病気の予防と早期発見のために、定期的に人間ドックを受けましょう!

当院では、高度な医療機器で検査を行い、複数の医師により検査結果の評価を行うことで、より精度の高い検査をこころがけています。

検査で異常が見つかったときには、面談時に当院の専門外来での精密検査を予約でき、早期診断・治療が行えます。

また、生活習慣病の多くは、症状が現れたときには進行している可能性が高いので、自覚症状のないうちに、体の異常を発見し、生活改善を始めることが重要です。

年に一度、ご自分の健康状態や生活習慣などを確認しましょう。

PET/CT、胸部CT、婦人科がん検査などのオプションがあります。人間ドック受付にお問い合わせ下さい。

～ 料 金 表 ～

日帰り人間ドック　43,200円

オプション項目

- ○PET/CT検査 …… 108,000円
- ○脳ドック（脳MRI・MRA、血液・尿検査、心電図検査、胸部XP検査など）… 54,000円
- ○脳検診（脳MRI・MRA） …… 27,000円
- ○婦人科がん検査（膣細胞診、内膜細胞診、子宮超音波検査） …… 16,632円
- ○乳がん検診（マンモグラフィーのみ） …… 7,560円

検査希望の項目があれば人間ドック受付にお問い合わせ下さい。

問い合わせ先　0296－77－1121（代表）茨城県立中央病院　人間ドック室

トピックス

電話予約をご利用ください

患者さまの診療待ち時間短縮及びサービス向上のため「外来電話予約センター」を開設いたしました。

初診、再診とも電話での予約ができます。

TEL：0296－77－5489（ゴヨヤク）

（外来電話予約センター直通）

予約受付時間：午前8時から午後6時

（土、日、祝日、年末年始を除く）

予約時の注意

初診の方は現在かかっている医療機関の紹介状をご用意ください。医師の指定はできません。再診の方は予約の他、変更や取り消しもできます。予約の空き状況によりご希望に添えない場合があります。予約日時に来院できない場合は、予約日前日までに必ずご連絡をお願いいたします。

漢方外来を始めました

平成26年10月1日から、予約制で漢方外来が始まりました。

漢方外来では、各診療科と協力をして、漢方薬を用いた治療を希望される患者様を対象に、一人一人の体質と症状にあった診療を行います。処方する漢方薬は全て健康保険が適用になります。

漢方外来の一般的な対象

慢性的な頭痛、疼痛性疾患、かぜ症候群、閉塞性肺疾患、気管支喘息、アレルギー性疾患、機能性胃腸炎、胃腸虚弱症、婦人科系疾患（生理不順、月経困難症、更年期障害、不妊症、冷え性、のぼせなど）、心身症、自律神経障害、神経症、高血圧、糖尿病、泌尿器疾患（頻尿、排尿困難など）、その他

外来日：毎週水曜日　午後2時から5時　予約制

（外来電話予約センターをご利用いただけます）

ご意見箱から

病棟看護師と看護補助の者で患者に対して「なれなれしい言葉」「タメロ」を日常的に使う者がいる。（中省略）親しくなるのとなれなれしいのは違う。あきれる看護師・看護補助である。

この度は不快な思いをさせてしまいお詫び申しあげます。病院職員の患者さまに対する言動に関しましては、常日頃から注意を払い指導しておりますが、患者さまに対する配慮が足りない点がございました。親しみを表す意味となれなれしい事は違う事などを含め、再度、より良い接遇に関して職員の意識の持ち方を指導・教育していく所存でございます。貴重なご意見ありがとうございました。（看護局長）

身障者用駐車場に車を入れ、車いすを借用したいと係の方に話したが「どうぞ」とは言ってくれたものの、ただ見ているだけで手も貸してくれませんでした。

この度は車いすのお手伝いが十分ではなく、ご不快な思いをさせてしまい、申し訳ありませんでした。今後はより一層こまやかな心遣いができるよう徹底してまいります。（患者様相談室）

おほめの言葉

●早期発見、また治療に対しお礼申しあげます。中央病院は挨拶をしっかりとし、顔はスマイルで気持ち良い。看護師さんは本当に素晴らしい。この１週間で得たものは多くあります。私も人の命を守るという意味では同じ様な仕事をしております。中央病院に負けないように頑張って参ります。本当にありがとうございました。

