



病院のうごき

心を通わせ、分ちあい、前進する病院を
令和5年度入会式を挙行

令和5年度の入会式が4月1日に新棟3階講堂で行われ、医師の新採用者33名を含む74名が出席しました。新採用者の氏名が一人一人呼ばれた後、富満院長から代表者に辞令が渡されました。入会式の後の院長講話では、富満院長が研修医を含む新採用者に対し、心を通わせ、分かち合い、前進する病院をつくりたいと訴えました。また、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）との3年間を振り返り、COVID-19を可能な限り知り、様々な場面で各自が最適と判断した感染防護策を行ってほしいと述べました。

お知らせ

皮膚科外来の診療日を増やしました

令和5年4月3日より皮膚科外来の診療日が下記の通りとなりました。

	午前	午後
月	非常勤医師 予約も可能	
火	石川医師 フットケア 完全予約制	石川医師 フットケア 完全予約制
水	非常勤医師 予約も可能	
木	石川医師 完全予約制	
金	石川医師 完全予約制	石川医師 完全予約制
土	休診	

■ 予約は予約センターで受付いたします。

TEL 0297-72-0015(直通) 月～金曜日 8:30～17:0 土曜日(第1・3) 8:30～12:30

「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

整形外科チームスタッフです。医師、看護師、薬剤師、理学療法士、ソーシャルワーカーと多職種で診療にあたっております。

膝関節疾患は専門医が診療

図3 前十字靱帯再建術



膝関節の疾患としては変形性膝関節症、大腿骨頭部無腐性壊死にたいする、人工膝関節、高位脛骨骨切り術を行っています。スポーツなどによる膝靱帯損傷に対しても靱帯再建手術を行っています（図3・4・5）。昨年度は膝関節専門の猪野又慶医師が赴任されたため、人工膝関節置換術をはじめ、関節鏡視下の靱帯再建術、膝周囲骨切り手術などは、過去最高の手術件数となりました。

骨軟部腫瘍、脊椎疾患については、現在脊椎専門医が不在のため、お薬、リハビリテーションなどの保存治療が限界となり、手術が必要になりそうなかたは、近隣の脊椎専門医の在住する施設へご紹介している状況です。

図4 人工膝関節置換術



図5 高位脛骨骨切り術



専門診療のご案内

萩尾 慎二 医師	成人股関節を専門にしており、人工股関節置換術の経験が豊富です。（図：人工股関節）
猪野又 慶 医師	膝関節を専門にしており、膝靱帯損傷にたいする関節鏡視下手術、変形性膝関節症にたいする高位脛骨骨切り手術、人工膝関節置換術の経験が豊富です。（図：前十字靱帯再建術、人工膝関節置換術、高位脛骨骨切り術）
鈴木 秀嗣 医師 （木曜日だけの非常勤）	手の外科を専門にしており、手根管症候群、肘部管症候群、橈骨遠位端骨折、肘関節周囲の骨折を専門にしています。

スタッフ

鈴木 康司 医師	成人股関節（鈴木は他科にも多くいるためご注意ください）
萩尾 慎二 医師	成人股関節
猪野又 慶 医師	膝関節
青崎 裕次郎 医師	全般
関原 侑太郎 医師	全般
〈非常勤〉	
鈴木 英嗣 医師	手の外科専門医（木曜日）
青山 広道 医師	（不定期3～4ヶ月に1回）

特集

整形外科

整形外科は運動器を診る診療科です。骨折、外傷などの救急疾患から変形性関節症、骨粗鬆症などの慢性疾患まで扱います。診察する部位も“あたま”と“おなか”以外の全身に関わります。年齢層も赤ちゃんからご高齢の方まで診察します。いわゆるな

んでもみる科ですが、当院は急性期病院と常勤スタッフが不足のため、基本的には手術が必要な方を優先させていただき、症状が落ち着いている方は近隣の連携病院、開業医の先生に引き続き診療をお願いしている状況です。

