

無料（ご自由にお持ち帰り下さい）

編集・発行／茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121

ホームページ <http://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>

2019年
Vol.33

ほっとタイムズ



病院長メッセージ「災害拠点病院として」

教えてドクターQ&A

知っておこう！細菌性肺炎について

2月23日に開催した「第23回 公開講座」の様子

特集『免疫力を高めよう！』.....2~3

ドクター紹介.....5

病理診断科 部長 飯嶋 達生

病理診断科 部長 斉藤 仁昭

各科各部紹介5

第19回 入院前支援センター

トピックス6

第23回 公開講座

防火訓練

トピックス7

防犯訓練を実施いたしました

PCUクリスマス会

第98回 ふれあいコンサート

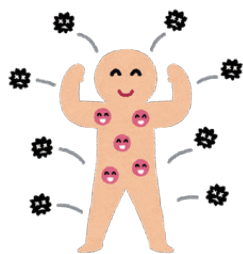
連携医療機関のご紹介8~9

笠間耳鼻咽喉科／医療法人 五合会 常陸クリニック

デンタルクリニック泉川／塙歯科医院

地域連携だより 各診療科のご紹介10

乳腺外科



免疫力を高めよう！

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、症状が悪化するリスクも増えてしまいます。体調を崩しやすい季節の変わり目を乗り切るため、免疫力を高めるポイントをお伝えします。



日常生活のちょっとした心がけで
免疫力アップを目指しましょう！

栄養管理科 管理栄養士 村山 萌
むら やま もえみ



◎栄養のバランスのよい食事が大切

免疫力を高めるためには必要な栄養を十分にとり、体全体が正常に働くように整えることが大切です。1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにしましょう。

◎注目されている栄養素もプラス

腸内環境を改善することにより免疫機能も高まると注目されており、発酵食品や乳酸菌入りの食品、さらにオリゴ糖や食物繊維などの乳酸菌の栄養源となるものを利用して腸内環境を整えることも重要です。また、n-3系脂肪酸、ビタミンA、C、E、亜鉛などは抗酸化作用があり炎症反応を抑制し免疫力に良い影響を与えています。

発酵食品

ヨーグルト、チーズ
納豆など



食物繊維

ごぼう、さつまいも
玄米など



n-3系脂肪酸

魚類
(イワシ、サバ、ぶりなど)



ビタミンA、C、E

ほうれん草、かぼちゃ
ブロッコリーなど



亜鉛

貝類 (ホタテやカキ)
赤身肉など



参考：上西一弘「栄養素の通になる」
がん研究振興財団「がん治療前の食事ヒント」

おすすめ
メニュー

ヨーグルトシチュー



- ① なべに油を熱し、ニンニク、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、しめじを炒め、玉ねぎが透き通ったら小麦粉を加えてさらに炒める。
- ② Aを加えてじゃが芋がやわらかくなるまで煮込む。いんげんを加えてひと煮する。塩、こしょうで調味し、火を消してヨーグルトを加え混ぜる。

【材料／2人分】

プレーンヨーグルト	120g
鶏肉（一口大に切る）	80g
玉ねぎ・じゃが芋（一口大に切る）	各60g
人参（一口大に切る）	20g
しめじ類（石づきを除いてほぐす）	100g
さやいんげん（斜めに3cm長さに切る）	2本
ニンニク（薄切り）	1かけ
オリーブオイル	小さじ2
小麦粉	小さじ4
A	
コンソメ	小さじ1
酒	大さじ2
水	1と1/2カップ
塩	小さじ1
こしょう	少々

1人分の栄養量：エネルギー250kcal

蛋白質13.5g

脂質11.0g

塩分1.7g

参考：がん研究振興財団「がん治療前の食事ヒント」

生活習慣の改善で免疫力アップ!!

