

発行所 茨城県厚生連
水戸協同病院
〒310-0015
水戸市宮町3-2-7
TEL 029(231)2371

発行人 津久井 一
編集 広報委員会

皆さまと
病院を結ぶ
情報誌

すまいるみと



年頭所感

総合病院水戸協同病院

院長 津久井 一

明けましておめでとうございませう。皆さまにとって平成十八年(二〇〇六)が健康な年となりますよう祈ります。

昨年二〇〇五年は政治が大きく動いた年でもありました。戊(いぬ)年「ドッグイヤー」にあたる今年の日本経済は、景気の回復が続く中、急ピッチで変化や変革が進む年になり、後戻りはできないといわれます。聖域なき改革は、社会保障全体の見直し

が医療改革に及んできました。診療報酬は大幅なマイナス改定が行われます。病院を取り巻く環境は更に厳しいものになります。

デフレ脱却・消費者物価の上昇傾向がみられ、日本経済は緩やかな回復を確実なものにし、株価2万円台も夢ではなくなるとの楽観論がある一方、不安要素もありません。税制の抜本的な見直しをはじめ介護、子育てに対して少子高齢化という言葉に含



まれる様々な国民負担の増加は、一人ひとりの生活全体にやおうなく変化を求めています。変化をうけられるとしても、何か失ってしまうものがありはしないか不安が拭いきれません。ライフスタイルを変える覚悟はしても、一抹のためらいを同時に持ち続けるのでしよう。

病院では、昨年10月総合診療部を開設しました。循環器科、代謝・内分泌科、消化器科、呼吸器科、一般診療科としました。医師の補充がつかない現状の苦肉の選択でした。消化器内科・外科を消化器科、呼吸器内科・外科を呼吸器科と再編しました。内科・外科の臓器別統合といえは聞こえはいいのですが、意図に反し外科部門が埋没し、外科がなくなった印象を

一月より勤務しております。外科(消化器一般)を担当致します。十二月には連日水点下の仙台より来ました。寒さは苦手です。夏はタオルが手離せません。微力ながら、水戸の医療向上のためお役に立てるよう努力します。

新任医師紹介



内科部長
深澤 洋



外科部長
増子 毅

今、国民の医療に対する意識の変化により、利用者が病院を選ぶことが当たり前となった時代になりました。専門職である私達は、患者中心の看護を提供する為、各自が自己の目標に向かって、様々な患者様のニーズに応えられるスキルを持つことに努力しております。

追伸 毎月第4日曜日、町内のくろばね会朝市で健康、福祉、栄養、薬剤相談などのミニ健康コーナーを行い、地域の皆様との触れ合いを楽しんでいます。是非お越し下さい。

看護の心



総合病院水戸協同病院
看護部長
柏 富代

与えかねません。受診者に誤解をもたらしました。根気よく状況を説明し、理解を得たいと思います。

な看護をされたい?」「看護者は何をする人?」と問いたです。看護の心は、患者様や患者様を取り巻く皆様の心に触れることができた時、看護の喜びを感じます。昨年は自然災害や人的災害と日々穏やかでない事件、事故等で安心安全な生活を揺るがしていました。これは医療においても同様で、医療機関に対する世の中の厳しい視線の中、いかに時代にあった医療、看護を提供するかが重要な課題になると思えます。安心、安全で納得できる医療環境を提供し、信頼される病院になる為に、いかに職員が変容できるかにかかっています。世の動きに敏感になり職員一同ともに切磋琢磨し努力して参りたいと思えます。

論壇

「いびき」と「睡眠時無呼吸症候群」について

耳鼻咽喉科科長

秋月 浩光



「いびき」をかくという方は多いと思いますが、「いびき」は周囲の人に迷惑というだけでなく、眠っている時に呼吸が止まって高血圧や心臓病、脳血管の病気を、さらには交通事故を起こしやすくなるなど生命を脅かしかねないこともあるので注意が必要です。