ご意見をお待ちしております

何かございましたら、各階にございます意見箱をご利用ください。
メールによるご意見もお待ちしております。
goiken@chubyoin.pref.ibaraki.jp

表紙写真について

ＰＣＵ（緩和ケア病棟）は、医師や看護師、心理士など多職種が協働で、主にがんで入院中の患者さまのつらさを和らげるための緩和ケアを積極的に行い、「その人らしさ」を保ちながら生活していただけるように支援する専門病棟です。

患者さまにはできるだけ、家庭のような温かい雰囲気の中で、季節を感じながら生活していただきたいという思いで、ボランティアさんのサポートを得ながら「七夕まつり」や「クリスマスコンサート」など、季節の行事も多く取り入れております。

看護補助者募集（ヘルパー2級保有者）

現在、嘱託職員を募集しています。

夜勤も含め、勤務部署・勤務日等は相談に応じます。
お気軽に看護局までお問い合わせ下さい。

あなたの「働きたい」をサポートします!

＊質の高い看護と魅力ある職場づくりに努力しています。
＊教育、研修、安全管理体制をしっかり整え、スタッフ全員で仕事と家庭の両立を支援します。

茨城県病院局　☎029-301-6516
中央病院看護局　☎0296-77-1121（代表）
担当：橋本泉

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/

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/
2015年 冬号 Vol.17

ほっとタイムズ

院長メッセージ「明るい未来」

ドクター紹介
耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長　高橋　邦明
耳鼻咽喉科・頭頸部外科医長　上前泊　功

各科各部紹介
第3回　リハビリテーション技術科

トピックス
人間ドックを受けよう！
電話予約をご利用ください
漢方外来を始めました

写真：12月にＰＣＵ（緩和ケア病棟）で行われた「クリスマスコンサート」の様子。
詳しくは5ページをご覧ください。

病気を知ろうQ&A

質の良い眠り・悪い眠り　睡眠時無呼吸症候群

院長メッセージ

［第17回］

「明るい未来」

茨城県立中央病院
茨城県地域がんセンター
院長　永井　秀雄

私はこの病院の院長を８年近く務め、まもなく交代になります。

多くの思い出があります。楽しかったこと、うれしかったこと、たくさんありました。もちろん逆もありました。

管理者として一番の思い出は、4年前の東日本大震災です。発災直後の混乱から、よくぞここまで復興できた、というのが率直な感想です。津波や原発事故の被災地域は今なお大変な状況にありますので、自分のことだけを喜んでいるわけにもいきません。複雑な思いは残ります。日常診療の中では、病院としての対応が不十分なために、残念な結果になってしまったことへの反省がいくつもあります。この反省は必ず生かしたいと思います。

院長職のかたわら外科医として約1千件の手術に関わらせていただきました。手術がうまくいってよかったと思う一方、自分の能力の限界を感じることもありました。そうした無念の思いがあっても、患者さん、ご家族の言葉や笑顔にはどれほど救われたことでしょうか。ほんとうに多くのことを教えていただきました。ありがとうございます。

立場は変わっても、医療の現場に身をおくかぎり、厳しい体験は今後も続くと覚悟しています。しかし、自らの良心と信念に忠実であれば、そのあとには、雪晴れの朝のような明るい未来がある、と私は信じ続けます。

病気を知ろう　Q&A

質の良い眠り・悪い眠り
睡眠時無呼吸症候群

Q：睡眠時無呼吸症候群とは何ですか？

A：睡眠中に上気道が繰り返し閉塞し、無呼吸を起こす疾患で、肥満の方、小顎の方に見られる頻度の多い疾患です。鼾（いびき）をかく方で、日中眠気の強い方は可能性があります。

Q：睡眠時無呼吸症候群を放置するとどうなりますか？

A：眠りが浅くなるため、脳が十分休まらず交感神経の亢進が持続し、高血圧、血糖上昇、脂質異常などの生活習慣病を生じます。また、日中の眠気を生じるため交通事故を誘発したり仕事の効率を下げます。

