

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

すまいるみと

特集 血液内科のご紹介

いきいき健康教室 ちょっと薬の話 食に関する豆知識
News Report 各診療受付時間及び診療担当医師

Vol. 90

令和3年5月20日発行

TAKE FREE



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

血液内科のご紹介

気になる症状があれば、
早めに受診しましょう。



皆様、はじめまして。
血液内科は、今年の4月に新設された診療科です。血液の病気といっても、あまり馴染みがないかも知れません。
しかし、血液の疾患には良性から悪性まで様々なものがあります。血液は、体の隅々まで流れているので、血液疾患は全身の病気でもあります。

血液の良性疾患

貧血

貧血とは、赤血球が減ったり、酸素を運ぶ「ヘモグロビン」が減ったりして、体に酸素を上手く運搬できなくなった状態をいいます。
貧血の症状には、動悸や息切れ、めまい、頭痛、立ちくらみなどがあります。
貧血の原因は、鉄欠乏が多いのですが、そ

血小板減少症

血小板は、ケガをしたときに破れた血管の穴を塞いで出血を止める成分です。
血小板が減少すると皮膚に紫斑（青あざ）が出来やすくなったり、鼻出血や歯肉から出血したりします。
血小板の減少は、自己免疫によるもの、薬の副作用、感染症や悪性腫瘍による消費、血液がんに伴うものなどがあります。



れだけではありません。ビタミンの欠乏や、血液がんによるものもあります。また、胃がんや大腸がんなどが隠れていることも少なくありません。
貧血では全身の診察を通して、原因の追究が必要です。

凝固異常

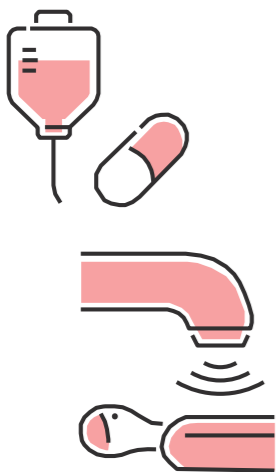
凝固とは、血液が固まることを指します。凝固の異常では、血液が固まり難くなり、出血が止まらない場合と、血液が固まり易くなり、あちこちで血が固まる（血栓症）場合があります。
原因はさまざまですが、血友病など先天性の場合と、自己免疫などによる後天性のものがあります。まず
は診断が大切で、原因が分かれば治療できることが殆どです。



血液の悪性疾患

悪性リンパ腫

血液がんの中では、最も多い疾患です。日本全体で1年間に約35000人が悪性リンパ腫に罹ると言われています。
悪性リンパ腫には、様々なタイプがあります。また、病気の進行度（病期）も患者さんによって異なります。主な症状は、首や腋窩、足の付け根のリンパ節が腫れる、発熱や食欲低下、体重減少などです。腹部のリンパ節が腫れるタイプでは、体の表面からリンパ節が触れないこともあります。
治療は、抗がん剤、免疫療法薬、放射線療法などを組み合わせて行います。悪性リンパ腫の治療法は年々進歩しており、治療成績も向上しつつあります。



急性白血病

急性白血病には、大きく分けて急性リンパ性白血病と急性骨髄性白血病があります。
急性白血病は、若年者から高齢者まで、すべての年齢層で起きうる疾患です。特に高齢者では頻度が高くなります。
症状は、発熱、倦怠感、出血傾向などです。治療は、抗がん剤、分子標的薬、造血幹細胞移植などを用います。

骨髄異形成症候群

高齢者に多い疾患です。血液を造っている造血幹細胞の異常によっておきる病気です。白血球の減少、貧血、血小板の減少などが特徴です。徐々に進行する息切れや動悸、出血しやすいなどの症状があれば、一度検査をしてみましょう。
治療は、造血剤の注射、抗がん剤、分子標的薬などを用います。

多発性骨髄腫

比較的高齢者に多い疾患です。形質細胞と

いうリンパ球の一種が腫瘍化して多彩な症状をきたす血液がんです。骨を溶かし、腎不全、貧血、高カルシウム血症を引き起す疾患です。
治療が難しい病気ですが、近年、治療法が急速に進歩しており、今後も続々と新薬が登場します。