私たちが呼吸をするとき、鼻から吸い込まれた空気は咽頭(いんと)、喉頭(こうとう)を経て肺のほうに送り込まれますが、特に仰向けに寝ると、咽頭の一部である「のどちんこ(口蓋垂)」や舌の付け根などが背中側に落ち込んで気道が狭くなりやす。この隙間を通る空気が「のどちんこ」や舌の付け根を震わせて発する音が「いびき」です。この隙間がより狭くなると、呼吸のリズムが乱されて一時的に呼吸が止まってしまふことがあり、10秒以上続く呼吸停止が7時間の睡眠中に30回以上ある場合に「睡眠時無呼吸症候群」と診断されます。また、1時間の睡眠では5回以上という基準もあります。

私たちの体は酸素を使って生きていますが、睡眠中に酸素を最も使っているのは脳と心臓です。したがって睡眠中に呼吸が疎かになつて第一に影響を受けるのは脳と心臓ということになります。低酸素に対応しようと心臓はよりたくさんの血液を脳に送り込もうとするため負担が大きくなり心筋梗塞や不整脈などの心臓病や動脈硬化、高血圧、脳いっ血などの危険性も高まってきてしまうこととなります。また、夜間熟眠できず日中眠くて仕方がない状態

になりやすいため、仕事や学業に集中しにくくなることもあります。「睡眠時無呼吸症候群」において、交通事故を起こしてしまう危険性が2倍近くになってしまふという報告もあります。

「いびき」の原因は、全身的要因と局所の問題とに分けられます。全身的なものについてはまず肥満があげられます。首や舌の脂肪が増えると重みで舌の付け根が落ち込みやすくなり「いびき」の原因になります。その他、神経や筋肉の病気を、飲酒、過労などの際にも喉の筋肉が弛みやすくなって「いびき」をかきやすくなります。局所的な問題としては鼻づまりを来す病気、たとえばアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎、アデノイドと呼ばれる扁桃が大きい場合などがあります。また、「のどちんこ」が大き過ぎたり、下あごの発育不良や咽頭の腫瘍が原因であつたりする場合もあります。

「睡眠時無呼吸症候群」の原因は、いびきと同様の原因による「閉塞性」、脳の呼吸中枢の問題による「中枢性」、そして「混合性」とに分けられますが、その多くは「閉塞性」で通常「いびき」を伴います。困ったことに「睡眠時無呼吸症候群」は自分が眠っている時に生ずるため自覚症状がはっきりしないことが少なくありません。日中眠い、目覚めが悪く頭痛がするなどの症状があつた場合には疑うべきです。また、二人に一人くらいは高血圧を伴つてきます。

「睡眠時無呼吸症候群」のおおまかな状態を調べるには、睡眠中の呼吸の回数や鼻での空気の流れ、酸素の変化を調べる検査が簡単で便利です。心電図のような電線を体の何ヶ所かに貼り付けて眠っていたり検査です。また、細いカメラやレントゲンで鼻やのどの病気が無いかを調べます。治療にはまず生活習慣を変えることが大切です。「睡眠時無呼吸症候群」の治療を行うことにより高血圧の薬を飲む必要がなくなつたということもよくあります。まず肥満傾向のある方は減量が必要です。また横向きで寝ると緩和されやすいためパジャマの背中側にゴムボールなどを縫い付けて横

向きで眠る習慣をつけるようにすることもあります。過度の疲労や飲酒もよくありません。その他、持続陽圧呼吸法という器具を毎晩鼻に取り付けて寝るという治療もあります。これは空気の圧力で呼吸する隙間を維持する器械で在宅で行うものです。マウスピースを使い舌の落ち込みを防ぐ方法もあります。さらに、レーザーを使った手術は日帰り手術が可能で体への負担が少ないのが特長です。扁桃が大きい場合には扁桃を取つて「のどちんこ」の周囲の一部を切除してのどを広げることが有効なことが多いです。

