

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 病院長より新年のご挨拶

連載 いきいき健康教室 ちょっと薬の話 乾癬について知ろう
News Report

Vol.93

令和4年1月15日発行

TAKE FREE



アートタワー



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

新年のご挨拶

病院長 渡辺重行

皆様、明けましておめでとうございます。

新春の慶びとともに、「コロナ禍」での2度目の正月を迎え、もうすぐ「コロナ禍」3年目を迎えるようとしています。我が国初の新型コロナウイルス感染者が確認されたのは2020年1月14日でした。その後、3月17日には茨城県初の感染者が、4月1日には水戸市初の感染者が確認され、その後、誰も想像を超える「コロナ禍」が日本列島を覆い尽くし、この間、5回に及ぶ大流行を経験しました。この中で最大の山であった第5波は2021年9月下旬より急激に抑制され、10月後半以降の新規感染者は県内でも2021年末まで連日0人から一桁台にとどまっております。この急激な感染の抑制の原因には諸説ありますが、我が国におけるワクチンの接種進捗の特異性がその背景にあると考えられます。すなわち我が国においてはワクチン接種の開始が遅れたこと、その後、菅総理大臣（当時）の大号令により1日100万人に及ぶ集中接種が行われ、これにより2回目の接種が6月中旬から10月中旬のわずか4か月間に、ほとんどの国民に対して行われました。すなわち10月下旬には国民のおよそ7割が2回目のワクチン

接種を終え、かつ十分量の抗体を有している期間内にいたために感染が急激に収束したものとされます。新型コロナウイルス感染症と同様に、感染やワクチンで免疫を獲得しても6か月程度で抗感染性が減弱すること、そして、コロナウイルス自体が変異を生じやすく、再感染が珍しくないことが挙げられますが、国民がワクチン接種後6か月を迎え始める2021年12月下旬以降、国民の持つワクチン効果が順次減弱していき、この時期から再び感染が増加すると予想されます。これに加えて感染力がより強いオミクロン株の拡大が重なり、年明け以降、我が国においても第6波と呼ばれる再度の大流行が懸念されるのであります。

こんな中、医療施設及びそこで働く医療従事者は、身を挺して新型コロナウイルスとの戦いに尽力してきた事は周知のごとくです。当院は建物が大変古く、患者さんやその動線を完全に分離することが困難で、新型コロナウイルス感染者さんを入院診療することができません。そのためそれ以外のできることをすべて行い、地域の医療に十分貢献できるよう努力してまい

りました。

まずは、水戸市で一番

多くの救急患者を受け入れて
いる当院の実績を背景に、コロナ禍にあっても、新型コロナウイルス以外の病気に対する治療、すなわち一般診療をこれまで通りに継続し、通常の診療を守り続けていくことが当院の使命であると考え、この地域の救急医療を守ってまいりました。救急来院される患者さんの中には、発熱や呼吸困難を主訴とし、重症コロナ感染症患者さんと鑑別が難しく他院が受入れに難渋する患者さんも多くおられますが、プレハブ診療室2棟の新設を含む「発熱外来」計5室を開設し、これらの患者さんも積極的に受け入れ、多くのPCR検査も施行してまいりました。また、新型コロナウイルス感染症と診断された患者さんを診察・検査し、自宅療養、宿泊施設療養、入院加療に振り分ける「メディカルチェック」も行ってきました。また、現在水戸市内に2箇所ある宿泊療養施設の両方に、連日交代で1名の医師が出向き健康チェックを行う、「宿泊療養施設回診」も行っていました。さらに、市民へのワクチン接種のうち、水戸駅オーパにおける集



団接種会場及び水戸市見川の水戸市総合運動公園における大規模接種会場に医師や医療スタッフを派遣するとともにその運営管理を主導し、2021年6月7日から11月7日の間にのべ74,966人にワクチンの接種を行いました。さらに、ワクチン接種後に体調を崩した患者さんを受け入れる水戸市唯一の「副反応連携医療機関」としてワクチン接種後のアナフィラキシーの患者さん等を受け入れてまいりました。さらに、上記接種会場が休止している同年12月からは、県内2箇所のうちの一つである「ワクチン接種センター」を当院内に開設し、ワクチン接種の機会を逃してしまつた市民への接種を行って参りました。コロナ感染が続く限りこれらの努力を継続してまいります。ウイズコロナなどではなく、コロナの終焉を切に望むものであります。