22年間に人工股関節置換手術が570例

図2 人工股関節

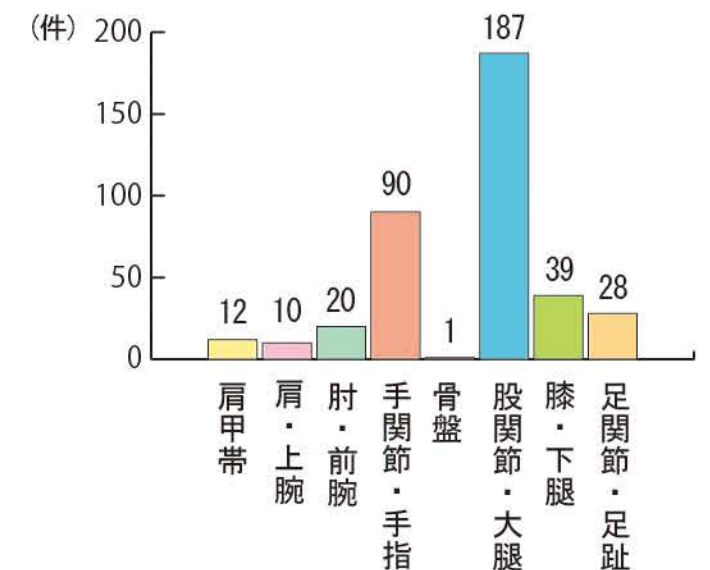


当院整形外科の特徴としては上肢外傷、膝関節、股関節疾患が多いです。2022年はコロナ禍の中、年間387例の手術件数がありました（図1）。

股関節周囲の手術では変形性股関節症、大腿骨頭壊死にたいする人工股関節（図2）を施行しております。但し人工関節は、手術をしないで治す保存的な治療が限界の場合に選択しています。2001年8月以降、現在までの22年間で的人工股関節置換術の手術件数は570例でした。この間に人工関節の経年的なゆるみ、転倒による骨折、脱臼などでの再手術例は11例（1.9%）でした。

近年高齢化社会でもあり、いわゆる“寝たきり骨折”となる大腿骨近位部骨折は例年70～90例程度でしたが、2022年度は140例とかなり増加しました。当院では回復期リハビリテーションも併設しており、急性期を過ぎましたら自宅復帰を目標にして、十分にリハビリテーションのできる環境にあります。

図1 部位別手術件数（2022年1月～12月）



第3回 休日・夜間診療に影響？

非常勤医師、大学へ
引き上げの可能性も

診療時間、診察日の
見直しが必要

2024年度から医師は労働者であり、労働基準法が適用され、時間外労働時間を月80時間以内にするこ
とが義務付けられたと第2
回で説明しました。そして
外勤（所属以外の施設での
勤務、所謂アルバイト）も
時間外労働時間に算定され
ることになりました。当院
の多くの医師は常勤ですが、
医師の少ない診療科は大学
医局から非常勤で医師を派
遣してもらって診療を維持
していることも多いです。
非常勤として当院で診療し
た時間分、その先生の時間
外診療時間になり、所属し
ている大学での勤務がその
分出来なくなります。そう
なると大学医局は自院の労
働力を確保するため、所属
医師を外勤に出さなくなる、
つまり、医師の大学への引
き上げが起こる可能性があ
ります。

当直、休日・夜間診療に
ついて現状のままの体制
維持は困難になります。努
力義務ではありませんが、当
直は週1回、休日の日直は
月1回までと規定されてい
ます。当院の小児科を例に
挙げて考えると、現在常勤
は5名おり、若干名、大学
医局から非常勤医師派遣の
協力を得て、24時間365
日で救急車の受入れを行っ
ています。さらに連日23時
までは時間外外来診療も行
っています。小児科の時間
外受診者は非常に多く、時
間外労働でカウントされます
。そうすると大学からの非
常勤医師派遣が少なくなり
、現在の夜間・休日診療体
制は維持できなくなります
。当院もこのままでは今の
体制での休日・夜間診療は
行えません。診療時間を短
縮する、診療が出来ない日
を作るなどの対応が必要と

