



体調に異変を感じたら

～自分で検査、すばやく療養～

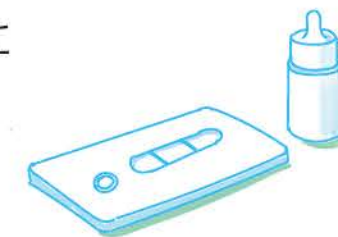
「コロナ?インフル?」と思ったら、医療機関に行く前に

①あわてずに、症状や常備薬をチェック

- ▶症状はいつから?
- ▶解熱鎮痛薬の備えはありますか?

②国が承認したキットを用いてチェック

- ▶抗原検査キットが一般用検査薬(OTC)として認可され、尿糖/尿蛋白検査薬や妊娠検査薬と同じ扱いになりました。
- ▶コロナのみのキットとコロナ・インフル同時キットがあります。
- ▶インターネットや薬局で購入できます。「第1類医薬品」の表示があるものを使いましょう。検索ワード『コロナOTC』



陽性だった場合

- ▶症状が軽い場合は、自宅等で療養しましょう。
- ▶重症化リスクの高い方(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など)や、症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう。

陰性だった場合

- ▶症状がある場合にはマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう。

受診するか、どうするか迷ったときは、お住いの地域の相談窓口や下記を参考にして下さい

- ・おとな救急電話相談 茨城県「#7119」 千葉県「#7009」
- ・こども救急電話相談「#8000」

看護師の就職説明会

日程 毎月第3土曜日

時間 AM10:00～11:30(受付AM9:30～)

会場 新棟3階A会議室

申し込み方法 右のQRコードで看護部ホームページを開き、「応募フォーム」からお申し込み下さい。

お問い合わせ 看護部長:猪瀬明美 TEL 0297-74-5551(代)



「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

新人看護師が研修している様子です。一人前の看護師を目指して懸命に頑張っていますので宜しくお願いいたします。

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



- ① 片山 優希（かたやま ゆうき）
- ② 脳神経内科
- ③ 神奈川県
- ④ バレーボール、ドライブ
- ⑤ 天は自ら助くる者を助く



- ① 金 亮秀（きむ ちゃんす）
- ② 脳神経内科
- ③ 神奈川県横浜市
- ④ ウクレレを弾く
- ⑤ 楽しく働く



- ① 野村 敏大（のむら としひろ）
- ② 小児科
- ③ 水戸市
- ④ ランニング、ウイスキー
- ⑥ 至誠一貫



- ① 木島 英美（きじま えみ）
- ② 小児科
- ③ 東京都
- ④ テニス・外食・ランニング
- ⑤ CoolHead, but warm heart



- ① 徳本 惇奈（とくもと あつな）
- ② 小児科
- ③ 茨城県
- ④ エスニック料理
- ⑤ イッツネバリー



- ① 松本 仁圭（まつもと まさよし）
- ② 脳神経内科
- ③ 東京都
- ④ 酒、海に行くこと
- ⑤ なせばなる、なさねばならぬ何事も



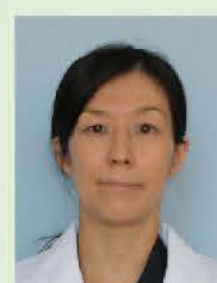
- ① 只縄 友香（ただなわ ゆか）
- ② 腎臓内科
- ③ 千葉県
- ④ マリンスポーツ、コンサート鑑賞
- ⑤ 思い立ったが吉日 よろしくお願いします



- ① 田中 保成（たなか やすなり）
- ② 小児外科
- ③ 愛知県
- ④ ゲーム（M3）
- ⑤ P・Gボードゲーム
- ⑥ 十万人で計算したパイに人間性が？
- ⑦ 誰がしますか？人間以外に誰がしますか？
- ⑧ 笑わない数学者より



