



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

## ご挨拶



消化器内科  
鹿志村純也

2016年1月から消化器内科に勤務している鹿志村純也と申します。

1980年の大学入学後から初期研修や大学院、お礼奉公を含めた勤務医生活をして仙台、山形、いわきで送ってきました。その後、2005年4月に医局人事から離れ、昨年12月まで約11年間、水戸済生会総合病院消化器内科に勤務していました。高校卒業まで水戸で暮らし、自分は「水戸人」であるとの意識がありますので引き続き「故郷の水戸」で勤務できることを非常にうれしく思っています。水戸協同病院は若い先生たちが多く活気があり、指導医の先生たちは豊富な臨床経験と知識を背景に指導されており、毎朝の入院カンファや火曜日のグラウンドカンファは医師歴30年になろうという私も毎日新しい知識が勉強できて大きな刺激になっています。医師者は日々勉強で終わりはなく、と言っていた先輩がいましたが、まさにその通りだと感じています。

また、私とともに熊倉有里先生も東京の東邦大学大森病院か



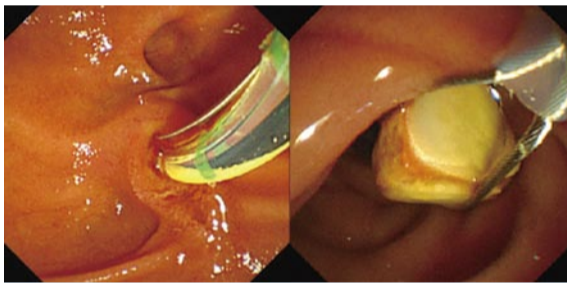
# 消化器内科の紹介



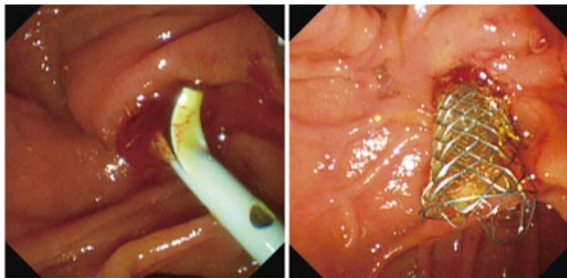
ら異動してまいりました。熊倉先生は医師歴〇〇年（読者のご想像にお任せします）と経験豊富ですが、昨年8月に「新米ママ」となられました。医師業とママ業を両立させるのは大変だと思いが、内視鏡検査や治療で素晴らしい「テクニック」を披露されてのご活躍です。このような二人ですがよろしくお願いたします。

## 消化器内科の診療体制

消化器内科は数年の休診期間を経て、これまでの7年間は佐藤匡美先生が一人で日中の外来と検査は言うに及ばず、夜間の緊急対応まで担当されておりました。お一人で水戸協同病院の消化器内科を支えるという重責を担われていたことを異動後に知り大変驚きました。1月からは佐藤匡美先生、熊倉先生、鹿志村の3人体制で診療しておりますが、4月か



胆管結石の内視鏡治療



閉塞性黄疸に対するステント留置術  
チューブステント（左）とメタリックステント（右）

## 新任医師の得意分野

らは岩手県立中部病院から有賀啓之先生も加わり4人体制となり診療に励んでまいります。パワーアップした水戸協同病院消化器内科にご期待ください。

消化器内科の対象臓器は食道、胃、十二指腸、小腸、大腸という消化管、肝臓、膵臓、胆嚢や胆管と多岐にわたります。すべての臓器についてエキスパートであることは不可能であり、大学病院などの大病院では上部消化管（食道、胃、十二指腸）、下部消化管（大腸）、肝臓、膵臓胆道系の4つのセクションに分かれて診療にあたることが多い状況です。確かに肝臓の専門家はエコーを用いての診療が多いのに対し、消化管の専門家は内視鏡を用いての診療となるなど、用いる診療機器も異なることから消化器内科をいくつかのグループに分けて診療することとは理に適ったことだと思います。しかし、医師の数が少ない地域の一般病院では、肝臓の専門家でも内視鏡診療を行うことが当たり前の状況です。水戸協同病院も4人体制とはいってもまだまだ十分とは言えないのでスタッフ一同、力を合せて頑張りたいと思います。

ちなみに私の専門は膵臓と胆嚢や胆管といった膵胆道系です。この分野の患者数は必ずしも多くはないのですが、最近診断技術の進歩により膵癌や胆嚢や胆管の癌や結石の患者さんが増加しており、内視鏡を用いた診断と治療が盛んに行われるようになってきています。従来は外科の先生にお世話になってきた胆管が癌などで詰まってしまう閉塞性黄疸に対する胆管ステントや胆管結石に対する内視鏡的碎石術などは私の守備範囲になります。実はここ10数年、膵胆道疾患の診療やそこから得られたデータを眺めるのが私の一番の趣味となっていますのでご協力をよろしくお願いたします。

## 今後の抱負

熊倉先生は消化管の専門家で消化管病理の盛んな新潟大学病理学教室味岡教授のもとへ内地留学されて研鑽を積んできました。内視鏡技術に関しても競争の激しい東京近郊の中でもさらに厳しいとされる亀田総合病院付属幕張クリニクで大腸内視鏡の腕を磨いてきました。消化管の診療で病理の知識と内視鏡技術に通じていることは非常に大切なことですので、若い先生たちにも深みのある指導を頂けるものと考えています。

