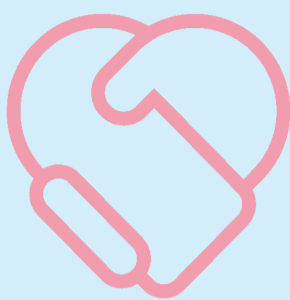


未来をつなぐ



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

震災の年を乗り越え、本年が皆様にとって素晴らしい年となりますように祈念いたします。

昨年は念願の新棟が新築完成し、1階の外来・リハビリテーション、2階の手術室、3階の医局、4階講堂が新設されました。外来は整形外科、脳神経外科、神経内科、形成外科。手術室はバイオクリーンルームを含む5室を備えております。最上階の講堂は350人を収容可能で、講演会やセミナーが開催されています。当院は平成21年4月に全国初の試みで、筑波大学のサテライトキャンパスである筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターを設置し、地域医療への貢献をコンセプトに救急医療などの充実をめざして参りました。それと平行して、将来地域医療に貢献できる人材育成の全国的な拠点としてもすでに軌道に乗っています。



病院長 平野 篤

年頭の挨拶

あります。新棟の竣工で診療部門と教育センターの機能の両方がより強化できると確信しております。

地震で被害を受けた建物はすでに修理を終えましたが、放射線治療器（リニアック）のみ修理不能となり、治療ができずに皆様には大変ご迷惑をおかけしてしまいました。このたび最新機種を導入する運びとなりましたのでご報告いたします。また茨城県内にはど



新年明けまして

おめでとうございいます



水戸協同病院新棟屋上

撮影：棚井尚登

水戸協同病院に筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターが発足し3年が経過しようとしています。この間、当病院・センターでは、内科領域の各診療科の壁を取り



センター長・教授 渡辺 重行

さらなる発展と 質の向上を目指して



払い「どんな患者さんも、どんな病気も診ることのできる」新しい総合診療体制を構築し、各科の医師が合同で患者さんを診る体制を作りました。この体制は全国的にも全く例のない極めて新しい体制であるとともに、当病院・センターの基本理念の重要な一つであります。その効あって、外来患者さんや入院患者さん、それに救急の患者さんの受け入れも劇的に増え、地域の皆様のご期待に添えるようになりつつあります。この場で、我が職員、皆の努力に心より感謝したいと思います。昨年は、私たち

こにも設置されていない高機能の機種です。入れ替え工事と試運転で治療開始までは一定期間を要しますが、がん治療の新しい戦略として地域の皆様に貢献できるものと期待しております。さらに現在6月までの工期で本館の改修、耐震化工事と病棟改修工事を施工中です。これにより1F救急室（ER）、2F眼科、耳鼻科、泌尿器科外来の改修と車椅子トイレの設置。内視鏡室の本館2Fへの移設。健康管理センターの本館3Fへの移設。病棟4Fに集中治療室（ICU）の設置等を予定しています。特にICUは

新棟の手術室と直結し、重症患者様の治療をより強化する目的でオープンベッド5床、感染症用の陰圧室1床を予定しています。また本館の地下部分は売店と休憩スペース、銀行などが設置されます。

駐車場不足には大変ご迷惑をおかけしております。将来的には新病院建築とあわせ立体駐車場の設置を計画しておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。今年も地域医療のさらなる充実のために全力を尽くす所存ですので、皆様方には一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。





那珂川河口
撮影：棚井尚登

この新しい取り組みが国のレベルで注目された年でもありました。文部科学省は、ご存じのように日本の教育、文化、スポーツ、科学技術および学術を統括する行政機関ですが、同省は7つの部局に別れ種々の政策を執行しております。その部局の一つが、高等教育局であり同局が全国の大学を統括し、その中の医学教育課が全国の医学部を統括しております。昨年はこの高等教育局内で新しい医療のあり方として当院・当センターの取り組みが注目され、昨年の6月22日(水)には、高等教育局新木医学教育課長、玉上大病院支援室長、岩瀬医学教育課長補佐ほか、計6名が当院に見学に来られ、当院の取り組みについて説明を聴かれていきました。また、全国医学部長病院長会議においても、当院は名指しで取り上

