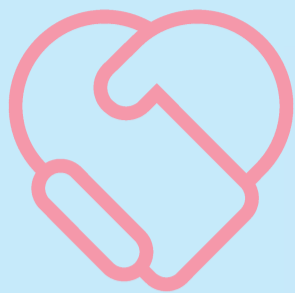


未来をつなぐ

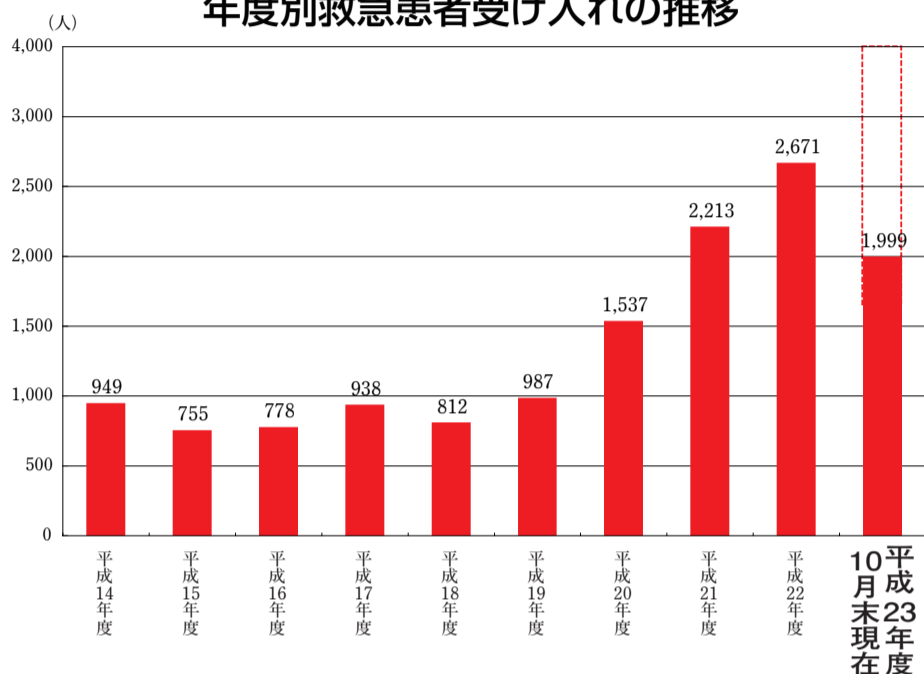


筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院



すまいるみと

年度別救急患者受け入れの推移



救急科科長
阿部智一

救急科は当院の救急車受け入れ台数が水戸市最多の2,671台（平成22年度）となったことを受け、更なる急性期医療（急に調子が悪くなったときの医療）の拡充のため、本年7月より新設されました。

救急科はじめました。



当科は総合診療科と一体となり、臓器別専門科（例…肝臓内科、循環器外科等）にとられずに、広くあらゆる急性期疾患に対応することを目標としております。具体的には様々な救急車の受け入れを行います。内因性救急疾患（例…心筋梗塞、消化管出血、肺炎等）のみならず、受け入れ先の比較的少ない外因性疾患（例…交通事故、中毒、熱中症等）にも積極的に対応しています。また、集中治療室（ICU）も各科と併診しながら、管理し始めています。

療を世界標準の救急医療に合わせるように努力し、小さいながらもレベルの高い救急医療を提供できればと思っております。その他、救急外来は医師の基本的な能力を身につける場所とも言われており、茨城県の救急医療の未来の発展を担う研修医教育も積極的に進めたい、その成長が当院、強いては茨城県の医療のレベルアップにもつながると考えております。救急医療は地域とともに創っていくものだと思います。我々も水戸地域のニーズに応えられるよう水戸の救急医療を作り上げていきたいと考えています。是非、ご協力をお願いいたします。

救急のトピック

救急科とは

救急科とは馴染みのない言葉かもしれませんが、厚生労働省から認められた主要診療科の一つです。その主をなす救急科専門医は、急性期医療のスペシャリストと呼ばれる、病態、怪我などによる急病の患者さんを診療科に関係なく診療し、特に重症な場合に救命救急処置、集中治療を行うことを専門とします。また、病態や怪我の種類、治療の経過に応じて、適切な診療科と連携して診療に当たります。故に「救急医療は医の原点」とも言われ、専門科偏重となつて現在の日本の医療体制の中では最も必要な科の一つです。

救急外来トリアージ

日本一の医療過疎の一つである茨城県の救急医療を効率よく、用いるためには「トリアージ」と呼ばれる課程が最も重要視されております。「トリアージ」とは「早急に治療を要する重症患者」を迅速にかつ適切に拾い上げ、早期診察の必要性により、時に救急外来で診療の順を変え、診察、治療することです。この仕分け作業により診察順が前後することがあります。もちろん、出来るだけ早く、診察を行うように努力はしておりますが、少ない医療資源を適切に用いる目的であるため、ある程度「了承ください」。救急科に順番を先延ばしされた場合はむしろ、軽症である可能性が高く、ご安心ください。