Q：睡眠時無呼吸症候群はどんな検査で分かりますか？

A：簡易式検査と精密検査があります。
簡易式検査は呼吸状態を関知する胸のベルトと血中酸素飽和度を測るセンサーを指先に貼ります。自宅検査が受けられます。
精密検査(PSG)は上記の項目の他に脳波、眼輪筋・おとがい筋の筋電図を測定します。

＊当院でも簡易式検査を行っております。詳細は受付でお尋ねください。
料金　簡易式検査　約4,000円（3割負担の場合）
　　精密検査（PSG）約12,000円（3割負担の場合）

Q：睡眠時無呼吸症候群は治療で治りますか？

A：CPAPと言う小型の人工呼吸器を眠っている間、装着します。対症療法となります。根本的な治療法は肥満のある方は体重を落として頂くことです。

Q：快適な睡眠をとるには どのような点に気をつけた方が良いでしょう？

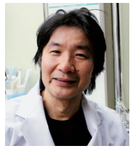
A：就寝前の4時間にカフェインをとらないように、就寝1時間前からの喫煙はしない。適度に体を動かし、心地よい疲労感を持つなど、睡眠障害対処の12の指針が厚生労働省から出ています。参考にして下さい。

予防医療センター
片田　正一 医師
が答えました

日本ドック学会認定医、日本救急医学会専門医、日本医師会認定産業医、日本医師会認定スポーツ医

～片田先生の健康維持のポイント五箇条～
①バランスのとれた栄養（食事）を腹八分目　②心地よい疲れを感じる適度の運動　③体と脳を休める（質の良い睡眠）　④ストレスマネイジメント　⑤健診（ドック）を受けて病気の早期発見

ドクター紹介



耳鼻咽喉科・
頭頸部外科部長
髙橋　邦明

当科を担当させていただいて18年が過ぎました。

郷里は古来陸奥と称される奥州水澤で、新幹線の駅には「阿弖流為（あてるい）の里」と記されております。阿弖流為は8世紀後半に蝦夷（えみし）のリーダーとして、理不尽な国府の支配から陸奥を守るため、田村麻呂率いる朝廷軍と戦い敗れた郷里の英雄とされる人物です。その話は幼い時分から繰り返しよく聞かされたものでした。震災の翌年の正月、久しぶりに郷里近くにある平泉中尊寺を参拝した折、地元の方々が初日に輝く日高見川に手を合わせる姿に、鎮魂と復興への祈りは、時を越えて同じなのだと感じました。それは自分の行くべき道を示して下さっているかのようでした。今後ともよろしくお願いいたします。

耳鼻咽喉科・
頭頸部外科医長
上前泊　功

耳鼻咽喉科・頭頸部外科の「うえまえとまり　いさお」と申します。よく患者さまからも何と苗字を読めばいいのですかとお問い合わせいただきます。この機会にご紹介させていただけますと幸いです。

さて、早くもスギ花粉の飛散予報なども発表され、スギ花粉症の季節が近づいて参りました。舌下免疫治療を当科でも開始いたしました。来春の治療は間に合いませんが、お気軽にご相談いただければ幸いです。

医療の質向上・安全を目指した診療ができればと考えております。

今後ともよろしくお願いいたします。

各科各部紹介　第3回　リハビリテーション技術科

「患者さまの気持ちになって、患者さまの立場に立ったリハビリテーションを行います！」

最近「リハビリテーション」または「リハビリ」という言葉を耳にする機会が増えているのではないでしょうか。当院にはリハビリテーション技術科があり、入院患者さまを中心に患者さまが再び社会の一員として自分らしく生き生きと暮らせるようチーム一丸となり支援を行っています。

スタッフ

医師2名・理学療法士10名・作業療法士5名・言語聴覚士1名のスタッフで構成されています。

業務内容

主に入院患者さまの病気や怪我などさまざまな原因によって生じた心身の障害に対して、理学療法・作業療法・言語療法にて機能回復を図り、生活活動も含めできる限り患者さまの機能を最大レベルまで高めていけるよう支援しています。

スタッフ一同で患者さまが障害を克服し自分らしさを取り戻せるよう支援させていただきます。