4月から異動してくる有賀先生は水戸済生会総合病院で4年間の研修後、東北大学大学院での4年間の研究生生活、岩手県立中部病院という地域の中核病院での2年間の臨床経験を積んでの「故郷凱旋」です。若い後輩たちの面倒見のいい先生ですので熱血指導を頂けるものと期待しております。有賀先生も私と同じ膵胆道系を専門としておりますので、「膵疾患や胆道疾患なら水戸協同病院へ紹介しよう！」と言われるようにともに精進していきたいと思っております。



（左より）熊倉有里医師、鹿志村純也医師、佐藤匡美医師

# 脳死、臓器移植

解説  
シリーズ6

## ご家族の支援について

脳死・臓器移植解説シリーズも今回が6回目で最後となります。

2015年1月に初めて脳死下臓器提供を経験して非常に多くのことを学ばせていただくことになりました。家族というものはこれほどまで結び付きが強いもので、臓器提供を決定するまで、決断した後も多くの葛藤があるということです。

患者は40歳代の女性で家庭も仕事も一生懸命していた方でした。笑顔で何事にも前向きな女性でした。倒れて、脳死の状態であると担当医より説明を受け、両親は荷物を整理している時、免許証の後ろに臓器提供の意思を示しているのを発見しました。ご家族はあまりにも残酷な宣告を受け、そこで受けた衝撃は計り知れません。以前より、「人のためになりたい。社会の為に役に立ちたい。海外ボランティアをしてみたい」と話していたことがあります。本人の気持ちを尊重したい。」とお話がありました。ご家族の中で、臓器提供のことで話題になったこともあるようです。ご家族も十分話し合い、本人の意思を大事にしたい」と脳死下での臓器提供を申し出されました。私はこのご家族を通し、私は改めて家族である患者を本当に愛しているから悩むのだという当たり前の事実を実感として知ることが出来ました。家族が考え悩んだ結果こそが、最善の結論であり亡くなっていられる患者も納得される結論であると考えました。



脳死は新たな死の概念であり、その意味を十分に理解している人は今の日本にはまだ少ないと思われます。脳死は、家族の場合人の死として認めた時が愛する家族の死の時となってしまう。患者の意思は叶えたいけれど家族を失いたくないという複雑な思いで困惑するので、その中で、ご家族に関わっていく院内コーディネーターは家族を失うことへの悲観や自責観など常にご家族を支援する立場であること、患者・家族の崇高な意思と決意を厳守に受け止め進めていくこと、気持ちの変化を受け止め家族と同じ境遇に身を置く態度や姿勢で接すること、また臓器提供、移植に関するあらゆる不安や疑問を解決して悔いのないよう決断をしていただけるよう関わることが重要な役割と考えています。

今回の、脳死下臓器提供を経験して大切な命の伝承を経験しました。ドナーの思いとご家族の同意がなければ成り立たないこと、人は最期にこのような社会貢献ができることを知りました。脳死下臓器提供は法的逸脱のないように法律を遵守し一連のケアは医療者側の都合で進められることがあつてはなりません。あくまでも、ご家族の気持ちを大切に第一に考えるのです。そして、施設内外の多くの関係者が緊密に連携し、それぞれの役割を担うことにより成り立つのです。また、他職種の多人数がこのプロセスに関与し、病院の枠組みを超えるチーム医療の実践が必要であると感じました。LIVING WILL実現のために今後も院内の体制整備をしていきたいと思っています。

6回にわたる連載に目を傾けていただきありがとうございます。

院内コーディネーター 長山一恵

## ちょっぴりと薬の話

### 薬の飲み合わせについて

季節は春に近づいてきていますが、まだまだ肌寒い日が続いています。

さて今回は、薬の飲み合わせについてお話させていただきます。薬を飲むときに一緒に飲んではいけない飲み物や、サプリメントなどがありますので自分が何に該当しているか、一度確認してみてください。

#### Q お酒と一緒に飲んでもいいの？

基本的には、どのような薬でもお酒と一緒に飲むのは危険です。薬の作用が強くなってしまうため思わぬ副作用などが出してしまうことがあります。特に鎮痛薬、睡眠薬などは注意して下さい。

#### Q 水以外のものでも飲んでいいの？

基本的には薬は水、ぬるま湯で服用するのが原則です。理由としては、例えば牛乳と抗生剤や市販薬のコーラックと一緒に服用すると吸収が悪くなってしまう、薬の効果が少なくなってしまうです。

#### Q グレープフルーツと飲み合わせが良くないって聞いたけど、他の柑橘系は大丈夫？

一部の血圧の薬やコレステロールの薬などは、グレープフルーツと飲み合わせが良くないため薬の効き目が強くなってしまう。薬と一緒に服用するのはもちろんのこと、数日間には影響があるため注意が必要です。

他の柑橘系では、

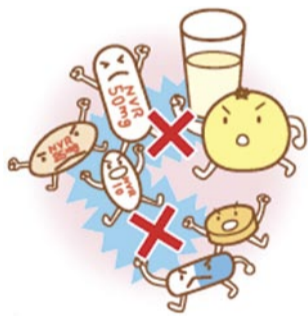
- ・影響を与えるもの：ダイダイ、夏みかん、ハッサク、ライム
- ・影響を与えないもの：オレンジ、レモン、デコポン
- みかん、日向夏（レモン）、日向夏は皮に含まれています

