

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

Vol.101

連載 いさいき健康教室 水戸協とりくみ紹介：整形外科【手術見学】
ナースのお仕事 News Report

令和6年1月16日発行

TAKE FREE



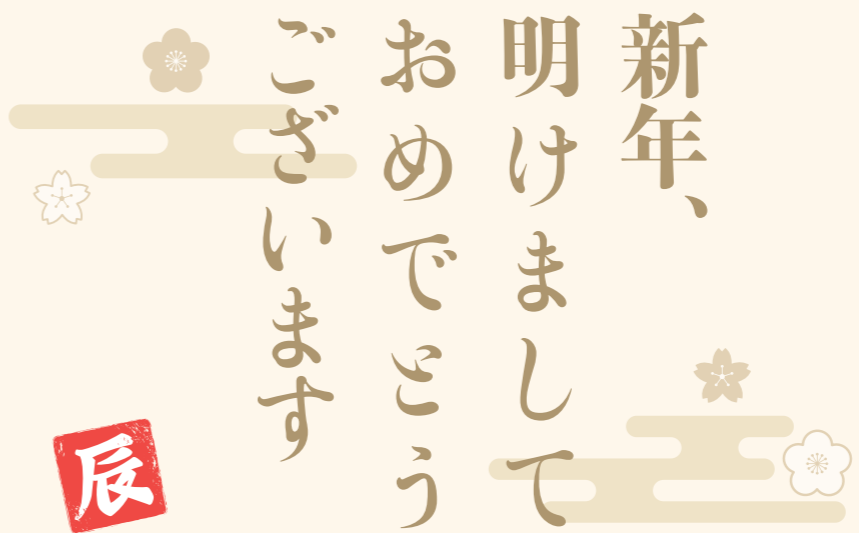
初日の出



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

特集

新年のごあいさつ



皆様、明けましておめでとうございます。新春のお慶びを申し上げますとともに、当院のこの1年の活動のご報告と今後の展望をご紹介します。

当院ではこの2、3年、患者さんへの診療の質向上と、職員の働きやすさ改善のため、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、Join 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、自動再来機、医事会計システム、自動精算機、生体情報管理システムなどです。2023年8月には、診療の中核となる電子カルテシステムを更新しました。これにより、職員の働きやすさとともに診療の質と安全性が更

に改善させることができます。また、2022年には病院玄関前ロータリーが整備され、2023年4月より水戸駅北口8番乗り場より当病院行きの路線バスが運行されるようになりました。朝7時台からお昼過ぎにかけて水戸駅と当院の間で運行されておりますので、皆様のご利用をよろしくお願いいたします。

当院の正式名称は、「JA茨城県厚生連総合病院水戸協同病院・筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター」です。2009年に筑波大学と茨城県厚生連が連携して、大学でも一般病院でも実現困難な全く新しい診療教育体制を作り上げ、現在、教授8名、准教授4名、講師6名、名誉教授1名、合計19名の筑波大学医学医療系教員が当院に常駐しています。水戸協同病院であり、

かつ筑波大学水戸地域医療教育センターでもある当院は、①協同病院と筑波大学水戸地域医療教育センターが完全に一体となり、②各科の垣根を越えて総合診療科を中心に、幅広い診療能力を備えた医師を育成し全人的医療を提供、③広く患者さんを受け入れ、良質な医療を提供するとともに地域医療に貢献し、④日本有数の教育研修病院となり、⑤優れた医療人の育成・供給の拠点となることを目標としております。毎年新たな大学教員を迎え入れておりますが、2023年には、長崎一哉医師が大学講師となりました。長崎医師は、当院で総合診療科の専攻医研修を修了した後、引き続き当院でアテンディング（教育指導医）として活躍してきた医師です。

さて、2024年4月からは医師の働き方改革が実践施行されます。患者さんの健康を守るとともに、医師の健康を守ることも必要であるとの厚生労働省の厳しい指導により、厳格な時間外労働上限規定が適用されることとなります。当院では、この厳格な上限規制をクリアしつつ、かつ、良質な医療を提供し、かつ、研修医に高度の研修を提供することを可能にするという難題に向かい、数多くの試みを行ってきました。その結果、現在、厚労省の上限規制をほぼクリアしつつあります。この取り組みは、

病院長が厚労省主催のトップマネジメント研修において全国で紹介する機会を与えられるなど高く評価されており、当院は働き方改革においても日本をリードしていると自負しているものです。とはいえ、当院の改革はまだ道半ばであり、上限規制の完全クリアに向け、さらなる改革を進めて行く所存でおります。

さて、新型コロナウイルス感染症が5類に変更された2023年5月8日以来、世間では生活がすっかりコロナ前に戻り、コロナを気にすることさえ少なくなってきた印象です。一方、病院に入院中の患者さんは感染症に大変弱い状態にあり、ひとたび入院患者さんに感染が生じると院内に一気に広がってしまうこととなります。このため、病院では、現在もなお厳格な「ゼロコロナ政策」を継続することが必要です。この世間と病院内でのコロナ対策のズレは、一般の方が病院を訪れる際に必要な注意力の減退に現れていることが数多く報告されており、これらを背景の一つとして、最近、たくさんの方が院内における感染の拡大に苦しんでいる状態となっております。私たち職員は、ウィルスを持ち込まず持ち運ばないために多くの院内感染防止対策を講じ、職場を離れても常に感染対策を意識するなど、患者さんを守るため不断の努力を



