

2021年10月1日
72号

かけはし

ひたちなか総合病院広報誌

発行所 株日立製作所ひたちなか総合病院
〒312-0057
ひたちなか市石川町20番1
TEL 029(354)5111
発行人 飯嶋和秀
編集 広報委員会
<http://www.hitachi.co.jp/hospital/hitachinaka/index.html>
※バックナンバーは当院ホームページに掲載しております。

ごあいさつ — 地域を護る病院として —

院長 吉井 慎一



9月に入り、全国的にも県内でもようやく新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が減少傾向となっています。しかし、関東では1都3県に次いで感染者数の多い茨城県

では、新規感染者数の大幅な減少はありません。全国的に第5波と言われる感染の急激な拡大の中、8月にひたちなか市で行われる予定であったロック・イン・ジャパン・フェスティバル 2021が中止になった一方、緊急事態宣言下で東京オリンピック・パラリンピックが行われました。新型コロナウイルスが流行し1年半以上経過した現在も、「人流抑制」「ワクチン接種」「医療崩壊」のみがマスコミで連日報道され、国として国民に対し、これまでの推移の科学的検証と、これからの大きな方針が打ち出されないのは残念でなりません。

ワクチン接種が先行している諸外国をみても、ワクチン接種が進むと感染者数が減少するのは明らかかなようです。日本は先進国では開始が遅れましたが、ようやく2回目接種者が50%を超え、10月には60%に達して、アメリカを超える可能性が出てきました。今後は、若者や未成年者のワクチン接種をどのように進めるかが重要となります。ワクチン接種後にも感染するブレークスルー感染の問題や、新しい株の出現の可能性など、ワクチン接種ですべてが解決することはありません。一方、実際に新型コロナ陽性者の診療をしている

と、感染者数はワクチンを先行接種した65歳以上はかなり少なく、また、ワクチン接種者は症状が軽く、ほぼ重症化しないと直に感じています。

ワクチン接種率の高いヨーロッパ諸国を中心に、国の方針として、国民生活を通常に戻し、経済活動が再開しています。日本政府も、ワクチンパスポートや陰性証明の利用を検討し、経済活動を徐々に通常に戻す方針のようです。ワクチンパスポートに関しては議論のあるところですが、ワクチン接種が進み、通常の経済活動が再開されても、国民一人ひとりが、今までどおり感染対策を徹底することの重要性は変わりません。

大都市を中心に、大規模酸素ステーション、抗体カクテルステーションの設置が報道されています。未曾有の感染症とは言え、先進国で人口当たりの病床数が最も多い日本で、このような事態になるとは想像していなかった人も多いでしょう。また、モノだけ作って、さらにヒトを配置しても、システムが悪ければ、実際の利用がスムーズに行われません。茨城県は、病床の確保を中心に対策は行っていますが、新型コロナ陽性者の診療や入院治療は、すでにコロナ病床を持つ病院の更なる努力に頼っています。この地域では、医師会の協力で、検査やワクチン接種を積極的に行う医療機関は増えています。重症患者の治療を含め、大きな枠組みでは県全体での対策が重要ですが、この地域での対応は当院が中心となり、地域の医療機関の協力、水戸市を含めた茨城県内の大病院との連携のもと、次の感染拡大に備えてまいります。

通常診療とコロナ診療の両立には、職員の大きなエネルギーと使命感が必要です。地域の皆様のご理解、ご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

ひたちなか総合病院・総合健診センター休日のお知らせ

10月		11月		12月		1月																					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土							
					1	②							1	2	3	④					①						
③	4	5	6	7	8	⑨	⑦	8	9	10	11	12	⑬	⑤	6	7	8	9	10	⑪	②	③	4	5	6	7	⑧
⑩	11	12	13	14	15	⑯	⑭	15	16	17	18	19	⑳	⑫	13	14	15	16	17	⑱	⑨	⑩	11	12	13	14	⑮
⑰	18	19	20	21	22	⑳	㉑	22	23	24	25	26	㉒	⑲	20	21	22	23	24	㉓	⑯	17	18	19	20	21	㉔
㉕	25	26	27	28	29	⑳	㉖	28	29	30				㉖	27	28	29	⑳	㉑		㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛

■はひたちなか総合病院休日 ○は総合健診センター休日



小児科



小児科 森山 伸子

茨城県の小児医療圏は、8つにエリアが区分されており、当院小児科は県央・県北地域の地域小児科センターに認定されています。患者数の内訳はひたちなか市、那珂市、東海村が約80%、水戸市、常陸太田市が10%、その他が10%となっています。

専門外来は、小児循環器、腎臓、神経、アレルギー、内分泌、精神のほぼすべての専門医療領域を網羅しており、小児神経分野においては茨城県立こども病院と連携し専門医研修施設になっています。また、地域の乳幼児健診・発達相談・各種予防接種などの疾病予防や、心電図・検尿・肥満など学校健診後の精密検査にも取り組んでいます。

昨今は虐待によって幼い命が奪われるなど心が痛むニュースも多く、小児科外来の看護師や小児担当の医療ソーシャルワーカー

(MSW) が中心となり、市町村の保健師や児童相談所と連携し、要保護児童対策協議会への参加、子どもの事故防止対策などに関して積極的に活躍しています。

小児科は、気管支肺炎や胃腸炎など感染症を診療するイメージがありますが、実は百貨店のようによく多くの部門から成り立っています。更に、「発達」と「教育」という大人にはない子どもの特徴もあります。新型コロナウイルス感染症のため、学校が休校になったり、大好きだった活動ができなくなったりして、心のバランスを崩している子どもたちも少なからず見受けられ、臨床心理士や当院リハビリテーション科と連携した支援が必要と考えています。この地域に住む子どもたちが、健康で幸せな日々を過ごせるよう、これからも全力で頑張っていきたいと思いますので、今後ともどうぞよろしくようお願い申し上げます。



小児科医師と外来スタッフ

当院では糖尿病療養指導士資格がある看護師が活躍しています

糖尿病は知らず知らずのうちに病気が進行し、命に関わる症状を引き起こします。患者さんによっては血糖値のコントロールが上手くいなくて悩んだり、合併症の危険性を把握していなかったりする人がいます。

合併症の予防や病気の症状を抑えるためには、正しい知識と日々の治療が不可欠です。来院される患者さんが抱える不安や思いに耳を傾け、寄り添う気持ちを大切にしながら必要な専門知識を提供できればと思います。

当院に来院される患者さんが悔いのない生活を送れるよう、他職種の方からのご意見を賜り、一人ひとりの患者さんの生活に合わせた支援を実践していきたいと思っています。



左から千田さん、黒澤さん、河野さん

地域の先生紹介

おやけクリニック

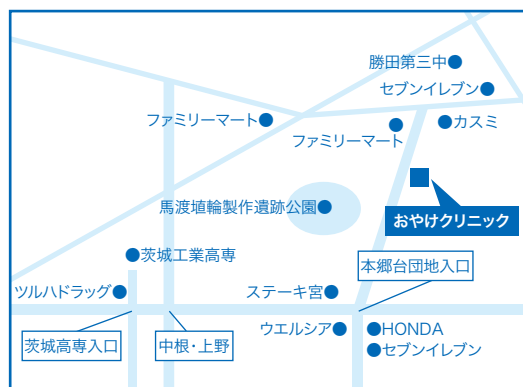
おやけクリニックの小宅康之と申します。当院は、2015年3月に、ひたちなか市馬渡に開業いたしました。

開業前は、2000年～2015年にひたちなか総合病院循環器内科で勤務していました。ひたちなか総合病院では心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患、急性心不全や不整脈治療などの循環器疾患の診療に携わってきましたので、その経験を生かし、虚血性心疾患の再発予防や慢性心不全管理など循環器疾患の慢性期の管理を行っております。また、再発予防だけでなく、発症予防として、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の治療についても力を入れております。入院や精密検査が必要な際にはひたちなか総合病院と連携しており、紹介・逆紹介では大変お世話になっております。