2012年1月1日より
救急科専門医指定施設になります！

しかし、茨城県には救急科専門医が私を含め40名程度（全国3,219名）しかおりません。そのような状況の中、茨城県の救急医療は専門医がコントロールするものの、他科の協力の下、維持している状態です。適切な方法で医師も患者さんも適切な場所に上手く割り振ることによって、効率よく病院の限られたリソースを用い、最適な医療を展開することが必要とされています。

コンビニ診療

コンビニ受診とは、コンビニエンスストアのようにいつでも（特に夜間帯）救急外来を軽症であるにもかかわらず、受診することを指し、「悪」の言葉のように使われています。しかし、一方でコンビニのようにいつでも簡単に受診できる日本の救急外来は世界に誇るべきものだと思います。病気となり最も不安であるときに最も早く不安を解消できるのは日本だけと言っても過言ではありません。実際に外来が空いている夜間帯を狙ったり、仕事が忙しいからと自分の都合だけで夕方以降救急外来を受診する人は特に茨城県では少ないと思われず。この4ヶ月を通じて、茨城県民の救急医療に対するモラルは他県に比べて高い印象が強く、救急車も適正利用されていることが多いと感じています。例えば、夜間不安で受診するのは特に子供の病気ではやむを得ません。合計特殊出生率が1程度である我が国において典型的な子供の病気であっても親は一度しか経験しないため、自分のことでは我慢できても、子供となればそうはいかないことは理解できます。いつでもどこでもなんでも手に入る世界最高のストアである日本のコンビニと同格に扱われるのは救急外来にとってはこれ以上ないほめ言葉です。日本の社会資本（Social Capital）の高さを表しています。それが維持できなくなっているのは医療全体の問題であり、患者さんだけの問題ではありません。コンビニ受診と揶揄されている間に医療界はそのことに早く気づき、次の手立てを考えなければならぬと私はアメリカで生活する上で強く思いました。社会資本の欠点はその社会の中にある人はその良さに気付かなくなることにあります。患者さんのモラルと医療者の意識改革により、

今のコンビニ体制をなんとか維持することが必要です。

未来を予測する最善の方法はそれを創ることである。

これはコンピューター之父と呼ばれるマサチューセッツ工科大学の教授アラン・ケイ氏の言葉です。マサチューセッツ工科大学の隣にあるハーバード大学大学院から当院に赴任するに当たり、胸に刻みました。

私は愛媛県出身で水戸にはなんの縁もありません。しかし、茨城県は日本の医療の多くの問題点を抱える日本の縮図です。総合診療科の徳田教授や茨城県医療対策課からのお誘いにより、医療過疎、また被災後の茨城県に何か出来るのではないかとこちらに赴任しました。日本の救急医療体制はその他の科に比べて、発展途上です。改革しなければならぬ場所がたくさんあります。日本最高の救急体制を一から茨城県全体で創り上げることによって、日本の救急の未来を明るく照らしたいと思えます。



救急科科長 阿部智一

日本救急医学会認定救急科専門医

日本プライマリ・ケア連合学会認定医

日本医師会認定健康スポーツ医

日本医師会認定産業医

D M A T 隊員

公衆衛生修士号 Master of Public Health

(MPH)

救急科研修を終えて



筑波大学臨床研修医
2年次
岩井健太郎

もスムーズで、若手医師に対してとても開かれた病院であると感じています。教育体制も確立されており、毎日充実した研修生活を送ることが出来ます。今後も、誠実に患者さんと向き合い、医師として、人間として成長出来るように研修生活を送っていききたいと思えます。

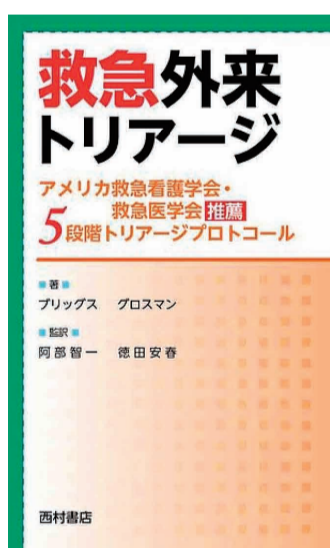


水戸協同病院研修医
1年次
鈴木 智晴

県内で数少ない救急専門医である阿部医師を中心に、当科は地域の救急患者さんの診療に全力であつております。迅速な病状把握と初期治療を行い患者さんの命と健康を守ります。

当院では各科の連携がスムーズで、専門的な治療が必要な場合には、適切な科で適切な治療を受けることもできます。自画自賛ではありますが、患者さんにとってかなり恵まれた環境であると思いを持っています。