げられ、全国のモデルとなるケースとして紹介されました。

これらは、現在の医療に決定的に足りない、全人的医療、総合的医療を提供しようとしている当院・当センターの取り組みを高く評価して下さっているものであります。本年は、私たちのこの取り組みをさらに新しい形で完成に近づけ全国に発信して行きたいと思っております。

我々のこの取り組みの、そもそもの出発点は、地域の方々、地元の方々に提供すべき医療の体制こそ、「どんな患者さんにも、どんな病気も診ることのできる」新しい総合診療体制であるべきで、その様な新しい体制から育っていく総合医こそが患者さんに本当に必要とされる医師であるとの確信から進めて来たものであります。今後、ますます良質で最高の医療を提供していけるようにさらに研鑽を積んでいきたいと思っております。本年も何とぞよろしくお願いたします。

末筆ながら、本年が皆様にとってより実り多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

平成24年1月

年頭の挨拶



看護部長
川又光子

新年明けましておめでとうございます。昨年は、東日本大震災を経験し多くの方の支援により今年度を迎えることができました。とは、大変嬉しくまた感謝の気持ちでいっぱいです。今年、このころ新たに地域の皆様が安心して医療が受けられる環境づくりに重点を置いてゆきたいと思っております。看護部の理念は、『患者中心の看護』です。



『患者中心の看護』とは、患者さんの要望を聞き入れるということではなく患者さんの入院環境を整え看護師一人ひとりが思いやりの心で確かな看護技術と知識を持って患者さんの状態にあった看護を提供することが「入院患者さんの環境を整える」・「患者中心の看護」になると考えております。

まず、看護師個々の知識と確かな技術の構築が基本的要素になるので昨年に引き続き新人の看護師教育には、専任の教育担当者置き洞察力の備わった看護師育成に努めてゆきたいと思っております。そして、専門職としてキャリアアップして行ける素地作りを早い時期に形成してゆきます。

看護部全体の教育方法は、一つ上の先輩が後輩を教育し知識・技術を積み上げてゆ

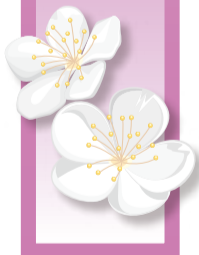
年頭の挨拶



事務部長
小林尚祥

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様におかれましては、本年が輝かしく実り多い年になりますようご祈念申し上げます。

昨年の震災に際しましては、多くの皆様方、関係機関のご支援、ご協力を頂きまして誠に有難うございました。さて、本年4月に実施される診療報



現在、病院本館の外来2階診察室・救急処置室等改修工事及び耐震化工事を6月完成予定で施工しております。工事中の騒音等ご不便をお掛け致しますがご理解とご協力をお願い申し上げます。

今後とも、JA病院・公的医療機関として安全・納得できる良質な医療を提供し地域医療に貢献できるよう努めてまいりますので、なお一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



冬の皮膚の話

皮膚科科長 田口 詩路麻

乾燥と皮膚

皮膚の一番表面の層を角層と呼び、外界からの微生物の侵入を防ぎ、また体内の水分などが外界に出ていくのを防ぐ大変重要な役割をしています。

角層の表面は外気にさらされているため、様々な影響を受けますが、特に重要なものは環境湿度です。冬は大気の湿度が他の季節に比べ下がりますが、室内暖房や電気毛布の使用などで皮膚に対する相対湿度が更に下がります。

角質細胞の間には脂肪酸やセラミドなどの天然保湿因子 (NMF) があり、常に内側の湿度が保たれるようになっていますが、冬の時期に高温のお風呂に長く入ったり、ナイロンタオルで強く体を擦ったりすると、NMF が流失してしまいます。乾燥肌から痒みが発生し、掻き壊して湿疹が拡大してしまう患者さんを皮膚科ではよく見かけます。お部屋は加湿器などを利用して、湿度を保つ工夫をして下さい。入浴後に保湿クリームなどを使用していただくのもいい方法だと思います。

