

# 水戸病院だより

Mito Hospital News



日本医療機能評価機構

審査区分：療養病院 ver6.0

第60・61号

2013年10月(夏・秋号)

医食同源  
ゆで鶏の時短&節約クッキング

第3回ふじわら先生に聞いてみよう!  
が開催されます  
平成25年度水戸病院健康診断  
知って得する!!健康教室のお知らせ

医局レポート  
風疹が流行しています

PICK UP!

表紙撮影/内田義春氏

## CONTENTS | 目次

P2	ご挨拶
P3	医局レポート
P4	介護ショップよりそい
P5	2013年ふれあい看護体験
P6	2病棟おやつ会
P7	正信会夏祭り
P8	平成25年度水戸病院健康教室
P9	ふじわら先生に聞いてみよう!・おばあちゃんの知恵袋
P10	医食同源
P11	バトンタッチ放談
P12	外来診療担当案内・施設のご案内

## 医療法人社団正信会 理念

- ◆一人ひとりの人権を尊重し、知識・技術の向上をめざして研鑽致します。
- ◆優れた医療と豊かな福祉社会の実現に努めます。
- ◆地域の人々に信頼され、開かれた施設づくりに励みます。

TAKE FREE ご自由にお持ち帰り下さい



# ご挨拶



正信会 水戸病院  
医事課長

村瀬 睦子



## 『正信会 水戸病院と共に』

水戸病院と共になんて生意気なようですが、私の人生はここに就職してから現在に至るまで共に過ごしてきたなと思いこの題にしました。

私は今年の10月で定年を迎えます。

昭和49年に入職して35年以上が過ぎました。当時は今の古い本館があるだけの、3階建て(翌々年に4階を増築)までで、敷地内の駐車場も以前は噴水があるロータリーになっており、病院のすぐ横を車が通っていたりしましたし、もちろん調剤薬局もありません。

私の所属する事務室も現在地域連携室やダイケアAルームの所になり、事務室と受付は別々になっていました。当時はパソコンもなく薬や注射・検査など患者様の負担金計算はソロバンで手計算でしたが、今はパソコンがすべてをしてくれますし、今年の4月よりオーダーリングシステムを導入して、パソコンで何でもできる時代になりました。平成6年にニューライフ須恵が建設され、新館の2病棟・3病棟の増築もなされました。また、他の事業所もでき大きな病院となってきました。

私にとって当時の医事課は残業あり(今も多少はありますが・・・)休日は日・祝日のみで休日出勤をすれば3週間連続勤務というのが多々ありました。今は公休の数もたくさんありリフレッシュ休暇もいただけるようになりました。

この文章を書くにあたり自分の過去を振り返ってみて、ここまで継続できたのは何故なんだろうと考えました。その思いをめぐらせていくと、答えは人間関係にあると思いました。指導力があり私たちを見守ってくれて信頼してくれた上司や先輩・仲間がいてくれたおかげですし、正信会のアットホームな所も継続できた要因だと思います。

正信会の未来には、働いて楽しいそして生き活きと働けるような人を作っていく、また作れる病院だと思います。人を大事にして得意とするところを認め、仕事が楽しいと思えるような雰囲気職場・病院を作っていきたいと思っています。



# 医局 レポート

DOCTOR  
REPORT

## 風疹が流行しています

PICK  
UP!

正信会 水戸病院 医師 藤原 崇

風疹は、風疹ウイルスによる感染症で、発熱、発疹、頸部リンパ節腫脹といった症状がみられます。成人では軽い関節痛があることもあります。麻疹などに比べると症状も軽く、発疹がめだたないと、軽い風邪くらいにしか感じられません。一部には症状がないまま終わってしまう不顕性感染もあります。

問題は、妊娠20週頃までの妊婦が感染すると、赤ちゃんに先天性の心臓病や難聴、白内障などの、先天性風疹症候群が起こる可能性があることです。妊婦が不顕性感染でも先天性風疹症候群の児が生まれることがあります。

2011年、アジアでの大流行がきっかけで、海外から帰国した成人男性が発症し、職場で感染が拡大するということが繰り返し起こりました。福岡市では、2011年に東南アジアからの留学生の間で風疹の集団発生がありました。その後2ヵ月以上経って、日本人の風疹患者が報告されるようになりました(留学生の集団発生との因果関係は不明です)。結局、2011年には62件の報告があり、福岡県が全国最多となりました。この流行は2012年に入って収束に向かいました。