今後も地域の皆様のお役に立てるよう全力で取り組んでいく所存です。皆様から親しまれ信頼されるクリニックをめざしスタッフ一同努力してまいりますので、ご指導のほどよろしくお願いたします。



院長 小宅 康之



医療連携に関するお問い合わせは地域医療連携推進センターへ

8:15～16:30 (月曜日～金曜日)

TEL 029-354-5202 (直通)

FAX 029-354-5220 (直通)

フレイル予防

リハビリテーション科 佐藤 誠

高齢になると、外出の機会や社会とのつながりが減り、病気になるまでも筋力や認知機能などが低下します。このような状態を、「フレイル」といいます。「フレイル」は要介護の一手手前の段階です。これからも要介護の状態にならないよう、運動する機会を増やすことが「フレイル予防」となります。



四股踏み体操

片足を上げ、上げた足を大きく開き、膝を曲げて着地する。10回3セットを目安に行う。

コロナ禍で自宅にいる時間が増えているなか、足腰を鍛える体操として、室内で簡単にできる「四股踏み体操」がお勧めです。

やっぱり大事な運動習慣！

総合健診センター 青木 章子

withコロナの新しい生活様式になり、テレワークなどの影響から、平均歩数が急激に減り、3,000歩未満の人が3割もいるという調査結果があります。また、ウォーキングなどの運動や身体活動を習慣として行っている人は、新型コロナウイルス感染症に感染しても、重症化し入院やICU（集中治療室）での治療が必要になったり、死亡するリスクをいずれも大きく減少できることが報告されています。

運動は体力低下を抑制するだけでなく、脳が活性化することでセロトニンという神経伝達物質が脳内に増えて、気持ちの面でもリフレッシュさせ、前向きな気持ちを促すといわれています。一方で運動不足は血流が悪くなり疲労物質がたまることで、すぐに疲れを感じ、消極的になって気分も落ち込み、不眠を引き起こします。

生活の中で体を動かす機会をみつけたり、少しでも元気に体を動かす工夫をしましょう。「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」を奨励しています。通勤で歩くことや階段を利用すること、家の中で掃除したり庭の手入れをすることなども身体活動（体を動かすこと）です。「新しい生活様式」における、さまざまな場面で活動的に過ごす工夫をしてみましょう。「1日60分」は連続した時間でもなくてもかまいません。アクティブガイドでは、まずは、今より10分多く体を動かす「+10（プラス・テン）」を奨励しています。

【新しい生活様式における身体活動のポイント】

- 屋外で運動するときは、人に近づきすぎず、他の人が触れる場所にできるだけ触らないようにしましょう。
- 家の中では、身体活動のための動画やテレビ番組、ラジオ放送などを利用して、体を動かしてみましょ。
- 長時間の座りすぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。

◆◆◆ 医師異動の紹介 ◆◆◆

診療科	氏名	異動日
内科	上原 惇	退職 (2021. 8. 31)
	徳留 和佳	採用 (2021. 8. 1)
呼吸器内科	松村 聡介	退職 (2021. 9. 30)
	松田 峰史	採用 (2021. 10. 1)
消化器外科	増木 ゆうか	退職 (2021. 9. 30)
整形外科	平林 匠	退職 (2021. 9. 30)
臨床研修医	石田 智己	退職 (2021. 8. 31)
	五味 真帆子	退職 (2021. 8. 31)
	加藤 宏典	採用 (2021. 8. 1)
	松田 琴絵	採用 (2021. 8. 1)
	小貫 ひかり	採用 (2021. 9. 1)
	亀山 翔平	採用 (2021. 10. 1)
	成田 真実	採用 (2021. 10. 1)
	堀 舜也	採用 (2021. 10. 1)