さて、あまり明るくない話題から新年のご挨拶を始めましたが、本年度、当院では、病院のシステムを次々に新しくしてまいりました。持参薬鑑別システム、総合健診システム、IoT遠隔医療支援システム、電子診断書・文書管理システム、移動型X線撮影装置、X線TV装置、などなどです。これらにより、患者さんの服薬状況把握の正確化、迅速化、診療データの部門間での連携改善、病院から離れている医師でも可能な診療支援、各種文書作成の迅速化、

レントゲン画像の精細化などが実現されます。

そして、本年には間もなく、自動再来機、医事会計システムを更新し、自動精算機を導入する予定であります。これらにより、外来の受付から会計、支払いまでが迅速、簡略化され、外来での混雑の緩和が期待されます。そしてさらに、本年中にMRI撮影装置の更新、動画サーバーの更新、生体情報管理システムの導入、電子カルテシステムの更新が行われる予定です。これにより、当院の得意分野であるMRI診断能がさらに改善し、加えて超音波検査動画を各電子カルテ端末より確認可能となり、さらに院内の全ての病棟の心電図等のモニタ情報を院内のどの電子カルテ端末からも確認可能となります。そして、電子カルテシステムの改善により病棟等における診療オーダー、実行、記録性能が格段に改善される予定です。以上により、患者さんへのサービス向上と、職員の働きやすさの改善を通し、地域の皆様により良い医療を提供できれば大変嬉しく思います。

当院では、救急車の受け入れ依頼や、周辺クリニックの先生からの患者さんご紹介が経年的に増えてきております。これは、皆様が当院の医療にご信頼を寄せてくださっているお陰と大変光栄に思っております。さらに皆様に頼っていただけの病院を目指し、本年度には、ほんの一例ではありますが、眼科、肝胆膵外科、血液内科の診療を拡充、広報し、また、心不全

診療の病診連携、クリニックの先生からの直接のご指示で行う外来栄養指導・食事療法等を進めてまいりました。今後、さらに地域の皆様のお役に立つ病院となるよう、病院間の連携、クリニックの先生との連携を深めていきたいと思っております。

最後に、患者さんのために日夜努力している当院の全職員にとって、当院が、より明るく、より楽しく、よりやりがいのある病院にのびていくよう、職員とともに尽力してまいりたいと思います。職員の「やりがい」は、主体性を持つて行えること、良い面を評価されること、そして自身が伸びていくことが実感できることの3点に集約されます。「より明るく、より楽しく、よりやりがいのある」、を伸ばしてゆくために、部局内の上下関係を越えた、そして職種間の垣根を越えた、互いを尊敬しつつ自由に情報交換と意見交換をしあえる環境と、互いを高めていくことのできる職場風土の形がますます重要であり、これらを定着させていきたいと思えます。そして、病院がより元気になり、患者さんにもより沢山の笑顔をお届けすることができればと考えております。ご期待ください。

末筆になりますが、本年の皆様方のご多幸を心より祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



「医師の働き方改革セミナー」を開催

2021年11月10日に、茨城県医療勤務環境改善支援センターの芝様をお迎えし、「医師の働き方改革セミナー」が開催されました。セミナーでは、労働時間の管理の必要性などの解説があり、参加者は熱心に聞き入っていました。



芝様はセミナーの中で、「働き方改革は安全な医療の提供にもつながる。水戸協同病院に最適な体制を作ってゆきながら、先生方ご自身の健康にも気を使ってほしい」と纏められました。

富士祭典様よりお饅頭を贈呈

2021年12月22日、富士祭典様よりお饅頭と即席麺を贈呈いただきました。

富士祭典様より「最前線で戦っている医療従事者の皆さま、日々のご苦勞にとっても感謝しています」との励ましのお言葉をいただきました。即席麺は年末年始業務に関わる職員に送られました。



JA 常陸奥久慈支部会様より正月飾りを贈呈

2021年12月29日、JA 常陸奥久慈支部会様より正月飾りを贈呈いただきました。華やかで品のある枝ぶりが、正面玄関を彩りました。

年明けにご来院され、正月飾りを見た患者様からも、新年を祝う正月飾りの姿に感嘆の声が上がりました。



首を痛めている方は、
医師に相談のうえで
行ってください。



嚥下障害の予防に
最近、食事中にむせる、のどに違和感がある、痰が増えるなどの症状はありませんか？放っておくと、食べ物や飲み物が十分に摂れず、水分や栄養が不足して体力低下につながります。食べることで、飲み込むことに問題があることを嚥下障害といいますが、嚥下障害の予防には口、舌、頬、首などの動きが大切です。そこで、今回は嚥下障害の予防の体操をご紹介します。食事の前に行うことをお勧めします。

