

JAとりで通信

第367号 2021年5月28日



発行 JAとりで総合医療センター

〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1
TEL 0297(74)5551 (代)

E-mail: toride@medical.email.ne.jp
URL: http://www.toride-medical.or.jp/

発行人 富満 弘之

「海の日」の 7月22日(木)は 通常通り診療いたします

今年の「海の日」である7月19日(月)は、東京オリンピックの開催に伴い7月22日(木)に移動し、7月22日は祝日となりましたが、この日、当院は通常通りの診療を行います。

7月23日から7月25日は、一般外来を休診とさせていただきますが、救急外来での診療は行いますのでご了承ください。

一般外来診療のご案内

7月22日(木) 海の日(祝日)	通常通り 診療
7月23日(金) スポーツの日(祝日)	休診
7月24日(土)	休診
7月25日(日)	休診

新型コロナウイルスワクチン接種 当院でも個別接種を 開始しました

新型コロナウイルスワクチンの当院での個別接種が5月16日(日)から内科外来を使用して始まり、しばらくの期間、毎週日曜日に実施します。

5月16日は、取手市立保健センターの皆様にも接種を受ける方の誘導などを行って頂き、60名が接種を受けました。接種を受けた方には待機場所を休んで頂き、その間に2回目の接種日などを職員が案内していました。

接種された方の中には「今日はお風呂に入ってもいいですか」とか、接種後の副反応などについて質問される方もおりスタッフに分かりやすく説明していました。



ワクチン接種の様子



ワクチン接種受付の様子

当院でワクチン接種される方へ

- ・当院でのワクチン接種を受けられるのは、予約されている方のみです。個別接種の予約をされていない方は接種できません。
- ・ワクチン接種の予約は、取手市の接種予約センターに連絡していただくか又は当院の予約外来で主治医にご相談ください。
- ・クーポン券(接種券)は必ず持参してください。接種券がない方はワクチンを接種できませんので予めご了承ください。他に、予診票、健康保険証、本人確認書類(運転免許証など)もお持ちください。
- ・ワクチン接種当日の朝にご自宅で体温を測定し、発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控え、当院と保健センターへ必ずご連絡ください。
- ・ワクチン接種を受ける方は、病院の正面玄関からお入りください。正面玄関は午前9時に開錠しますが、密を避けるため、ワクチン接種の予約時間にご来院ください。

LUCAS3 心臓マッサージシステム



LUCAS3 心臓マッサージシステムを模倣的に装着した状態

今回新たに導入されたLUCAS3(ルーカス)3心臓マッサージシステムをご紹介します。

効果的な心臓マッサージ(胸骨圧迫)は、脳の酸素化と除細動にとっても重要な要件であり、心停止中に十分な血液を心臓に送り続けることによって自己心拍再開の可能性が高まります。しかし、ガイドラインに従ったCPR(心肺蘇生)を一人で完璧に維持するのは困難で、多くの施設では数名の医療従事者が交代で行うと大変な救急処置になります。このような問題を解決してくれるのが、LUCAS3心臓マッサージシステムです。

LUCAS3 心臓マッサージ システムを導入

この装置は、AHA(米国心臓協会)のガイドラインおよびERC(ヨーロッパ蘇生協議会)のガイドラインの推奨に従った、効果的で安定した絶え間ない胸骨圧迫により、自己心拍再開につながる効果的なCPRをサポートしてくれる医療機器です。また一度患者さんに装着してしまえば、医療従事者が手胸骨圧迫を行わなくても、より安定した胸骨圧迫を続けることが出来るため、患者さんの移動中や心臓カテーテル治療中など、医療の様々な状況下で使用する事ができます。最近では新型コロナウイルス感染症の対策としても注目を集め、全国の病院や消防署で新規導入が増えています。

このようにLUCAS3心臓マッサージシステムは患者さんにとっても、医療従事者にとっても大変重要な医療機器です。

(臨床工学部部長 高島賢治)