#### Q サプリメントとは大丈夫？

ビタミン剤、カルシウム、鉄剤など様々なサプリメントがありますが、薬の吸収が悪くなったりすることがありますので、一度確認を行うと安心です。

今回取り上げたものは、ほんの一部であり、これ以外にも様々なものがあります。まずは自分が服用している薬が何と飲み合わせが悪いのかを、かかりつけ薬局や当院の薬剤部にお気軽にご相談下さい。

薬剤部 菅原一祥



## 皮膚科クイズ vol.24

問題作成：研修医 野上 正雄  
監修：皮膚科 部長 田口詩路麻

アトピー性皮膚炎は子どもに多い皮膚疾患です。今回はアトピー性皮膚炎について一緒に勉強していきましょう。

Q1：次の3枚（A～C）のうち、アトピー性皮膚炎で出る発疹の写真はどれでしょうか。

- ① A ② B ③ C ④すべて

Q2：次の①～④で正しいはどれでしょうか？

- ①アトピーは親の育て方が悪いから起きるものであり、恥ずべきものだ。
- ②アトピーは食べ物のアレルギーがあると悪くなる。
- ③ステロイド外用薬は身体に悪いので使わない方がよい。
- ④発熱とともに体中に出現して、熱が下がると徐々にひいていくことが多い。



解答・解説は6頁にあります。



# リハビリテーション部の チョット耳貸して〜

## 誤嚥性肺炎について

### ●誤嚥とは

食べ物や飲み物を飲みこむ動作を「嚥下（えんげ）」この動作がうまく働かないことを「嚥下障害」と言います。

食べ物や飲み物、胃液などが誤って気管支内に入ることを「誤嚥」と言います。

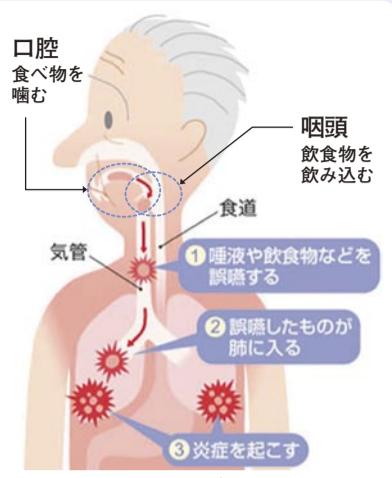


図1 誤嚥性肺炎の仕組み  
※カワモト産業株式会社ホームページより許可を得て掲載

### ●誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎は食べ物や飲み物、胃内容物または痰などを誤嚥あるいは誤飲し、咳などで出す事ができない時に発生します。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係していると言われています。(図1)

嚥下反射（飲み込みの反射）の低下により知らない間に細菌が唾液と共に肺に流れ込み、肺の中で細菌が増殖して肺炎を引き起こす事もあります。

嚥下機能の低下によって引き起こされることもあります。

嚥下機能が落ちているかも！  
注意すべき症状

- ・ 食べ物が口に残る
- ・ 食事の時間が長引く
- ・ お茶でむせる



図2 良い姿勢



図3 悪い姿勢

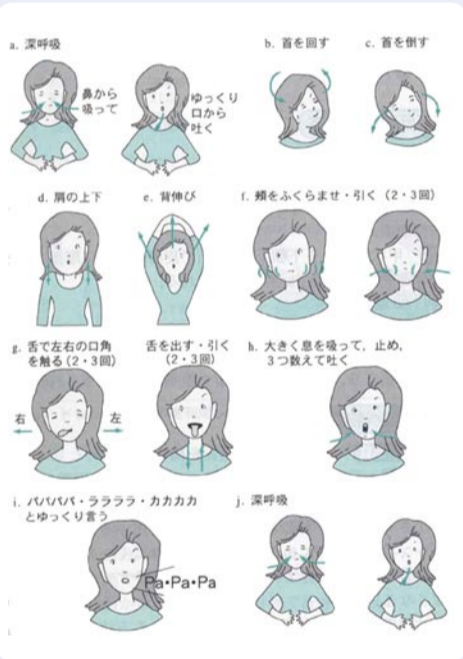


図4 嚥下体操

- ・ パサパサしたものが呑み込みにくい
- ・ 口からよくこぼれる
- ↓ 飲みこむ能力が低下している可能性あり
- ・ 食事中に咳が出る
- ・ むせこむ
- ・ 痰が出る
- ・ 食後ガラガラ声になる
- ・ 食事をするとき疲れ
- ・ 原因不明の体重減少
- ↓ すでに誤嚥している可能性あり

### ●治療

主に薬物療法が挙げられます。病気の原因となっている菌に対して、抗生薬を使用し殺すことによって回復を目指します。

### ●嚥下障害のリハビリ

誤嚥性肺炎のリハビリでは嚥下機能が低下した原因に合わせた訓練が必要です。言語聴覚士は間接的な嚥下訓練（食物を用いずに行う嚥下訓練。顔面や口腔・舌の運動、アイスマッサージなど）と直接的嚥下訓練（食物を用いた訓練。食べる時の姿勢や食物形態の検討・食べさせ方の工夫など）を実施しています。

ど）を実施しています。また患者さんやご家族への指導なども行っています。

姿勢に関して（介助が必要な人の場合）… 枕を首の後ろに入れ、顎が上がらないようにやや下を向いた状態が良いとされています（図2）。逆に顎が上がりがすぎている状態は、気道が広がり食道が開きにくい体勢となるため、誤嚥しやすくなります（図3）。このような姿勢の調整や、介助法の検討なども行います。