えんげたいそう 嚥下体操

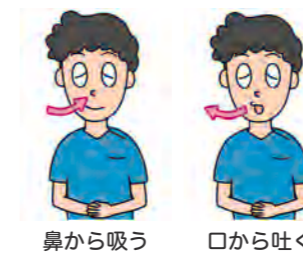
まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす



- ・両足をしっかりと地面に着ける

①深呼吸



鼻から吸う 口から吐く
お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。

②肩の運動



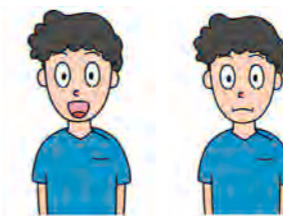
肩をまわします。前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。

③頤の運動



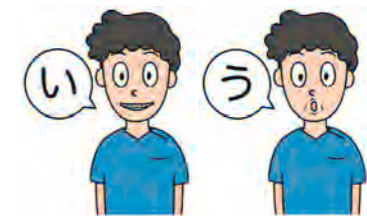
ゆっくり回す
首をまわします。右回し、左回し、両方とも。

④くちの運動



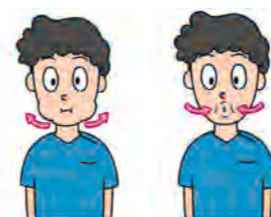
開ける 閉じる
くちを大きく開けるのと、しっかり閉じるのを繰り返す。

⑤くちの運動2



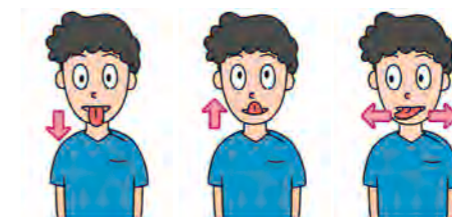
横に 前に
「い〜」と横に引く。「う〜」と尖らせる。

⑥頬の運動



ふくらます すぼめる
ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。

⑦舌の運動

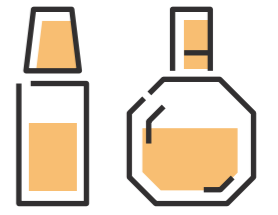


前に出す 上に向ける 左・右
舌を大きく動かす。

⑧発声練習



「バ.タ.カ.ラ」
それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



ちょっと薬の話

薬剤師
岡本 菜都美

点眼薬を2種類以上使用するときの注意点

皆さん、点眼薬を正しく使えていますか？もし正しく使えていないとしたら十分な効果が得られなかったり、副作用があらわれたりすることがあります。そこで今回は複数の点眼薬を使用するときの注意点についてご紹介します。

○点眼の間隔は？

5分以上あけましょう。
点眼の間隔が短いと、先に点眼した薬液が後に点眼した薬液によって洗い流されてしまい、十分な効果が得られないことがあるからです。

○点眼の順番は？

①水溶性点眼薬 ⇒ ②懸濁性点眼薬 ⇒ ③ゲル化する点眼薬 ⇒ ④眼軟膏の順番で使用しましょう。

○点眼薬の種類や特徴は？

①水溶性点眼薬
まず初めに水溶性点眼薬を使います。水溶性点眼薬を複数使用する場合は先に点眼した薬液の方が流れやすくなるため、より効果を期待する点眼薬を後にした方がよいでしょう。また、刺激性がある点眼薬の場合は後に使用します。刺激性がある点眼薬を先に使用すると涙の量が増え、後に点眼した薬液が流されてしまう可能性があるためです。

【代表例】

サンコバ点眼（シアノコバラミン）、ヒアレイン点眼（ヒアルロン酸 Na）、クラビット点眼（レボフロキサシン）、チモプトル点眼（チモロール）、キサラン点眼（ラタノプロスト）、ジクロード点眼（ジクロフェナク Na）など

②懸濁性点眼薬

お薬をもらう際に「よく振ってからお使いください」と指示があるものが懸濁性点眼薬です。水に溶けにくく吸収が遅いため、他の点眼薬の吸収を

妨げてしまう可能性があるため水溶性点眼薬より後に使用しましょう。

【代表例】

フルメロン点眼（フルオロメロン）、カリーユニ点眼（ピレノキシン）、エイゾプト点眼（ブリンゾラミド）、アゾルガ点眼 など

③ゲル化する点眼薬

点眼後にゲル化する点眼薬は、目の表面にしばらく留まり効果が持続します。他の点眼薬を同時に使用する場合は点眼前後に 10 分以上の間隔をあけてから使用し、順番としてはできるだけ最後に使用しましょう。