- ① 神谷 綾子（かみや あやこ）
- ② 外科
- ③ 東京都
- ④ 音楽鑑賞
- ⑤ 一期一会



- ① 長谷川 芙美（はせがわ ふみ）
- ② 外科
- ③ 東京都
- ④ スポーツ（特にスキー）
- ⑤ 成せば成る



- ① 塚田 雅己（つかだ まさき）
- ② 消化器内科
- ③ 東京都
- ④ サウナ、バス観戦
- ⑤ やって見る、しない、やるか、しないか



- ① 野田 聖二（のだ せいじ）
- ② 膠原病・リウマチ内科
- ③ 出生は四国、育ちは東京
- ④ ラジオを聴く、ジョギング
- ⑤ 陽来復



- ① 徳橋 愛彦（とくはし なるひこ）
- ② 外科
- ③ 東京都
- ④ 美味しいもの巡り
- ⑤ 継続は力なり



- ① 中田 美佳（なかた みか）
- ② 外科
- ③ 東京都
- ④ 旅行
- ⑤ 積極的に謙虚になる。一年間宜しくお願いします



- ① 山村 俊弘（やまむらとしひろ）
- ② 脳神経外科
- ③ 千葉県
- ④ 海外ドラマ・映画鑑賞
- ⑤ 人間万事塞翁が馬



- ① 村上 理子（むらかみ りこ）
- ② 循環器内科
- ③ 神奈川県
- ④ 友達と遊ぶ、音楽を聴く
- ⑤ やらぬよりやった後悔



- ① 梶江 晋平（かじえ しんぺい）
- ② 呼吸器内科
- ③ 埼玉県
- ④ 旅行
- ⑤ 初志貫徹



- ① 高田 数馬（たかだかずま）
- ② 小児科
- ③ 宮城県
- ④ ロードバイク、ボードゲーム
- ⑤ トゲトゲした心ではよい医療はできない



- ① 青崎 裕次郎（あおざき ゆうじろう）
- ② 整形外科
- ③ 鹿児島県
- ④ バスケツト
- ⑤ 果報は寝て待て



- ① 関原 侑太郎（せきはら ゆうたろう）
- ② 整形外科
- ③ 東京都清瀬市
- ④ バドミントン
- ⑤ 明日は明日の風が吹く



- ① 細井 毬愛（ほそい りえ）
- ② 産婦人科
- ③ 東京都
- ④ ダイビング、舞台鑑賞
- ⑤ 初志貫徹



①平井 佑奈(ひらい ゆな) ②産婦人科 ③千葉県 ④舞台鑑賞



①近藤 茂(こんどう しげる) ②耳鼻咽喉科 ③茨城県つくば市 ④筋トレ、海へ出かける ⑤人事を尽くして天命を待つ



①川西 真明(かわにし まさあき) ②放射線科 ③香川県 ④映画鑑賞・映画館巡り・東京散歩 ⑤「なんとかなる」「なるようになる」ネガティブな性格なのでこれらの言葉を常に自分に言い聞かせています。

