

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

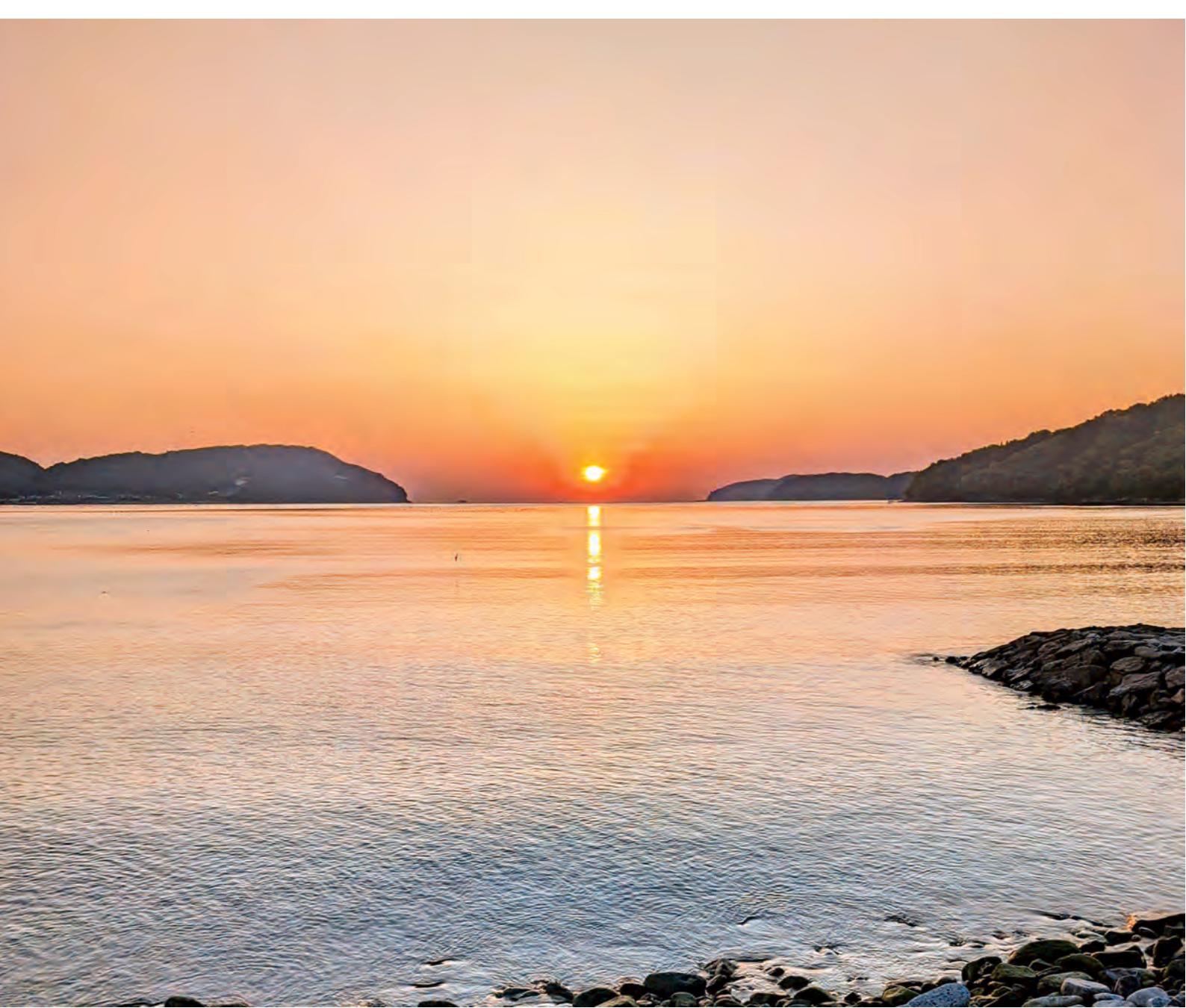
特集 新年のご挨拶

連載 リハビリ通信 部門紹介：薬剤部
食に関する豆知識 News Report

Vol109

令和8年1月5日発行

TAKE FREE



釜石市



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

午年生まれの方から一言

牛

新年あけましておめでとうございます。
本年、人生において二度目の“丙午年”を迎える
改めて身の引き締まる思いであります。
これを一つの節目と捉え、健康に留意しつつ、
臨床工学技士として皆様のお役に立てるよう
一層精進してまいります。