【代表例】

チモプトル XE 点眼（チモロール XE）、リズモン TG 点眼、ミケラン LA 点眼（カルテオロール塩酸塩 LA） など

④眼軟膏

目に長時間滞留し、水をはじくため、他の点眼薬の吸収を妨げる可能性があります。そのため、順番としては最後に使用しましょう。

【代表例】

タリビット眼軟膏、ネオメドロール眼軟膏 など

以上のように複数の点眼薬を続けて使用する場合は、点眼の間隔と順番に気を付けるようにしましょう。医師や薬剤師から使用方法について指示があった場合はそちらに従ってください。ほかにも、点眼薬を使用する際は手をよく洗ってからつける事や点眼薬の先端がまぶたやまつ毛に触れないようにすることも大切です。皆さんがお使いの点眼薬に関して分からないことがありましたら、この機会にお近くにいる薬剤師にご相談ください。

かんせん 乾癬について知ろう

皮膚科部長 田口 詩路麻

乾癬という病気について

「乾癬」という病気を聞いたことはありますか？皮膚から盛り上がった赤みに、白色のフケのようなものがくっついて、ポロポロとはがれ落ちる病気です。あまり聞かない病気かもしれませんが、数年前に芸能人が自身の乾癬を公表するなどされ、少し耳にするようになりました。日本では1000人に1人、約10万人の方がかかっています。

乾癬の治療について

乾癬の治療には大きく分けて、全身療法と局所療法があります。全身療法が薬を飲んだり、注射をして薬を体内に入れたりする治療に対して、局所療法は皮膚の外から、とりわけ発疹のある部分を狙って部分的に治療する方法です。

【全身療法】

大きく分けて、飲み薬と注射薬があります。いずれも発疹の範囲が広く、局所療法が困難な場合や、生活の質QOLが悪化した場合に検討すべきです。飲み薬は大きく3種類が挙

げられます。皮膚の異常増殖を抑えるレチノイド、免疫反応を抑えたり、調整したりする免疫抑制剤やアブレラストという免疫調整薬が代表的です。
注射薬では、近年、生物学的製剤（バイオ）と言われる薬が登場しました。今までの研究で、サイトカインと呼ばれる細胞間の情報伝達物質が過剰に作られているため、乾癬を引き起こされていると分かっています。乾癬では複数のサイトカインが複雑に絡み合っており、それらを抑えることが治療につながります。

【局所療法】

局所療法で最もよく知られているのが、いわゆる塗り薬による治療です。治療には主に2種類の薬剤が使われます。1つ目はステロイド外用薬です。炎症を鎮める薬で、特に赤い発疹の治療に効果的です。効果が比較早くと、皮膚が薄くなってしまう副作用を生じる場合もあります。

もう一つは、ビタミンD3外用薬といわれる薬で、皮膚が厚くなるのを抑えます。皮膚を正常な厚さに導いてくれて、特にガサガサした皮膚の盛り上がりの改善に効果的です。効果が現れるのは比較的ゆっくりです。ステロイド外用薬の長期使用時にみられる皮膚萎縮などの副作用は出ません。これら2つをバランスよく使用することが大切です。

乾癬との付き合い方

乾癬でかゆみを伴う方は多いですが、痒いからといって皮膚を掻いてしまうと、ケブネル現象といって症状がさらに悪化します。また、適度な運動も心がけましょう。メタボリック症候群と乾癬の関連が指摘されています。適正な体重を保つことができますし、ストレス解消にもなりますので、無理のない程度から徐々に始められるとよいと思います。

乾癬は簡単には治癒せず、慢性に経過しても改善することで、ほとんど症状のない状態を長期間保つことが出来るようになっていきます。根気よく付き合っていくことが大切です。現在の治療に満足されていない、もしくは全身治療に興味があり、一度話を聞いてみたいという患者さんは一度当院のような、生物学的製剤承認施設を受診いただきたいと思います。かかりつけの先生にご紹介いただいても構いません。お待ち申し上げます。



アートタワー

03

SPOT アートタワー
水戸市五軒町 1 丁目 6-51



■ アートタワー（正式名称…塔）は水戸芸術館のシンボルタワーとして建設され、その高さは水戸市制100周年を記念して100mとなっています。一辺9.6mのチタン製正三角形57枚をらせん状に組み上げたデザインは、無限に発展する水戸市を象徴しています。地上より86mの位置には展望室が設置され、ガラス張りのエレベーターで内部構造を見ながら登ることができます。夜間は季節や時間によって表情を変えるプログラムでライトアップされ、夜空を鮮やかに彩ります。

JA さわかモーニング

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 88.1MHz

AM 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.93 令和4年1月15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：029-231-2371

URL：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