一方、2012年春過ぎより関東地方で風疹の流行が始まり、この流行は収まることなく、やがて関西地方にも飛び火し、2013年になっても更に増加を続けています。2013年5月29日までの累計では8,000名を超えました。流行はさらに鹿児島県や愛知県などにも拡がり、福岡県でも2013年になって再び風疹患者の報告が増え、2013年5月29日までで、すでに130名を超えています。この流行で、2012年10月から2013年4月までに先天性風疹症候群の報告は10例となっています。

今回の流行は、患者の9割が成人で、特に20代から40代の男性が多いことが特徴です。日本では、1995年3月までは風疹ワクチンは中学生の女子のみが定期接種の対象で、1995年4月から1歳から7歳半までの男女が対象となりました。いくつかの経過措置もありましたが、20代から40代の男性のワクチン接種率は低く、今回の流行の中心となったと考えられています。

風疹対策の目的の第一は先天性風疹症候群の発生を防ぐことです。そのためには、男女ともにワクチンを受けて風疹の流行を防ぐことが一番です。特に10代後半から50代前半の男性は、風疹に罹ったことが抗体検査などではっきりしている方、風疹ワクチンの接種を受けたことがはっきりわかっている方以外は、風疹ワクチン接種を受けることをお勧めします。女性は妊娠する前に風疹ワクチン接種を受けてください。妊婦はワクチン接種を受けられません。風疹単独ワクチンは生産数が少なく入手が困難ですので、多少割高になりますが、MRワクチン(麻疹・風疹混合ワクチン)でかまいません。むしろ、麻疹予防のためにもMRワクチンでの接種をお勧めします。2回以上接種されても問題ありません。

〈図1〉

1. 風しん累積報告数の推移2009~2013年(第1~21週)  
Cumulative number of rubella cases by week, 2009-2013 (week1-21)  
(based on diagnosed week as of May 29, 2013).

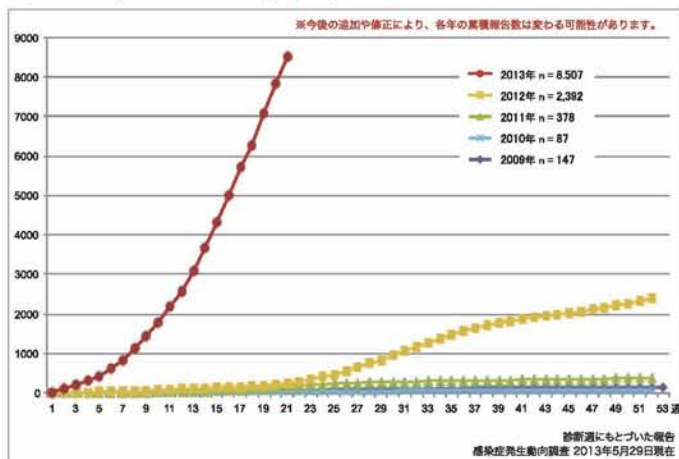


図1. 風しん累積報告数の推移 2009~2013年(第1~21週) (速報グラフ 1)

〈図2〉

4. 都道府県別病型別風しん累積報告数 2013年 第1~21週 (n=8,507)  
Cumulative rubella cases by prefecture and methods of diagnosis from week 1 to week 21, 2013  
(as of May 29, 2013).

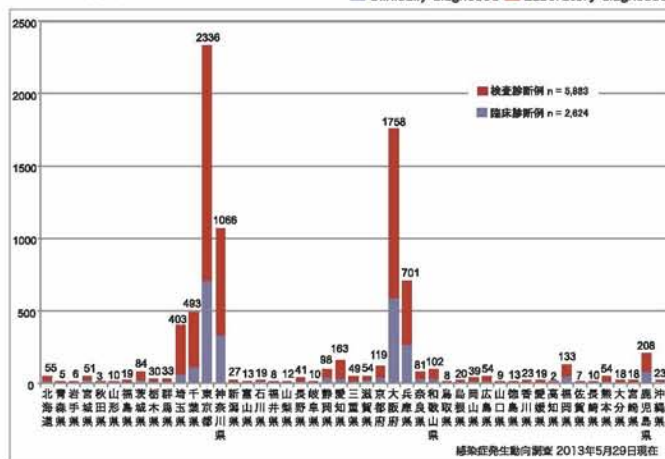


図2. 都道府県別病型別風しん累積報告数 2013年 第1~21週 (速報グラフ 4)  
(国立感染症研究所 風疹発生動向調査 2013年第21週 速報グラフより)



