

# 水戸病院だより

Mito Hospital News



第96号

2023年4月(春号)

- 健康コラム「**季節の変わり目は要注意**」
- 暮らしに役立つ情報「**突然のめまい・耳鳴り**」
- ちょっと教えて「**健康診断のメリットとは?**」

## 医局レポート 抗菌薬と薬剤耐性 その対策について

PICK  
UP!

## 発熱専用外来

当院では一般患者様と別に  
発熱患者と分けて  
外来診療を行っております。

📷 駕与丁公園の桜木

### CONTENTS | 目次

- P2 創立75周年記念式典を開催しました
- P3 医局レポート「抗菌薬と薬剤耐性、その対策について」
- P4 健康コラム「季節の変わり目は要注意」
- P5 暮らしに役立つ情報「突然のめまい・耳鳴り」
- P6-P7 歯の健康 第2回「歯の正しい磨き方」
- P8 ちょっと教えて「健康診断のメリットとは?」
- P9 バトンタッチ放談・寄り道スポット みちくさ
- P10 外来診療担当案内・施設のご案内

### 正信会 理念

病める人に寄り添った質の高い保健・医療・介護の提供

### 基本方針

- 地域に根差した信頼される施設づくりに励みます
- 思いやりの心を大切にすべての人の尊厳を守ります
- 新しい知識・技術を求め日々研鑽に努めます

TAKE  
FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

7月より外来診療費のお支払いにクレジットカード決済ができるようになりました。

※入院費等のお支払いはできません。

# 創立75周年記念式典

## 水戸病院創立75周年・法人設立50周年 記念式典を開催しました

令和5年2月23日に、水戸病院創立75周年・法人設立50周年の記念式典を行いました。

特別講演に福岡県介護福祉士会名誉会長、因 利恵様をお迎えし、「介護の75年の歩み」と題し、平成10年、福岡市で開催された介護療養型医療施設連絡協議会、第6回全国研究会にて抑制廃止の先駆けとなったお話や国内外の介護の実情、これからの介護保険をとりまく状況のなか、日本が目指しているサービスとは何かなど、意義深い内容でした。

初代水戸正美先生が水戸内科小児科医院を開設して以降、水戸病院は三四半世紀と経過しました。地域とともに成長し、さらなる医療・介護の質の向上に努めて参ります。



昭和22年5月開院



昭和48年9月 水戸病院



昭和51年5月 4階増築



平成29年頃



令和3年9月 新病院完成



増田理事長 挨拶



白橋院長 挨拶



特別講演 因先生  
(福岡県介護福祉士会名誉会長)

式典当日は、来賓・関係者ら多数の方々にご臨席いただきました。ご多忙の中、宮内秀樹衆議院議員、須恵町の平松町長、粕屋医師会の松尾会長よりご祝辞を賜りました。

また、長年同法人の発展に貢献して下さった職員へ特別功労賞の授与式も行いました。病院・施設の活動として2演題の症例発表も行い、水戸病院の歴史と共に現在の取り組みも紹介しました。



【特別功労賞】  
角 多恵様(左) 故 角孝子総婦長次女様  
百田 恒子様(右) 元老健施設看護長



式典記念撮影



水戸病院およびニューライフ須恵より  
2演題の取組みの活動報告をしました。

# 医局 レポート

DOCTOR  
REPORT

正信会 水戸病院  
医師

尾林 秀幸

PICK  
UP!