病院長 渡辺 重行



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。

■ 当院職員が勲章を授与されました

2023年11月3日、当院の須藤敏夫渉外担当が、日本国天皇陛下より瑞宝双光章（ずいほうそうこうしょう）を授与されました。

この勲章は、公務等に長年にわたり従事し、国家と公共に対し功労のある方に授与されるもので、須藤渉外担当の長年にわたる茨城県警察と当院における功績が賞賛され受章にいたったものです。



左から渡辺病院長、須藤渉外担当、黒田副院長

■ 災害訓練を実施しました

2023年9月26日、災害訓練を実施しました。

厨房からの出火を想定した消火訓練や、地震発生を想定した患者さまの避難経路の確認などを行いました。

本番さながらの緊迫感漂う訓練となり、参加した職員はみな真剣な表情で訓練を行っていました。



災害訓練の様子

■ 地域連携フォーラムが開催されました

2023年11月29日、ハイブリット形式にて地域連携フォーラムが開催されました。各科からの診療科紹介、渡辺病院長の挨拶に続き、消化器内科の鹿志村医師による『切除可能な膵癌を発見するにはどうすべきか？』、外科の倉田医師による『膵癌治療における外科的切除の位置づけ』と膵臓についての2講演を行いました。地域関係機関の方々にご参加頂き、有難うございます。今後も地域の関係機関との連携をさらに深め、地域医療の更なる向上に努めてまいります。



地域連携フォーラムの様子

■ 有酸素運動



- 1日に**30分**の早歩きを心がけましょう。
- 毎日の生活に歩取り取り入れることで、継続的に**血糖値を管理**できます。
- **少し息が上がるくらい**の速度で歩くと、より多くのカロリーを燃焼し、血糖値の管理に役立ちます。



■ 筋力トレーニング



もも上げ

膝伸ばし

踵上げ

- **週に2～3回**の筋力トレーニングを行い、大きな筋群を中心に鍛えます。これにより筋肉量が増え、基礎代謝が上がり、血糖値を下げるすることができます。
- 自分の体力や健康状態に合わせて運動を行い、無理な重さや回数は避けましょう。
- 筋力トレーニングは急いで行うよりも、**ゆっくりとした動作**で筋肉に刺激を与えることが効果的です。

セラバンドというゴムを使用しての運動です。スポーツショップや100円ショップにも売っており、自分で運動の強さを調整できるのでおすすめです。

運動が難しいと感じたら無理せず直ぐに止めましょう。



健康な体を維持するためには、血糖値を適切なレベルに保つことが重要です。運動は血糖値を自然に下げ、効果的な方法の一つです。ここでは、血糖値を下げるための具体的な運動法をご紹介します。

整形外科【手術見学】

水戸協同病院では、患者さまへの治療の他にも、さまざまな活動を行っています。今回は、当院整形外科が実施している医師を対象にした手術見学の取り組みについて、整形外科の辰村先生にお話をうかがいました。



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
整形外科 辰村正紀

どのような手術の見学を行っているのですか？

脊椎の手術、とくにナビゲーションシステムを用いた手術をご覧頂きます。

他の手術とどう違うんでしょうか？

手術用ナビゲーションシステム

ムは、カメラからの赤外線を使用し、リアルタイムに患者さまや手術器具の位置を検出します。この結果から位置や角度を計測して、それらの情報を画面に表示して手術の支援を行います。

対応可能な手法です。患者さんにはどのようなメリットがありますか？

ナビゲーションは装置が安価ではないため、保有していない病院もあります。手術中の確認手段が増えることにより、安全性の高い手術を行うことができます。

当院の手術見学の特徴はなんですか？

手術の前に、医師を含めた院内スタッフと外部の専門スタッフによる事前勉強会を開催しています。医師目線・メーカー目線の両方から手術をご見学頂ける事が特徴で、大変好評をいただいています。

今後の目標について教えてください

手術見学を通し、水戸協同病院から多くの情報発信を行い、全国の患者さまへ良質な医療を届けられるよう、今後邁進してまいります。

※手術見学は、患者さまの安全を最優先に実施しております。

手術見学のながれ



1. 院内スタッフと外部の専門スタッフから、デバイスの事前説明会



2. 実際に手術に立ち会い手技を見学



ナビゲーションシステム

参加者の声

とても勉強になりました。他の施設で行っていない手術のため勉強する機会が少ないので、見学できてよかったです。千葉でも同様の医療を地域に提供できるよう、見学の内容を活かしてゆければと思います。