# ご紹介



平成22年の6月に開所しまして4年目になりました。「よりそい」は水戸病院を御利用される皆様、また近隣の住民の方へのサービスの一環として立ち上げられました。「よりそい」では主に介護保険を利用した、ベッドや車椅子、自宅内での工事のいらない手すりや様々な福祉用具のレンタルをおこなっています。ただ貸し出すのではなくて利用者様と一緒にによりよい在宅生活を送られるようにをモットーに頑張っています。

この4年間の中でたくさんの利用者様とお話をする事ができました。年齢を重ねれば体力は少しずつ落ちてきて、今まで出来ていた事が出来なくなってくる…。その出来なくなった行動を人の力で補うのではなく自分の力を利用して生活していくお手伝いをさせて頂くのが福祉用具の仕事となってきます。すべての人が満足する事は難しいのですが、皆様が笑顔を作れるように今後もお手伝いをさせて頂きたいと思えます。またオムツや靴の販売、その他の小さな物もカタログを中心に良心的な価格で販売させて頂いています。今後とも水戸病院の中の介護ショップよりそいを宜しくお願いします。



こんにちは  
介護ショップよりそいです



事業所責任者

井野 拓也



Report

1

2013年

ふれあい看護体験



1990年看護の心を国民に周知することを目的にフローレンスナイチンゲールの誕生日にちなんで5月12日を「看護の日」と制定されました。

今年度で23周年を迎え「看護フォーラム」「まちの保健室」「看護の出前授業」「ふれあい看護体験」など色々なイベントやキャンペーンが看護週間(5/12～5/18)に実施されました。当院も5/14(火)須恵高等学校、博多高校より5名の生徒さんをむかえ看護体験(血圧測定、食事介助、車イス体験、看護ケアの見学)等行なってもらい、大変心温まる又元気がでる感想を頂き、生徒のみなさん本当にありがとうございました。



『看護が私を強くする』

看護職の仕事は、一生成長できる、まさにライフワーク。プロフェッショナルとして身につける技術や知識、かけがえのない体験は、「人間としてのキャリア」になります。いのちを守る責任と誇りが、自分自身の人生を充実させ、力強く生きていく力になるのです。



Report

2

2病棟  
おやつ会



12月みんなでケーキのトッピングをしてみました。

わたし何が  
いいかなあ



わたし  
みかんのせよ〜



早く食べよう





Report

3

# 正信会夏祭り

# を行いました。



去る8月24日(土)、第18回となる正信会夏祭りを今年も開催しました。今年のテーマは「希(のぞみ)」。



今年は、天候に恵まれず雨の中での決行となりましたが、多く方に来場していただき大盛況な夏祭りを行うことができ、雨でも決行して良かったと実感しました。今後の選択肢を広げる意味で雨でも決行できますという証明にもなったかなと思います。ステージのプログラムや出店での品目など、ご来場頂いた方々に満足していただけるよう、実行委員会を中心に職員全員で頑張っていきますので宜しくお願いします。

正信会夏祭り実行委員長 辻川 弘志





# 平成25年度 水戸病院健康教室

## 第1回 知って得する!!健康教室

平成25年9月21日(土) 14:00~15:30に行いました。内容は高血圧の正しい知識と適塩のすすめで、講師は吉松卓也(副院長)と高橋愛子(管理栄養士)が講演をしました。

土曜のお昼の時間帯にも関わらず多くの方に参加していただき職員一同感謝しております。ありがとうございました。



第2回  
は...



11月9日(土)14:00~15:30

**内容** 流行するインフルエンザ、ノロウイルスについて  
予防接種の費用と方法、小児科の予約方法

**講師** 清井起鵬医師  
外来看護師

※教室終了後、ご質問に先生が  
お答えいたします。  
お気軽にお尋ねください。

**会場** 正信会水戸病院  
(併設 コンフォート須恵1階ラウンジ)





# 第3回 ふじわら先生に 聞いてみよう! 開催のお知らせ

今回で第3回となりました、ふじわら先生に聞いてみよう!  
平成25年11月2日(土)の14時~15時30分に開催することが決まりました。予防接種のこと、乳幼児期のこと、離乳・成長のこと、アレルギーや保湿剤についてこんなことを聞いてもいいのかなと思っけていてもなかなか聞く機会がなかったり、育児でお悩みの方など、この機会にご参加してみたいかがでしょうか。

**開催のお知らせ**  
第3回  
**ふじわら先生に  
聞いてみよう!**  
あんなこと こんなこと  
平成25年  
**11月2日** 土曜日  
14:00~15:30

藤原 崇  
【小児科医】

藤原 浩美  
【ファンデーター】

詳細は9月頃にお伝えします!  
【主催】  
正信会水戸病院  
小児科・地域連携室

平成25年6月26日開催  
第2回ふじわら先生に聞いてみよう!