免疫力を高めるために、食べ物のほかに生活習慣の見直しも大切です！

1. 十分な睡眠をとる

慢性的な睡眠不足や不眠は免疫力低下につながります。良い睡眠を取ることで睡眠中に増える成長ホルモンの働きが体の細胞の再生や疲労回復に大きな役割を果たします。十分な睡眠を心がけましょう。



2. ストレスをためない

ストレスが過度になると自律神経の乱れから、白血球のバランスも崩れて免疫力が低下します。自分なりの解消法を見つけてストレスをためないようにしましょう。また、笑うことは、ストレスを解消し免疫細胞の働きを活性化するだけでなく、自律神経のバランスを整えると言われています。



3. 体の冷えに注意する

体温が下がると、免疫力も低下するといわれています。入浴もシャワーだけでなく、お湯に浸かりましょう。全身の血行が良くなり、新陳代謝を促進して体温を上げることに繋がります。



4. 適度な運動をする

加齢や運動不足により筋肉量が低下すると体温も下がり、基礎代謝も下がります。適度な運動を毎日続け、筋肉量アップを図りましょう。また、適度な運動は血流を促進し、体温を上げるので免疫力アップに有効です。ただし、激しい運動のし過ぎは、逆に免疫力を低下させますので注意が必要です。



知っておこう！ 細菌性肺炎について

教えてドクター

Q&A

Q：細菌性肺炎とはどんな病気ですか、風邪とはどう違いますか

A：細菌性肺炎では、細菌により、発熱・咳・膿性痰・息切れ・食欲不振など全身に影響がでるのに対して、風邪は、ウイルスによる、喉と鼻の病気で、症状は数日でピークになり、約1週間で回復します。

Q：肺炎の原因を教えてください

A：肺炎を起こしやすい肺炎球菌、インフルエンザ菌の他、抵抗力が低下しているときにだけ、肺炎を起こすことができる菌があります。いずれの菌も、もともと鼻やのどに、保菌という状態であることが多いのですが、他の人からうつることもあります。

Q：どのような時に受診すればいいのでしょうか

A：鼻づまりでもないのに呼吸が苦しい、38℃を超える発熱が数日間続く、食事が数日取れない、2週間以上、咳や色のついた痰が続く場合は受診してください。

Q：お年寄りの肺炎で注意すべきことは

A：あまり高い熱がでないことや、食欲や活動性の低下などだけで、具合が悪く見えないこともあります。また、歩行困難、意識障害など、肺炎らしくない症状のこともあるため、普段と様子が違ったり、だんだん悪化している場合は、受診をお勧めします。

Q：最近よく聞く誤嚥性肺炎。どんなことに注意すればよいですか

A：だ液や食べ物などを飲み込む嚥下機能の低下から、病原菌が肺に入りやすくなっておこります。食事の工夫や、とろみをつける、ゆっくり食べる、口腔ケアをしっかり行うなどで、予防に努めることが大切です。

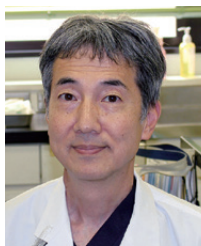


Q：どんな治療法がありますか

A：治療の基本は抗生剤と、症状を緩和する薬に安静です。水分が不足している場合は、補液を行い、重症になると酸素を吸入してもらい、さらに重篤な場合は、人工呼吸器で補助を行うこともあります。

Q：肺炎を予防するには

A：喉や口に、肺炎を起こす菌がいることもあるため、歯磨きやうがいなどで口の中を清潔にすることが大事です。禁煙も非常に有効です。タバコを吸うと肺の排出機能が低下して感染しやすくなります。また、肺炎の頻度が増加する65歳以上の方には、肺炎球菌に対するワクチンが推奨されています。



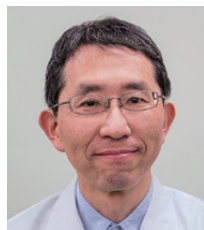
橋本先生から
ひとこと

呼吸器内科 部長
はしもと いくた
橋本 幾太 先生

肺炎は症状も、程度も様々です。色のついた痰が出る、38度の熱が3日以上続く、食欲がない、胸の痛みがある時は、我慢せず受診してください。早く治療を始めれば、早く治ります。