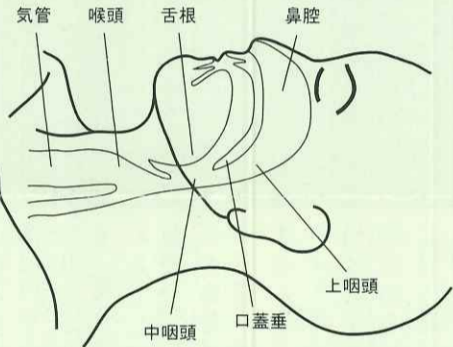


図1 正常な鼻・のど



図2 いびきをかきやすいタイプ

むつみ会主催

「よせ植え」に参加して

根本 茂子

晴天の中、仕事を忘れ野外でのよせ植えは、小さな花々を思いのままアレンジをして、楽しく過ごした癒しのひと時でした。

今では、毎朝花をながめ、寒さに負けず力強く可愛らしく咲いているパンジーやシクラメンに、活力をもらつています。

春には、チューリップやヒヤシンスの球根、イチゴの苗も植えたので、きれいな花や実をつける事を楽しみに見守りたいと思います。

職場紹介 リハビリテーション部

小田 桂吾

当院リハビリテーション部は理学療法士5名(非常勤2名)、助手1名、マッサージ師1名(非常勤)で運営しています。

リハビリテーションとは「再び」能力を持つ、適する」という意味があり、当院では医師の診察、指示のもとケガや障害を持った患者様に対して機能回復やその人が持っている身体能力を向上させ、医師、看護師、ソーシャルワーカーとも意見を交換させながら治療計画を立てて、再び社会復帰が出来るようサポートしています。

また、当院の特徴としてスポーツ選手のリハビリテーションにも力を入れています。Jリーグチームドクターを務める整形外科医とともにスポーツ外来と連携し、受傷直後から競技復帰に向けたア



スレティックリハビリテーションに積極的に取り組んでいます。

リハビリテーションは基本的に医師の診断、指示が必要となりますので御利用を希望される方は診察の際、医師と相談していただくよう、よろしくお願ひします。





年男の抱負



訪問看護ステーション
遠西智津子

新年明けましておめでとうございます。仕事柄、高齢者と接する毎日ですが、年をとっても元気に生活する為には、今のうちから運動をしたり、趣味を持つことが大切だと思います。何か一つ目標を決めて美(?)と健康の為に続けられることを探し、いつまでも老いヌようにしたいですね。



リハビリテーション部
小田 桂吾

新年明けましておめでとうございます。今年はスポーツ選手の早期復帰に向けたアスレティックリハビリテーションだけでなく、障害予防と競技力向上を連鎖させたトレーニング方法を確立するための礎を作る年にしたいと思っています。



栄養部
埜 弥生

新年明けましておめでとうございます。まだ、就職して半年なので、今年も日々気を引き締めて少しでも早く仕事を覚えていきたいと思っています。今年一年も頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



検査部
原田 文子

年々、知力、体力の衰えを感じているところですので、今年、体力増進、知力アップを目指し、日々邁進していきたいと思えます。心も体も健康第一。最後に、家族一同笑顔で毎日が暮らせるよう今年も一年頑張ろう。



放射線部
郡司 浩幸

抱負
春を待つのではなく、
春を探しに行く、行動
力のある一年にしたいと考えています。



看護部
柏 利子

新年、明けましておめでとうございます。気がついてみれば、今年が戌年ということ、?回目の年女です。私のモットーは、「楽しく生きること」です。職場も家庭も、楽しく今年一年過ごせればいいなと思っています。医療現場に対する社会批判の厳しい現状の中、患者様から選んでいただけるような病院になれるよう、出来ることから少しずつ歩んで行き、明るい方向に、一歩でも進めるよう、微力ながら頑張りたいと思います。ワンダフルな一年になりますように...