## 抗菌薬と薬剤耐性、その対策について

感染症は、細菌やウイルス等の病原体が体に侵入し症状がでる病気です。感染症になるかどうかは免疫状態や病原体の種類・数等によっても変化しますが、細菌をやっつけることができる抗菌薬(抗生物質)の登場によっても時代とともに大きく変化してきました。

1928年スコットランドのフレミング氏はカビの一種から偶然、人類初となる抗菌薬のペニシリンを発見します。その後1940年代から広く使用されるようになり、抗菌薬は感染症治療において目覚ましい効果をあげてきました。

しかし、抗菌薬を使用しても細菌が死なない「薬剤耐性」の問題が、次第に指摘されるようになります。細菌は、「薬剤耐性」の能力を生まれながらもっていたり、他の菌から譲り受けたりすることで獲得します。耐性菌と普通の菌は環境中で共存しており、どちらか一方だけ増えることはありません。しかし、この環境で抗菌薬を使用すると、普通の菌は抗菌薬の効果で死滅しますので、耐性菌だけが生き残り、増えてしまいます。

実際の治療において、抗菌薬は感染症を引き起こす有害な菌だけをやっつけられればよいのですが、広域な抗菌薬は他の菌(体に無害な菌等)も殺してしまうので、耐性菌がそれだけ増えやすくなります。また、何らかの理由で中途半端な内服(例えば5日間の抗菌薬を2日だけ飲む、半分だけ飲む等)をしてしまうと、耐性菌だけでなく抗菌薬を充分飲んでいけばやっつけられたであろう菌も生き残ります。これらの「より広域な」抗菌薬の使用や、「不十分な量・期間」抗菌薬を使用すると本人の中で耐性菌が増え、周囲の人に広がって行ってしまいます。

耐性菌による感染症は、抗菌薬が効きませんので有効な治療ができません。耐性菌による死亡数は今後世界で増加し、2050年には癌による死亡数を超えると推計されています。現在世界各国で対策がすすめられており、日本でも6つの目標を掲げ、そのうちの1つが「抗菌薬の適正使用」になっています。限りある抗菌薬は、これからも皆様とともに大切に使うべきだと思います。



## 季節の変わり目に注意! 「春バテ」に気を付けよう

新春を迎え、新しい気持ちで新年度を迎える新社会人や学生さんもいらっしゃると思います。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染が国内で確認されてから早3年を迎えました。

コロナと共存した生活が長く続くなか、新しい環境になると身体や心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。新しい季節を迎えるため、予防と対策を十分に行い、新生活を迎えたいものです。



### 「春バテ」とは何?

新しい季節を迎えるにあたり楽しみな反面、不安な気持ちになることもあります。春の季節である統計調査では約9割の人が身体や心に不調を感じると言われています。この不調が「春バテ」といわれる所以です。

この身体の不調の要因は、気圧の変化や寒暖差が大きい季節にあります。アレルギー体質の方では季節の変わり目で体調不良を訴える方もいます。

学校や仕事など気付かないうちにストレスを溜めてしまい、自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」の1つの要因です。



### 「春バテ」チェックシート

- 体が重い、だるい
- 目覚めが悪い
- 昼間に眠気がある
- 不眠ぎみである
- やる気がでない
- イライラする

1つでも当てはまる方は「春バテ」の可能性がります。予防と解消のために生活習慣を見直しましょう。

### 自律神経を整えるのにはどうすればいい?

\*自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つの神経から成り立ち、体の器官を調節しています。このバランスが崩れてしまうと、心身の調子が保てなくなってしまいます。寒暖差の激しい環境やストレスがあると交感神経が優位になり、疲れやだるさ、眠気、めまいなど、様々な不調を来たしてしまいます。

\*自律神経・・・昼間や活動しているときに活発になる「交感神経」、夜間やリラックスしているときに活動する「副交感神経」の2種類を指します。



#### <食事は1日3回しっかりと摂る>

噛む動作で、脳に安らぎを感じると言われています。食事時間を確保することで心の余裕も生まれます。

#### <起床時にコップ1杯の水を飲む>

水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流もよくなります。

### 体調が優れないからといって栄養ドリンクに頼りがちになる方へ

栄養ドリンクには多くの栄養素が含まれており、万能としての聞こえも良いもの。商品によって30~50mgのカフェインが含まれており、このカフェインは覚醒作用があります。集中力を高めたいときに効果的ですが、日本では1日摂取量の制限はありませんが、摂り過ぎには注意が必要です。