ドクター紹介



病理診断科

部長

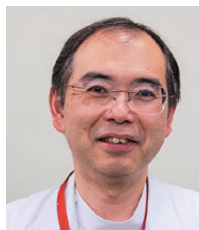
いいじま

たつ お

飯嶋 達生

出身は神奈川県横浜です。筑波大学を卒業し、病理一筋33年が過ぎました。

病理診断科では患者さんから内視鏡などで採取された組織片や手術で切除された臓器を顕微鏡で観察し、病気の最終診断を行っています。眼の前に病気の本体が見えているのですが、病気の本質を見抜くのはなかなか難しいです。最近では癌に顕著な効果を示す薬が開発され話題になっていますが、患者さんによって薬が効くか効かないかの判断も病理標本で行っています。患者さんの治療にも深く関わることができる時代になり、病理医になって良かったと思うことができるようになりました。



病理診断科

部長

さいとう

ひとあき

斉藤 仁昭

皆さんは「病理診断科」「病理医」という言葉をご存じですか？

TVドラマ「フラジャイル」で、少しは知名度があがったかと思いましたが、一般的にはまだまだ…。病理医の仕事は、患者様を直接診療することではなく、患者様から採取された組織や細胞を顕微鏡で観察すること(組織診断)です。ところが、昨今の医療の進歩で、遺伝子診断、分子標的治療薬、免疫療法といったキーワードに代表される新しい癌治療が始まっています。これには私たちが扱う病理検体が重要な役割を担っています。今までは診断を主な仕事にしてきた病理医が、治療にも参加できるようになってきました。微力ではありますが、患者様のお役に立つことができたら幸いです。

各科各部紹介 第19回 入院前支援センター

「入院前に何を支援するの？」と疑問をもたれる方がいらっしゃると思います。

当センターは、入院が予定されている患者さんに対して、外来に通院している時から治療や療養に関するお手伝いをする部署です。以下の専門職がそれぞれの役割を担います。

ドクターズクラーク(医師事務作業補助者)は、医師の指示のもと検査等の予約をします。看護師は、入院の説明や退院後の生活への援助など、心配事全般に対応します。管理栄養士は、栄養に関するアドバイスやアレルギーをチェックします。薬剤師は、服用している薬の確認や手術・検査に伴う中止薬の指導を行います。

安心・安全な治療を受け、できるだけ早く元の生活に戻れるよう入院前から支援させていただきます。



(ドクターズクラーク)

(管理栄養士)

(看護師)

第23回 公開講座を開催しました

当院では、県民の皆様に医療に関する正しい知識や当院の役割を知っていただき、また県民の方々が抱えている疑問や悩みに対し直接お応えすることを目的に、公開講座を行っております。今年も2月23日(土)に第23回公開講座を開催し、多くの方にお越しいただきました。今回は「**生活習慣と病気**」をテーマに4つの内容で講演会を行いました。質疑応答ではたくさんの質問があり、皆さんの健康に関する関心の高さが伺えました。また相談会では、専門医による医療相談や管理栄養士による栄養相談、看護師による看護相談、薬剤師によるお薬相談、ソーシャルワーカーによる医療費相談も行われ、大変好評を得ることができました。お忙しい中、ご来場いただき誠にありがとうございました。

講演内容

- (1)「高血圧と動脈硬化について」
- (2)「糖尿病と肥満症」
- (3)「慢性腎臓病について」
- (4)「歯周病が全身に及ぼす影響について」

循環器内科医員	矢口拓実
内分泌代謝・糖尿病内科医長	志鎌明人
腎臓内科部長	堀越亮子
歯科口腔外科部長	大木宏介



お席もほぼ埋まるほどの大盛況！
皆さんの医療に対する関心の高さが伺えました。



司会を務めた副病院院長兼泌尿器科部長の島居医師。
医療相談も担当しました。



質疑応答に応える講演者。
左から矢口医師、志鎌医師、堀越医師、大木医師



予防医療についてのご質問から、予防医療について話す、
飛び入り参加の片田医師。

防火訓練

2月20日(水)に当院で防火訓練を実施いたしました。今回は夜間に病棟からの出火を想定し、笠間市消防本部の方のご指導のもと、火災発生から初期消火活動についての一連の流れの確認や、避難経路の確認などを行いました。また、実際の消火器を使用した実技訓練も行いました。



防犯訓練を実施いたしました

1月15日(木)に当院にて犯罪などの緊急事案発生時における対応と刺股等の実技訓練を目的とした防犯訓練を行いました。笠間警察署より講師の方をお招きし、笠間警察署管内の犯罪などの状況や防犯についての講話、刺股の取扱い方や護身術など実技を交えた講習を受けました。いざという時のために落ち着いて行動できるよう、定期的に訓練を行い院内の安全に努めてまいります。