### ●予防

口腔ケア… 加齢によって唾液の分泌量は低下するため、口腔内の清潔度が低下し細菌が増殖しやすくなります。口腔ケアが適切に行われると口腔内の汚れは取り除かれ、唾液が分泌されやすくなります。口腔内が清潔になることで唾液が流れ込んでも直ちに肺炎を発症する可能性は少なくなると言われており、特に就寝前の口腔ケアは肺炎の予防に有効と考えられます。

嚥下体操… 誤嚥は食べ始めに起こりやすいため、食べる前に準備運動を行う事も誤嚥防止に効果があります。顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりするのが目的です。片麻痺の方の場合は、動かすことのできる片側だけでも効果があります（図4）。  
※ただし首に障害がある方は、首・肩の運動は医師の指導に従ってください。

言語聴覚士 赤木かおり  
掛札 結香

## 食に関する豆知識

## 桃の節句

桃の節句は、毎年3月3日に女の子の健康や成長を祈る行事です。ひな祭りといえ、ちらし寿司やひし餅などを思い浮かべる方が多いでしょう。今回はひな祭りに食べられる伝統的なお祝い料理を紹介したいと思います。

### ◎「ちらし寿司」

祭礼の日の料理として作られることが多く、使われている具材に意味があります。

- ・ 海老：腰が曲がるまで長生きしますように
- ・ れんこん：将来の見通しがいい
- ・ 豆：健康で、まめに働き、まめに生きろ

などといった意味があり、縁起の良いお料理として知られています。

### ◎「はまぐりのお吸い物」

二枚貝はお姫様を意味しています。また、はまぐりは、貝殻が二枚対になっていなければぴったり合いません。このことから仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。

### ◎「ひし餅」

緑と白とピンクの餅を三段に重ねてひし形に切ったものがひし餅です。ひし餅がひし形になったのは、江戸時代初期。三食になったのは明治時代に入ってからで、それ以前は緑と白の二食でした。

ひし餅に使われている三つの色にもそれぞれ意味があります。

- ・ 緑（よもぎ）：長寿や健康、草萌える大地
- ・ 白（ひしの実）：清浄、純白の雪
- ・ ピンク（くちなし）：魔除け、桃の花

「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められているという説があります。

### ◎「白酒」

もともとは桃の花びらを漬けた桃花酒が飲まれていました。桃は古くから邪気を払い、気力や体力の充実をもたらすと言われており、桃花酒は薬種のひとつとして中国から伝えられました。また、桃が百歳を表す「ももとせ」に通じることから桃花酒を飲むという風習がありました。