千葉大学医学部附属病院
井上雅寛先生

ナースのお仕事

Vol.04

集中ケア認定看護師 看護副部長 大槻 勝明



新年、明けましておめでとうございます。認定看護師によるリレー連載も4回目を迎えました。第4走者は、集中ケア認定看護師の大槻です。

ん委員会に属し、せん妄ケアについてディスカッションしながら最善のケアが提供できるように努めています。

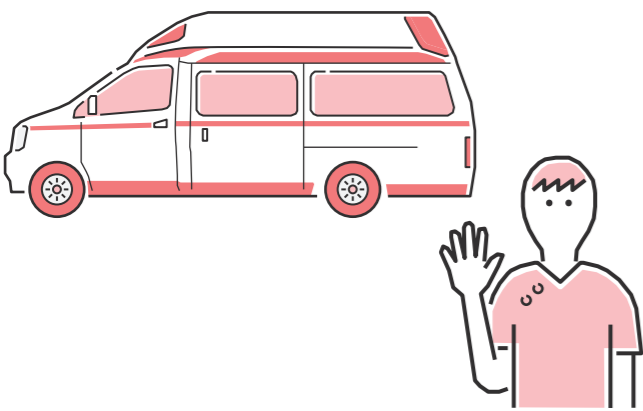
一般的に救急・集中治療の領域は、閉鎖的、近づきがたいなどの印象をお持ちになるかも知れませんが、そんなことはありません。お気軽に声をおかけください。

まめ知識

当新型コロナウイルスも2023年5月8日から5類感染症へと移行し、あまり重要視されなくなりましたが、依然発生しているのが現状です。また、今年度はインフルエンザも猛威を振るっています。みなさん。体調管理は大丈夫でしょうか。

いいからですよね…。熱を下げるときは、体表面を濡れタオルで覆うと比較的早く下げることが出来ます。しかし、あまり冷やしすぎると、悪寒(震え)が起こる場合があります。この震えは、通常の5〜6倍の酸素が消費されるので、かなりのエネルギーが消費されてしまいますから注意しましょう。悪寒がある場合に迷わず、保温(温める)することが重要です。熱が上がるのには意味がある(免疫機能を活性化させる)ことをお忘れなく。

新年、明けましておめでとうございます。認定看護師によるリレー連載も4回目を迎えました。第4走者は、集中ケア認定看護師の大槻です。



さで、風邪を引くと発熱しますね。何故、発熱するのかという細菌やウイルスが体の中に侵入すると免疫系が感知し、発熱物質を放出して体温を上昇させます。この体温上昇によって免疫機能が活性化され、細菌やウイルスへの攻撃が促進されます。とは言え、あまり熱が高くなり過ぎても、しんどいですよね。このような時、よく頭、冷やしたり、脇の下、などを冷やしたりしませんか。実は、これらは局所の皮膚が冷えるだけで、一般的には深部温度は下がりにくいです。何故、冷やすのでしょうか。それは、気持ち



Cover Page PHOTO

表紙の写真は「第2回すまいるみと表紙作品コンテスト」で最優秀賞を受賞した作品です。

このコンテストは水戸協同病院で働くすべての方を対象に公募形式で行われ、数多くの応募の中からたぬき ni15 万さんの作品が最優秀賞に選ばれ、その他2名の作品が優秀賞に選出されました。

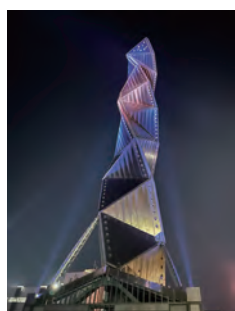
最優秀賞 (表紙写真)

作品名：「初日の出」
作者名：たぬき ni15 万

最優秀賞受賞者コメント

成田山新勝寺に初詣に行く前に大洗海岸で撮った一枚です。
去年は、あまり良い年ではなく、漢字一文字に例えれば(壊)でした。
今年は、辰年だけに上り調子で頑張りたいです。

優秀賞 (2点)



作品名：「夜の芸術館」
作者名：Mokuson



作品名：「舞いあがれ！」
作者名：看護部 まっつん

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】 【第4・5水曜日】

やさしい医学解説 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 AM 水戸局 1197kHz
日立局 88.1MHz 県西・土浦局 1458kHz

水戸協同病院は、マルバ水戸 FC を応援しています。



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初期臨床プログラム

研修の理念 2023

診療の質、診療できる領域の広さ、教育・研修の環境を世界標準的に提供する

基本方針

- 1) 世界標準的な医療を、日本の地域診療に応用できる。
- 2) 専門科の垣根を超えて、患者さんに必要な医療、患者さんが求める医療を適正に提供できる。
- 3) ベッドサイド学習を中心にして、標準的な医学・医療知識および診察・治療スキルの習得ができる。
- 4) 高齢化し、複数の疾患が複雑に絡み合う患者さんを、専門科の垣根を超えて総合的に診ることができる。
- 5) 多職種と協働して、チーム医療の一員となり、必要時にはリーダーシップを発揮できる。



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.101
令和6年1月16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

<https://www.mitokyodo-hp.jp>

発行人 / 渡辺重行 編集 / 広報室 JA 茨城県厚生連総務部