医師 新採用者のご紹介

- ① 氏名
- ② 診療科
- ③ 出身地
- ④ 趣味
- ⑤ 好きな言葉



脳神経内科



- ① 鬼木 絢子（おにき あやこ）
- ② 脳神経内科
- ③ 東京都
- ④ 旅行
- ⑤ 情けは人の為ならず



- ① 高橋 直（たかはし すなお）
- ② 脳神経内科
- ③ 神奈川県
- ④ 楽器（オーボエ）、映画鑑賞
- ⑤ いい天気



消化器内科



- ① 鈴木 雅博（すずき まさひろ）
- ② 消化器内科
- ③ 東京都
- ④ ピアノ、音楽鑑賞、歴史散策、旅行
- ⑤ 人の一生は重荷を負うて遠き道を行くがごとし。急ぐべからず。



- ① 上妻 千明（かみつま あき）
- ② 消化器内科
- ③ 茨城県
- ④ 料理、映画鑑賞、ドライブ
- ⑤ 「千里の道も一歩から」一日でも早く地域の住民の方や近隣病院からの信頼を得られる様努力したいと思っています。



- ① 河崎 翔（かわさき しょう）
- ② 消化器内科
- ③ 東京都
- ④ 将棋、旅行
- ⑤ 守破離。人間万事塞翁が馬。

腎臓内科



- ① 大下 格（おおした ただし）
- ② 腎臓内科
- ③ 茨城県ひたちなか市
- ④ 家庭菜園
- ⑤ 人間万事塞翁が馬



- ① 綿田 水月（わただ みづき）
- ② 腎臓内科
- ③ 東京都
- ④ YouTube、友人とご飯に行くこと
- ⑤ 一期一会



循環器内科



- ① 金田 俊雄（かねだ としお）
- ② 循環器内科
- ③ 神奈川県
- ④ テニス
- ⑤ 中庸



- ① 秋山 洸太（あきやま こうた）
- ② 循環器内科
- ③ 埼玉県戸田市
- ④ 山頂ランチ（登山）
- ⑤ 昔が恋しくない者には心がない、昔に戻りたい者には脳がない。（ロシアのことわざ）



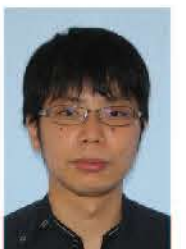
- ① 保田 惇ノ介（やすだ じゅんのすけ）
- ② 循環器内科
- ③ 千葉県
- ④ ベース
- ⑤ 小さなことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くただひとつの道



呼吸器内科



- ① 森谷 友博（もりやともひろ）
- ② 呼吸器内科
- ③ 東京都
- ④ 散歩



- ① 小池 晴彦（こいけ はるひこ）
- ② 呼吸器内科
- ③ 久留米大学
- ④ テニス
- ⑤ 皆様の足を引っ張らないよう頑張ります。よろしく御願いたします。



内分泌代謝内科



- ① 関 隆実（せき たかみ）
- ② 内分泌代謝内科
- ③ 東京都
- ④ サッカー観戦
- ⑤ 中庸

小児科



- ① 池田 翔（いけだ しょう）
- ② 小児科
- ③ 茨城県
- ④ スポーツ観戦
- ⑤ ゆつくりはスムーズ、スムーズは早い。



- ① 中溝智也（なかみぞともや）
- ② 小児科
- ③ 東京都国立市（桜がきれいな街です）
- ④ 野球（見るのもやるのも）、ゴルフ、マラソン（サボリ気味）
- ⑤ 為せば成る。為さねば成らぬ何事も。成らぬは人の為さぬなりけり。



小児外科



- ① 田中 保成（たなか やすなり）
- ② 小児外科
- ③ 愛知県一宮市
- ④ TVゲーム・ボードゲームが好きです。久しぶりにモンハンを買いました。やっている方お声かけください。
- ⑤ 生きるって早い。は、生きるってゆーことなの。（草人）

