

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 人間ドックのすすめ

Vol.104

連載 いさいき健康教室 部門紹介：臨床検査部
食についての豆知識 News Report

令和6年11月1日発行

TAKE FREE



大洗の海



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

人間ドックのすすめ

健康管理センターは、医師3名、事務員8名、保健師3名、看護師1名の計15名のスタッフを中心に、健康管理業務を行っています。

「組合員ならびに地域住民の暮らしと健康を守る」という厚生連の基本理念のひとつを受け、農協組合員を対象とした「農業従事者健診」や農協職員を対象とした「生活習慣病予防健診」を行っています。当院職員の健康管理の支援も役割のひとつとして担っており、労働基準法で定められた各種健診・抗体価検査やインフルエンザ等の各種ワクチン接種も行っています。

他に、人間ドック・事業所健診や一般健診、がん検診、特定健診・労働局から依頼される健康管理手帳所持者に対する健診も行っています。



健康診断は、病気の早期発見・早期治療につながるためにも、とても重要な役割を持ちます。そのため、受けて終わりにせず、その結果をしっかり確認しましょう。そして、要精密検査があった場合は、必ず病院を受診して下さい。当院では、精密検査の内容に合わせた診療科のご案内すること、スムーズな検査や治療につなげることが出来ます。

皆さんの健康寿命を延ばすことを目標にスタッフ一同業務していきますのでお気軽にご相談ください。

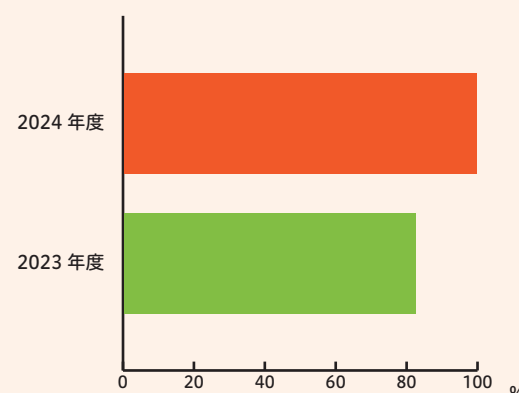
水戸協同病院職員健診の便検査について

5月に職員健診（生活習慣病予防健診）を行いました。

当院の所在地である水戸市では、大腸がん検診への取り組みを積極的に行っており、それに準じて当院では、今年度の職員健診より、便潜血検査の提出率100%を目指して準備・実施に取り組みました。

健康管理センターでは、事前の通知や、未提出者への声掛け、ポスターの掲示等を行い、その結果、今年度の便検査提出率は「**99.5%（前年度は82.2%）**」となりました。

便検査提出率



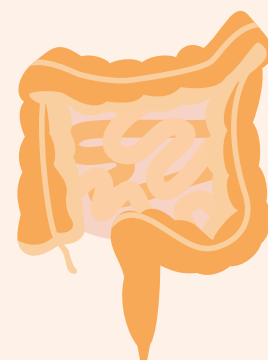
大腸がんでは、がんの表面が自然に崩れたり、通過する便に擦られて崩れることによって少量の出血をきたすことがあります。

このような肉眼的に認知することができない少量出血（潜出血）を検出するのが便潜血検査です。**便潜血陽性所見**は便通異常や腹痛などの大腸がん症状と比較して、より**早期から出現**します。

しかし、大腸がんでも、**このような出血が常に起こっているわけではありませんので**、便潜血検査は複数回行ったほうが大腸がん検出率は高くなります。

そのため、1日法ではなく、**2日法が推奨**されています。（参考：日本大腸肛門病学会）

健診では、便検査の提出を忘れないようにしましょう。



部門紹介



臨床検査部

医療の質向上に貢献できるよう心掛けています



患者さんの負担軽減と検査結果の精度向上をめざして

超音波検査（エコー検査）装置

超音波検査は、体内の臓器や組織の状態を調べるために、高周波の音波（超音波）を利用する非侵襲的な検査方法です。放射線を使用しないため、妊婦や小さなお子さんでも安全に受けることができ、痛みもありません。