医療法人社団正信会 水戸病院



## 床掃除 (ゆかそうじ)

- ポイント**
- ① フローリングの床は米のとぎ汁で磨くとピカピカになります。汚れが落ちる上にワックス効果もあり便利です。
  - ② 畳は酢で拭く  
畳みは酢を少し入れた水に雑巾を浸し、硬く絞ってから拭きます。畳みは意外と汚れているものでこのようにして拭くとさっぱりして、素足で歩いてても感触がよいです。
  - ③ 畳の黄ばみにも酢  
酢を5~10倍に薄めて、雑巾で拭きます。





まずは・・・

## ゆで鶏を作しましょう!!

### 材料

- 鶏もも肉(鶏胸肉) ▶ 500g
- 塩 ▶ 小さじ1
- 酒 ▶ 大さじ1
- 湯 ▶ 4カップ

### 作り方

- ①鶏肉を半分ずつに切り、両面に塩と酒を順にふる。清潔なビニール袋に入れて軽くもみ、30分以上おく。
- ②鍋に分量の湯を沸かし、①を入れ、煮立ったらアクを除き、ふたをして弱めの中火で10分ほどゆでる。
- ③火を消し、ゆで汁の中に入れてそのまま粗熱をとってさます。



ゆで鶏は、汁と一緒に密閉容器に入れ、冷蔵庫に保管してください。3〜4日で使い切りましょう!! (鶏肉だけだと、冷凍庫で3週間保管できます)

# 医食同源

たった10分で

# ゆで鶏の時短&節約クッキング

## アレンジしましょう!!

### 材料

- ゆで鶏 ▶ 80g
- 豆板醤 ▶ 小さじ1
- 甜麺醤 ▶ 小さじ1  
(味噌でも美味しいです)
- ごま油 ▶ 小さじ1
- 胡瓜 ▶ 1/4本
- レタス ▶ 1枚
- ミニトマト ▶ 適宜

### 作り方

- ①豆板醤・甜麺醤(味噌)・ごま油を混ぜ合わせる。
  - ②ゆで鶏は手でさき、胡瓜が細切りにする。
  - ③①と②を混ぜ合わせる。
  - ④レタス、ミニトマトと②を盛り合わせる。
- ★ゴマドレッシングを使うと、パンパンジーサラダになります。

## 鶏の中華サラダ



### 材料

- ごはん ▶ 120g
- ゆで鶏 ▶ 60g
- ゆで汁 ▶ 300cc
- 薄口醤油 ▶ 小さじ2
- 酒 ▶ 小さじ2
- 塩 ▶ ひとつまみ
- 生姜(すりおろし) ▶ 1片分
- 小ねぎ ▶ 適量

### 作り方

- ①ゆで汁に酒、塩、薄口醤油を加えて弱火で火にかける。
  - ②ねぎは、小口切りにする。
  - ③茶碗に盛ったごはん、手でさいたゆで鶏を盛り付ける。
  - ④③に生姜とねぎをのせ、上から①をかける。
- ★お好みで、かまぼこや三つ葉、写真のような錦糸卵を加えても美味しいです。

## 鶏茶漬



栄養課  
吉松 智美



5月7日長男が産まれましたので、その話をしたいと思います。5月6日の夜中から陣痛が初まり、早朝すぐに病院に行き、約30時間付添い、陣痛がくる度、奥さんのマッサージをしました。

そして、5月7日朝方3140gの男の子が誕生しました。分娩室で、いよいよ赤ちゃんが出てくるという時に緊急事態もあり、Drより「入口で待って下さい」と言われ、カーテンを閉められた為、生まれる瞬間は見ることは出来ませんでした。声や音はよく聞こえていた為、出産がいかに大変であり、母と子にとって危険を伴うということが良く分かりました。

赤ちゃんの泣声聞こえた瞬間の喜びと感動は今でも忘れられません。立ち合う事が出来、本当に良かったと思います。それと共に命の尊さを改めて学ばせて頂きました。



老健2階  
介護福祉士  
中島 直記



ニューライフ須恵  
理学療法士  
吉田 晴奈

ニューライフ須恵デイケアで勤務している理学療法士の吉田晴奈と申します。こちらの施設で働き始めて2年目となりました。私は高校生の時に理学療法士を目指すようになり、リハビリテーションというものを知っていくうちに、患者様に寄り添い、地域に密着した医療に携わりたいと考えるようになりました。