節電と皮膚

今年の冬、特に危惧しているのが「湯たんぼによるやけど」です。今年の夏、電力不足でみなさんは節電を頑張られたはずですが、そして、テレビなどでも「冬の節電」について取り上げられ始めました。そうすると、湯たんぼが手軽なので使用する方が多いのですが、それによる低温やけどが珍しくありません。低温やけどとは、熱いほどの温度ではないものの、長時間接触することによって生じるやけどのことで、意外と深い傷になりやすく、治癒までに時間がかかり、場合によっては手術治療を要することもあります。

どうぞみなさん、湯たんぼは直接肌に当てないようにして、説明書通りに使用して下さい。特に糖尿病などで下肢の感覚が低下している方は、寝る前の寝具を温めるだけにして、睡眠中の使用は控えるようにオススメしています。



乾燥肌でお悩みの方、低温やけどなどのトラブルがございましたら、お早めに当院皮膚科を受診いただけますよう、よろしくお祈りします。みなさんの冬のお肌の健康をお祈りしています。

ちよつと薬の話

骨粗鬆症治療薬

(ビスホスホネート)

ビスホス



日頃、骨は作られて壊されての繰り返しをして骨を形成しています。しかし加齢などの原因から壊す方の働きが強くなり、骨に小さな穴が開き始めます。これが骨粗鬆症と呼ばれるものです。

通常は転倒など強い力が加わった際に、骨折となりますが、骨粗鬆症では、日々の生活の中で（たとえば重い荷物を持つ）、骨折してしまいます。大腿骨が折れてしまうと寝たきりになってしまうことが多いので、軽視できない病気と思われれます。

骨粗鬆症でよく使われる薬の中にビスホスホネート剤と呼ばれているものがあり、骨を壊す作用を止める働きがあります。この薬は通常の飲み方と異なりますので、指示を守って服用して下さい。

① 朝起きてすぐに服用して下さい。これは、胃の中が空っぽの方がくすりの吸収が良い為です。食後に服用してしまうと、胃の中の食べ物のせいで薬が吸収されなくなってしまうます。加えて、服用30分は水以外のものはとらないようにして下さい。

② コップ一杯(180ml)の多めの水で服用して下さい。これは、食道の途中で詰まって食道を荒らしてしまうかもしれないことを、防ぐためです。また飲む水は水道水で大丈夫です。外国産のミネラルウォーターなどで飲んでしまうと、水の中のミネラルと結合して吸収が悪くなってしまうます。口の中で溶かしたり、かみ砕いたりしないで下さい。これも口の中が荒れてしまうかもしれないのでやめましょう。

③ また、服用してから30分は横にならないでください。これは横になる薬が食道に留まってしまうかもしれないので、これを防ぐ目的で横にならないでください。

毎服用する薬、1週間に1回服用する薬、1ヶ月に1回服用するタイプの薬がありますので、指示をよく守りましょう。1週間に1回服用する薬を飲み忘れたのを気付いたら、気付いた日の翌朝に1錠を飲んでください。(飲み方はいつもと一緒です)。次回からは、決められた日付の朝に飲んでください。2回分をいっぺんに飲むことはやめましょう。

忘れないコツは、日頃一番目にするカレンダーにメモしておくことをおすすめします。この薬を服用している方で、歯の治療をする場合は、必ず主治医にご相談下さい。何かわからない点がありましたら薬剤部までおたずねください。

薬剤部 望月 暁

コラム 研究員に聞いてみよう！

アジア人においても朝食を食べない習慣は肥満につながる

これまで様々な食習慣について肥満との関連が検討されてきましたが、その中でも朝食欠食は不健康な食習慣の1つとして重視されており、欧米諸国では朝食欠食者において肥満の者が多いことが明らかにされています。