外科



- ① 小田 豊土（おだ とよし）
- ② 外科
- ③ 広島県
- ④ バレーボール
- ⑤ 不束者ですが、1年間よろしく願います。



- ① 青木 美智（あおき みち）
- ② 外科
- ③ 京都
- ④ 絵を描くこと
- ⑤ 一期一会

脳神経外科



- ① 藤野 明日香（ふじの あすか）
- ② 脳神経外科
- ③ 東京都
- ④ 手芸
- ⑤ 初心貫徹



整形外科



①安藤 嘉朗（あんどう よしあき） ②整形外科
③愛知県 ④筋トレ



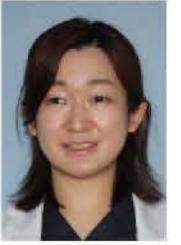
①小林 秀彰（こばや し ひであき） ②整形
外科 ③東京都 ④野
球観戦



①李 昇炫（り すん ひょん） ②整形外科
③神奈川県 ④ゴルフ、
バスケット ⑤他人が食欲
になつてくるときは恐
る、周りが怖がつ
てくときは食欲に。



皮膚科



①磯江 美穂（いそえ みほ） ②皮膚科 ③愛知県
④プチ登山と温泉 ⑤よろ
しくお願ひします

泌尿器科



①福田 悠一（ふくだ ゆういち） ②泌尿器科 ③
高尾山のふもと ④料理
（ミルフィーユカツ程度な
ら） ⑤いい医者はスタッ
フと道具を選ばない



産婦人科



①倉富 由理（くらとみ ゆり） ②産婦人科 ③大
分県 ④家でまったり
⑤一期一会

耳鼻咽喉科



①松崎 理樹（まつざき りき） ②耳鼻咽喉科 ③
千葉県 ④ランニング、
散歩 ⑤一期一会

放射線科



①大川 紗由里（おおかわ さゆり） ②放射線科
③静岡県 ④ゲーム ⑤
明日は明日の風が吹く



研修医



①久保田 悠史（くぼた ゆうし） ②研修医 ③埼
玉県 ④食事、睡眠をしつ
かりとすること ⑤常に感
謝を忘れない



①細井 毬愛（ほそい まりえ） ②研修医 ③東
京都 ④タイピング、旅
行、演劇鑑賞 ⑤初志貫
徹



①本間 遙（ほんま はるか） ②研修医 ③東京
都 ④料理のレシピサイ
ト検索、ジョギング ⑤
一期一会



①安井 薫子（やすい ゆきこ） ②研修医 ③東
京都 ④ピアノ、ゲーム、
ウィンドウショッピング
⑤睡眠



①高橋 優太（たかはし ゆうた） ②研修医 ③東
京都 ④スポーツ ⑤継
続は力なり



①安永 詩織（やすなが しおり） ②研修医 ③
茨城県 ④バイオリン
⑤平穩無事



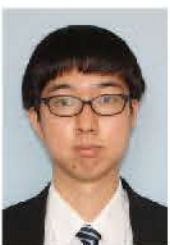
①新沼 梨加（にいぬま りか） ②研修医 ③茨城
県竜ヶ崎市の ④野点、音
楽鑑賞、DIY、サーフィ
ン ⑤「やれば終わる」「お
もしろき こともなき世
を おもしろく すみな
すものは 心なりけり」



①石田 哲久（いしだ てつひさ） ②研修医
③東京都 ④映画 ⑤い
つまでも謙虚に



①藪内 朝紀（やぶうち ともり） ②研修医 ③
東京都 ④ボウリング、
筋トレ ⑤なぜベストを
尽くさないのか



①岡田 康平（おかだ こうへい） ②研修医 ③栃
木県 ④野球観戦 ⑤一期
一会



①大島 悠輔（おおしま ゆうすけ） ②研修医 ③
神奈川県 ④読書 ⑤浅い
川も深く渡れ



①田村 文乃（たむら あやの） ②研修医 ③
北海道 ④ピアノ、弓道、
アカペラ ⑤学びて時に
之を習ふ、亦説ばしから
ずや。朋有遠方より来る、
亦樂しからずや。人知ら
ずして慍らず、亦君子な
らずや。