桃花酒が、現在親しまれている白酒に変わり、定着したのは江戸時代のことです。

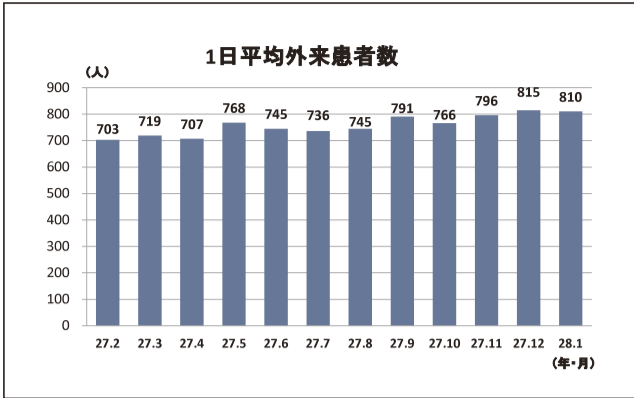
栄養部 大島茂光



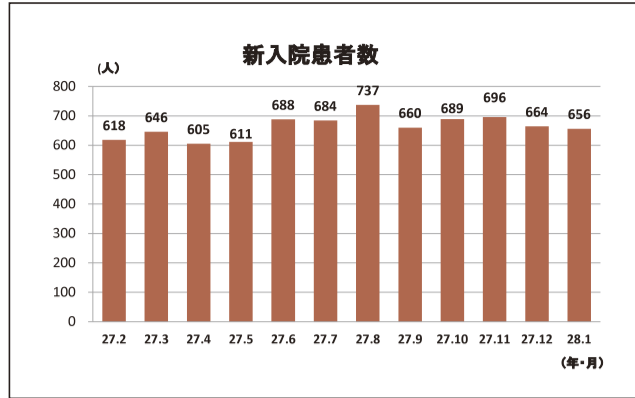
# 病院の指標



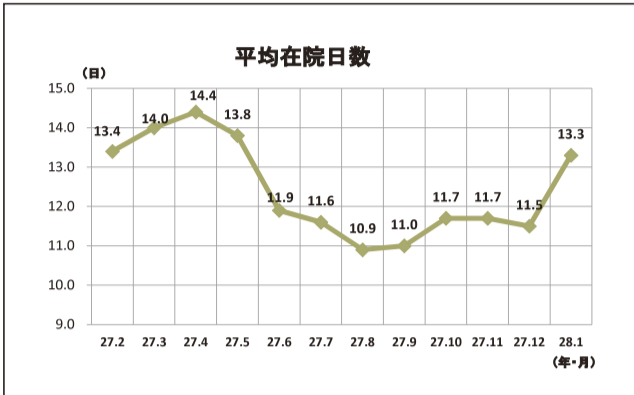
平成28年1月～2月



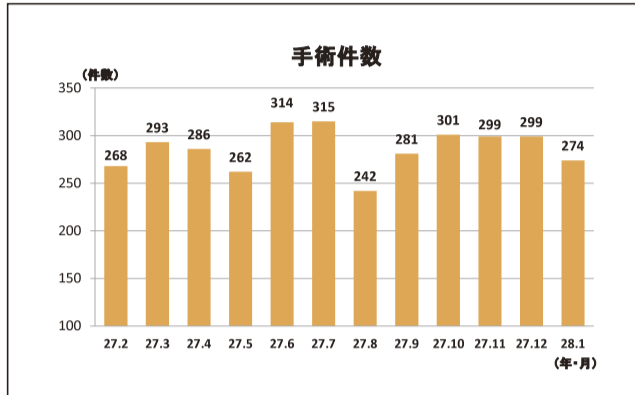
1日に来院した患者様の数を月平均で表したグラフです。



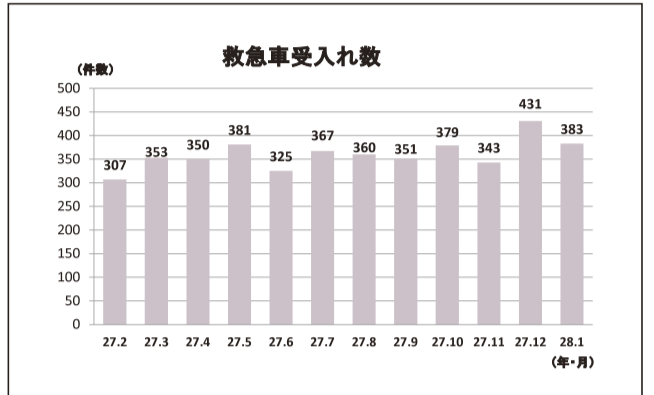
1ヶ月間に新たに入院した患者様の数を月平均で表したグラフです。



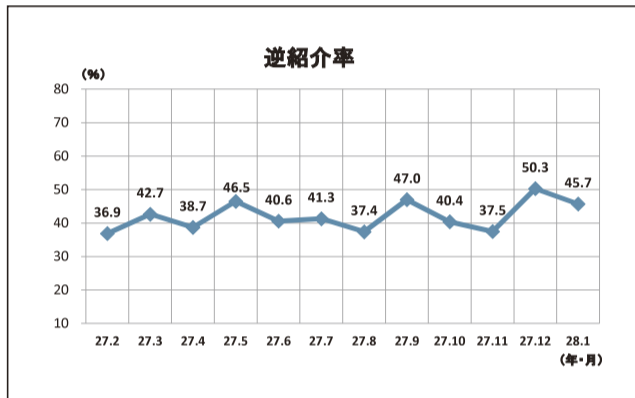
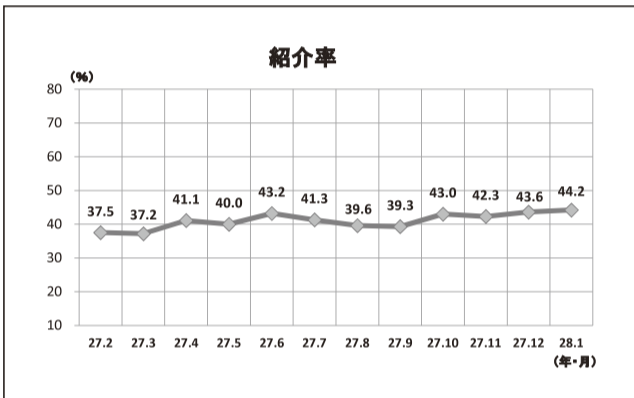
入院された患者様が、平均何日後に退院されたかを月平均で表したグラフです。効率的に診療を行うことによって短縮してきました。(季節によって増加する病気の種類により変動があります。)



1ヶ月間に手術室で行われた手術数を表したグラフです。1ヶ月間に受入れた救急車の件数です。今後も救急車の受入れ環境を整え、より多くの受入れを行っていきます。



1ヶ月間に受入れた救急車の件数です。今後も救急車の受入れ環境を整え、より多くの受入れを行っていきます。



紹介率は初診の患者様の中で、他医療機関より紹介になった患者様の割合です。また逆紹介率は他医療機関へ紹介になった患者様の、初診患者様に対する割合を表します。患者様の身近な「かかりつけ医」と協力、連携し、地域全体で診療にあたっていきます。(救急車・休日・夜間に受診した初診患者様は、上記の初診の患者様の中には含まれません)

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター・総合病院水戸協同病院では、毎年海外から講師を多数お招きして講演を行っていただいております。

昨年より水戸協同病院が主体となって海外からの招聘を行う初の試みが行われ、本年度も引き続き招聘を行うことがで

きました。

外部の医療関係者の方の聴講も受け付けておりますので、興味のある方はお問い合わせください。

臨床研修担当 [residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)

## 海外招聘講演シリーズ

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院水戸協同病院  
2015年度 海外招聘講演シリーズ Vol.1

infectious diseases emergencies  
**Understanding Severe Sore Throat**

講師: フロリダ大学 教授  
グズマン・シュタイン先生

日時: 6月20日(土) 11:30~  
会場: 水戸協同病院 東棟4F講堂

申請・問い合わせ: [residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院水戸協同病院  
2015年度 海外招聘講演シリーズ Vol.2