入職してデイケアでリハビリの担当をさせていただいています。まだまだ分からないことばかりで未熟な私ですが、少しでも利用者様に笑顔になっていただけるようなアプローチを提供できればと日々頑張っています。

また、須恵町や糟屋郡のことはよく利用者様とお話をさせていただいていますが、生まれ育った須恵町のことも知らないことが多く、利用者様から教えていただくことがたくさんあります。地元であるということが私にとっての強みになると思うので、さらに須恵町のことをよく知り、利用者様とコミュニケーションを図って、信頼関係を築いていけたらと思います。須恵町の医療や福祉に貢献できる人材になれるよう今後も精一杯頑張っていきたいです。

ニューライフ須恵で赤、または青のポロシャツを着た、身長が低い、男の子のような人を見つけたら、それはきっと私です！なにかありましたらお気軽にお声かけ下さい！





# 外来診療担当医のご案内

平成25年4月22日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 12:00	内科第1診察室	吉松 卓也	富安 幸博	増田 住博	吉松 秀則	白橋 斉	吉松 卓也
	内科第2診察室	渡邊 豊吉	[神経内科] 中村 憲道	[循環器内科] 吉松 卓也	富安 幸博	森重 真実	[呼吸器内科] 富安 幸博
	第3診察室	清井 起鵬					清井 起鵬 ※第2・4・5 小田 太士 ※第1・3
	消化器検査	白橋 斉	白橋 斉 [奇数週] 白橋由美子 [偶数週]	白橋 斉 (森重 真実)	白 暁鵬	白橋 由美子 (渡邊 豊吉)	白橋 斉
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	健診	白橋 由美子	清井 起鵬	原 泰寛	白橋 斉	富安 幸博	森重 真実
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	増田 住博	森重 真実	清井 起鵬	清井 起鵬	渡邊 豊吉	渡邊 豊吉
	内科第2診察室	[消化器内科] 白橋 斉					
	第3診察室						
	小児科	藤原 崇	藤原 崇	休診	藤原 崇	藤原 崇	休診
17:00以降	当院医師または大学医師による交替制 (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)						

- 専門外来（禁煙外来・物忘れ外来・頭痛外来・睡眠時無呼吸症候群）については、原則予約制となっておりますので、事前にお問い合わせの上、ご来院ください。
- 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。
- 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

## 施設のご案内

### ■ 正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483 (須恵高校前・新生バス停前)

URL <http://www.s-mito.org> E-mail [info@s-mito.org](mailto:info@s-mito.org)



- 診療科目** 内科(呼吸器・循環器・消化器・肝臓・糖尿病・脂質代謝・内分泌・神経・老年)小児科、アレルギー科、リハビリテーション科、臨床検査科
- ベッド数** 163床〔一般病床64床、医療療養病床44床、介護療養病床55床〕
- 診療時間** 月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00  
日曜・祝祭日 休診(急患の方はこの限りではありません)
- 指定施設** 病院機能評価認定病院(療養病院ver6.0)、NST(栄養サポートチーム)稼働施設  
全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関、臨床研修医協力施設 各種検診精密検査実施医療機関[大腸がん、肺がん、肝臓がん、骨粗鬆症、乳がん(視触診のみ)]在宅療養型支援病院

- 介護老人保健施設** ■ ニューライフ須恵  
TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695
- 居宅介護支援事業所** ■ ケアワイド21  
TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322
- 福祉用具貸与・販売事業所** ■ 介護ショップ よりそい  
TEL(092)957-7294 FAX(092)957-7295
- 健康診断・人間ドック** ■ 水戸病院 健診センター TEL(092)935-3799
- 訪問看護・介護事業所** ■ あすなる訪問看護ステーション 糟屋郡須恵町大字旅石68-261  
TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655
- あすなるヘルパーステーション  
TEL(092)935-3896 FAX(092)936-9655
- 住宅型有料老人ホーム** ■ コンフォート須恵  
TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851
- 通所介護事業所** ■ コンフォート須恵デイサービスセンター  
TEL(092)935-4150

■ 発行:医療法人社団正信会 理事長 吉松秀則 ■ 編集:水戸病院 広報企画委員会 ■ 印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。