なります。近隣の医療機関、
茨城県、大学の医局等と対
策を協議していますが、ま
だ良い解決策は見つかつて
いません。皆さんには当院
の方針が定まり次第、報告
いたします。
ここでは小児科を例に挙
げましたが、当院のような
中規模の病院では、外科や
内科をはじめとして全ての
診療科が同じように影響を
受けます。医師が倍以上所
属する大病院だけが働き方
改革に適応できそうであり、
これまで当院は大きく背伸
びして、大病院に近い医療
提供体制をとってきたこと
を知らされました。この改
革は全国全ての病院に課せ
られるので、このような問
題を持つ病院がたくさん出
てきます。医師、医療設備
の集約化が今後の鍵になる
と考えられるため、行政を
中心に対策が進んでいくこ
とを期待します。
今回は日勤帯の外来や入
院診療における主治医制に
ついて説明いたします。

「サピエンス全史」

人類の歴史の本当の姿を解き明かした本

呼吸器内科 部長 山下 高明



現代の世の中、お金持ちもいれば
貧しい人たちもいます。これはどう
して生じるのか？そもそも貧富の格
差は悪いことなのか？悪いとしたら
避けられないしくみが社会にあるの
か？この答えは（理由③）この本の
終わりの方に書いてあります。▼文
明が生じた古代エジプトの時代から
近代に至るまでの世の中、王や貴族
や平民など、身分の格差があったが、
どうして生じたのか？そもそも身分
の格差は悪いことなのか？悪いとし
たらどうして近代に至るまで何千年
も格差社会だったのか？この格差を
破壊したのはなんだったのか？この
答えは（理由②）この本の真ん中あ
たりに書いてあります。▼今から6
万年前、私たちサピエンスの他にも
人類はいました。ホモ・ネアンデル
タレンシス（ネアンデルタール人）
、ホモ・エレクトスなど。それが次
々と姿を消し、最終的にはサピエン
スのみが生き残り、他は絶滅しまし
た。この勝敗を分けたのはなんであ
ったのか？その答えは（理由①）こ
の本のはじめのあたりに書かれてい
ます。筆者のハハリ氏は、人類ホモ
・サピエンスは3つの革命を経て現
代に至ると説きます。世界をリード
する知識人が絶賛するこの本、ぜひ
お勧めします。

解説

医師の働き方改革で 何が変わるか？

連載

糖尿病と腎臓病 (4)

「カロリー神話からの脱却」



副院長
腎臓内科部長
前田 益孝

「糖尿病ではカロリー（エネルギー）制限、腎臓病では十分なカロリ
ーを摂取して蛋白制限」この相反す
る指導に戸惑ってしまう人も多いよ
うです。

2020年10月、ハーバード大学の
患者向けサイトにひとつの提言が掲
げられました。タイトルは「Stop
counting calories（もうカロリー計
算はやめましょう）」。

