

2023年7月1日  
79号

# かけはし

ひたちなか総合病院広報誌

発行所 株式会社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 渡辺明宏  
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

2023年に入り、早いもので半年が経過しました。梅雨が終わると、また暑い日が続きますが、皆様におかれましては体調いかがでしょうか。

新型コロナウイルス感染症は、5月8日から感染症法上、「2類感染症相当」から「5類感染症」に変更されました。大型連休明けの5、6月は、人の移動もあり急激な感染者増加も危惧されましたが、幸いウイルスそのものの毒性は強くなり、入院して酸素投与が必要な患者は大きくは増加していません。しかし、ウイルスの感染性は依然強く、また国民の抗体所有率も50%に達していないことから、感染者そのものは増加すると考えられています。多くの病院で職員の感染による休業から、全体の日常業務に影響が出始めています。病院としては、引き続き可能な感染対策を取りながら、本来の役割を果たしていく必要があります。

4月からの診療体制では、皮膚科、耳鼻咽喉科医師の退職により、地域の皆様、医療機関には大変ご迷惑をかけています。皮膚科については、11月に常勤医師の確保ができますので、しばらくお待ちください。県央県北では、耳鼻咽喉科だけでなく、神経内科、血液内科、リウマチ科と主に内科系中心に医師が不足しています。医師の地域偏

在と診療科偏在は、国、県にとっての課題ですが、院長として医師の確保に努めていきます。

厚生労働省の基準では、基幹病院（500床規模）の病院は人口50万人に2病院、地域密着型急性期病院（200-300床規模）の病院は人口5万人に1病院必要とされています。当院は公的病院としては、ひたちなか市15万人に1病院、常陸太田・ひたちなか医療圏33万人では、ほぼ全診療科そろった総合病院として1病院しかありません。隣接する水戸医療圏は、人口47万人に対して400-500床の公立・公的病院が5病院あります。今後も当医療圏は水戸医療圏と一緒に今後の医療体制を考えていく必要があります。

この状況下でも、当院は近隣の医療機関、地域の皆様のご協力があり、紹介率および逆紹介率とも80%以上となっています。それでも、地域に全診療科（特に内科系）医師が常勤している病院は少なく、病院規模以上の外来患者数があり、採血や診療までの待ち時間で大変ご迷惑おかけしています。地域医療構想は、病床の機能分化だけでなく、外来機能の機能分化を含んでいますが、県央県北ではあまり進んでいません。当院の理念である「地域を護る病院」を遂行するためには、地域の皆様に愛され、護られる病院であることを切に望みます。

最後になりますが、「地域を護る病院」として、今後も職員一同がんばっていく所存です。引き続き、地域の皆様のご理解・ご協力をよろしく願います。

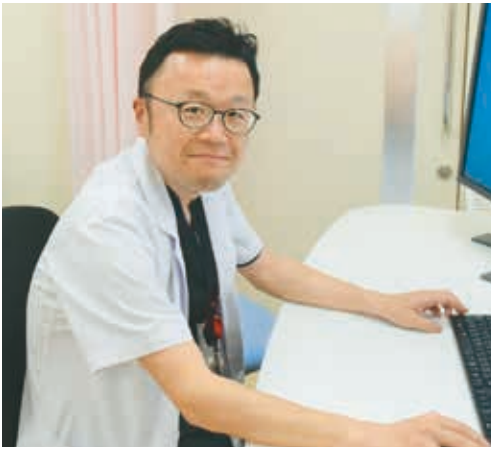
## ひたちなか総合病院・総合健診センター休日のお知らせ

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



## 代謝・内分泌内科



代謝・内分泌内科医師  
植村 靖行

代謝・内分泌内科というと、どんな病気を扱うのだろうか？と思われるかもしれません。

代謝内科は主に生活習慣病（糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症など）、内分泌内科は甲状腺や副腎、下垂体等のホルモン分泌臓器の疾患を診療する科です。

長らく診療されてきた前任の大西医師が退職し、2022年4月から私と非常勤医師1名で外来を担当しています。私は病院に併設している総合健診センターの医師を兼務しており、現在のところ外来診療（週2.5日）のみで入院診療（糖尿病の急性合併症、内分泌疾患の精密検査など）は担当していません。

主として診療しているのは糖尿病です。最新の糖尿病治療も提供できるよう心がけることはもちろん、糖尿病がない人と変わらない生活を送れるようにサポートできたらと思っています。【例】「糖尿病だから食べてはいけない」ではなく「こんなものも食べられる」、「インスリン治療をしているから低血糖が怖くて運動ができない」ではなく「低血糖への正しい理解があれば、どんなこともできる」など。

当院では専門性の高い知識を持ち、経験

も豊富なスタッフ（薬剤師、看護師、管理栄養士、糖尿病療養指導士、臨床検査技師、診療放射線技師、医療ソーシャルワーカー、医療クラークなど）が在籍しており、ともに診療にあたっています。また糖尿病はさまざまな臓器（感染症、心臓・血管病、腎臓病、悪性疾患など）に合併症がでることがあるため他科（他医療機関とも）と連携し診療依頼させていただくことが多い科でもあります。診療の制限に加え、近隣の先生方には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、今後ともよろしくお願い申し上げます。