PCUクリスマス会

PCUでは入院中の皆さんにも季節を感じていただこうと毎年季節ごとに色々な行事を開催しています。昨年の12月4日(木)にはクリスマス会を行いました。ボランティアの方が淹れて下さったお茶を飲みながら、スタッフによるハンドベルやフルーツ、オカリナの演奏や紙芝居をお楽しみいただきました。また、皆さんにも合唱に参加していただき、楽しい一日を過ごすことができました。



第98回 ふれあいコンサート

昨年の12月19日(木)に当院 1 階レストランホールにてふれあいコンサートが開かれました。茨城県内を中心に活躍する音楽家のSolla Ma Mere (ソラマメール) の3人の音楽家をお招きし、フルート、オーボエ、ピアノの三重奏をお楽しみいただきました。また、女性コーラス華と院内コーラス隊による美しいハーモニーをご堪能いただきました。患者様とご家族など、たくさんの方のご来場、誠にありがとうございました。



かかりつけ医を
持ちましょう

連携医療機関のご紹介

笠間耳鼻咽喉科

院長 上山 宣宏

平成8年に開業して以来、23年目となる耳鼻咽喉科の診療所です。中耳炎、外耳炎、難聴、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎（蓄膿症）、のどの痛み、声がれ、めまいなどの診療を行っています。特にアレルギー性鼻炎の治療には力を入れており、舌下免疫療法、レーザー手術も行っています。また、西洋薬ではなかなか症状が取れない患者さんには、漢方薬を積極的に処方しています。患者さんの話をよく聞いて、診療を丁寧に行い、その結果を詳しく、分かりやすく説明するように努力しています。癌などの悪性疾患は、当院では治療出来ませんので、茨城県立中央病院の耳鼻咽喉科へ紹介させていただいています。今後ともよろしくお願いいたします。



■所在地：笠間市笠間1107-4

■電話：0296-73-0111

■診療時間：午前9:00～12:15 午後15:00～18:15

■診療受付時間：8:00～18:00

■休診日：水曜・日曜・祝祭日・月末最終診察日の午後

医療法人 五合会 常陸クリニック

院長 常井 実 院長次席 井薊 正

1996年に外来部門を開業し、1999年に透析部門を開設しました。以来、県立中央病院様には、病診連携を通して、様々な患者様の診断や治療をお願いし、快く診察していただいております。当院の外来では、内科が中心では

ありますが、レントゲン検査、上下内視鏡検査、エコー検査、CT検査などの画像診断や、肛門病変の診断治療、外来レベルの小手術なども行っています。透析室は、37床で、ベテランスタッフとともに、人工透析を行っています。糖尿病、慢性腎臓病患者様の通院も多く、腎不全の予防治療および、腎不全に至った場合には、透析導入治療を行っています。開業して23年目を迎え、今までの経験を生かし、スタッフとともに、地域医療を実践していきたいと思っております。



■所在地：笠間市旭町472-1

■電話：0296-78-5911

■診療受付時間：午前8:30～12:00 午後14:30～18:00 ※水・金16:30まで

■休診日：土曜午後・日曜・祝祭日

■診療科：消化器内科・循環器内科・内科・外科・肛門科・整形外科・糖尿病内科・人工透析

ここでは患者さまやご家族の日常的な治療や健康管理を考えてくれる、地域の身近で気軽に相談できるかかりつけ医である医療機関をご紹介します。

デンタルクリニック泉川

院長 泉川 勇治

昨年4月よりデンタルクリニック泉川に組織変更いたしました。

診療科目は歯科一般です。当医院では、患者様の健康寿命の為、80才で20本(8020運動)の歯を残すことを目指し、口腔管理に力を入れております。口腔機能の低下は、全身の老化と深い関わりがあります。