また、疲労回復を目的として頼るのも危険です。個人差がありますが、過剰摂取による健康被害も報告されています。決められた用法・用量を守りましょう。



## めまい・耳鳴り

### ～寒暖差のある身体の不調解消に～

突然のめまいや耳鳴りは、40代～50代の女性に多く見られる傾向があります。

ストレスや睡眠不足、疲れの蓄積などがきっかけで引き起こすことが多い症状です。

「病院に行くほどではない」と思われているかもしれませんが、何らかの病気の予兆の可能性もあります。

悩んでいる人は一度医療機関への受診をお勧めします。



### めまいや耳鳴りの原因とは？

主な要因は“めまい症”に該当する症状で、頭の位置を変えたときなどに突然発生する良性のめまい・耳鳴りのことを指します。主に更年期世代に多いとされます。

また、\*メニエール病や中耳炎にも原因とされています。脳血管障害や脳腫瘍などの危険な病気が潜んでいる場合があります。

\*メニエール病・・・めまいの10～20%程度を占めると言われます。

目がグルグルと回る場合でも、片耳の難聴と耳鳴り、耳の閉塞感などの症状が重なり合い、繰り返し起こる内耳の病気です。早めの耳鼻科へ受診することをおすすめします。



### 診断と治療

内耳に関係していることが多いため、まずは耳鼻科への受診をおすすめします。耳鼻科では聴力検査や耳鳴りの検査、平衡機能検査などを行い、原因を探ります。耳鼻科で診断がつかない場合は他科を紹介してもらいましょう。なお、受診前に以下のポイントをメモしておく、正確な診断に役立ちます。

#### めまいの場合

- いつ
- どこで
- 何をしているとき
- 頭のどの位置か
- 回転性か(フワフワ感)
- 失神性か(意識が遠のく感)

#### 耳鳴りの場合

- 音の書類(低音・高音)
- 持続時間
- 難聴の有無
- 吐き気があるか



めまいを感じたときは無理に動かず、できるだけ安静を保ちましょう。

日常生活において、めまいを起こしにくくなるためのポイントをご紹介します。

#### 生活のリズム改善

疲労感を感じていなくても、体は疲れています。起床や就寝の時間、食事時間など基本的な生活時間は規則正しくすることです。休みの日も夜更かしせず、一定にすることで睡眠の質が改善し、疲労感も抜けやすくなります。

#### 心と体にゆとりあるを設けて

仕事や育児などで忙しい毎日でも、ゆっくりとリラックスする時間をつくりましょう。ストレス状態が続いていると、睡眠不足を引き起こし、疲労も抜けきれない状態になります。趣味や好きな音楽を聴くなど心地よい過ごし方をみつけてみましょう。



# 歯科衛生士が伝えたい！ 歯の健康特集



## 歯と口の中を健康に！

いつまでも美味しく食べ続けるために、  
歯の健康も大切です。全4回シリーズ

歯科衛生士 佐々野美緒子



改めまして、自己紹介をさせていただきます。私は歯科衛生士をしております、佐々野美緒子です。

山口県生まれ。歯科受付、仲居さん、歯科助手をしながら夜間歯科衛生士学校を卒業後、アロマや\*1アーユルヴェーダのセラピストをしながら、クリニック勤務8医院、訪問委託歯科衛生士歴13年。

