、ほめてあげるとよいでしょう。

解説

赤ちゃんは、くすりの「苦味」「におい」「ざらつき」等が原因でくすりを嫌がる場合があります。最近では味やにおいを工夫して飲みやすくしている小児用製剤もありますが、どうしても飲まない場合には、次のような方法が考えられます。個々のお薬に適した方法は薬剤師に相談してください。

- ① 少量の水を加え、練ってペースト状とし、口の中の頬の内側や上あごに塗りつけ、水、湯ざましなどを飲ませます。舌先は苦味を強く感じるのを避けましょう。
 - ② くすりの味を隠すため、赤ちゃんが好む飲食物の少量に混ぜて一緒に飲ませます。
 - ③ 冷たいと味覚が鈍るため、アイスクリームやシャーベットなどに包み込むようにして飲ませます。
 - ④ 最近、薬局などでは、服用を補助するゼリー状の商品が販売されています。これに薬を包んで飲ませます。
- なお、赤ちゃんはお腹がいっぱいときは、なかなかくすりを飲んでくれませんし、ぐっすり眠っていることも多く、くすりをいつ服用させるか、迷うこともあるでしょう。そのような時の対処方法も医師または薬剤師に確認しておきましょう。



飲食物に混ぜて飲ませる時の注意点

・ミルクやおかゆなど主食に混ぜることは避けてください。くすりの味のせいで主食が嫌いになっては困るからです。

・酸性度の強い飲食物(オレンジジュース、スポーツドリンク、乳酸菌飲料、ヨーグルト等)に混ぜることは避けてください。くすりのコーティングがはがれ、苦味が出たり、効果が弱くなるおくりもありません。

・くすりを飲食物に混ぜたまま長時間放置すると苦味が増したり、変質したりすることがありますので、飲ませる直前に混ぜてください。

・1歳未満の赤ちゃんに飲ませる時は、はちみつに混ぜないでください。はちみつには乳児ボツリヌス症(注)の原因となる菌が含まれている可能性があるからです。

・熱いスープや食べ物に混ぜると、くすりの品質が損なわれることがありますので、避けましょう。

(注) 乳児ボツリヌス症とは、ボツリヌス菌による食中毒とは違い、ボツリヌス菌芽胞を摂取し、これが腸管で発芽、増殖して産生された毒素により発症するものです。最初は便秘となり、哺乳力低下、泣き声が小さくなる、身体の力が抜け手足がぐにやぐにやしたようになります。年長児や大人では、このようなことはおこりません。



参考：独立行政法人 医薬品医療機器総合機構

なめがた地域医療センター ↔ 土浦協同病院

無料シャトルバス運行のお知らせ

無料のシャトルバスが運行しております。
予約は不要で、どなたでも自由にご利用できます。

なめがた地域医療センター 発	土浦協同病院 発
8:00	9:00
10:00	11:00
	12:00
13:00	15:00

※正面玄関にワンボックスカーが停車しています

※土日祭日は運休になります

ご質問・お問合せは施設課までTel: 0299-56-0600 (内線 2302)



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)	渡部 (循環器)	高部 (呼吸器)	高島 (神経)	川島朗 (膠原病)
	3診	渡部 (循環器)		西山 (膠原病)	第1/3/5 川島典奈 (膠原病) 第2/4 川島朗 (膠原病)	土浦医師 (腎臓)	
	4診	栗田 (血液)		高橋 (膠原病)	渡部 (循環器) 4/1のみ 矢口 (循環器) 4/8から	市田 (消化器)	
	5診	川島典奈 (膠原病)		偶数月第2ペースメーカー外来	第1/3 神山 糖・内分泌全科制	筑波大 (循環器) 9:30~	
小児科	1診						
	2診	薄井	薄井	第1/2/3/5 薄井 第4 清水	清水	薄井	薄井
外科	1診	滝口 (11:00まで)					
	2診		大貫 (心血管)				
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)		戸塚 (筑波大)	佐藤 (筑波大)	菊地 (筑波大)	
婦人	1診	土浦医師					
皮膚	1診	小田 (土浦) 9:30~			アマリアル 轟 (土浦) 9:30~		
泌尿器	1診		南雲	神鳥	池田		宮川
眼科	1診	井上	井上		井上	井上	井上
耳鼻	1診		和田		足立		筑波大医師
救急 (総合診療)	1診	小山	小山	小山		小山	小山

内視鏡室 (週間予定表)

	月	火	水	木	金	土
午前	俣野				永田 (第1/3/5)	
午後	俣野				永田 (第1/3/5)	

麻酔科外来終了のお知らせ

3月をもちまして、麻酔科の診療が終了となりました。併せて、金曜日の禁煙外来も終了となります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。