臨床工学部 臨床工学技士
木村 整司



気づけば年女。干支がひとまわりするたびに、自分の中の“社会福祉士としての芯”が少しづつ育ってきたように思います。経験を重ねるうちに、力の入れどころと抜きどころがわかり、今は人との関わりをますます楽しめるようになりました。これからも笑顔と感謝を忘れず、丁寧に日々の支援に向き合っていきたいと思います。

社会福祉部 社会福祉士
富田 明子



不規則な生活、乱れた食生活、年齢的な代謝の変化が相まって体重が増加。腰痛を発症。病は気からと言うが気合では治らず。私も健康寿命を伸ばすべく少しばかりの運動をはじめました。今年は運動をさぼらず続けられるよう日々努力します。

2階東病棟 看護師
青木 建一



新年明けましておめでとうございます。
私個人は、今年早々から産休育休を取得予定
であり、今年の抱負は「健康」です。
寝られる時にしっかり寝て、美味しいものを
食べて、貴重な日々を大事に過ごしたいと思っ
ております。

臨床検査部 臨床検査技師
一川 恵美



新年あけましておめでとうございます。
お薬の話をするとき、患者さんも一緒に歩いて行くチームの一員であることを実感しています。
日々の気づきを大切にし、一人一人の歩幅に合わせて共に進んでいきたいと思います。

薬剤部 薬剤師
木田 繕花



昨年入会し、社会人2年目になる今年。去年は職場の先輩方に時間をかけてたくさんのこと教えていただいたので、それを糧に自分の力で考えて仕事に取り組むことが目標です。ですがまだまだ未熟なので、時に頼りながらさらに成長できたと思える1年にしたいです！

庶務課 事務員
小又 由楓



新年のごあいさつ



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
JA茨城県厚生連総合病院水戸協同病院
病院長 秋月浩光

謹んで新年をお祝い申し上げます。
旧年中は、地域のみなさま、並びに関係機関
のみなさまより温かいご支援を賜り、心より御
礼申し上げます。

2025年を振り返りますと、環境は依然として厳しい状況が続きましたが、そのような中にあって当院は、着実に「改革と前進」を重ねる一年となりました。

診療部門におきましては外科系領域の診療機能強化に取り組み、昨年4月には、脊椎脊髄疾患を総合的に診療する「脊椎脊髄センター」を立ち上げ、地域で高度専門診療が完結できる体制を整備いたしました。また、消化器外科、とくに「肝臓・胆嚢・脾臓」といった高度な外科手術を担う領域の診療体制を強化し、より幅広い疾患に対応できるよう取り組んでまいりました。加えて、本年4月には、耳鼻咽喉・頭頸部外科に新たな専門医を迎える大幅な診療体制の強化を予定しています。当院の耳鼻咽喉・頭頸部外科は全国的にも有数の症例数を有し、急性期医療のみならず、高齢者の聴覚や摂食・嚥下機能のケアなど、地域医療の重要な柱として発展を目指してまいります。

内科系におきましても、「内視鏡治療」の分野において、胃や腸の腫瘍を内視鏡下に切除する専門医を新たに迎え、質、量ともに幅広い診療を提供することが可能となりました。また、

本年4月からは、当院の内科診療の中核を担う総合診療科に新たな診療部長を迎える予定であり、より一層の診療機能の強化を図つてまいります。

昨年11月24日より開始した「祝日開院」は、本年1月12日および2月11日にも実施いたしました。本年4月からは祝日診療を大幅に拡充し、ご紹介や受診の機会を増やし、途切れのない診療体制や手術件数の確保を図り、地域のみなさまの安心につなげてまいりたいと考えています。