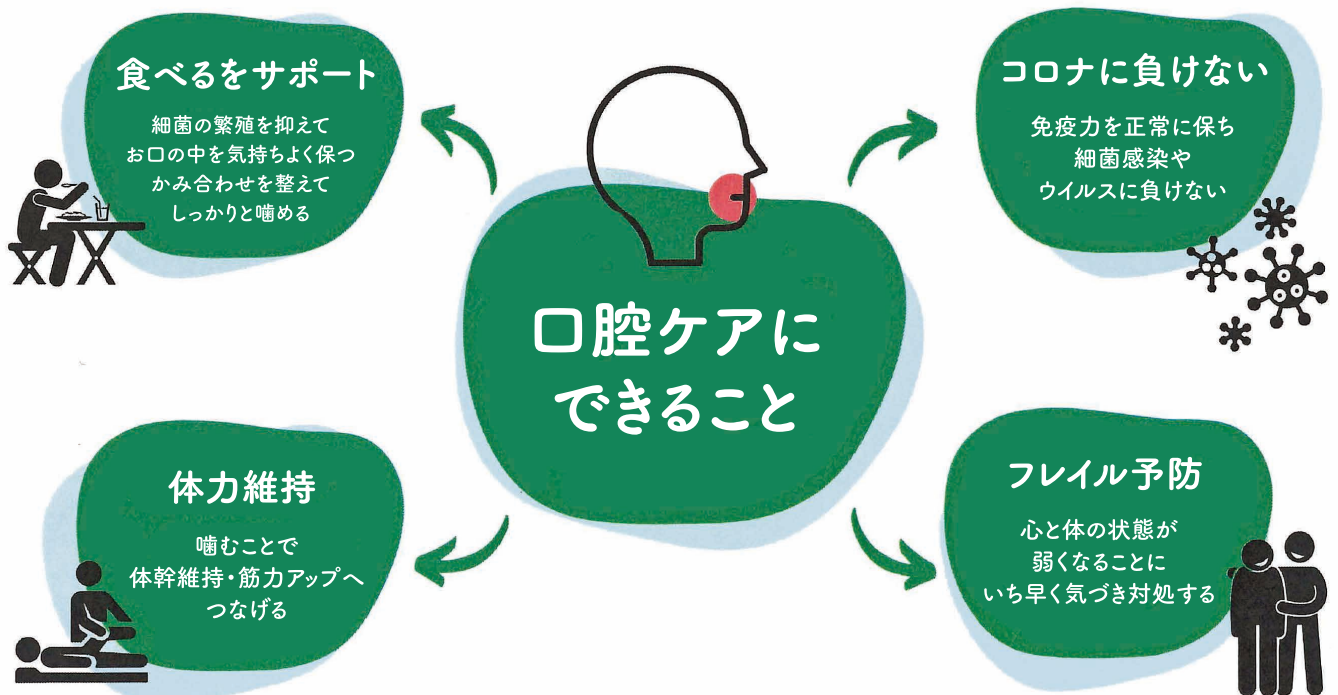
歯科の中でもメンテナンス、予防を得意としています。水戸病院に入職前は、3つの歯科医院に勤務しながら仲間と勉強会を催していました。

\*1アーユルヴェーダ・・・インド・スリランカ発祥の伝統医学。ユナニ医学と中国医学と共に世界三大伝統医学の1つであり、相互影響で発展していった伝統医療。

## シリーズ②「歯の正しい磨き方」



令和4年4月より、水戸病院介護医療院にて、歯科衛生士として口腔ケアの管理や指導をしております。口腔ケア委員会として病院全体の環境づくりに取り組んでいます。「口腔ケアにできること」、実はたくさんあります。



口腔ケアは、上図のように、口腔清掃、義歯の調整・手入れ、簡単な処置などによりお口の疾病予防や機能回復、健康の保持増進、さらに生活の質の向上を目指しています。

口腔ケアを実践することで、食べ物を噛んだり、飲み込んだりする機能の改善と回復につながります。また、唾液分泌が促進し、食欲増進やお口の中の自浄作用を高めます。

ご家族様のご理解あって実現できます。患者様へより良い医療・ケアの提供ができるよう、日々のケアを行っています。

高齢になると身体機能の低下に加え、\*<sup>2</sup>摂食・嚥下機能などの口腔機能も低下します。口腔機能が低下すると、細菌を含んだ食べ物や唾液が気管に入ってしまう、\*<sup>3</sup>誤嚥性肺炎を起してしまいます。高齢者の肺炎のうち約70%が誤嚥性肺炎だと言われています。