医師プロフィール

萩原 将太郎

- 筑波大学水戸地域医療教育センター教授
- 日本血液学会専門医・指導医、評議員
- 日本内科学会総合内科専門医
- 日本輸血・細胞治療学会認定医
- 日本造血・免疫細胞療法学会造血細胞移植認定医
- 米国血液学会正会員



退職者お別れの会を開催しました

令和3年3月31日に退職者お別れの会を開催しました。令和2年度末をもって茨城県厚生連を退職する5名の皆さんを職員一同でお送りしました。病院長から贈られたはなむけの言葉では、東日本大震災を乗り切った際のエピソードなど懐かしい思い出話が印象的でした。



令和3年度辞令交付式

令和3年4月1日、茨城県厚生連総合病院水戸協同病院辞令交付式を執り行いました。今年度より医師35名、看護師46名、コメディカル8名、事務職4名が新たに着任しました。初日のオリエンテーションでは当院の理念や特徴、働き方等について各部署から説明があり真剣に聞き入っていました。



当院の新型コロナウイルス対応について

当院では新型コロナウイルスが全国的に流行していることから、感染防止対策（院内マスクの常時着用・手指消毒・発熱管理）を強化しております。入館時は、不織布マスク着用をお願いいたします（布製やウレタン製は小さな飛沫は防げない場合があるため）。又、手指消毒を行ってからご入館ください。



01 まずはウォーミングアップしましょう！

●ストレッチ（肩・もも前・お尻） ※40秒以上、筋肉を伸ばしましょう



スクワット

初心者は、
 ・回数は10回×3セット
 ・1回あたり5秒保持
 ・セット間は1分休息
 ・終わったらクールダウン
 ・1週間につき2日



【リハビリテーション部】このコロナ禍によって体力がますます低下していることでしよう。そこで、筋力も付き、姿勢も良くなる科学的に適切なスクワットの方法をご紹介します。

02 以下の点に注意して

実際にやってみましょう！

●お尻の横の筋肉の張りを感じましょう

●肩甲骨の間の筋肉に力をいれましょう



【前から見た場合】
肩幅1.2倍に足を広げます



【横から見た場合】
背筋を伸ばし、やや前に傾けます



【内また】



【猫背】

03 間違った例

●間違った姿勢は関節の痛みが出ます

総合病院水戸協同病院 外来診療のご案内

診療受付時間 平日 8:30~11:00 土曜 8:30~10:00 電話予約受付時間 平日 14:00~16:00 ☎ 029-231-2371(代表) 予約のみ