またアジア各国においても朝食を抜くことは問題視されており、特に思春期や若年成人において朝食欠食の頻度が高いことがわかっています。しかし、アジア地域と欧米においては食文化が異なる上、アジア地域によくみられる貧困による食糧難や若年女性に強いやせ願望といった社会的背景も朝食欠食と関連しているため、アジア人においても朝食欠食と肥満が関連するかどうかについて定量的に解析する必要があります。そこで、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(主任:曾根博仁教授)の堀川千嘉研究室(本院栄養部管理栄養士)は、メタ解析という手法を用いて、アジア人において朝食欠食が肥満にどの程度関連しているかを検証し、その研究成果が予防医学の国際誌であるPreventive Medicine誌に発表されることになりました。

本研究では、2011年3月21日までに発表済の文献につき、「朝食」および「過体重もしくは肥満」に関連する用語をキーワードとして、電子検索を行いました。そこで該当した、朝食欠食をしている群と朝食摂取をしている群のそれぞれにおける肥満者の割合について報告している、アジア地域での横断研究(※)19編を解析対象とし、朝食摂取群と比較した朝食欠食群の肥満リスクをメタ解析により求めました。(※横断研究とは、ある一時点(時期)での断面調査による研究を意味します)



その結果、アジア人においても、朝食欠食をする者はそうでない者と比較して肥満が1.75倍多いことがわかりました。また、この結果は、対象者の性別、あるいは未成年か成人かといった年齢の違いによって変わらず、調査国の経済状況によらず(発展途上国か先進国か)差も認めませんでした。さらに調査国を東アジアまたは東南アジア・西アジアまたは南アジア・オセアニアに分類しても、差は見られませんでした。よって、朝食欠食者に肥満が多いことは、人種や文化、経済力の違いによらないグローバルな現象であることがわかりました。

欧米では学校朝食プログラム(School Breakfast Program)という試みが多くなされており、本プログラムによく参加する者はそうでない者と比較して、より低いBMIであることが報告されています。今回の報告を考慮すると、このような試みはアジア圏においても有効であるかもしれません。

本研究は横断研究をもとにしたメタ解析であるため、因果関係を説明することはできませんが、朝食欠食が肥満の原因となるメカニズムとして、先行研究では朝食を抜くと満腹感が得にくく、そのため1日のエネルギー摂取量が増加してしまうことが考えられています。

今後はさらに、朝食欠食と肥満の因果関係の立証や、肥満の改善のための教育的介入の効果についての研究が発展していくことが期待されます。

(原典: Horikawa G, Kodama S, Some H, et al., Preventive Medicine, 2011)

食に関する豆知識

食事は、よくかんで 楽しみましょう。



みなさんは、食事のときにひと口何回かんでいますか？現代では、やわらかい食べ物が豊富なせいか、昔に比べてかむ回数が減ったと言われています（弥生時代の6分の1、第2次世界大戦前の2分の1しかかんでいないとの報告もされています）。しかし、よくかんで食べることが、私たちの体によいことをもたらしてくれることがわかっています。

たとえば、よくかんで食事をとると、そうでない場合よりも唾液の分泌が促進され、デンプンの消化吸収がしやすくなります。最近の研究では、唾液のみならず、インスリン（炭水化物の消化酵素）分泌の促進に関係していることも報告されています。また、唾液の分泌が多くなることで、口の中の細菌を洗い流し、虫歯や歯周病の予防をしてくれます。

さらに、よくかむことで、満腹感が得られ、食欲が抑えられることが知られており、食後に体が消費するエネルギーが大きくなることも分かっています。このことから、よくかむことにより、肥満の予防や体重の維持を期待することができます。

厚生労働省では、ひと口30回以上かんで食べることを目標とする「カミング30（カミングサンマル）」を提唱しています。もし今、30回以上かんでいないのであれば、ひと口あと5回でも、かむ回数を増やしてみるのもいいかもしれません。また、そのほかにも、食材や調理法にひと工夫をすることで、かむ回数を増やすことができます。