臨床検査部は、臨床検査技師30名＋看護師2名＋受付1名で患者さまの健康状態を正確に把握するための重要な役割を果たしています。

当部門は、外来採血、検体検査（血液・尿などの検査）、病理検査（手術で採取した組織検査など）、細菌検査（COVID-19などのウイルス検査を含む）、生体機能検査（心電図・超音波・聴力検査など）に分かれており、それぞれの部署で専門性を持って迅速かつ正確な結果を提供することを目指しています。

患者さまが安心して医療を受けられるよう、他職種とも連携をとり、チーム医療に参画することで、検査結果を通じて医療の質向上に貢献するべく研鑽を積んでいます。

生活習慣病のリスクを軽減

いきいき健康体操

リハビリテーション部
理学療法士 大平 嵩晃

健康を支える運動習慣を身につけよう

適度な身体活動は、全身の筋力、バランス、柔軟性を維持し、健康を守るために非常に重要です。身体活動を週に15Mets以上行うことが推奨されています。これは、1日40分以上の歩行に相当します。

1Mets＝座っているだけの状態

① ウォーキング

- 目的** 心肺機能の向上
筋力強化
- 目標** 40分のウォーキング
毎日 6,000歩以上

ややきつい程度を目指します。
ウォーキング中に「少し息が弾むが、会話はできる」という状態が目安です。



② 筋力トレーニング

- 目的** 太ももの筋肉とお尻の筋肉強化
- 目標** 週に2回以上

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。
- ②腕を前に伸ばし、体を前に傾けながら立ち上がります。
- ③ゆっくりと元の座った姿勢に戻ります。
- ④これを10回繰り返します。



③ 柔軟運動

- 目的** 日常動作を円滑に動けるようにする
- 目標** 毎日の習慣化へ

ラジオ体操やヨガなど、柔軟性を高める運動を日常に取り入れ、関節の動きを参考にしましょう。



- Q** 毎日40分では物足りません。もっと身体活動をしてもいいですか？
- A** 推奨値以上の身体活動で死亡率はさらに低下します。十分体力のある方は、毎日60分以上の身体活動、あるいは8,000歩/日以上を目標にしましょう。
- Q** 毎日6,000歩も歩けそうにありません。
- A** 毎日6,000歩は歩けなくても、少しでも身体活動をしたほうが健康によいことがわかっています。まずは今よりも10分多く身体活動をするように心がけましょう

News Report

i from MKGH

■ 水戸市に要望書を提出しました

令和 6 年 9 月 19 日、水戸市役所において当院を含めた水戸市内の公的 4 病院が合同で水戸市に要望書を提出しました。

診療報酬改定、働き方改革による人材確保、エネルギーや資材価格の高騰による費用の増加等、様々な病院経営課題がある中で、水戸地域の医療の安定・持続的な提供体制の確立を図るため、水戸市の施策に関する要望を取りまとめ提出しました。

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、地域医療に貢献して参ります。



■ 土浦第一高等学校の病院見学

令和 6 年 8 月 22 日、土浦第一高等学校の生徒さんが 20 数名見学に来られました。まずはカンファレンスの見学、副院長の小林先生のお話、病院長の秋月先生のお話があり、ちょっと緊張した面持ちで聞いておられました。秋月病院長からは、スポンジを皮膚に見立てて手術時の縫合方法などをレクチャー。

その後、手術室・カテ室を見学。カテ室では、副院長の外山先生から専門的なお話を聞き、最後の「若手医師との懇談」では、朝よりも緊張が解けた様子で永盛先生に様々な質問をしていました。リアルな現場を見学し、神妙な雰囲気もありましたが、未来の医師を目指して夢をふくらませている様子が感じられる場面もありました。