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科初診	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
総合診療科	午前					【睡眠外来】(※脚1)	(※総1)第2・4は紹介患者のみ
	午後	劉(第2.4) 長崎(第1.3.5)		児玉(祐)(第1.3.5) 内山(第2.4) 【睡眠外来】	小林 児玉(泰)(第1.3.5)		
消化器内科	午前	有賀		鹿志村	岡田(健)	有賀 堀籠	交代制(第1・3)
	午後	鹿志村	鹿志村				
内視鏡	午前	鹿志村 有賀 橋本(非常勤)	有賀	岡田	飯岡(非常勤)	飯岡(非常勤)	交代制(第2・4)
	午後	鹿志村	有賀 気管支鏡	鹿志村	飯岡 気管支鏡	飯岡(非常勤)	
呼吸器内科	午前	佐藤(浩) 岡内	大原(元) 笹谷	籠橋 笹谷	佐藤(浩) 大原(元)	佐藤(浩) 籠橋	【禁煙外来】(※脚1)
	午後		【腫瘍外来】	岡内			(※脚1)第1・3再診 第2・4初診
内分泌代謝・糖尿病内科	午前	齋藤(和)(非常勤)	伊藤 慶 野牛(第2・4) 深澤【甲状腺】	伊藤 惇 藤井(優)(第2.4)	藤井	山本	野牛(第1・3)
	午後		伊藤(慶)	野牛	深澤【甲状腺】	伊藤(惇)(13:00~16:00)	
循環器内科	午前	黒田 小島(※脚1) 岡田(英)		黒田 外山	宇佐美 中澤	黒田 外山	外山(第1) 小島(第2) 黒田(第3) 交代制(第4)
	午後	黒田 小島 中澤	渡辺(重)(第3.4.5)	小島【足外来】	渡辺(重)	石井	
腎臓内科	午前					田原	田原(第1・3)
膠原病リウマチ内科	午前	田原	甲斐(非常勤)				
	午後	千野		千野	千野	清水(非常勤)	
神経内科	午前	塩谷	辻(非常勤)			塩谷	
	午後	織田 塩谷 織田	織田		塩谷		
血液内科	午後		萩原				
感染症科	午後	加藤(非常勤)					
消化器外科	午前	倉田	【緩和ケア相談】 【ストーマ外来】 古田	杉	石橋	稲川 (筑波大)小川(第1.3.5) (筑波大)大原(2.4)	渡邊(宗)(第2.4) 【術後外来】
	午後	倉田	【ストーマ外来】 古田	杉 【緩和ケア相談】		津久井 藤川(1.3.4.5)(※脚外1)	
呼吸器外科	午前	井口					
乳癌外来	午前		福田(非常勤)	齋藤(剛)		齋藤(剛)	
整形外科 スポーツ整形外科	午前	平野 万本 山路 竹内	辰村 井汲 長島 小出 柘植	井汲 長島 小出 浅沼	万本 柘植 竹内 小出	平野 辰村 浅沼 山路	辰村(第1) 小川(第1) 井汲(第1) 万本(第3) 長島(第3) 竹内(第3)
	午後	平野 万本 山路 竹内	辰村 井汲 長島 小出 柘植	井汲 長島 小出 浅沼	万本 柘植 竹内 小出	辰村 浅沼 山路	
スポーツ コンディショニング外来	午後	小林 麗原					
形成外科	午前					藤山(第1.2.4) 大島(第3)	(※脚1)受付時間13:30~14:30
	午後			中山(剛)(非常勤)(※脚1)			
皮膚科	午前	山田 今井 澤村 研修医	丸山(非常勤)(※脚1) 山田 今井 澤村 研修医	山田 今井 澤村 研修医	田口 今井 澤村 研修医	山田 今井 澤村 研修医	交代制 (紹介のみ)
	午後						(※皮1)10時まで(紹介患者のみ)
脳神経外科	午前	柴田 相山	石川(第4)(非常勤)(※脚1) 鶴岡(第1.2.3.5) (非常勤)(※脚1)	相山	柴田	木野(非常勤)	筑波大医師(第1・3) 早川(第2)(非常勤) 龍尾(第4)(非常勤)
	午後				相山(※脚2)	柴田(第1・3・5)(※脚2)	(※脚1)10:30~ (※脚2)受付時間14:00~16:00
頭痛外来	午前	柴田	石川(4)				
水頭症外来	午前		石川(4)鶴岡(第1.2.3.5)				
泌尿器科	午前	池田(非常勤)		田沼(非常勤)	濱田(非常勤)		
婦人科(※脚1)	午前	渡邊(之)(非常勤)	鈴木(非常勤)		鈴木(非常勤)	渡邊(之)(非常勤)	(※婦1)新患受付8:30~10:30 当日の 定数を越えた場合診療不可
	午後	渡邊(之)(非常勤)			鈴木(非常勤)		
眼科	午前	岡本 野村	岡本 大房	大房 野村	岡本 野村	大房 野村	交代制(第1・3)
	午後	手術	特殊外来	手術	特殊外来	大房 秋月	
耳鼻咽喉科	午前	大原(浩) 木内	秋月 大原(浩) 木内	大原(浩) 佐々木 留村	交代制	佐々木 留村	交代制(※耳1)
	午後	手術	【腫瘍外来】	【嚥下外来】	手術	手術・検査(頸部エコー)	(※耳1)第2・4 紹介患者のみ
術前外来	午後	宮地		原田			
歯科口腔外科	午前	伊藤(寛)	伊藤(寛)		伊藤(寛)	伊藤(寛)	伊藤(寛)(第1・3)
	午後	伊藤(寛)	伊藤(寛)	伊藤(寛)(第2・4)		伊藤(寛)	

* 学会出張等により、臨時に休診または受付時間を変更する場合があります。ご確認ください。

2021/5/1 現在

ちょっと薬の話

薬剤師
大橋 利恵

「花粉症」の話

花粉症ってなに？

花粉症は花粉で体内にできたヒスタミンという物質によって、神経や血管などが刺激されるアレルギー反応です。具体的な症状としては、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、倦怠感、皮膚のかゆみ、のどの痛みなどがあります。