**TROPICAL MEDICINE**

講師: ゲートマス大学  
青柳敬紀先生  
from ルワンダ

日時: 7月17日(金) 17:30~レクチャー  
18:40~JCHO 高輪病院感染症科  
水戸協同病院感染症科  
合同ケースカンファ

会場: 水戸協同病院 東棟4F講堂

申請・問い合わせ: [residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院水戸協同病院  
2015年度 海外招聘講演シリーズ Vol.3

抗菌薬適正使用のための  
**オープンセミナー**

日時: 8月22日(土) 13:00-16:00  
会場: 水戸協同病院 4F 講堂

講師: Dr. David Schlossberg

1. Antimicrobial stewardship program 30分  
2. 結核診療の Case-based lecture 30分  
ケーススタディ: 水戸協同病院から1例  
症候大抵書のみ1例

申請・問い合わせ: [residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院水戸協同病院  
2015年度 海外招聘講演シリーズ Vol.4

**TUBERCULOSIS AND INFECTION DISEASE week**

Dr. DAVID SCHLOSSBERG

17日(日) ケースディスカッション、講演  
18日(月) ランチオンレクチャー (演題の是非論議)  
19日(火) ケーススタディ、書籍贈呈、ランチャー (演題の是非論議)  
20日(水) 結核症のリアルタイム、書籍贈呈、レクチャー  
21日(木) ケースディスカッション、書籍贈呈  
22日(金) オープンセミナー  
23日(土) ランチオンレクチャー ケースディスカッション  
24日(日) Antimicrobial Stewardship  
演題の是非論議についてケースディスカッション

17-22 August

PASSIONATE ABOUT MEDICINE? SHARE IT WITH US!

見学・実習も可能ですが一部人数制限あり  
[residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)  
E-mail: [residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院水戸協同病院  
2015年度 海外招聘講演シリーズ Vol.5

**Dr. Peter Barnett**

LEISHMANIASIS

NOV 2

NOV 4 and 6

申請・問い合わせ: [residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院水戸協同病院  
2015年度 海外招聘講演シリーズ Vol.6

AUTUMN  
**Bedside Teaching**

NOVEMBER 20TH 2015  
9:00-13:30

DR. GERALD STEIN

申請・問い合わせ: [residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院水戸協同病院  
2015年度 海外招聘講演シリーズ Vol.7

**Dr. Richard Birrer**

December 1st

4F Auditorium East Bld

Case Conference  
December 2nd

申請・問い合わせ: [residency@mitokyodo-hp.jp](mailto:residency@mitokyodo-hp.jp)

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター  
総合病院水戸協同病院  
2015年度 海外招聘講演シリーズ Vol.8

優しさを伝えるケア技術:  
ユマニチュード®

Yves Gineste イブジネステ先生  
President of SAS Humanitude,  
Director of Gineste Marescoti  
Institute

1月13日(水) 17:30~19:00  
水戸協同病院 東棟4階講堂

HUMANITUDE

# 今年も『勝田全国マラソン大会』に参加し

## 「勝田の風」になりました!

1月31日(日曜日)、ひたちなか市で行なわれました『第64回勝田全国マラソン大会』に、今年も当院スタッフが参加しました。

大会は「君よ!勝田の風になれ」をテーマに、ひたちなか市の石川運動広場をメイン会場に、ひたちなか市と東海村を走る「日本陸上競技連盟」公認コースで「フルマラソン」と「10キロ」の2種目、男女年代別14部門に、全国からの健脚自慢18,560人(今年のエントリーは22,583人で5年連続の2万人超えとなりましたが、前日の雪事情やインフルエンザなどにより約4,000人が棄権となりました)が参加しました。

今年から会場、コースの混雑により道路事情安全面への対策により各部門定員設定での募集となった関係もあり、当院からは「フルマラソンの部」に男4名、女2名、「10キロの部」に男2名、女4名、計12名(エントリーは14名でした)と昨年より大幅に参加人数が減少となりました。参加スタッフは、宿直・夜勤交替・残業等もあり、十分な練習時間が取れないのが例年の現状です。休日返上、寸暇を惜しんで練習し、大会参加の為に各自思い思いの練習・調整で準備しました。

大会前日の天気が雪で翌日の大会開催が心配されましたが、朝から快晴で風も無く、春の到来を感じさせるように暖かくなりました。午前10時30分に「フルマラソンの部」の部門からスタート。「フルマラソン男子の部」には医師3名、事務員1名、「女子の部」には看護師2名が参加

致しました。片山皓太医師(総合診療科)は昨年に引き続きのフルマラソン参加ですが、サブフォアの記録で完走しました。(4時間を切って走る事をサブフォー、3時間を切って走る事をサブスリーと呼んでいます。)

「男子10キロの部」には医師1名、放射線技師1名が参加。下田康平医師(総合診療科)は初参加ですが39分台の記録で走りました。大人数の混雑したレースでの記録は素晴らしいと思います。

「女子10キロの部」には看護師4名が参加。私は今年で7年連続の出場ですが、走り始めは「看護師募集」のPRを兼ねてでしたが、第1回の参加の時には背ナンバー(ゼッケン)の下に「看護師募集!」の文字をプリントした白布を貼付し走ったのは懐かしい思い出です。馬場康子は6年連続参加です。馬場さんは本気モードのランニングで昨年よりさらにレベル