医局
黒田 裕久

「人間万事塞翁が馬」
次の戌年も笑って迎
えたいものです。



医療ソーシャルワーカー (MSW)の役割

六車 真紀子

Aさんは84歳。数年前に奥様に先立たれ、それ以来、共働きの長男夫婦と暮らしていました。今までお元気でしたが、自宅で転倒し、大腿部を骨折してしまい入院。後日、先生や担当看護師がMSWのことを思い出し、ご家族から看護師に声をかけて下さいました。

私はまず、ご家族にご本人の病状や今の思い、今後について伺いました。ご家族は、先生からは手術が必要であること、リハビリをしても、もとの状態になって退院するのは難しいと聞かされ、今後は夫婦どちらかが仕事をやめてAさんの面倒を看るしかないと思われていたとのこと。ご本人も、今後に関する話し合いははかばかしく、心配かけまいと触れないようにしていたとのこと、ご了承をいただき、翌日、ご本人とお話をしました。

ご本人との話を通して、Aさんはとても気丈な方であること、ご長男夫婦には迷惑はかけたくない、しかし家には帰りたいと複雑な思いをお持ちであることがわかりました。私は双方お互いの思いを伝え、みんなで話し合うことになりました。Aさん、ご長男夫婦、担当看護師、MSWが同席し、今後、ご本人がどのような状態のときにどんな問題・不安が出てくるか、話し合いました。そして、どうすれば、その問題を解決できるのか、一緒に考えていきました。

Aさんは家に帰ってのリハビリのこと、ご長男夫婦は日中ひとりになってしまうこと、入浴のこと、看護師からは食事、入浴、排泄のことなどが検討事項として挙げられました。解決にあたり、まず、介護保険の申請をすることになりました。ケアマネージャーに申請から依頼をし、サービスの調整をしてもらうことになりました。再度ケアマネージャーを含め話し合いがもたれ、ベッドレンタル、週3回の通所リハビリ(約9:00~15:30、送迎つき)、通所先での食事・入浴、ポータブルトイレの購入、手すりの設置・段差の解消などの住宅改修、ホームヘルパーを利用することになり、退院となりました。

ご本人は当初、サービスを利用するのにも抵抗があったようですが、話し合いを重ねるうち、ご自身の現状を受け止め、「サービスを利用しながら自立した生活をしたい」とおっしゃるようになりました。また、ご家族は入院時、「自分たちで看なければいけない」とそればかり考えていたとのこと。サービスを利用することになり、「自分たちの負担が軽くなっただけでなく、いつでも本人のことを相談できる心強い存在ができたこと、そして家族以外の方たちが関わることで、良い意味でクッションとなり、より本人との関係が深まる気がしてうれし」とお話しされていたのが印象的でした。

このようにMSWはご本人、ご家族が起こりうる問題を把握できるようにお手伝いするのが役割です。おひとりでお悩んでいらっしゃる方はいませんか?

- 学会発表他(7月)
 - *第31回 日本整形外科 スポーツ医学会
 - 演題: 成長期 膝伸機構障害の予防
 - 発表者: 整形外科 平野 篤
 - 発表日: 7月2日
 - *ひたちなか市 1中地区コミュニティセンター 「いきいき子育て講座」
 - 演題: ヒトとその子育ての自然なあり方を考える
 - 発表者: 小児科 田中 敏博
 - 発表日: 7月6日
 - *第1回 常陸リウマチ治療研究会
 - 演題: 若年性特発性関節炎をキャリアオーバーした16歳男性に対するインフリキシマブの使用経験
 - 発表者: 小児科 田中 敏博
 - 発表者: 整形外科 平野 篤
 - 発表日: 7月8日
 - *第41回 日本周産期、新生児医学会総会 及び学術集会
 - 演題: 頭部冷却療法施行後、6歳を迎える極低出生体重児の一例
 - 発表者: 小児科 田中 敏博
 - 発表日: 7月11日
 - *第55回 日本病院学会
 - 演題: 検査時における患者の不安と看護師の関わりを考える
 - 発表者: 看護部 ○中井川和子、大淵 恵美、小林真理子、竹内 雅美
 - 発表日: 7月18日
 - *第55回 日本病院学会
 - 演題: スポーツ外来における看護師の役割

