

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

病院長就任のご挨拶 **特集** 神経内科のご紹介

Vol.102

令和6年5月31日発行

連載 いきいき健康教室 部門紹介：放射線部
食に関する豆知識 News Report

TAKE FREE



アツサニマケズ



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

病院長就任のごあいさつ



病院長 秋月 浩光

平素は当院に格別の御高配を賜り、厚く御礼申し上げます。このたび、2024年4月1日より病院長を拝命いたしました秋月浩光（あきづきひろみつ）と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私は埼玉県出身で、1984年、大学入学を機に茨城に参りました。もともとは建築士を目指していたのですが、入学試験の結果等の事情もあり医師を目指すこととなりました。頭より手を動かすのが好きな方でしたので外科系の診療科に進もうと、1990年に筑波大学耳鼻咽喉科の研修医となりました。水戸協同病院へは1991年と1995年に勤務し、さらに2002年からは3回目の赴任となり現在に至っております。振り返れば、水戸協同病院は医師としての大半を過ごし、多くの素晴らしい諸先輩方や仲間たちと出会い、様々なことを学ばせていただいた、まさに第二の故郷であると感謝しております。

当院は、J A茨城県厚生連が展開する6つの病院の一翼として、「県都」である水戸の中心市街地に立地し、茨城の地域医療をお守りすることを使命として日々努めております。当院の最大の特徴は、全国に先駆けて国立大学附属病院と民間病院とが手を組み、筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターJ A茨城県厚生連総合病院水戸協同病院として高度かつ幅広い医療を提供していることです。この方式は、設立当時、当院の病院長であった平野篤先生の強力な

くてはならない場となっております。

こうした、理念の「具現化」というのは私にとって大変楽しく遣り甲斐のある仕事であり、これから当院が地域医療の歯車のひとつとして、理念や機能といったものをいかに「具現化」し地域の未来に役立ててゆくべきか日々夢を描いております。

当院はこれからも、患者さまを中心として、心のこもった質の高い医療を提供することを第一に、人を育て、地域医療に貢献して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

特集

神経内科（脳神経内科）のご紹介

神経内科（脳神経内科）とは

神経内科は、脳や脊髄、神経、筋肉の病気をみる内科です。消化器内科や循環器内科など他の科と比べると、知名度が低いかもしれませんが、どのような病気をみるのか、分からない方も多いと思います。実際、心療内科や精神科と混同されることも多くあります。

神経内科の診療内容をより良く一般の方々に理解していただくため、日本神経学会では、2017年、学会として標榜診療科名を「神経内科」から「脳神経内科」に変更することが決定されました。是非、この機会に脳神経内科を知っていただければ幸いです。

対象となる症状

症状としては、けいれん、頭痛、ろれつが回らない、ものが二重に見える、物忘れ、震え、かってに手足や体が動いてしまう、しびれ、筋肉のやせ、めまい、うまく力がはいらない、歩きにくい、意識障害など、様々な症状が対象になります。

対象となる疾患

脳梗塞や認知症などの頻度の高い疾患から、難病と言われる頻度の少ない疾患まで幅広く扱います。

疾患としては、脳梗塞、認知症（アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症など）、てんかん、脳炎・髄膜炎・脊髄炎、パーキンソン病、パーキンソン症候群（進行性核上性麻痺、多系統萎縮症など）、神経免疫疾患（多発性硬化症、重症筋無力症など）、脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症（ALS）、末梢神経疾患（ギラン・バレー症候群、慢性炎症性脱髄性多発ニューロパチー（CIPD）など）、筋疾患（筋ジストロフィーなど）、など数多くの疾患が対象になります。

当院の診療体制について

2024年4月より、常勤として勤務させていただくことになりました。しかしながら、常勤1人のみの体制のため、入院については、総合診療科の医師とも協力し、診療にあたっております。また、外来診療については、3人の非常

リーダーシップによって誕生し、教育センター長として赴任された渡辺重行前病院長の絶大なるご尽力と、当時の副院長であり、その後病院長となられた渡邊宗章茨城県厚生連副理事長の後押しにより発展して参りました。いつの間にか「水戸協同方式」と呼ばれるようになり全国で同様の取り組みが広がっていますが、当院ほどお互いが協力し合い、一体感を持って診療や教育を行っている病院は少ないと自負しております。