研修医



①関口 直樹(せきぐちなおき) ②研修医 ③柏市 ④お笑い ⑤人は裏切るけど臓器は裏切らない。



①瀬澤 良(せざわりょう) ②研修医 ③石川県 ④料理 ⑤十人十色



①須賀 亮太(すが りょうた) ②研修医 ③東京都足立区 ④読書 ⑤誠実



①赤塚 将太(あかつかしょうた) ②研修医 ③大阪 ④散歩 ⑤強さ



①白 旭坤(はく しょうくん) ②研修医 ③神奈川県 ④散歩、映画鑑賞 ⑤お天道様が見ている。積極的に徳を積んでいきたいです。



①星野 祥那(ほしの ちな) ②筑波大学附属病院 ③東京都足立区 ④観葉植物を育てること。飼いだ犬と遊ぶこと。⑤面倒だからしよつ。



院長 富満 弘之

医師の働き改革で何が変わるのか？

解説



①桜井 和也(さくらいかずや) ②研修医 ③水戸市 ④筋トレ、スプラトゥーン ⑤今日が人生で一番若い日



①金山 学史(かなやまたかし) ②研修医 ③埼玉県草加市 ④ハンドボール ⑤善は急げ



①小玉 夏帆(こだま なつほ) ②研修医 ③守谷市 ④ポイント集め ⑤ちりも積もれば山となる



①陳 信橋(ちん しんきょう) ②研修医 ③台湾 ④旅行(ドライブ・スノボ・釣り)、読書 ⑤真の贅沢というものは、ただ一つしかない。それは人間関係の贅沢だ。サンリテグジェペリ『人間の土地』



①浦 芳樹(うら よしき) ②研修医 ③東京都小平市 ④植物を育てる、釣り、朝のコーヒー ⑤やらぬ後悔より、チャレンジして後悔。至らぬ点が多いかと思いますが、精一杯頑張ります。1年間どうぞよろしくお願いいたします！



第4回 主治医が勤務できない

3回にわたって働き方改革で医療が変わる説明をしました。これまでの当たり前がそうでなくなる可能性について少しご理解いただけたと思います。今回は主治医制についてお話しします。

医師には応召義務というきまりがあります。患者さんが受診した際は診療を拒絶してはならないという法的規制です。このため、これまで患者さんが受診した時に、担当した先生が外来主治医として診療を行うことが殆どでした。また入院の場合、入院時に入院主治医が決まり、その医師中心に診療が進められ、患者さんや家族に病状や治療の説明がなされました。もし予期せぬ病状変化が起きた場合は、休日夜間にかかわらず、主治医がコールされて登院し、患者対応を行うことが常でした。患者さんや家族にとって、日頃から病状等をよく理解している主治医が対応することに、大きな安心感が得られていたと思います。

実はこの制度は新型コロナウイルス感染症によって崩れてきていました。外来は医師が濃厚接触者となった場合も代診となり、外来主治医以外の診療が増えました。入院主治医も家族と接する機会が激減し、急変時も当直医や当番医が対応することが普通になってき

ました。コロナ同様に大きな影響を及ぼす働き方改革では、当直(時間外勤務)することによって、日勤が法的に制限されますので、外来、入院診療いずれも、これまでのような主治医の対応は不可能になります。どうなるのかというと、まだ予想の段階ですが、入院はチーム制で診療を行い、外来は担当医を固定した枠でなく、交代制で対応することになります。

更に、外来については施設ごとに機能を分けようとする国の方針もあり、病院主治医で診療継続することが難しくなりそうです。これは働き方改革と直接関係ありませんが、説明の必要性を感じており、後に触れたいと思います。当院は現在、夜勤が勤務なのか、宿直(寝当直)なのか労働基準監督署の判断を待っているところです。その結果で診療体制は大きく変わりますので、決定の際は診療体制について改めてお伝えいたします。よく知っている主治医に診察してほしい、これが患者さん、ご家族の希望であることはよく理解しています。しかし、働き方改革は法的制限が課せられます。出来る限りご希望に応えられるように私達は努力しますので、皆様もご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

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

糖尿病食



材料 1人分

さっぱり煮

野菜の和え物

- 鶏毛羽元1本50g 3本
(可食部90g 廃棄率60%で計算)
- 生姜 2g
- にんにく 2g
- 酢 15g (大さじ1杯弱)
- 醤油 6g (小さじ1杯)
- 砂糖 3g (小さじ1杯)
- ブロッコリー 40g

- もやし 50g
- にら 20g
- カレー粉 0.1g
- 砂糖1g (小さじ1/3杯)
- 減塩しょうゆ 3g (小さじ1/2杯)
- 酢 4g (小さじ1杯弱)

にんじんしりしり

果物

- にんじん 60g
- 卵15g (1/3個分~1/4個分)
- サラダ油2g (小さじ1/2杯)
- 塩 0.4g
- だしの素 0.3g
- ごま油 2g (小さじ1/2杯)