本年2026年は「丙午（ひのえうま）」にあたり、勢いと前進を象徴する年とされています。当院におきましても、医療の質のさらなる向上と組織の活性化を進め、高齢化が進む地域社会において、総合診療と特化した高度専門診療の両輪で支える体制を磨き上げてまいります。そして何よりも、地域に密着した病院として、住民のみなさまの暮らしに寄り添いながら、世界標準の医療を提供し続けることを、私たちの変わらぬ目標としてまいります。

午の如く、力強く前へ！

みなさまの一年が、健康と希望に満ちた実り多い一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

本年2026年は「丙午（ひのえうま）」にあたり、勢いと前進を象徴する年とされています。当院におきましても、医療の質のさらなる向上と組織の活性化を進め、高齢化が進む地域社会において、総合診療と特化した高度専門診療の両輪で支える体制を磨き上げてまいります。そして何よりも、地域に密着した病院として、住民のみなさまの暮らしに寄り添いながら、世界標準の医療を提供し続けることを、私たちの変わらぬ目標としてまいります。

みなさまの一年が、健康と希望に満ちた実り多い一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

新年、明けましておめでとうございます。

自宅できるストレッチ ～上半身編～

新年明けましておめでとうございます！
年が明けて益々寒くなってきましたね。
今回は寒さで硬く凝り固まったからだをゆっくりほぐす体操をご紹介します。
無理のない範囲で一緒にからだを動かしましょう！

部門紹介

薬剤部

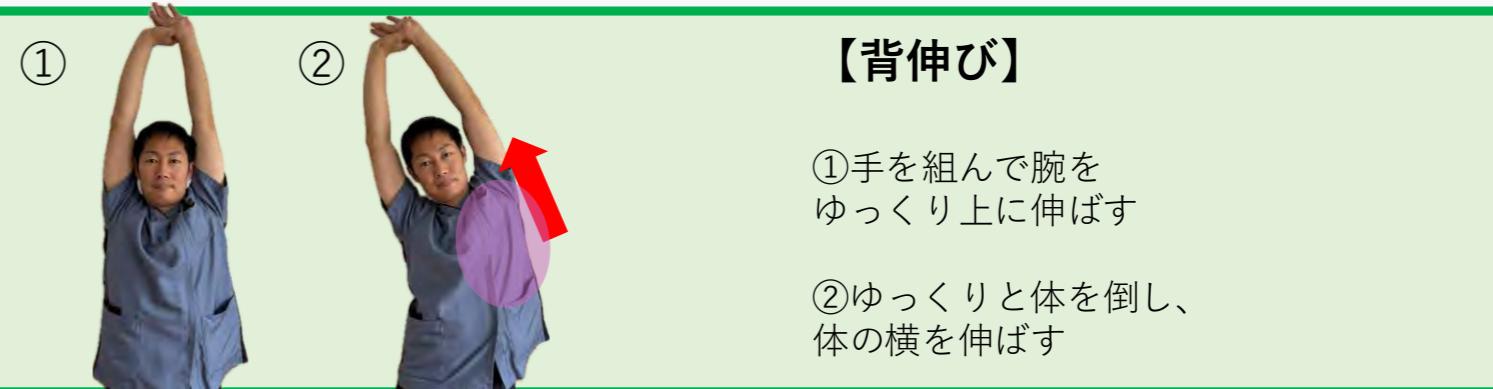
薬の知識をチーム医療に活かして 安全な薬物治療を推進

当院の薬剤部は薬剤師16名と薬剤助手5名で専門的な業務を通じて患者さんや医療スタッフをサポートしています。特に注射の抗がん剤は専用の内容や患者さんの検査値などを念入りに確認し、専用の設備内で適切かつ安全に調製しています。



薬の説明も私たちの大切な仕事です。入院患者さんへの説明のほか、外来で抗がん剤を受ける患者さんに対しても、できるだけわかりやすくお伝えするように心がけています。また、治療域（治療効果が出る量と副作用が出てしまう量の差）が狭い抗菌薬を使用する際は、血液中の薬物濃度に基づき最適な投与設計を医師に提案し、専門性を発揮しています。