また、当院は、全身的、全人的な視点からの診断や治療を得意とする総合診療科と、多くの臓器別専門診療科が、互いの診療科の垣根を取り払い共同で患者さまを受け持たせていただくという、全国的にもほとんど例のない画期的な「総合診療体制」を確立し、多くの内科系疾患や救急疾患に対応して参りました。さらに、当院は外科、運動器、乳腺、皮膚、形成、眼科、耳鼻科、口腔外科など、外科系の診療も充実しており、手術室の稼働率はまれに見る高さとなっております。私もこれまでに1万件近くの手術を行って参りましたが、手術を受けられる患者さまの中にも複雑な内科疾患を併せ持つ方が少なくないため、診療科の垣根が存在しない当院の「総合診療体制」は大変心強いバックアップであったと深く感謝しております。

思えば、教育センターの発足当時、私は医局長を務めておりましたが、垣根の無い協力体制で高度な診療と教育を行うという

自己紹介

埼玉県出身の巳年 蟹座B型 水戸市在住

1984年 筑波大学医学専門学群入学

茨城県人となる ソフトテニス部

1990年 同卒業

筑波大学附属病院研修医となる

水戸協同病院へは、1991年、1995年に各1年間勤務、当時の部長の手厚い指導の下で手術好きの耳鼻咽喉・頭頸部外科医となる

趣味：

ロードバイク、野球観戦（西武ライオンズだけ）、絵を描くこと

尊敬する人：

マザー・テレサ、池江璃花子、明石家さんま

好きな言葉：

本当に大切なものはね、目に見えないんだよ
悲観主義は気分により、楽観主義は意志による

勤医師も診療を行っています。筑波大学附属病院とも連携しており、診断に苦慮する神経難病や治療に難渋する症例などは、水戸協同病院から筑波大学附属病院へご紹介しております。筑波大学神経内科からは、齊木 臣二 医師（教授）、藤巻 基紀 医師（講師）が外来診療を行っています。

また、齊木教授が専門のパーキンソン病や、その他、レム睡眠行動異常症（RBD）、重症筋無力症などについては、筑波大学神経内科で研究を行っており、研究での連携も行っていきます。

医師紹介

・野原 誠太郎（医師）

・高島 実（非常勤医師）

・齊木 臣二（非常勤医師）

・藤巻 基紀（非常勤医師）

神経内科診療曜日

	月	火	水	木	金	土
午前		野原		野原	高島	
午後	藤巻	野原		野原	齊木・高島	

※予約制となります。
※金曜日の齊木医師の診察は第2・4のみとなります。

News Report

i from MKGH

■ 当院職員が感謝状を授与されました

令和 6 年 1 月 9 日、当院施設課職員
中西さんが、人命救助に貢献したとして太
田警察署より感謝状が授与されました。

中西さんは昨年 12 月、自宅が分からな
くになっていた高齢女性に声をかけ、110
番に通報するなど保護に協力し、感謝状授
与に至ったものです。

(左から渡辺病院長、施設課中西さん)

※令和 6 年 1 月時点の役職



■ 医療安全研修が実施されました

令和 6 年 2 月 14 日、全職員を対象と
した医療安全研修が行われました。「接遇」
をテーマに、医療従事者としての心構えや
求められる姿を改めて学びました。
よりよいサービスをご提供できるよう、職
員一同邁進してゆく所存です。



■ 令和 5 年度病院職員表彰優良職員表彰

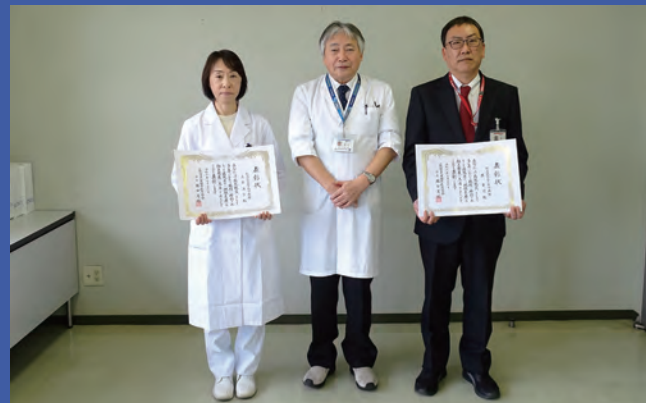
令和 6 年 3 月 28 日に、茨城県病院協
会から 2 名の当院職員が、優良職員とし
て表彰されました。