訳書 救急外来トリアージ



ちよんちよん薬の話



お酒と一緒に薬を飲むと、薬の作用が弱くなったり、逆に強く現れたりすることがあります。お酒と薬を同時に飲んだ場合は、薬の分解が遅くなるので、薬が長時間体内に残り、強く効きすぎてしまいます。特に、糖尿病の薬や抗凝固剤のワーファリン、精神安定剤などの作用が長引きます。睡眠剤と一緒に飲むと、昏睡状態に陥る危険性もあるので絶対にやめましょう。また、薬によっては、アルコールの分解を遅くしてしまうため、頭痛・動悸・脈が速くなるなどの症状が出たりします。そして、常時大量に飲酒をしている人の場合は、飲んでない時でも薬が効きにくくなったりします。

※薬と一緒に飲酒することのないよう十分に注意することが必要です！

※薬を常用している人は、医師に相談しましょう。

薬剤部 福田麻衣



コラム 研究員に聞いてみよう！ インターネットの健康情報を上手に利用しましょう

インターネットで健康情報を検索することはありますか？インターネットの情報を活用するときに注意しなければならないのは、その情報の信頼性ですね。では、検索でヒットしたサイトの信頼性はどのように見分ければ良いのでしょうか？

チェックポイントの1つとして、そのサイトを作ったのは誰かという点があります。サイトの発信源が誰であるかはそのサイトのURL（アドレス）に記されているドメインを見るとわかります。ドメインとはURLの最後の方に示されている（.）（ドット）で区切られた識別記号です。日本では政府機関が（.go）、高等教育機関が（.ac）、民間企業が（.com）や（.or）などとなっています。海外の研究では健康情報サイトの質は政府機関や高等教育機関の方が良いことが示されています。

もう1つのチェックポイントとして、情報の出典が明らかにされているかどうかという点があります。情報の出典とは、その情報の元となった研究・調査の結果が発表された論文や報告書などの具体的な著者・論文名・誌名・出版年などです。情報の出典が明記されていないということは、根拠があやふやでその情報は信頼できないということですね。

また、情報の出典が記されていてもサイトの公開日や最終更新日が古すぎる場合には情報内容が古くて現在使用するには支障があることも考えられます。ましてや公開日や最終更新日が明記されていないサイトの信頼性は低くなります。このほか、以上のような信頼

性も含めた健康情報全体の質を評価する指標に、HONcodeやDISCERNなどといった海外で開発されたチェックリストがあります。

筑波大学水戸地域医療教育センター内分泌代謝・糖尿病内科研究室の平澤玲子研究員は、インターネット上にある健康情報の1つとして、地中海食（地中海式ダイエット）に関する英語のサイトの信頼性と質を調査し、その研究結果が英国栄養学会誌に発表されることになりました。地中海食とは心疾患の発症リスクと関連があるとして、最近注目されている食事パターンです。その結果、やはり政府機関・組織や非営利団体のサイトの方が民間企業サイトよりもDISCERNの点数が高く、質が高いことが示されました。

インターネット上にある健康情報には質の高いものから低いものまでさまざまなものが流布しています。ヒットした結果の上位にあるからといって質が高いとは限りません。インターネット情報のチェックポイントに注意しながら、情報を上手に活用しましょう。

（原典：Hirasawa R, Sone H, et al. Public Health Nutritionにて近日出版予定）



食に関する豆知識

豆腐のこまがスゴイ！

いつでも安定した低価格で手に入る豆腐は家計の強い味方です。肉や魚介、卵などと同じタンパク質食品で、大豆をすりつぶして作るので、消化が良くお年寄りから子どもまで安心して食べられます。

そのまま冷奴として食べるのはもちろん、炒める、揚げるなど調理法と食材の組み合わせを工夫するとボリュームたっぷりメイン料理になります。味も淡泊でクセがないので、和・洋・中、どんな料理にでも合います。

今回は、手軽に作れる「ふんわり豆腐ハンバーグ」のレシピを紹介します。ハンバーグやステーキを豆腐で作るとソフトでやさしい味わいになります。みなさんもぜひ作ってみてください。

栄養部 松下 純子

ふんわり豆腐ハンバーグ

一人分 247kcal

●材料（4人分）

- 木綿豆腐……………1丁
- 鶏ひき肉……………150g
- ごま油……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- コショウ……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- ケチャップ……………大さじ3
- 中濃ソース……………大さじ2
- ブロッコリー……………1/2株
- 塩……………少々