- 発表者: 看護部 渡辺 智美
- 発表日: 7月19日
- *第55回 日本病院学会
 - 演題: 当院におけるスポーツ外来の現状について
 - 発表者: リハビリテーション部 小田 桂吾
 - 発表日: 7月19日
- 論文発表(7月)
 - *掲載誌: Chapter11 選手と指導者のためのサッカーの医学
 - 239頁~248頁(2005年・平成17年)
 - 論文: 発育期サッカー選手の外傷・障害の予防
 - 発表者: 整形外科 平野 篤
 - 分類: 本(金原出版)
- 学会発表他(8月)
 - *常陸大宮市 講演
 - 演題: 成長期のスポーツ障害とその予防
 - 発表者: 整形外科 平野 篤
 - 発表日: 8月20日
- 論文発表(8月)
 - *掲載誌: 救急処置「なぜ・なに」事典 外傷編2(2005年)
 - 発表者: 小児科 田中 敏博
 - 分類: 本(分担執筆)
- 学会発表他(9月)
 - *第20回 ヨーロッパ病理学会総会
 - 演題: Carcinoma arising from endometriosis of

- the round ligament
 - 発表者: 1) 病理 2) 婦人科 3) 早川クリニック 4) 化学療法研究所
 - Hiroshi Yaegashi¹⁾, Seiichiro Hayakawa^{2,3)}, Takako Hayakawa³⁾, Mitsuru Anzo¹⁾, Jun-ichi Hakamazuka¹⁾, Kaori Kitazawa¹⁾, Nozomu Aoki^{1,4)}
 - 発表日: 9月7日
- 学会発表他(10月)
 - *茨城放送
 - 演題: 骨と関節の日 特集
 - ① 成長期のスポーツ障害
 - ② 健康維持のためのスポーツ
 - ③ アスリートのスポーツ障害
 - 発表者: 整形外科 平野 篤
 - 発表日: 10月8日放送分
 - *第100回 茨城県整形外科集談会
 - 演題: 高度な骨欠陥に対し、β-TCPを使用した人工股関節再置換術の症例
 - 発表者: 整形外科 ○中山 知樹、青戸 克哉、野内 隆治、平野 篤
 - 発表日: 10月30日
 - *第100回 茨城県整形外科集談会
 - 演題: 腸骨嚢胞性病変に対するβ-TCP充填による治療経験
 - 発表者: 整形外科 ○青戸 克哉、中山 知樹
 - 発表日: 10月30日
- 学会発表他(11月)
 - *第16回 日本臨床スポーツ医学会学術集会
 - 演題: 当院における Groin pain syndrome に対するアスレティックリハビリ

- テーション
 - 発表者: リハビリテーション部 小田 桂吾
 - 発表日: 11月5日
- *第16回 日本臨床スポーツ医学会学術集会
 - 演題: サッカー選手に生じた脛骨内果疲労骨折
 - 発表者: 整形外科 ○平野 篤、リハビリテーション部 小田 桂吾
 - 発表日: 11月5日
- *第23回 茨城県厚生連薬剤師研修会
 - 演題: 当院における注射調剤業務の現状 -処方監査の標準化と支援システム-
 - 発表者: 薬剤部 ○椿 優子、棚井 尚登、坂入 典子、関野 洋一
 - 発表日: 11月6日
- *第23回 茨城県スポーツ医学研究会
 - 演題: スポーツ現場のコーチが知ってほしい整形外科的障害とその処置
 - 発表者: 整形外科 平野 篤
 - 発表日: 11月18日
- 論文発表(11月)
 - *掲載誌: 日本足の外科学会雑誌
 - 26巻2号56頁~59頁(2005年・平成17年)
 - 論文: 先天性内反足の下腿画別筋体積の解析
 - 発表者: 筑波大 整形外科 ○野内 隆治、石井 朝夫、佐藤 彩乃、小川 健、赤萩 博、落合 直之
 - 分類: 原著