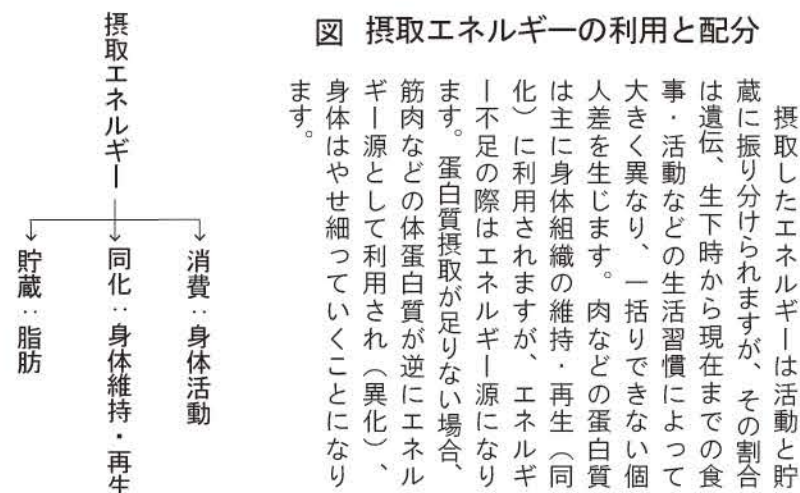
日々、ダイ
エットと苦闘する人には福音に聞こ
えたでしょうか。無論、ダイエット
が無意味と言っているわけではあり
ません。カロリー計算が無意味だと
言っているのです。同じものを食べ
ても胃腸の機能や腸内細菌によって
吸収されるカロリー（エネルギー）
量は異なります。吸収されるカロリ
ー量が同じであっても、身体活動に
消費されるか、貯蔵（脂肪）に振り
分けられるか、その割合は個々の人、
状況によって変わってきます（図）。

は消化や循環、呼吸活動（基礎代謝）
といった自分の意志ではどうにもな
らない消費までもが、意識すること
なく抑えられることが知られていま
す。こうして体重は減りません。つ
まり個々の人のカロリー必要量は厳
密に出入りを計算しても生体内でダ
イナミックに調節され刻々と変動し、
特定などできないのです。
それではどうしたら良いのでしょ
うか。少しばかり逆転の発想が必要
です。あなたが元気で体重も一定な
らば摂取量は適切、計算する必要な
どなく何ら食生活を変える必要もあ
りません。もしも体重が増えている
のであれば、習慣を変える必要があ
ります。食事を減らすか、運動量
を増やせば良いのです。基準となる
体重は標準体重ではありません。多
人数の平均値があなたに適した体重
である保証はないからです。むしろ
あなたが20才頃の体重、その頃に元
気だったならあなたにふさわしい体
重のはずです。ちなみに脂肪細胞の
数はその頃までに定まってしまうこ
とがわかっています。結婚や更年期
を経て生活環境も変わってしまった

いたら、過去1年間の平均体重をと
りあえずの目安にすることもできま
す。体重計を未だ購入していなかつ
たら、体脂肪も測定できる機器がお
勧めです。体重が変わらなくても脂
肪率が減ってきたら、喜ぶ前にむく
み（水分貯留）に注意、水が増えれ
ば相対的に脂肪の割合は減ります。
腎臓病では体脂肪測定がむくみ（水
分貯留）の診断に使えます。

適切な栄養摂取を心がけるなら、
食事と運動を必ず組み合わせること、
いずれが欠けても身体には支障を生
じます。これは糖尿病でも腎臓病で
も変わりありません。血糖値を下げ
る治療が限られていた頃はカロリー
制限を厳しくせざるを得ませんでした。
しかし細胞は糖分を取り込めず
に謂わば飢餓状態となっており、血
糖値は下がっても筋肉をはじめとし
た身体機能は悪化するばかりです。
血糖を下げる薬が格段に増えた現在
では、カロリー制限の必要性は大幅
に下がっています。血糖値を上げや
すい加工食品を控えたり、過食しな
いことは必要ですが、飢えを堪えて
耐え忍ぶ必要はありません。しっか

図 摂取エネルギーの利用と配分



おいしい治療食のレシピ

JAとりで総合医療センター 栄養部

高血圧食



鶏肉のごまつけ焼

材料 1人分

鶏肉のごまつけ焼

- 鶏むね肉（皮なし） 60g
- 黒ごま 1g
- 醤油 5g
- 料理酒 3g
- みりん 2g
- 油 1g
- ししとう 2本

A

かぶのサラダゆかり風味

- かぶ 60g
- 赤しそふりかけ 1g
（食塩0.48g含む）
- 砂糖 1g
- 酢 8g
- サラダ油 2g
- レタス 10g

B

焼ポテト

- じゃがいも 70g
- マヨネーズ 8g
- 塩 0.4g
- 白こしょう 0.1g
- パセリ 0.1g

C

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
鶏肉のごまつけ焼	93	14.8	0.9
かぶのサラダゆかり風味	39	0.6	0.5
焼きポテト	113	1.3	0.6
合計	245	16.7	2.0