加えて薬剤師はチーム医療にも参画しています。多職種で構成する専門チームの中で、薬剤師が薬の情報や意見を伝えることで、より良い治療につながるよう関わっています。最後に、私たち薬剤師は患者さんが安全に最適な薬物治療を受けていただくために、薬の面からしっかりとサポートしますので、お薬に関する疑問があればお気軽にお声かけください。



【背伸び】

①手を組んで腕をゆっくり上に伸ばす

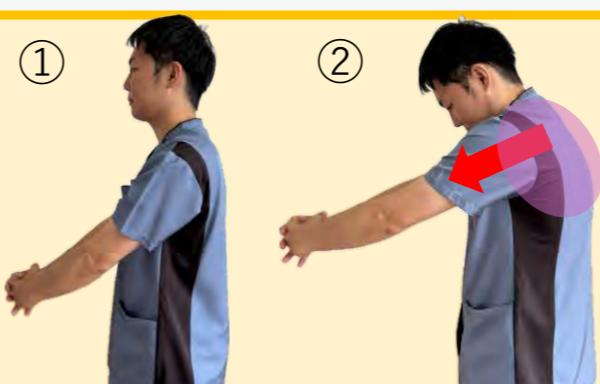
②ゆっくりと体を倒し、体の横を伸ばす



【胸そらし】

①手を後ろで組む

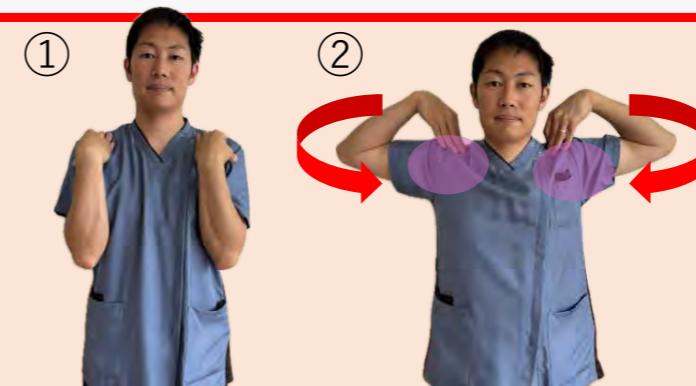
②肘を伸ばして肩甲骨を寄せ胸をそらす



【背中のはし】

①手を前で組み、前へ手を伸ばす

②お腹をのぞくように背中を丸め、背中が伸びるようにする



【肩甲骨回し】

①両手を肩にあてる

②肘で円を描くように肩甲骨を動かす

News Report

i from MKGH

「骨粗鬆症デー」イベント開催について

2025年11月11日、「骨粗鬆症デー」イベントを開催しました。医師による講話では、骨の仕組みや加齢・生活習慣による影響、骨折を防ぐためのポイントなど、「ためになる」骨の話が紹介されました。

また、薬剤師からは、骨粗鬆症治療薬の種類、服薬のタイミング、副作用との付き合い方など日常生活で役立つ情報、栄養士からは、カルシウム・ビタミンD・タンパク質を中心とした骨を守る食事の重要性や食材の選び方、献立の工夫など、家庭で実践できるヒントなどが説明されました。その他、リハビリテーションのスタッフによる転倒予防や骨を強くするための「コツコツ体操」の体験、放射線部では骨密度検査を実施し、その結果をもとに骨に関する悩みや不安に対して骨粗鬆症の専門スタッフが個別相談を行いました。