①柳井 健作（やない けんさく） ②研修
医 ③神奈川県 ④ス
イーツ作りと料理 ⑤
事終わりに雨が降って
きたけど傘を持ってな
いって時の「車乗って
く？」



①山崎 雄大（やまざき ゆうだい） ②研修
医 ③東京都 ④ヴァ
イオリン、筋トレ ⑤
「男子、三日合わざれば
刮目して見よ」刮目し
て見られるように頑張
ります！

フレイル

第7回「歩行能力低下と運動方法」
リハビリテーション部
技師部長 豊田 和典



歩く能力は日常生活を営む上において非常に重要であり、歩く能力を評価する一つである歩行速度はフレイルの判断基準の重要な項目となっています。この歩行速度ですが、65歳まではゆっくりと減少し、65歳以上では低下が顕著になります（65歳までと比べて約2倍の低下）。この歩行能力の低下の要因は歩幅の減少とされ、4年間で男女ともに4センチ程度歩幅が小さくなると報告されています。

この歩行速度は実は平均寿命にも影響し、歩行速度が速い人ほど長生きすると報告されています。一度低下した歩行速度は運動することにより改善することもしっかりと報告されていますので安心



図1 ノルディックポールを使用した歩行
通常のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%増量するとの報告もあります。

してください。
それでは、歩行練習をするときの注意点・工夫点についてです。
まずは、歩行するときの姿勢です。①視線は数メートル先、②背筋を伸ばして胸を張る、③踵から足をつく、④歩幅を大きくする、もしくは歩数を多くする、⑤両腕を大きく振る、可能な範囲で意識して行いましょう。
また、ただ歩くだけよりもお友達とおしゃべりしながら、頭の中で簡単な計算をしながら、ゆっくり歩いたり速く歩いたり歩行速度を変えながら、横歩きなど歩く方向を変えたり、ノルディックポールを使用した（図1）、色々と工夫をするより効果が得られます。次は注意点です。やはり怖いのは転倒です。必要が

あれば杖などをもって行いましょう。また、適宜水分補給をし、脱水を予防することも重要です。そのほかにも準備運動をしっかり行う、痛みが生じたら無理をしないなど体調に合わせて行うことが重要です。
最後に運動の継続についてです。運動の中断は、30代、40歳代、運動継続期間が半年以内（運動を始めたばかりの時期）に起こりやすく、男性では3～5月、女性では12月～2月と性別によつて中断しやすい季節もあるようです。運動を継続するための工夫はいくつかありますが、今回は当院心臓リハビリテーション時に使用している「運動をみえる化する」ことができる記録用紙を紹介いたします（表1）。自身の体調に合わせ

て毎日継続することを目標にできる運動から始めてみてはいかがでしょうか。
今回でフレイルをテーマにした連載は終了となります。ぜひとも安全に楽しくフレイルを予防してください。ありがとうございます。

表1 運動記録用紙（自宅用） 氏名 _____

	1	2	3	4	5	6	7	例
日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	1/1 (月)
血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	102/56 mmHg
脈拍	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	回/分	62 回/分
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	69 kg
1日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	8503 歩
体操	やった・やらない	やった・やらない	やった・やらない	やった・やらない	やった・やらない	やった・やらない	やった・やらない	やった・やらない
1日の疲労								
コメント 今日を振り返って								駅まで歩いて買い物に行きました

第32回 全国厚生連栄養士協議会

全国統一献立 郷土料理

広島県

お好み焼き風卵焼き

材料（1人分）

卵・・・70g	豚ミンチ・・・20g	エネルギー	180kcal
長芋・・・5g	塩・・・少々	たんぱく質	13.0g
キャベツ・・・40g	こしょう・・・少々	脂質	10.8g
人参・・・5g	お好みソース・10g	食塩	1.2g

作り方

- ① キャベツ・人参は千切りにする。長芋はすりおろす。
- ② 卵を溶き、長芋を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にキャベツ・人参・豚ミンチ・塩・こしょうを入れて全体を混ぜる。
- ④ 卵焼き器にクッキングシートを敷き、③を流し入れる。
- ⑤ 蓋をして弱火でじっくり焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けてお好みソースをかける。