更なる医科歯科の連携を強化するため、県立中央病院とは医科歯科連携室を通じて、周術期の口腔管理等を行っていききたいと思います。



■所在地：笠間市鯉淵6740-10

■電話：0296-77-8131

■診療受付時間：午前8:30～12:00 午後14:00～18:30

土曜 午前8:30～12:00 午後14:00～16:00

■休診日：木曜・日曜・祝祭日

埴歯科医院

院長 埴 章一

「健康」とは、医療の介入が「0(ゼロ)」の状態であり、「治療」とは人間主体であるべきだと私たちは考えます。

このコンセプトに基づいて「人間主体」「健康志向型」の歯科医療を目指しています。又、県立中央病院とは地域医療連携室を通じて医科歯科連携の情報交換を行っております。一人一人が「日常を健康に暮らせる」サポートの一端を歯科の立場から担える医療者でありたいと思います。



診療室



インフォメーションエリア



■所在地：笠間市笠間1949-2

■電話：0296-72-1397

■休診日：日曜・祝祭日・年末年始・その他(都合により臨時休診することがあります)

■診療受付時間：月曜～金曜 午前9:00～12:00 午後14:00～18:00

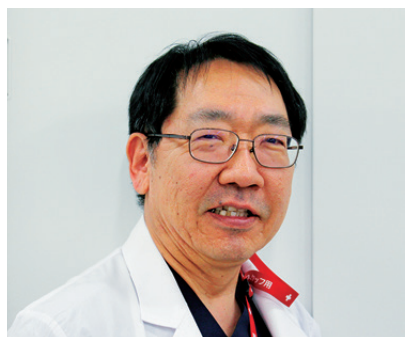
土曜 午前9:00～12:00 午後休診

地域連携 だより

地域連携機関の皆さま方には当院の地域連携に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、患者さまにおかれましても常日頃ご支援をいただき、誠にありがとうございます。地域連携だよりのコーナーでは当院の情報をお知らせいたしますので、今後とも宜しくお願いいたします。

各診療科のご紹介



乳腺外科

参事兼女性腫瘍統括局長・乳腺外科部長

ほづみ やすお
穂積 康夫

当科は乳癌の診療を主として、他の乳腺疾患、甲状腺・副甲状腺の手術を担当しております。スタッフは2名の乳腺専門医(穂積、北原)の他、今年度は筑波大学乳腺甲状腺内分泌外科から中堅医師(田地)

と専攻医(中村)が加わり、計4名体制で行っています。

乳癌は女性の癌の中で最も多く、2016年度全国癌登録データでは年間9万5千人の新規乳癌がありました。乳癌の診療は、1)診断 2)手術療法 3)薬物療法 4)緩和医療と多岐にわたっており、我々は全ての段階に関わっています。

診療内容は

- 1) 診断ではマンモグラフィ、超音波検査、針生検の他、画像ガイド下吸引針生検を行います。さらに放射線診断部の協力で、高精細3Tの乳腺MRIによる広がり診断、ステレオガイド下マンモトーム生検、CTガイド下生検なども行っています。
- 2) 手術療法では画像診断を駆使して適切な切除範囲を設定するとともに、放射性アイソトープと色素の併用法によるセンチネルリンパ節生検を行い、低侵襲手術に努めています。また、形成外科との共同で、希望のある方に対しての乳房再建手術も行っています。
- 3) 薬物治療においては、乳癌学会やASCO(米国癌治療学会)、NCCN(米国総合癌ネットワーク)等のガイドラインに準じた世界標準の治療を行っています。具体的には術前・術後治療・進行再発に対しての化学療法・内分泌療法・分子標的療法があります。ほぼ全ての薬物療法は、外来通院にて行われます。
- 4) さらに新たな標準治療確立のための多施設共同臨床試験も行っています。

また、茨城県内に2カ所しかない(他は筑波大学附属病院のみ)遺伝外来において、遺伝専門医と遺伝カウンセラーと協力し、遺伝性乳癌(遺伝性乳癌卵巣癌症候群他)のスクリーニングを行っています。さらに癌パネル検査によるゲノム診断にも対応できるようにしています。これらの遺伝子診断は近隣のみならず、県央・県北地区の多くの医療機関からの紹介を受けております。

