

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：JA 茨城県厚生連総務部
 〒311-3516 行方市井上藤井 98 番地 8
 Tel：0299-56-0600（代） <https://www.ndgh.jp>

No. 65

2022年4月01日発行

TAKE FREE

topics

血管年齢について

CAVI検査とABI検査は、手足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べることで、動脈硬化の程度（動脈の硬さと詰まり）を数値として表したものです。この検査を行うことで、いわゆる「血管年齢」がわかります。

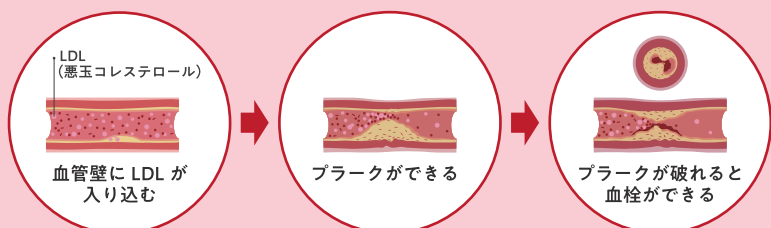
動脈の硬さを表すのが「CAVI」です。動脈は血液を全身に送るポンプの役目を果たしていますが、ポンプの内側の圧力（血圧）が変化したときのふくらみ具合をみることで、ポンプのしなやかさ、つまり動脈の硬さがわかります。

同じ性別、同年齢の健常者の「CAVI」平均値と比べることで「血管年齢」がわかり、動脈硬化が進んでいるほど、「CAVI」の値は高くなります。

足の動脈の詰まりを表すのが「ABI」です。健全な血管では、腕の血圧より足首の血圧が高くなります。しかし足の動脈に詰まりがあると、腕の血圧に比べて足首の血圧は低くなります。「ABI」は腕の血圧と足首の血圧の比で足の動脈の詰まりを評価し、その値が0.9以下であると詰まっている可能性が高く、その値が低いほど重症になります。

動脈硬化は加齢に伴い進行し、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、ストレス、遺伝、喫煙などで更に進行しやすくなります。また動脈硬化をそのまま放置すると心筋梗塞や脳梗塞の要因となってしまう。一度進んだ動脈硬化は元通りにはなりません、肉より青魚を多く食

動脈硬化のメカニズム



高血圧などが原因で血管の内皮細胞に傷がつくと、そこに LDL が入り込み、酸化して酸化 LDL になる

マクロファージが酸化 LDL を食べてやがて死滅し、コレステロールや脂肪を含んだプラーク（粥種）ができる

プラークが蓄積して血管は部分的に狭くなり、破れると血栓ができて血流が完全に途絶える

動脈硬化の危険因子

- 高血圧**：血管の壁は弾力性がありますが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなります。
- 高脂血症**：血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定基準よりも多い状態のことをいい、動脈硬化を起こしやすくなります。
- 糖尿病**：インスリンが十分に働かず、血液中のブドウ糖が増えてしまう病気で、血糖値が高い状態が続くと血管を傷つけてしまいます。
- 肥満**：肥満の人は血液中の脂肪が過多になりやすく、高血圧や糖尿病などを合併しやすいので注意が必要です。
- 喫煙**：喫煙は血管を収縮させ、血液の粘度を高めて血流低下を招きます。動脈硬化を促進し、血流障害による疾患リスクを高めます。

改善は期待できるでしょう。自覚症状が現れにくい動脈硬化ですが、検査をすることで血管年齢として見える化します。是非一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルスワクチンの 追加接種（3回目接種）について

新型コロナウイルスワクチンの接種から時間が経過するとともに抗体価が低下し、感染リスクや重症化リスクが高くなることが報告されています。感染拡大防止及び重症化予防の観点から、初回接種（1回目・2回目接種）が済んだ方に対して、追加接種（3回目接種）を受けることが推奨されています。

接種を希望する方に対し、3回目接種で使用するワクチンは、初回接種に使用したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社ワクチンまたは武田 / モデルナ社ワクチン※となります。

※武田 / モデルナ社製ワクチンは、初回接種の半分の量を接種します。

●追加接種の有効性について

これまでの検証で、追加接種をした人の方がしていない人よりも、新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。また、追加接種後7日以内の副反応は、初回接種後のものと比べると、ファイザー社、武田 / モデルナ社どちらのワクチンにおいても、一部の症状の出現率の差があるものの、おおむね初回接種と同様の症状が見られました。

●同種接種と交差接種について

初回接種と異なるワクチンを用いて追加接種した場合（交差接種）の有効性と安全性では、追加接種でファイザー社ワクチンを受けた場合と、武田 / モデルナ社ワクチンを受けた場合のいずれにおいても、抗体価が十分上昇し、副反応については、どちらのワクチンも初回接種で報告された副反応と同程度であり、同種接種と交差接種で差がなかったと報告されています。

●予約やお問い合わせ先について

ワクチン接種の予約や接種に関する情報は、お住まいの自治体が設置するワクチンコールセンターへお問い合わせください。

小児（5～11歳）への 新型コロナウイルスワクチン接種について

当院では、行方市と連携のもと、3月18日から小児（5～11歳）への新型コロナウイルスワクチン接種がスタートしました。ワクチン接種は小児科医が担当し、希望される方には、自費にて解熱剤も処方しております。

県内全域でワクチンの供給が不安定なため、行方市内では11歳から段階的に接種券を発送しています。また、基礎疾患を有する方に優先的に接種をしております。詳しくは、行方市ワクチンコールセンターへお問い合わせください。