植村医師と多職種チーム



植村医師と糖尿病療養指導士資格保持看護師



## 真心サービスをご提供します!!

私たち日和サービス株式会社は、院内清掃業務・廃棄物回収業務を総勢23名のスタッフで遂行しています。

病院受託清掃を請け負うにあたり常に患者さんやご家族、医療関連に携わる方々に対し快適な環境を維持し、ご提供出来るよう日々心掛けています。

これからも、院内清掃・廃棄物回収を通じて心のこもった誠実なサービスをご提供し、院内の美観向上に努めてまいります。



日和サービス株式会社のスタッフ

## 地域の先生紹介

## 山口内科クリニック



山口明良院長とスタッフ

平成3年に東石川六ツ野に開院しました。標榜科目は内科・小児科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科です。胃内視鏡・腹部超音波検査などによる消化器系のがんの発見や高血圧・脂質異常・糖尿病等の生活習慣病の管理・治療を行っています。

開院して30年以上も経つと患者さんも高齢化してきます。さまざまながんの発生率も高くなり、また生活習慣病からくる脳梗塞・心不全などの疾患も多くなってきます。その際の紹介先・後方病院として、ひたちなか総合病院は大変重要な存在です。ひたちなか総合病院広報誌「かけはし」は病院と患者さんとのかけはしだけでなく、医療機関間でのかけはしともなっています。これからもひたちなか市の地域医療を守るために共に協力し合えることを希望しています。



医療連携に関するお問い合わせは地域医療連携推進室へ

8:15~16:30 (月曜日~金曜日)

TEL 029-354-5202 (直通)

FAX 029-354-5220 (直通)

## 「カロリーゼロ」「糖類ゼロ」の「ゼロ」は本当??

管理栄養士 中山 真由美

夏になると炭酸飲料が飲みたくなる方がいると思います。中には「飲みたいけどカロリーが気になる」という方は、「カロリーゼロ」「糖類ゼロ」と謳った商品を手にとる方がいるのではないのでしょうか。近年、スーパーマーケットやコンビニエンスストアでこのような商品をよく見かけるようになりました。

「ゼロって書いてあるから、たくさん飲んでもカロリーゼロなの?」

「これ甘いのに、本当に糖類ゼロなの?」

実は、まったくゼロとは限りません。

### 〈カロリーゼロ〉

消費者庁の食品表示基準で、「飲料100mlあたり（食品は100gあたり）5kcal未満のものはカロリーゼロと表示してよい」と定められています。ということは、ペットボトル500mlを1本飲んだ場合、もしかしたら20kcalくらい摂ってしまう可能性があるということです。



### 〈糖類ゼロ〉

「カロリーゼロ」と同様、食品表示基準で「飲料100mlあたり（食品は100gあたり）糖類が0.5g未満のものは糖類ゼロと表示してよい」と定められています。砂糖やブドウ糖などの糖類は入っていませんが、スクラロースやキシリトールなどの甘味料を用いて甘くさせている場合があります。

通常のサイダーよりカロリーは抑えられています。が、「ゼロだから」と1日に何本も飲む方は、思っている以上にカロリーを摂りすぎてしまうかもしれないので、ご注意ください。

品名	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	スティックシュガー (3g/本) に換算した場合
通常のサイダー 500ml	200	50	約17本

\*500mlあたり（ペットボトル1本分）の栄養成分表示

\*食品成分表を参考に表示

「ゼロ」の表示を鵜呑みにせず、栄養成分表示を正しく理解し、上手に利用していきましょう。

## 夏の冷えにご用心

夏は、冷房や冷たい飲食物などから、体を冷やし過ぎてしまうことがあります。今回は夏の冷え対策を紹介します。

### 1. 規則正しい生活を心がける

体温を調節する自律神経には「日内リズム」があります。早寝早起きを心がけ、睡眠時間は7時間以上、朝食を食べるなどの行動が節目になります。難しい場合には、せめて起床時間を一定にすると良いでしょう。

### 2. 冷房を上手に活用する

冷風に直接当たらないよう注意し、カーディガンやひざ掛けなどで冷え過ぎを予防しましょう。なるべく、首・お腹・足首を暖かく保つのが効果的です。特に足元は冷えやすいので、家でも素足ではなく靴下を履くと良いでしょう。

### 3. 食べ物・飲み物を工夫する

キュウリやトマトなどの夏野菜は体を冷やす作用があるので、調理して取り入れることをお勧めします。また素麺や冷奴には大葉や生姜などの薬味を添えると、風味と共に代謝アップが期待できます。アイスや冷たい飲み物は急速に内臓を冷や

保健師 二川 裕美子

してしまうので注意してください。冷えにくい体を保つために夏でも常温の飲み物をお勧めします。

### 4. お風呂タイムを効果的に過ごす

浴槽にゆっくり浸かり、血流を促すストレッチやツボ押しもお試しく下さい。また、浴槽から出たら手先や足先に冷水を当てると、湯冷めを予防することができます。

### 5. 軽い運動を心がける

こまめに歩いて下半身の筋肉を使いましょう。1回のスクワットを1分かけて行うなどのゆっくりとしたトレーニングも効果があります。

体温が1℃下がると免疫力は30%低下すると言われています。久しぶりの制限のない夏を健康に楽しみましょう。

## ◆◆◆ 医師異動の紹介 ◆◆◆

診療科	氏名	異動日
総合内科	藤澤 薫	退職 (2023. 6. 30)
	渡邊 達也	採用 (2023. 7. 1)
臨床研修医	寺門 正尊	退職 (2023. 5. 31)
	安 勇 哲	退職 (2023. 6. 30)