口腔ケアの目的は、口の中を清潔にするだけでなく、口腔内の疾病予防や機能の維持にあります。また、誤嚥性肺炎などの予防や全身状態の健康の維持にもつながります。

\*<sup>2</sup>摂食・嚥下機能・・・口の中で噛みつぶした食べ物を飲み込んで胃に送る機能。

\*<sup>3</sup>誤嚥性肺炎・・・食べ物や飲み物が気道・気管に入ることがきっかけで、細菌が肺に入り込んで起こる肺炎。

入院患者・介護医療院入所者を対象に口腔内を管理し、必要に応じて口腔ケア・処置を行っています。口腔ケアの処置にあたり、ご家族様へ口腔ケア用品のご準備をお願いすることがあります。

各種の用品は以下のように機能別に分けて、口腔ケアで使用しています。



### 歯磨きシート

指に巻いて、お口の中の汚れを直接ふき取るために使います。



### ブラシ関連

#### ●歯ブラシ

硬さはそれぞれ。女性やお口の小さい方はヘッドが小さいものが望ましい。



#### ●舌ブラシ



#### ●スポンジブラシ

お口の清拭にうがいが多い方に使用。



### マウスジェル

お口の湯きで使用。(口腔内の保湿目的)



### マウスウォッシュ

主に口腔内の抗菌作用や、爽快感を与えたり、口臭予防に用います。



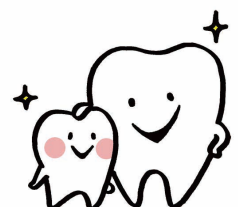
### 歯磨き粉

高齢者の歯や歯茎は弱くなっているため、研磨剤が入っていない、泡立たないものを使用しています。



当院では口腔ケア委員を中心に患者様・入所者様の口の中の健康状態を日々確認しています。虫歯の有無のほか、歯茎に腫れや出血など異常がみられる場合は歯科衛生士のほか、歯科医へ相談しながら、口腔ケアに取り組んでいます。

高齢者にとって、口腔ケアは口の中の衛生環境を整えるだけにとどまらず、認知症予防や急性疾患などの病気の予防にも繋がり、結果的に身体的・精神的にも良い効果が期待できます。



## 健康診断のメリットとは？

身体が元気なときは健康診断を受けることが面倒だと感じてしまいがちですが、病気になると「あの時に早く受けていれば・・・」と後悔するようになるかもしれません。

健診はあなた自身の健康状態をみるためのもので、ご自身の健康管理や病気の早期発見などメリットいっぱいです。

健康診断を  
受けないなんて  
もったいない！



### 健康診断の3メリット

#### メリット① 病気を早期に発見

血圧や血糖値などは数値が高くても自覚症状はほとんど分かりません。体調不良で病院で検査を受けると、糖尿病が進行していた、または血管が傷ついていた、高血圧状態だったり受診して分かるケースも多いです。

生活習慣病は、状態が不良なときではすでに手遅れ。体調が良いときでも定期的な健診を受け、病気の芽を摘んでいくことで発症リスクを抑えられます。

#### メリット② ご自身の健康管理

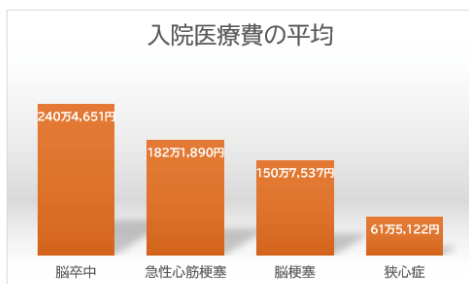
毎年健診を受けることで、前回と比較してご自身の変化に気づくことができます。例えば視力・聴力のほか体重の変化、血圧やコレステロール値など、健診を受けることでみつける変化が見えてきます。

40歳以上の方は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームの指摘があると、特定保健指導が受けられます。保健師のプロ視点から生活アドバイスを受けて、生活習慣の改善への一助にもなります。