参加者からは、「学ぶことが多く有意義であった」、「今回の参加で骨に関心を持った」などの声が聞かれ、大好評をいただきました。



臨床検査部の海野貴史さん 最優秀論文賞を受賞！

第71回日本不整脈心電図学会学術大会で、2024年度最優秀論文賞を受賞しました。

『クライオバルーン肺静脈隔離術施行中の経頭蓋超音波ドプラ分析』

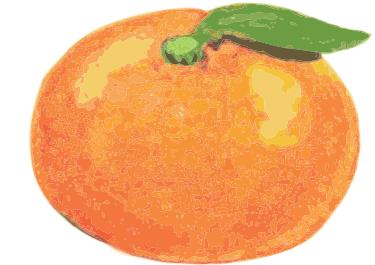
心房細動治療中における脳血流の変化をリアルタイムに観察し、治療中におこる頭痛の原因・術後脳梗塞の原因となる塞栓子を評価した研究内容でした。

医師を含めた選考対象の中での受賞です。素晴らしいことです。おめでとうございます！



食に関する豆知識

みかんで体調管理



冬になると食べる機会が多くなるみかん。美味しいだけではなくビタミンC、βクリプトキサンチンなど、多くの栄養素が含まれる体に良い果物です。

ビタミンC

成人の推奨量は100mg/日、みかん1個には約35mgのビタミンCが含まれています。

ビタミンCは体内で様々な働きを担っていますが、特に重要な役割は抗酸化作用です。体内では活性酸素という細胞を酸化させてしまう物質が生成されます。紫外線、ストレス、喫煙などで多く生成され、細胞を酸化させてしまう物質です。適量であれば免疫機能を助けますが、増えすぎるとシワやシミ、免疫機能の低下、がんの発病につながる危険があります。抗酸化作用は活性酸素の増加を防ぎ病気や老化の予防に働きます。

βクリプトキサンチン

βクリプトキサンチンはみかんに多く含まれる色の色素です。βクリプトキサンチンには、骨粗鬆症や糖尿病などを予防・抑制する効果や、免疫力を高めたり、美肌効果もあるとされています。

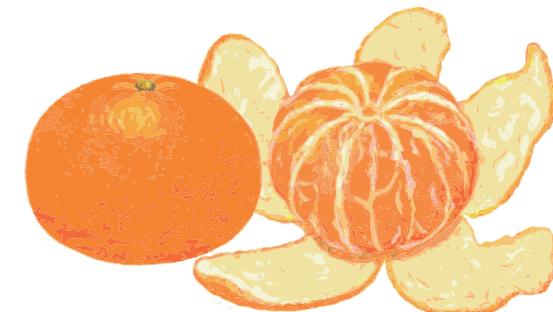
ペクチンとヘスペリジン

また、みかんにある白い筋、苦手な方もいると思いますが、ここにも栄養があり食物繊維のペクチン、ポリフェノールのヘスペリジンが含まれています。ペクチンは、コレステロールの吸収を抑え、動脈硬化、高血圧といった生活習慣病の予防や、腸内環境の改善に役立ちます。ヘスペリジンは血管透過性の抑制、敗血症への保護作用などあり、ビタミンCと一緒に摂取すると抗酸化作用が高まります。

まとめ

甘くて美味しい栄養もあるみかん。食べる量は1日2~3個程度が良いとされています。

食べすぎないように意識しながら美味しいみかんを食べましょう。



栄養部 調理師 田口凌

TOPICS

2025年度 祝日開院のお知らせ

水戸協同病院では、2025年度の一部祝日を平日体制で診療（通常の診療）いたします。

2025年度 祝日診療日

11日 24日（月）	振替休日
1日 12日（月）	成人の日
2日 11日（水）	建国記念の日

なお、2026年度からは、祝日診療を大幅に拡充する方針です。
具体的な診療日程につきましては、決定次第あらためてご案内申し上げます。

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

当院は基幹型臨床研修病院などの教育施設として、研修医の教育をはじめ優れた医療人の養成に取り組んでおります。ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。

臨床研修の理念 2025

【理念】

総合的な診療実践と充実した教育環境で、研修医が主体的にグローバルスタンダードの診療を学ぶ

【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する
- 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する
- 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・治療スキルを習得する
- 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
- 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する
- 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
- 7) 学術活動を通じて、医学及び医療の発展に寄与する

J A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。

【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。



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.109 令和8年1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