—第16回— 「災害拠点病院として」

茨城県立中央病院
茨城県地域がんセンター

よし かわ ひろ ゆき
病院長 吉川 裕之



1995年の阪神・淡路大震災、2011年の東日本大震災の反省をもとに、当院のような災害拠点病院では災害対策マニュアルを策定し、災害時における初期救急医療体制を強化してきました。しかしながら、東日本大震災においては、病院の被害はもちろん広域的なインフラの破綻により想定外の事態に遭遇しました。このような状況において、被災者の救助の中心的役割を果たす災害拠点病院である当病院では、災害対策マニュアルに加え、災害時でも病院事業を継続・復旧させるためのより具体的な計画ないし、行動マニュアル、すなわち、**事業継続計画(※BCP: Business Continuity Plan)**の策定が必要です。

※BCPとは災害時等の非常時に企業や団体などが損害を最小限に抑え、早期に復旧すべき業務を必要なレベルで継続するために事前に策定しておく実行計画です。また、非常時優先業務を開始する上で、指揮命令系統の確立や、業務遂行に必要な人材・資源、その配分を準備・計画し、タイムラインに乗せて確実に遂行するための行動マニュアルです。

医療機関は災害等が発生した際、病院自体も被災による設備・建物の損壊や人材不足などの影響を受けますが、災害拠点病院を中心に通常の医療業務だけでなく、災害に伴う負傷者への対応や医療救護班の派遣など緊急かつ重要な業務への対応を迫られます。その際でも、病院事業の中心は外来患者さん・入院患者さん、被災

患者さんを含めた全患者さんの診療になります。病院機能の損失を抑え、早急な機能の立ち上げや回復を目指し、継続的に被災者の診療にあたることが求められます。なおかつ、発災直後からの初動期、急性期、亜急性期、慢性期へと変化するフェーズ(段階)において継ぎ目無く円滑に行わなければなりません。こうしたことから、医療機関においては事前の対策が特に重要です。

当院でもこれら医療機関の特徴を踏まえたBCPを策定しております。災害拠点病院としての責務を果たすために、災害対策マニュアルと本年3月に完成する新BCPを併せて使用し、災害時に万全の対応ができるように努めて参ります。



がん患者サロン「ゆりの会」が発足しました

昨年12月12日(水)に「ゆりの会」の発足を記念し、発足会が開かれました。当院副病院長兼がんセンター長の吉見医師の挨拶に続き、茨城よろこびの会の方より、がん患者の体験発表がありました。またアトラクションとして「ハーモニーせせらぎ」によるハーモニカの演奏があり、懐かしいハーモニカの音色をお楽しみいただきました。



～がん患者サロンのご案内～

当院には現在3つのがん患者サロンがあります。毎月サロンを開催しています。がんに関する勉強会や情報交換、交流会など行っておりますので、お気軽にご参加ください。がん体験者、ご家族、支援者の方など、どなたでも参加いただけます。参加費はかかりません。ご予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

「ゆりの会」

【日時】
毎月第4水曜日
13時30分～15時30分
【場所】
中央病院内
研修棟1階会議室B

「やまびこ」

【日時】
毎月第1月曜日
13時00分～15時00分
【場所】
中央病院内
研修棟1階会議室B

「のぼら」

女性
限定

【日時】
毎月第3水曜日
13時30分～15時30分
【場所】
中央病院内
研修棟1階会議室E

お問合せ：がん相談支援センター TEL.0296-78-5420 FAX.0296-78-5421

非常勤職員(看護師)の募集

- ・職 種：看護師
- ・勤務時間：9:00～16:00または8:30～15:30
(原則として、この中で週29時間勤務)
勤務日・時間等は相談して決めます。
29時間以内をご希望の方もご相談ください。
進学や介護などにより、月に数日だけ夜勤希望の方もお受けします。
夜勤の場合の賃金・勤務時間については、別途協議いたします。
- ・募集人員：10名程度
- ・雇用期間：2019年4月1日～2020年3月31日
契約更新有り(条件有り)
- ・業務内容：外来診療、病棟診療の看護業務、診察の補助、医師の指示による採血や注射点滴等の業務、患者さんの状況把握等。
- ・資 格：看護師免許
- ・賃 金：時給1,216～1,583円
他に賞与有り(院内保育所利用可)

多くの女性スタッフが活躍中！
仕事と家庭の両立もサポート。

ご連絡先：事務局総務課 黒澤
☎0296-77-1121(内線2024)

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121 ホームページ <http://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>