#### メリット③ 将来の医療費を抑えられる

病気の早期発見ができず、または健診を受けたけど再検査・精密検査を受けなかったことにより、病気が進行して、突然発症するケースもあります。

心臓病や脳卒中など命にかかわるような病気だと、ご自身の生活に大きな影響を与えます。年に1回の健診を受けることで疾病予防にも繋がり、将来の医療費も減らすことが期待できます。



全日本病院協会 1入院当の医療費平均  
平成29年7~9月 ※グラフ金額は医療費の総額

### 当院の健診コースのご案内

当健診センターでは、企業向け・個人向けのさまざまなニーズに合わせたコースをご用意しています。

内容についてはお気軽にお問い合わせください。



健診センターサイト

### がんのリスク早期発見サービス

世界初 がんのリスク早期発見サービス



全身15種類のがんのリスクを調べられます。

#### ●対象となるがん

胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、膵臓がん、肝臓がん、前立腺がん、食道がん、卵巣がん、胆管がん、胆のうがん、膀胱がん、腎臓がん、口腔・咽頭がん

令和4年8月より、全身のがんの早期発見に有効な線虫検査「N-NOSE」の取扱いを開始しました。

当センターでのご予約はお電話にて承ります。

☎ 092-935-3799 (健診センター直通)

※午前は混み合っているため、午後よりお電話いただきますようお願いいたします。  
(電話受付時間・・・13:30~16:30)

### 健診を受けている人と受けていない人に差がでます

健康診断を定期的を受けている人は、健康意識が高まることや毎年の変化で異常に早く気が付き、病気の予防にもつながります。

もし、毎年受けられていない人は、悪い生活習慣が続き、気付かないうちに病状が悪化していく可能性があります。不健康だとご家族に心配をかけるほか、医療費も家計に大きな負担を強いることになります。



健康診断を受けないことがデメリット。これからの生活や健康寿命も含め、病気をせず、生き生きとした暮らしを続けるためにも受診をお勧めします。





## 「楽しいに巡り逢えた」



介護老人保健施設 ニューライフ須恵  
介護福祉士 池園 明海

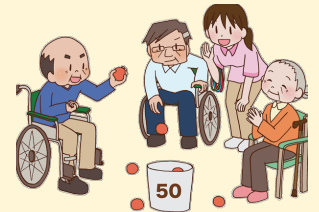
こんにちは。ニューライフ須恵デイケアの池園です。育休明けに老健通所へ異動になり、もうすぐ2年が経とうとしています。異動になる前はレクリエーションなど体操に苦手意識があり、「わたしができるのか」と不安になることばかりでした。

ご利用者様も毎日変わり、自宅～デイケアまでの送迎を覚えることもたくさん。でも「とりあえず頑張ってみよう」と意気込んで仕事を始めた2か月後、右膝の疲労骨折をしてしまいました。

「せっかく仕事のことを覚えて少しずつ自分から動けるようになったのに・・・」と思いながら仕事になると医師に言われた安静の言葉も忘れ、走り回っていました。身体とは不思議なものですね。少しずつ利用者様からも名前を覚えて頂けるようになり、ご利用者様から「池園さんだから頼める」と言われたことは頑張ってたよかったです。瞬間でした。

気付けば痛かった右膝も治っており、夫から「そういえば膝は?」と聞かれるまで忘れていました。苦手意識のあった体操も何が楽しいんだろう、これは難しいかも?と自宅で調べ自主練習するまでになりました。ご利用者様とのお話も楽しくなり、自分から話しかけ冗談まで言えるようになった自分には驚いています。今では「笑い声であなたと分かるよ」と言われるほどです。

あれだけ苦手意識のあったデイケアも、今では楽しく仕事をしています。これからも苦手なものにおつかる場面はたくさんあると思いますが、この経験を生かし、自分をどんどん変えていきたいと思っています。異動し貴重な体験をさせてもらい、感謝しています。