オリジナルユニフォーム



アップしたしつかりした走りだったように思われました。また、いつも女性参加スタッフの二本となりリーダー的存在となつていきます。初参加の2名もスタート前は緊張感もありましたが、ゴール後は達成感でいっぱい良い思い出になったと話していました。これからもたくさんスタッフの参加に期待しております。

2月14日の「第7回いわきサンシャインマラソン(福島県いわき市)」4月10日の「第16回日立さくらロードレース(日立市)」に参加挑戦するスタッフもおります。今大会はフルマラソン男子の部では、五十嵐真悟選手(埼玉・城西大クラブ)が第48回(平成12年)の大会記録を1分39秒更新する2時間13分15秒で初優勝しました。大会では今回も昨年に引き続き流通経済大学モバイルAED隊、今回からNPO法人日本医師ジョガーズ連盟のドクターランナー19名(中には2時間30分台で走れる医師もおり、トップレベルの選手がアクシデントに遭遇した場合にも対応できるそうです)の協力で安全な大会運営が図られました。実際に今大会では、フルマラソンの部にて30キロ付近で参加ランナーが心肺停止を発生し、ドクターランナーなどにより初期救急治療が施され一命を取りとめました。尚、フルマラソンに参加し、偶然にその地点(付近)を走っていました当院元整形外科の河野衛医師も一緒に救急初期治

療に携わりました。

大会終了後に予定されていた「慰労会」では、筋肉の痛み・疲れも忘れ、お互いのレースの反省、有意義なトレーニング方法、来年の「勝田マラソン大会」参加への誓いは勿論のこと、また今年10月30日(日)に初めて開催されます「水戸黄門漫遊マラソン」の参加とスタート地点が当院近くの「南町2丁目」なので大会運営への惜しまない協力をするこの検討など大いに盛り上がりました。

今年も当院のスタッフが、勝田マラソン完走という目標に向かって、一つになつて纏まれた事が素晴らしいと思えました。マラソン・長距離と言うと、辛くてきつい、苦しいイメージで嫌な印象ばかりですが、決して、そんな事はありませんし、大会参加者も全員が超エリートランナーばかりではありませんので、是非とも、もつともつと多くのスタッフが参加してくれる事を期待します。走っている時には辛い事も勿論ありますが絶対に楽しいですよ!スタート前の高揚感・緊張感、ゴールした時の達成感とはにかく最高です。

朝早くから、応援に駆けつけて頂いた職員及び関係の皆様ありがとうございました。

予てより念願でした「ワンタッチ組み立てテント」を病院からの補助により準備でき、防寒・着替え・休憩など大変役立ち助かりました。来年は応援フラッグ作製などを検討し大いに盛り上げたいと思います。

また多くの市民の皆様より「水戸協同病院頑張つて」など沿道で熱い応援を頂きましてありがとうございます。参加スタッフ一同、紙面をお借りして心より御礼申し上げます。

これからも、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は、病院理念の通り「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」マラソン同様に一生懸命に走り続けます。看護師部 吉成明美

・はじめての参加でしたが楽しく走ることができました。良いリフレッシュの機会になったのでまた来年参加できたいと思います。

・年初めに引くおみくじで「大吉」が出たので「勝田マラソンで4時間が切れれば「大吉」の年に違いない」と考えながら走った2回目のマラソン。ゴール前のおっちゃん「このままいけば4時間きれるぞ」の声援のおかげもあって3時間57分というタイムで走れました。同僚の方と走れて応援し合おう、そんな環境で大会に出れることに感謝しながら来年も挑戦したいと思えます。

総合診療科医師 片山皓太



選手一同

# 皮膚科クイズ vol.24 (解答・解説)

アトピー性皮膚炎は体中にボツボツやガサガサが出現し、良くなったり悪くなったりを繰り返す皮膚の病気です。生まれつき皮膚のバリア機能が弱いことや、アレルギーを持っていると湿疹が出やすくなります。ただし! 治らない病気だと悲観する必要はありません。湿疹が出来やすい素質を持っていても、適切なスキンケア、皮膚症状に合わせた適切な外用方法を行えば、湿疹ができるのを予防することや、もし出来てしまっても良くすることが可能です。問題の解説を読みながら、アトピー性皮膚炎について一緒に勉強していきましょう。

Q1：正解は③です。

- ①はじんましんの発疹です。浮腫性の膨疹が特徴で、出ても数時間以内に消滅します。
- ②は水ぼうそうの発疹です。よく見ますと、水ぶくれが多数あることが分かります。
- ③がアトピー性皮膚炎の発疹です。乾燥と赤みを伴う湿疹がメインで、痒みを伴います。左右対称で首・肘・膝などの擦れる部分によく出ます。

Q2：正しいのは②です。

①は×です。

アトピー性皮膚炎は生まれながらの体質で治せない要素と、生活やスキンケアの改善で良くなる要素があります。皮膚は身体の表面の水分を保ち、外からのばい菌や刺激から身体を守る働きをしています。アトピー性皮膚炎は水分を保つ機能が弱くなってしまふことで、外からの刺激が強くなり、湿疹が出やすくなってしまいます。水分を保つ機能を補うのが保湿剤で、外からの刺激をなるべく少なくすることが清潔、スキンケアです。これらを適切に行うことで、湿疹の発症を少なくすることができます。

②は○です。

アトピー性皮膚炎の皮膚症状が悪くなる原因として、食物アレルギーが関与しているという報告があります。適切に保湿、スキンケア、外用を行っているのに症状が良くならない場合は食物や、花粉、ハウスダスト、ダニ、ペッ