2005 年末年始恒例行事 2006



クリスマス



クリスマス



生花クラブ



新年会



忘年会



忘年会

各診療受付時間及び診療担当医師

【診療受付時間】(月～金)午前 8 時 30 分～11 時 00 分
(土)午前 8 時 30 分～10 時 00 分

水戸協同病院
平成18年1月10日現在

科目	月		火		水		木		金		土(第1・3・5)		土(第2・4)		備考	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
総合診療部	消化器科	津久井		新妻		津久井		石橋	三島	新妻		石橋			午後受付 13:00～15:00	
	呼吸器科	石橋	三井	植野	植野	植野	植野	三井	三井	三井	三井 (ドック)	第1・3遠藤			午後受付 13:00～15:30 ※火・水は15:00まで	
	循環器科	黒田		太田		黒田		太田		黒田		第1黒田 第3・5太田				
	一般診療科	越野	越野 (津久井)	津久井	越野 (津久井)	越野	三井 (ドック)	津久井	新妻	津久井	石橋		前田			午後受付 13:30～15:30
	代謝分泌科	深澤		岩崎 内海		深澤		石川		高橋			石垣 (深澤)			石垣医師の診察は1月21日までとなります。 2月からは深澤医師の診察となります。
	甲状腺専門外来				深澤											受付 14:00～15:30
神経内科	吉田	吉田													午後 8:30～14:00 *第2・第4土曜日は休診	
乳腺外来	前田		前田		前田		【乳腺・甲状腺】 三島	前田	前田	【化学療法外来】 三島(予)		【乳腺・甲状腺】 三島			午前 8:30～10:00 *再来で診察の方は11:00まで受付 午後 14:00～15:30 手術/月・水 化学療法 13:30～14:30	
整形外科	平野・野内 (新・予) 中山(新・予) (10時～)	平野(新・予) 青戸(新・予) 【スポーツ外来】	野内・青戸 (新・予)		青戸(新・予) 野内・中山 (新・予)	検査 野内 【足専門外来】	平野・中山 (新・予) 野内(新・予) (10時～)	平野(新・予) 馬見塚(新・予) (第1・3のみ) 【スポーツ外来】	平野・野澤 (新・予)			平野 (新・予) 野内(第1・5) 中山(第3)			*再来で理学療法を受ける方は 11:00まで受付(再来は要予約) スポーツ外来・足専門外来 14:00～16:00 手術/火・木・金	
麻酔科					大久保											
形成外科	伊藤	シミ(予)伊藤	伊藤		伊藤		伊藤		伊藤			伊藤			手術/木(午後) シミ/14:00～16:00 *第2・第4土曜日については、お問い合わせください。	
脳神経外科												松田			受付 8:30～10:00 *第2・第4土曜日は休診	
皮膚科							高野(第1・3・5) 田口(第2・4) 【第2・4漢方】 河村(再・予)	【第2・4漢方】 河村 (新・再・予)				古田			漢方外来を受ける方は要予約/初診も予約 *第2・第4土曜日は休診	
泌尿器科	佐々木(新・再) 小倉(再)		松川(新・再) 佐々木(再)		小倉(新・再) 松川(再)		小倉(新・再) 佐々木(再)		松川(新・再) 佐々木(再)			交代				
婦人科			上野(検診のみ)									上野(検診のみ)			*第2・第4土曜日は休診	
眼科	勝又・駒橋	薬のみ	勝又・駒橋	コンタクトレンズ 【緑内障外来】	佐藤・駒橋 (新・予のみ)		勝又・駒橋	【緑内障外来】	勝又	【緑内障外来】		駒橋			手術/月・水 水 再来休診 薬は13:00まで(水のみ11:00)	
耳鼻咽喉科	秋月		田中	【腫瘍外来】予 秋月 田中	中村		田中	中村 (14:30～16:00) 検査(予)	秋月	検査(予)		交代			手術/月・水	
歯科口腔外科	鈴木(新・予)	再来(予)	鈴木(新・予)	再来(予)	鈴木(新・予)	検査・手術	鈴木(新・予)	手術	鈴木(新・予)	再来(予)		鈴木(新・予)			要予約/初診も予約可 手術/午後 *第2・第4土曜日については、お問い合わせください。	
内視鏡			消化器科				消化器科		消化器科							
禁煙外来													勝又(予)		完全予約制/(月～金)13:00～15:00受付 *第1・第3土曜日のみ診察	

午後 2 時～第 4 土曜日については、交代で診療いたします(担当医についてはお問い合わせください)

※(新)は新患 (再)は再来 (予)は予約の略です。
※学会出張等により、臨時に休診または受付時間を変更する場合があります。ご確認ください。