## 寄り道で見つけたスポット

## みちくさ

宝満宮 竈門神社  
福岡県太宰府市内山883  
☎092-922-4106



太宰府天満宮から、車で約10分ほどの所にある竈門神社は、縁結び・方位除け・厄除けで信仰されてきました。

ここ数年は某アニメの影響もあり、福岡県外の人たちにも多く知られ、境内ではアニメのキャラクターが描かれた絵馬も多くみられるようになってきました。

紅葉の名所としても有名ですが、春にはさくら祭りや縁結び大祭などもあり、また5月には大護摩供も行われています。大護摩供とは、護摩木にさまざまな願いを託し、それを御神火で焼納し、その後火祭りも行われます。



- 最寄りの駅・・・西鉄太宰府駅
- お車でお越しの場合  
竈門神社有料駐車場(約100台)
- 徒歩の場合  
太宰府駅より約40分



# 外来診療担当医のご案内

令和5年4月1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	富安 幸博	白橋 斉	吉松 卓也
	内科第2診察室	尾林 秀幸	猪野 祥史	[循環器内科] 吉松 卓也	猪野 祥史	富安 幸博	小田 太士 ※第1-3 王寺 裕 ※第2-4-5
	第3診察室	[九大循環器内科] 近藤 萌	[九大神経内科] 岩尾 和紀	河野 理子	水戸 大樹	森 匡平 ※第1-3	渡邊 豊吉
	第4診察室				[リハビリテーション科] 小牧 ゆか		
	消化器検査	白橋 由美子 (白橋 斉)	白橋 斉 ※第1-3 王寺 裕 ※第2-4-5	白橋 斉 ※第1-3-5 王寺 裕 ※第1-3-5 白橋 由美子 ※第2-4	第4診察室 水戸 大樹 白橋 由美子	王寺 裕	白橋 斉
	小児科	藤原崇・因てい子	因 てい子	藤原崇・因てい子	藤原 崇	藤原崇・因てい子	藤原 崇
	健診	富安 幸博	岩佐 一弘	白橋 由美子 ※第1-5 猪野 祥史 ※第2-4 岩佐 一弘	尾林 秀幸 ※第1 白橋 斉 ※第2-5	白橋 由美子	尾林 秀幸 ※第1-3-5 猪野 祥史 ※第2-4
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	白橋 斉	王寺 裕	尾林 秀幸	休 診	尾林 秀幸	休 診
	内科第2診察室	猪野 祥史		河野 理子		水戸 大樹	
	第3診察室						
	小児科	藤原崇・因てい子	因 てい子	藤原崇・因てい子		藤原崇・因てい子	
17:00以降	当院医師または大学医師による交替制 (内科の外来診療は平日 19:00迄、土曜日は 12:00迄。但し急患はこの限りではありません。)						

● 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。

## 医師が訪問診療します 24時間365日対応

水戸病院では通院が困難な方のご自宅や施設へ医師、看護師が訪問を行っています。  
ご利用を希望の方は当院ま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 <https://www.s-mito.org> E-mail [info@s-mito.org](mailto:info@s-mito.org)



### 診療時間

月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 / 9:00～19:00

木曜日・土曜日 / 9:00～12:00

木曜日・土曜日の午後、日曜日・祝祭日 / 休診

(急患はこの限りではありません)

介護医療院 ■ 水戸病院 介護医療院 TEL(092)935-3755 FAX(092)935-6626

介護老人保健施設 ■ ニューライフ須恵 TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695

訪問看護 ■ あすなる訪問看護ステーション  
TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655

健康診断・人間ドック ■ 水戸病院 健診センター TEL(092)935-3799

通所リハビリテーション ■ 水戸病院 通所リハビリテーション TEL(092)410-2003

居宅介護支援事業所 ■ ケアワイド21 TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322

訪問介護事業所 ■ あすなるヘルパーステーション TEL(092)935-3896

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 増田住博 ■ 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。