- 冷凍マンゴー 60g

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)
さっぱり煮	197	18.6	11.7	6.7	1.1	1.8
にんじんしりしり	75	2.3	5.6	5.3	0.6	1.4
野菜の和え物	19	1.4	0.2	3.3	0.2	1.2
果物	41	0.4	0.1	10.1	0	0.8
合計	332	22.7	17.6	25.4	1.9	5.2

ご飯150g含めると、575kcal、たんぱく質27g、脂質18.2g
炭水化物80.5g、食塩1.9g、食物繊維5.6gになります。

作り方

さっぱり煮

- 手羽元にお湯をかけて臭みを取る。しょうがは薄切りに、にんにくは軽くつぶす。
- 鍋に1の手羽元としょうが、にんにく、調味料とかぶる程度の水を入れ、強めの中火にかける。
- 煮立ったら灰汁をとり、蓋をして中火で10~15分ほど煮る。鍋を新聞紙やタオルで包み1時間ほど保温する。鶏肉が煮汁を吸い、ほろほろと箸でほぐれる位に軟らかに仕上げる。
- 最後に茹でたブロッコリーを添える。

にんじんしりしり

- にんじんは太めのせん切りにする。
- 卵は溶きほぐす。フライパンを熱してサラダ油をひき、炒り卵を作って取り出す。
- フライパンにごま油をひき、人参を入れ炒める。塩とだしの素を入れて味を調え、2の炒り卵を戻し入れて炒め合わせる。

野菜の和え物

- にらは4cm幅に切る。
- もやしとにらを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジで軟らかくなるまで加熱する。(4人前の分量で600ワット約2分半~3分程度。機種により異なります。)
- ザルにあげて粗熱をとり、水気を絞る。
- 調味料と和える。

連携医のご紹介

医療法人社団 寿幸会 かの産婦人科クリニック

院長 菅野 俊一

診療科目 産婦人科

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

☆ 火曜日の午後は予防接種のみです。
※ 診療は予約制です。
※ 午後の最終受付は17時30分です。

休診日 水曜日・土曜日午後・日曜日午後・祝祭日

連絡先 TEL 0297-83-0321

〒300-1512 茨城県取手市藤代1076

アクセス JR藤代駅南口より徒歩9分



茨城県南部の取手市にある医療機関で周産期医療ならびに婦人科医療に対応し、仕事を持つ女性が受診しやすいように、日曜午前中の診療も行っている有床診療所です。

婦人科診療においては患者様一人一人のニーズをしっかりと把握し、それぞれのご要望に沿った診療を心掛けています。

妊婦健診においてはまず助産師が患者様の情

報、ご要望、そして悩み事などをお聞きし、それに基づいて医師が診療を行っております。また近隣の総合病院との密な病診連携により、医療の質の向上を図るとともに、患者様の利益が最大限となるよう対応しております。

診療は産婦人科専門医の常勤男性医師2名と周産期専門医の非常勤男性医師1名の体制で行っています。

リハビリ ワンポイント知識

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動器（骨・関節・筋肉・神経等）の障害によって、身体能力（歩行など移動機能）の低下をきたした状態をいいます。ロコモが進行すると、転倒などが原因となり、将来、介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモを防ぐために推奨されているトレーニングの一つに「片足立ち」がありますのでご紹介します。

- 床につかない程度に足を上げます。
- 姿勢をまっすぐにして1分間保ちます。この時、転んでしまいそうな方は、椅子やテーブルなどにつかまって行ってください。
- ②を左右の足で1回ずつ行うことをワンセットとして、1日3セット行ってください。

* 椅子やテーブルなどの近くで行ってください。

参考文献

ロコモonline 日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

ロコモ予防のための 片足立ち



当院のリハビリテーション部のInstagramでは、この他にも患者様に有用な情報を発信しております！こちらのQRコードからアクセスし、フォローし、宜しく願います！