生徒からの感想（一部抜粋）

- ・患者さん 1 人 1 人に誠意をもって接していることが素敵だと思った。
- ・現場のリアルを目で見て知ることができ、貴重な体験ができた。
- ・医師が真剣に患者さんと向き合っている姿を見て、自分も患者さんと向き合い人を助けられるようになりたいと思った。
- ・地域医療の現状を知り、自分の理想の医師像がより鮮明になった。
- ・カンファレンスへの参加や、手術器具に触る等、実際の病院の雰囲気を感じることができた。



食に関する豆知識

塩を上手に使う

塩にはいろいろな働きがあり、下ごしらえから味つけ、保存に至るまで広範囲に使われています。分量に気を付けて塩を効果的に使いましょう。



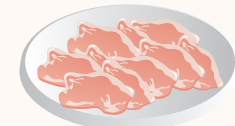
〈立て塩〉

食品に塩味をつけたい時、薄い塩水につけてむらなく塩味を染み込ませる方法を「立て塩」といい、3~4% の海水程度の塩水（水 1 カップに対して塩小さじ 1 杯強）に魚や貝類をくぐらせると余分な水分を吸い込まず、旨味を逃がしません。



〈降り塩〉

魚や肉を焼く時に塩をふるのは、表面のたんぱく質を固めて中の旨味を逃がさず余分な水分や臭みを抜きます。漬物なども野菜の余分な水分を出し、しんなりさせると同時に細菌や酵素の働きを止めます。野菜 100 g に対して塩は 3~4 g が適量でそれ以上塩を使ってしまうと塩辛くなってしまうので気を付けましょう。



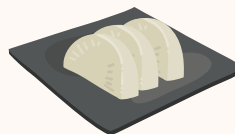
〈色止め〉

緑黄色野菜を茹でる時、熱湯に 2%（水 5 カップに対して塩大さじ 1 杯強）の塩を加えると、緑の色素を分解する酵素の働きを塩が止める為、色良く仕上がります。剥いたリンゴを塩水につけて変色を防ぐのも塩のこの働きを利用したものです。



〈塩抜き〉

塩鮭や漬け過ぎて塩辛くなった漬物などは薄い塩水（水 5 カップに対して塩小さじ 2 杯）につけておくと浸透圧によって塩気が抜けます。反対に真水に浸けてしまうと水分を含むばかりで塩分は抜けず水っぽくなってしまいます。



〈隠し味〉

塩は食品の甘味と旨味を引き出す力があります。例えば、おしるこにほんのひとつまみ入れると甘味が強くなりコクが出ます。栗ご飯や豆ご飯などもひとつまみの塩で甘味が出て旨味が増します。また、「塩梅」という言葉があるように、酸味と合わせると味をまろやかにする働きがあります。そのため、すし酢や酢の物などに隠し味として使われます。



栄養部 調理師 檜山和也

Cover Page PHOTO

表紙の写真は「第5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ネギパパ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：「大洗の海」
作者名：ネギパパ

最優秀賞受賞者コメント

季節が秋に移り変わろうとしている時期に、年老いた両親を連れて近場でゆっくりしようと、大洗へ家族旅行に行った時の1枚です。キラキラした太陽の光、遮る雲、漏れた光が海面を輝かせ、空と海の間に紺碧の空間が広がっていて幻想的な風景でした。涼しくなると食欲が増して来ます。皆さんも素晴らしい海の風景を見ながら美味しい魚介に舌鼓を打ってみてはいかがでしょうか。

優秀賞 (1点)

作品名：「キバナコスモス」
作者名：Hiro



病院理念

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

基本方針

1. 安全で良質な医療を提供します
2. 患者様の権利を尊重し、説明と同意に基づく医療を進めます
3. 総合診療体制で地域の救急医療に貢献します
4. 医療・保健・福祉を通じて地域医療連携を推進します
5. 地域で活躍する医療人を育てます
6. 幅広い診療能力と温かい心を備えた医師を育成し、全人的医療を実践します
7. 以上を実現するために健全な病院経営に努めます

J Aさわかモーニング 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。

【第3火曜日】
やさしい医学解説

【第4・5水曜日】
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
日立局 88.1MHz

AM 水戸局 1197kHz
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、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.104
令和6年11月1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