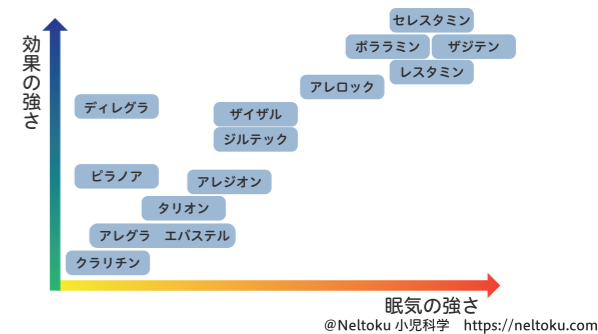
花粉症の時期っていつ？

一年を通して花粉症の起こる時期を見てみると「春」と「秋」に主なピークがきます。スギをはじめとし、ヒノキやマツなどの「木」の花粉は1月から6月に飛び、カモガヤ(イネ科)やブタクサ(キク科)を代表とする「草」の花粉は5月から12月に飛んでいます。

花粉症の薬ってなに？

花粉症の薬にはいくつかの種類があります。その中でも良く使われている抗ヒスタミン薬を紹介します。抗ヒスタミン薬は花粉症の症状を起こす原因物質のヒスタミンをブロックする薬で、第一世代と第二世代に分類されます。まず、ポララミンなどを代表とする第一世代の薬は、即効性に優れている

ものの、眠気や口の渇きなどの副作用が出やすい特徴があります。市販薬の中にも配合されていることがあるので、運転や危険な作業をする際には注意が必要です。その後効き目を落とさずに改良したのが、第二世代の抗ヒスタミン薬です。新しい薬が次々増え種類も多くなりました。効き目の強さや副作用の眠気については以下の図を参考にしてください。



まとめ

花粉症は症状が軽くなっても服薬を自己判断で中断すると悪化することがあるため、医師の指示に従って治療を受けましょう。飲み方や副作用で分からないことがあれば薬剤師にお尋ねください。



食に関する豆知識

栄養満点！バインミー

みなさん、バインミーってご存じですか？バインミーとはフランスパンにレバーペースト、人参と大根のなます、お肉やお魚などの具材、パクチーを挟んだベトナムのサンドイッチです。最近はテレビでも取り上げられ、人気となっています。実はこのバインミー、栄養満点なんです！三大栄養素である炭水化物はパンで摂れますし、たんぱく質は具材のお肉やお魚で摂れます。また鉄分やビタミンAが豊富なレバーペースト、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜も入るのでバインミーひとつでバランスの良い食事ができ、貧血予防も期待できます。サンドイッチというと軽食というイメージですが、バインミーはもちっとしたパンにたっぷりの具材が入っているので食べ応えがありひとつでも満足感の高いサンドイッチなんです。お店によって具材は様々なので、いろいろな味のバインミーが楽しめます。協同病院周辺にも美味しいバインミーが食べられるお店がありますので、ぜひ「バインミー 水戸」と検索してみてください！



参考文献) 中村丁次, 『栄養の基本がわかる図解辞典』, 成美堂出版, 2006年.

栄養部 管理栄養士 千ヶ崎優美

千波湖

01

SPOT 千波湖
水戸市千波町

千波湖は水戸市街地に広がる淡水湖で、江戸時代初期に水戸城の堀として整備されることで形成されました。その後、市街化や干拓・開田などで一部が埋め立てられ、現在の形となっています。千波湖の周囲は公園として整備され、借楽園や逆川緑地などと共に豊かな自然環境が広がっています。湖では様々な水鳥を観察できるほか、外周は約3kmの園路が整備され、ジョギングやウォーキングのコースとしても多くの市民に親しまれています。

JA さわやかモーニング

MON ~ THU AM9:35 ON AIR

茨城県厚生連では Lucky FM 茨城放送で医学解説を放送していますので、ぜひお聴きください。放送内容を要約したものは随時ホームページに掲載していく予定です。



【第3火曜日】

やさしい医学解説

【第4・5水曜日】

メディカルインフォメーション

Lucky FM 茨城放送

FM 水戸局 94.6MHz
日立局 88.1MHzAM 水戸局 1197MHz
県西・土浦局 1458MHz番組予定表は
こちらから

水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.90 令和3年5月20日発行

発行所／筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連総合病院水戸協同病院
〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7
TEL : 029-231-2371URL : <https://www.mitokyodo-hp.jp>

発行人／渡辺重行

編集／広報室 協同メディカルサービス株式会社