●作り方

- ①豆腐は耐熱容器に入れて、電子レンジで2分間加熱して水切りする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①を入れ、手で粘りが出るまで混ぜる。①の水切りした豆腐を加えてさらに混ぜ、4等分にしてハンバーグの形を整える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面に焼き色を付ける。
- ④ハンバーグの半分の高さまで水を注ぎ、中弱火で10分ほど蒸し焼きにし、水分をとばす。
- ⑤ブロッコリーは子房に分けて塩ゆでし、水を切る。
- ⑥皿にハンバーグ、ブロッコリーを盛り付けて、お好みで⑥のソースをかけて出来上がり。



国内初！看護師研修会開催

10月16日「新館講堂設立&震災復興チャリティー記念看護研修会」が当院の東棟4階講堂で開催されました。参加者303名、遠くは大阪から参加されたそうです。

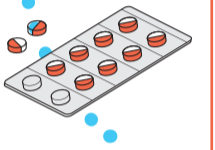
国内初！国立大学の研究力と現場の臨床力の癒合！超実践版・根拠を理解して「疾患、診断、看護ケア」に生かす、スペシャル看護研修というテーマで、循環器内科 渡辺重行センター長をはじめ、内分泌代謝・糖尿病内科 曾根博仁先生、呼吸器内科 佐藤浩昭先生、総合診療科 徳田安春先生の4名の先生方が講師を務められました。

野である「モニター心電図を極める」、「生活習慣病療法の臨床エビデンス」、「呼吸器疾患看護のスキルアップ」、「超実践派になろう！Ns.の為にフィジカルアセスメント」であり、テーマの通り、どの先生の講義も日々の看護に役立つ実践的な内容でとても勉強になりました。また、最新の動向や研究結果なども含まれており、非常に興味深く研修を受講させていただきました。今回の研修での学びを今後の業務に活かしていきたいよう、これからも学ぶ姿勢を大切にして自己研鑽に努めていきたいと思えます。

健康管理センター 江波戸友香



院外処方箋の話



○『院外処方せん』ってなんですか？

医師は診察すると患者さんの病気に使われる薬の種類、量などを決めます。これを記入したものが処方せんです。院外処方せんとは、お薬を医院や病院などでもらうのではなく、街の保険薬局で調剤してもらうための処方せんのことです。ジェネリック医薬品をご希望の場合も院外処方箋となります。

○処方せんは、いつまでに薬局へ持っていけばいいの？

処方せんを交付した日を含めて4日以内です。
例えば、4月2日（土）に交付した処方せんは、4月5日（火）まで有効となります。日曜・祭日も含まれますので、注意してください。

○処方せんをよくご確認ください。

処方せんを渡された時点で、まず薬の名前や日数を確認してみて下さい。その場で気が付けば、すぐに主治医に話して下さい。薬局で薬を渡されたときに気が付いた場合は、薬剤師にその旨を話して下さい。薬剤師が処方せんに書いてある薬をかってに変更することはできませんが、必要があれば薬剤師は処方医に連絡し対応します。

○処方せんは代理人が持って行ってもいいの？

処方せんがあれば、ご本人でなくてもかまいません。患者さんは、お宅でお休みになり、ご家族などが処

方せんをお持ちになっても調剤してもらえます。

○『かかりつけ薬局』を決めるとなせ良いの？

薬局では、患者さんに対して安心してお薬を服用していただけるように、個人個人について薬歴簿（服用した全てのお薬の記録簿）を作成しており、複数の病院、医院からもらったお薬や市販のお薬との重複や飲み合わせによる副作用の防止等の安全性チェックを行っています。また、お薬についての十分な説明や服薬時の注意事項等についても指導してもらえます。調剤してもらおう薬局はなるべく一つにして「かかりつけ薬局」を持ちましょう。

当院でも院外処方をしております。ご希望の方がいらっしゃいましたら受診された医師に申し出て下さい。

薬剤部 望月 暁



新任医師の紹介



総合診療科 医師
臼井 俊明



総合診療科 医師
城川 泰司郎



総合診療科 医師
米田 道嗣



総合診療科 医師
藤田 英理子



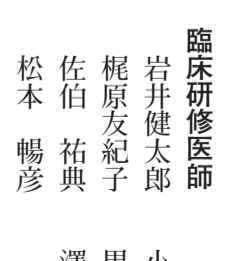
腎臓内科 医師
富樫 周



代謝内分泌糖尿病 医師
尾本 美代子



総合診療科 医師
仁科 有加



臨床研修医師
岩井 健太郎
梶原 友紀子
佐伯 祐典
松本 暢彦
澤 黒 小野 佳奈子
澤 陽一
文



整形外科 医師
竹橋 広倫



整形外科 医師
津田 修治

平成24年度ICU開設に伴い 看護師募集



誇りを持って仕事を
しませんか？

新卒・経験者問わず
同時、認定看護師募集

お問い合わせ TEL: 029-231-2371 (担当 庶務課)
メール: kangobutyouty@mitokyodo-hp.jp
お気軽にご連絡下さい。



看護部サイト