茨城100kウルトラマラソン in鹿行にスタッフ派遣

新型コロナウイルス感染症の感染拡大で開催が危ぶまれましたが、3月13日(日)に開催された「第4回茨城100kウルトラマラソンin鹿行」に当院スタッフを派遣しました。

今回はエイドポイントへの看護師、理学療法士のほか、サイクルAED隊のボランティアにもスタッフを派遣し、微力ながら大会運営に協力させていただきました。

サイクルAED隊とは、AED(自動体外式除細動器)入りのリュックサックを背負い、担当区間を自転車で行きながら、ランナーの異変に目を光らせ、いち早く現場に駆けつけるスタッフのことです。マラソン中のランナーが突然、心肺停止に陥る原因の多くは「心室細動」と呼ばれる不整脈によるものです。心室細動とは、心臓が痙攣したようにブルブルと震え、全身に血液を送ることができない心肺停止状態のことを言います。その治療に最も効果がある処置がAEDによる電気ショックです。心室細動に対するAEDの効果は、電気ショックが1分遅れることに救命率が10%ずつ低下していくため、心室細動を起こして倒れた場合は一分一秒でも早くAEDで電気ショックを行なう必要があります。サイクルAED隊として参加した庶

務課飯村さんは、ランナー歴20年以上、自転車歴5年。天気の良い日はロードバイクで霞ヶ浦1周をするなど、日頃から趣味として自転車に親んでいます。定期的にAED研修も受けており、趣味を生かしてランナーをサポートできればとボランティアに志願しました。幸い大きな事故は発生しませんでした。怪我で走ることが困難なランナーを発見すると声をかけエイドポイントへ誘導するなど、約400名のランナーを応援しながらパトリールしました。大会当日の走行距離は100キロを超えたそうです。



「自分の趣味で大会運営に協力できるとは思っていませんでした。感染対策もしつかりしており、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した皆さんのパワーにたくさん元気をいただきました。」との感想が聞かれました。

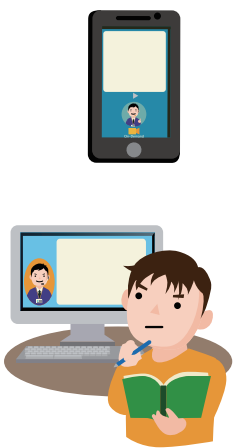
今後も皆さまに安心して暮らしていただけるよう地域に根ざしたサポートを続けてまいります。

ハラスメント対策セミナーを開催

当院を運営するJ.A.茨城県厚生連では、健全な職場環境を守るため「ハラスメントの撲滅」を組織として真剣に取り組んでいます。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、全職員を対象にYouTubeによる配信動画を活用した研修会を開催しました。

研修では、実演のドラマによる具体例の紹介など職場のハラスメントを正しく理解するための基礎知識や、予防策について学習し、研修後にはアンケート調査を実施しました。

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っています。今後も健全な職場環境を守るため、新しい取り組みを企画、実施してまいります。



ドラマ撮影に協力しました

CSテレ朝チャンネル1ドラマ「絶対BLになる世界VS絶対BLにならない男シーズン2」の撮影が当院で行われました。

撮影は、昨年12月初旬に行われ、子供たちに人気の「仮面ライダービルド」を演じた犬飼貴史さん、「快盗戦隊ルパンレンジャーVS警察戦隊パレンジャー」でルパンレッドを演じた伊藤あさひさんら若手イケメン俳優陣が参加しました。当日は施設の使用だけでなく、当院スタッフや家族もエキストラとして撮影に参加し、3月20日、28日に放送されました。シーズン1は動画配信サービスAmazonプライムビデオ、TELASA等にて放送中です。ぜひご覧ください。



写真提供：行方市フィルムコミッション

行方市営路線バス時刻表（なめがた地域医療センター発）

麻生方面
7:30
8:03
10:00 ※休日のみ
10:15
11:14 ※休日のみ
11:20
12:24 ※休日のみ
12:50
14:13
14:54 ※休日のみ
15:30
15:58 ※休日のみ
16:30
16:50
17:03 ※休日のみ
17:30 麻生方面經由玉造行き
17:53

玉造方面
6:40
7:56
8:37
8:38
10:29
11:09 ※休日のみ
11:11
12:56
14:39
14:40 ※休日のみ
15:52
17:09
18:50

麻生方面
9:44 ※休日のみ
9:50
12:19 ※休日のみ
12:36
15:45 ※休日のみ



※掲載は病院発の時刻です。到着やお帰りの際の目安としてご活用下さい。
なお、走行ルートにより停車場所が一部変わります。

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）

【診療日】月曜日～土曜日

【受付時間】（月～金）8:30～11:30 / 午後：13時00分～15時00分まで
（土曜日）8:30～11:00 / 午後：13時00分～15時00分まで

※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）		
	3診	渡部（循環器）		西山（膠原病）	第1/3/5川島（膠原病） 第2/4黒田（有）（膠原病）	土浦医師（腎臓）	第1/3黒田（有）（膠原病）
	4診	栗田（血液）		安部（膠原病）	矢口（循環器）		
	5診	川島（膠原病）		偶数月第2ペースメーカー外来	神山（4/21のみ） （糖・内分泌完全予約制）	黒田（裕）（循環器）9:30～	
	6診						
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）		戸塚（筑波大）	佐藤（筑波大）	菊池（筑波大）	
婦人	1診	土浦医師					
皮膚	1診	土浦医師 9:30～			土浦医師 9:30～		
泌尿器	1診		南雲（筑波大）	神鳥（筑波大）	池田（筑波大）		第1/3宮川（筑波大）
眼科	1診	井上	井上		井上	井上	第1/3井上
耳鼻	1診		和田（筑波大）		松本（筑波大）		第1/3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）	