焼ポテト

かぶのサラダゆかり風味

作り方

鶏肉のごまつけ焼

- 鶏むね肉を食べやすい大きさに切る
- Aの調味料を混ぜ合わせ、1にからめる
- バットに黒ごまを入れ2の表面にごまが付くように、手で押さえながらしっかりと付ける。
※ごまをしっかりつけることで薄味でも香ばしくいただけます。
- 中火に熱したフライパンに油をひき、3を入れ片面5分ずつ中に火が通るまで10分程、中火で焼く。
- 焼き上がったら器に盛り付ける。
- 火を通したししとうをそえる。

かぶのサラダゆかり風味

- かぶを一口大の薄切りにし、さっと茹でて水気をきる。
- 1のかぶをボールに入れ、Bの材料を合わせ入れる。
- 軽くもんでなじませ、10分ほど冷蔵庫で冷やす
- 切ったレタスとともに器に盛り付ける

焼ポテト

- オーブンを180℃に予熱しておく。
- じゃがいもの皮をむき、適当な大きさにきり、竹串がスッと通る程度になるまで10分ほど茹でる。お湯を切り、ボウルに入れて熱いうちになめらかになるまでマッシャーでつぶし、粗熱をとる。
 - Cを加えてよく混ぜ合わせる。
 - 2を丸くに形成し、クッキングシートを敷いた天板にのせていく。
 - 180℃のオーブンで焼き色が付くまで10分ほど焼く。
 - 皿に盛り付け、パセリふりかける。

連携医のご紹介

村橋整形外科皮膚科医院

院長 村橋 整

診療科目 整形外科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○		○	○
15:00～18:00	○	○	○		○	

休診日 日曜・祝日・木曜日・土曜日午後

連絡先 TEL 0297-83-6606 FAX 0297-83-6606
〒300-1512 茨城県取手市藤代733-2



41年前、大学病院での研修医生活が終わり、JAとりで総合医療センターでの勤務となりました。当時の医長の樋口先生に初めてゴルフに連れて行っていただき、現在も唯一の趣味であるゴルフを始め、33年前（平成2年）に当地に開業しました。JAとりで総合医療センターと一緒に仕事をした医師は、昨年新谷先生が退職して一

人もいなくなりました。開業後ですが、私が最も尊敬する医師の河内先生が（前身の）取手協同病院の院長になった事も良い思い出です。

当院では3年前より息子に院長職をゆずり、私はセミリタイヤしています。精査、セカンドオピニオン・手術が必要と考える症例は、いつも御世話になっています。（村橋 豊）

認定看護師をご紹介します



救急看護認定看護師

HCU病棟 高橋 智子

救急看護は、時や場所、年齢や疾患を選ばずに発生した多種多様な疾患や外傷を有した患者さんとご家族が対象となります。また、救急の現場では、冷静さを失ったり、少しの判断の遅れが患者さんの命をさらに危機的状況に陥らせてしまいます。指示を待つばかりではなく、自分ができること、すべきことは何かを見極め、行動することが必要です。そのため、私は『予測性』『準備性』『即応性』を持った看護師になりたいと思ひ救急看護

認定看護師を目指しました。今後の活動として、院内急変対応の質の向上と、急変の予測と急変させない対応のシステム構築や、災害拠点病院として災害初期時にスムーズに医療体制が確立できるように訓練を行って行きたいと思っています。また救急領域だけではなく、他病棟、他職種と関わりをもちながら組織横断的に活動し、来院時から社会復帰を見据えた継続看護ができるよう活動していきたいと思っています。