トなどのアレルギーが関係している可能性があります。ただし、怪しい食べ物があるからといって全て食べさせないようにする必要はありません。世間では様々な情報が氾濫していますが、鵜呑みにせず、心当たりがある方はまずは皮膚科専門医にご相談下さい。

③は×です。

ステロイド外用薬に悪いイメージがある方もいるかもしれませんが。確かにステロイド外用薬は長期間漫然と使用すると、皮膚が薄くなる等の副作用が出ることがあります。しかし、アトピー性皮膚炎で出来てしまった湿疹に最も有効な治療はステロイド外用薬です。重要なことは、必要なときに、必要な強さのステロイド外用薬を使用することです。ステロイド外用薬を使用せずに我慢していると、湿疹を掻くことで更に症状を悪化させるばかりか、他のアレルギーを引き起こす可能性があることも近年報告されています。我々皮膚科医は、年齢、部位、症状に合わせて適切なステロイド軟膏の強さを考えて処方しています。塗り方をきちんと守って、自分で判断して止めたり、他の部位に使ったりしなければ、トラブルは起こらないことがほとんどです。

④は×です。

これは麻疹(はしか)や、手足口病など子どものウイルス感染症の症状の一部として出てくるものです。アトピー性皮膚炎のお子さんは単純ヘルペスや膿痂疹(とびひ)に罹ると重症化してしまうことがあります。もしも、アトピー性皮膚炎で通院中にいつもと違う発疹が出たり、何か困ったことがあったりしたら、いつでもご相談下さい。

アトピー性皮膚炎は近年研究が進み、新しい治療法も確立してきています。アトピー性皮膚炎は確かに重症例や、なかなかよくなる例もありますが、症状を良くすることは必ずできます。繰り返しになりますが、必要な適切な保湿、スキンケア、適切な外用方法です。アトピー性皮膚炎を良くするためには本人、ご家族の正しい理解と努力が必要です。我々医師だけがいくら頑張っても、良くすることはできません。皮膚の痒み、見た目に悩まされず毎日を送れるように、患者さん本人、ご家族、そして我々皮膚科医と一緒に頑張っていきましょう! 困ったことがあれば、いつでも病院でご相談下さい。

問題作成：研修医 野上 正雄  
監修：皮膚科部長 田口詩路麻

## 第4回 地域連携フォーラム



地域医療連携室 松本 亮

平成28年2月4日(木曜日) 近隣の医療機関と消防署の皆様をお招き致しまして、日頃の感謝と更なる医療連携を深めることを目的として、「第4回地域連携フォーラム」を水戸京成ホテル(水戸市三の丸)にて開催致しました。

当日は医療機関35施設・59名、水戸消防本部をはじめ3消防署10名と多くの皆様にお集まり戴きました。

開会に際して平野篤病院長より日頃の御礼の挨拶に始まり、その後、第1部ではセンター長の渡辺重行医師より「筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター紹介」、地域連携室より「病診連携の状況と連携室紹介」、感染症科矢野晴美教授により「経口抗菌薬の使い方」についての講演が行われ来場者から多くの関心を集めていました。

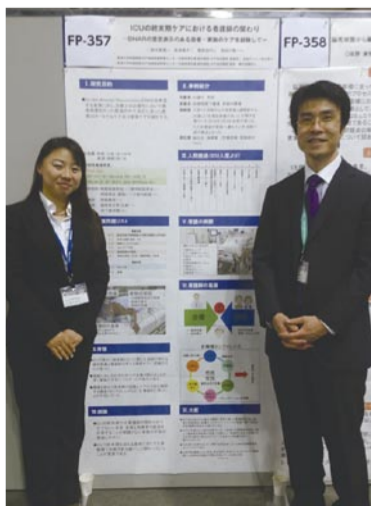
講演会終了後には第2部として懇親会を催し、当院の各診療科の紹介をさせて頂き、普段はゆつくりとお会い出来ない先生方とも大いに親睦を深めました。

当日は医療機関と消防署の皆様には平日にも関わらず、ご出席頂き誠にありがとうございました。これからも近隣地域の医療機関の先生方、消防署の皆様、何卒宜しくお願い致します。

## 第43回 日本集中治療医学会 学術集会に参加して

第43回日本集中治療医学会学術集会に参加し、「ICUの終末期ケアにおける看護師の関わり〜DNARの意思表示のある看護・家族のケアを経験して〜」という演題でポスターの発表をさせていただきました。現在、急性期における看取りの問題は、各施設でも問題となっております。

今後は集中治療部の長谷川医師を中心に多職種間との連携を図り、集中治療の看護にいかしていきたく思います。



ICU 鈴木真里

## 癒しの時間

### 三才格、啓翁桜

「水戸で有名なのは梅」。

そう思って実家に帰って梅を生けるための稽古をしたものの、2月下旬には品切れでした。

2月27日、お世話になつて花屋さんには啓翁桜と桃がありました。促成栽培のために1月〜3月に回る啓翁桜は、細かい枝がそろっていて見栄えがします。

桃は季節の花ですが、枝があまりなく曲げにくい。こんなわけで今回は啓翁桜を生けてみました。いつもだいたいこんな感じですよ。



さて、今回は7本の啓翁桜を買って生けてみました。いったい何本の桜が入っているのでしょうか? そんなふうにお花をみるのも一興ですよ。

総合診療科 片山皓太