表彰者は以下のとおりです。

原 幸司（医事課長）

真家 洋子（薬剤副部長）

※令和 6 年 3 月時点の役職



■ 2 ステップテスト

いきいきと日常生活を続けたい方は要チェック！

【ロコモチェック】

1.3 以上：自立した元気な生活

1.1 以上～1.3 未満：注意

0.9 未満：要注意

【やり方】

- ・開始位置に両足のつま先を合わせる
- ・自分の最大限の歩幅で 2 歩歩く
- ・2 歩分の歩幅を測定

【注意点】

- ・無理な歩幅で行わない
- ・バランスを崩したらやり直し
- ・痛みや不安がある場合は行わない



計算方法 ▶ 2 歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2 ステップ値

■ 健康体操

「股関節うちそと運動」



【やり方】

- ・安定した椅子に座る
- ・写真のポーズをとり、笑顔で深呼吸 3 回行う
- ・お尻が伸びたり、動いた感覚があれば OK

「片足立ち」



【やり方】

- ・壁に手を触れ片足で立つ
- ・呼吸をしながら安定する
- ・簡単な場合は手を離す

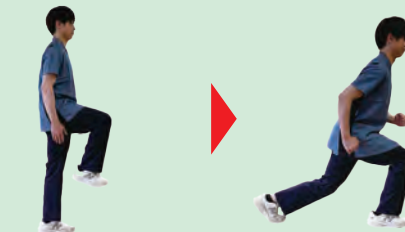
「前後スクワット」



【やり方】

- ・足を前後に立つ
- ・呼吸をしながら上下に動く
- ・簡単な場合は地面と並行になるまでお尻を下げる

「前方ランジ」



【やり方】

- ・片足で立ち、前方に足を出す
- ・出した足を元の位置に戻す
- ・呼吸をしながらゆっくり行う
- ・難しい場合は歩幅を狭くして行う

バランスを崩さないよう注意しましょう



参考：「ロコモ ONLINE」ホームページ (<https://locomo-joa.jp/>)

石垣智也：在宅環境での歩行能力評価としての 2 ステップテスト . 理学療法学 . 2021

いきいき健康教室

2 ステップテストと健康体操

リハビリテーション部
理学療法士 吉田 昂平

暖かい季節になり、運動を始めた方や運動しようと考えている方が多いのではないのでしょうか。運動の準備として、ご自身の足腰の力やバランスがどのような状態かチェックしてみましよう！今回は、「2 ステップテスト」と「体操」を紹介いたします。



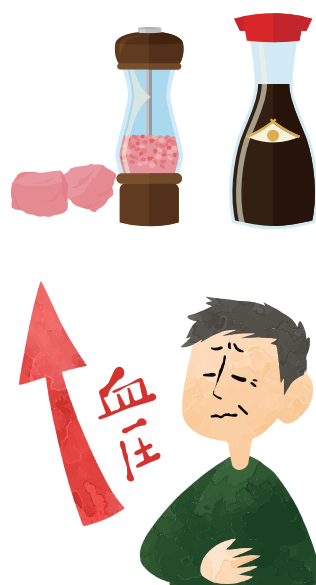
食に関する豆知識

食塩、気にしていますか？

最近、「減塩」という表示を見かける機会が増えたのではないのでしょうか。現在は味噌や醤油などの調味料をはじめ、インスタント食品などに様々な減塩商品があります。なぜ、「減塩」が勧められているのでしょうか。

それは、私達日本人の食塩摂取量が推奨されている量よりも多いことに原因があります。食塩の過剰摂取によって引き起こされる代表的な病気は高血圧です。高血圧は、喫煙と並んで生活習慣病に最も影響を与える危険因子です。高血圧が進み動脈硬化になると、狭心症や心筋梗塞、心不全などを引き起こします。また、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害や認知症になりやすくなります。これらを予防するために、食塩の摂取量の制限が必要なのです。