たとえば、食物繊維の多い食材（野菜やきのこ・海藻・雑穀など）や固い食材（ナッツ類や小魚など）を積極的に食卓に並べたり、食材を大きく・厚く切るメニューを選んだりすると、かむ回数も増え、食べる時間も少しずつ長くなっていくでしょう。また、薄味にすることで、よくかんで食材本来の味を味わい、楽しむことができます。

よくかみ、よく味わうことで、より健康な体をつくっていきませんか。

栄養部 堀川 千嘉



検査部のチヨット耳貸して〜

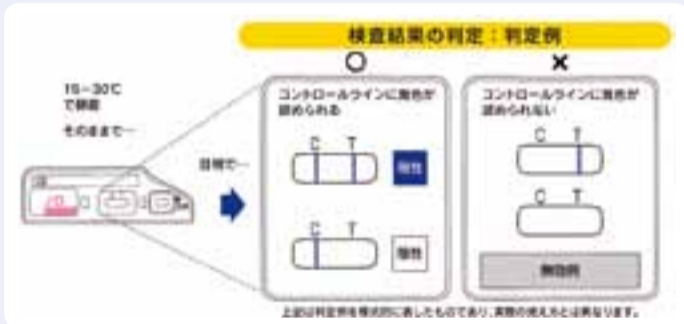
毎年11月ごろから翌年の4月ごろにかけてノロウイルスの原因とする感染性急性胃腸炎が流行します。感染力が非常に強く感染すると、吐き気やおう吐、下痢を主とする症状が現れます。

ノロウイルスは1968年に米国オハイオ州ノーウォークで発生した集団胃腸炎患者から検出され、ノーウォークウイルスと呼ばれていました。1972年に電子顕微鏡でその形態が明らかになり、小型で球形をしていたことから小型球形ウイルスの一種と考えられました。その後、急性胃腸炎の患者から次々とノーウォークウイルスに似た小型球形ウイルスが発見されたためノーウォークウイルス、またはこれらを総称して

小型球形ウイルスと呼称されました。ウイルスの遺伝子が詳しく調べられると、急性胃腸炎をおこす小型球形ウイルスには2種類ありそのほとんどが今までノーウォークウイルスと呼ばれていたウイルスであることが判明し、2002年の国際ウイルス学会で「ノロウイルス」と命名されました。

筋痛、咽頭痛、倦怠感などを伴うこともあります。ノロウイルスの検出には電子顕微鏡やリアルタイムPCR法などの遺伝子を検出する方法がありますが、いずれも特別な機材が必要でウイルスを同定するまでに日数がかかります。そのためウイルス様粒子（VLP）を用いた抗原検出システムが開発され、このシステムの検出キットを用いることによりおおよそ20分で判定することが可能になりました。

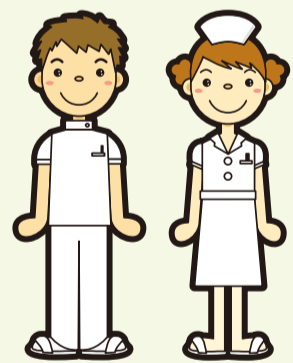
ノロウイルスの感染を予防する最も重なる方法は、手洗いです。帰宅時や食事前には流水、石鹸による手洗いを行いましょう。また貝類の内臓を含んだ生食はノロウイルス感染の原因となる可能性があること知っておいてください。



検査部 袴塚 純一

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 水戸協同病院

基礎看護技術のスキルアップ



プログラム

- 12:30～12:55 受付
- 12:55～13:00 始めの挨拶
- 13:00～13:30 技術セミナー
- 13:30～14:00 モデル演習
- 14:00～14:20 就職説明会 院内見学

「なるほど、
こうして使う輸液ポンプ」

担当：教育委員会

日 時 平成24年2月18日(土)

会 場 水戸協同病院 病棟3F中会議室

参加費 無 料

申込連絡先 看護部 TEL 029-231-2371 (内線9914) FAX 029-221-5137

事前連絡して頂ければ幸いです。当日の申し込みなしの参加でも結構です。