日本高血圧学会によると、高血圧の予防・治療のためには 6g/ 日未満の食塩摂取量が望ましいと提言されています。一方、令和元年に行われた国民健康・栄養調査（厚生労働省調査）によると、日本人の食塩摂取量の平均値は 10.1g/ 日であり、男性 10.9g、女性 9.3g という結果でした。比較すると、私たちは 1 日平均して 1.5 倍以上の食塩を摂取していることになります。

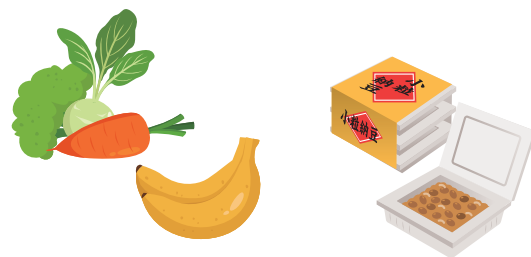


では、どのように減らしていけば良いのでしょうか。減塩のコツを 8 つ紹介します。

- ・漬物を控える（自家製の浅漬けにして 1 回の量を減らす）
- ・ラーメンなど麺類の汁を残す（汁を全部残すと 2 ～ 3 g 減塩）
- ・新鮮な食材を使用する（食材の持ち味を活かして薄味の調理に）
- ・味噌汁を具たくさんにする（具を多くすることで同じ味つけでも減塩）
- ・必要以上に調味料を使わない（味つけを確かめながら必要な分だけ）
- ・低塩の調味料を使う（酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングなど上手に使う）
- ・香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する（胡椒や生姜、柑橘類の酸味を組み合わせる）
- ・外食や加工食品を控える（目に見えない食塩が隠れている）

加えて、野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには、体内から食塩を排泄しやすくする働きがある（治療によってはカリウム摂取量の制限が必要な場合があるため、主治医と相談する必要があります）ので、積極的に食事に取り入れると良いでしょう。

是非、これらを意識して高血圧の予防・治療のため、減塩に取り組んでみてください。



管理栄養士 菊池由華

出典
厚生労働省 e-ヘルスネット 栄養・食生活と高血圧
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-002.html>

厚生労働省 e-ヘルスネット 高血圧
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-003.html>

部門紹介



放射線部

最適な画質の担保をしつつ、被ばく低減を心掛けています



マンモグラフィ・ 乳腺エコー検査スタッフ

現在 8 名の女性技師が在籍しています。

放射線部は、診療放射線技師 26 名 + 受付 2 名で、各科への画像診断支援や放射線治療を行っております。多岐にわたる検査において、常に患者さまの立場に立つて、高度な医療を安全に提供できるように多職種と連携しチーム医療を実践しております。

放射線検査では、最適な画質の担保をしつつ、被ばく低減を心掛けています。検査の待ち時間については出来るだけ短縮するよう努めています。また、乳腺の超音波検査やマンモグラフィ検査では、安心して検査を受けていただくため女性スタッフが対応しています。今後も患者さまに寄り添って優しさと思いやりのある医療を提供してまいりますのでよろしくお願い致します。

Cover Page PHOTO

表紙の写真は「第3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ずっきーさんの作品が最優秀賞に選ばれ、その他1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：「アツサニマケズ」
作者名：ずっきー

最優秀賞受賞者コメント

那珂総合公園のひまわり畑は、東京ドーム3個分の広さに約25万本のひまわりが一面に咲き広がります。夏の日差しの下で生き活きと咲くひまわりは、見ているだけで不思議と力が湧いてきます。
みなさまも、飲み物を持って、お出かけしてみたいはいかがでしょうか。

優秀賞 (1点)

作品名：「ネモフィラ」
作者名：やたべ



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 2024

グローバルスタンダードな診療の質、診療できる領域の広さ、教育・研修の環境を提供する

基本方針

- 1) グローバルスタンダードな医療を、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・医療知識および診療・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。
- 6) 研修を通して人格を涵養し、プロフェッショナリズムを身に付ける。



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.102
令和6年5月31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／ 秋月浩光 編集／広報室 JA 茨城県厚生連総務部