

かすみがうら

第141号
＜毎月1日発行＞

■発行所■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel 029-822-5050
Fax 029-824-0494
E-mail & Web Site
kasumi@kasumi.hosp.go.jp
http://kasumi-hosp.jp/

新任医師のご紹介

4月より新しく着任された医師より自己紹介の挨拶をいただきましたので、この場を借りてご紹介をさせていただきます。

（整形外科 青戸克哉）

4月1日より赴任いたしました整形外科の青戸克哉と申します。

平成15年に筑波大学を卒業し、以来筑波大学整形外科に所属し筑波大学附属病院、筑波メデイカルセンター病院、筑波記念病院、いちほら病院を始めとした茨城県内・県外のいくつかの病院に勤務し、4月より当院で診療を行っております。

整形外科では骨折・脱臼・靭帯損傷等の外傷や、変形性関節症・頸椎症・五十肩・腰椎椎間板ヘルニア・骨粗鬆症等の慢性疾患に対して治療を行っております。私の専門は膝関節外科ですが、整形外科一般にわたり診療を行っております。また整形外科の知識・技術を通じてJリ

グ水戸ホーリーホックチームなどの皆様のため整形外科・スポーツ現場での経験を生かし、日々の生活に即した診療、一方通行でなく患者様のニーズを汲み取った治療を心がけてまいります。日常の感じる関節の痛みなどお気軽にご相談ください。



（整形外科 岩淵翔）

初めまして。4月1日から勤務させていたたいております、医師になって4年目、整形外科医として2年目の岩淵翔と申します。出身は横浜で、高校卒業後筑波大学に入学。2年間の初期研修を筑波大学附属病院を中

心に茨城県内の病院で行い、その後筑波大学整形外科に所属し、水戸協同病院・筑波大学附属病院を経て当院に赴任してきました。赴任前は病院の場所すら知らなかった(すみません...)のですが、来てみるとつくばからそれほど遠くなく、土浦イオンや湯葉の里なども近くにあって、10月の花火も非常に近くから観覧できそうで、立地には恵まれているなど感じました。

当院の整形外科は2年前に西浦先生と村井先生がいらつしやうってからまだ年数が浅いですが、看護師さんや療法士さん始め、いろいろな方々協力もあって、非常に働きやすい環境にあるように感じます。ただ、ほかの病院と比べるとまだ整形外科の患者さんも少ないです。これから多くの患者さんに来ていただいて、当院に整形外科をもっと浸透できればと思います。



4月1日から筑波メデイカルセンター病院より赴任致しました呼吸器内科の増田美智子と申します。

平成18年に山形大学を卒業後、出身のつくば市に戻って参りました。筑波大学附属病院で初期研修後は筑波大学附属病院呼吸器内科に所属しております。

初期研修終了後は、日立総合病院、筑波大学附属病院、筑波メデイカルセンター病院呼吸器内科こちらの呼吸器内科は、多様な疾患とたくさんのお患者さんがおり、超音波気管視鏡やCTガイドリ、超音波などの高度な検査もでき、石井先生、菊池先生のもとで幅広く勉強させていただきました。

呼吸器疾患は、気管支喘息、COPD、間質性肺炎などの慢性疾患や肺癌などの悪性疾患、肺炎や気胸、ARDSなどの急性期疾患と幅広く、何かありましたらいつでもご相談いただければと思います。



不慣れで迷惑をおかけすること多いかと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

（循環器内科 本田洵也）

4月から赴任しました循環器内科の本田洵也と申します。出身は茨城県で、平成22年に筑波大学を卒業し、筑波大学附属病院での初期研修終了で行い、筑波大学の循環器内科医局に所属しております。これまで、水戸協同病院、筑波メデイカルセンター病院、筑波大学附属病院に勤務し、このたび縁があつて4月1日から当院に赴任しました。当院は霞ヶ浦が見渡せる高台にあり、病院の周りを豊かな自然に囲まれ、癒しを受けている毎日です。

こちらには心臓MRI、核医学検査、冠動脈CT、心肺運動負荷検査など様々なモダリティがあり、また回復期心臓リハビリが積極的に行われているなど充実した環境だと実感しております。診療内容ですが、高血圧症や脂質異常症、狭心症・虚血性心疾患、不整脈、心不全など循環器内科一般にわたり行っております。患者様への分かりやすい説明を心がけ、個々の皆様に適した治療の選択のお手伝いができるよう努力いたします。

まだ赴任して間もなく、不慣れな部分があるかと思っております。今後とも何卒よろしくお願申し上げます。



今後は何卒よろしくお願申し上げます。

（総合内科 石田素子）

4月より毎週水曜日の内科外来、膠原病外来を担当させていただきます。ただくことになりました。石田素子です。

「膠原病」というと漢字字体見るからに難しそうでどんな病気か想像するのも容易ではない。怖い病気というイメージがあるのではないかと思います。膠原病はリウマチ性疾患や自己免疫性疾患と言われることもあります。どれも病気自体の名前ではなく、たくさん病気たちの総称です。

原因は確定されていないのですが、外敵(ウイルスや細菌など)から体を護る仕組みである「免疫機能」の異常(低下ではない)により、自分自身を攻撃してしまう病気たちのことになっています。どこを攻撃するかによって症状・病名が決まります。関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、混合性結合組織病、強皮症、多発性筋炎/皮膚筋炎といったものがあるが、膠原病には100個ほどの病気があります。そのため、膠原病といってもそれぞれの病気で症状や病態が違い一概には言えないのです。

...と、説明いたしましたも自分が膠原病かも、と判断するのはとても難しいことだと思います。まず、かかりつけの先生によく相談されて、膠原病外来での診察を受けた方がよいと言われた場合は、水曜日午後外来受診を検討していただけたらと思います。

また、午前中は膠原病、当院で行っております消化器科・循環器科・呼吸器科・代謝内科・神経内科専門外来以外の診察ももちろんご相談ください。宜しくお願ひ致します。



健康むすび Vol. 1

栄養管理室

皆さん、はじめまして。4月から栄養管理室長になりました齊藤です。前号までの献立紹介に代わり、新タイトルはズバリ「健康むすび」。この新聞が皆さんと健康を通じた架け橋となるよう、名づけました。これからどうぞよろしくお願ひします。さて、初回は私がこちらに来て驚いた土浦の食文化について、お話しします。

糖尿病などの患者さんへ栄養指導でお会いしますが、地域性を感じる食卓に目を引かれます。

1. 根菜類が多い

(レンコン、さつまいも、南瓜、里芋など)

2. くだものが多い

(ミカン類、いちじく、バナナなど)

3. 歳を取っても、自炊生活をしている

患者さんから「地域の特産品だから買わなくても手に入る」「たくさんあつて処分が困るくらい」という声を聞く機会があり、特段工夫して献立に加えているワケでもなさそうだと感じております。

根菜料理の定番はとん汁、けんちん汁など汁物料理が煮物類。大なべてで長時間煮込み、何日か続けて食べる…こんな食卓が多いようです。

恥ずかしながら、土浦市がレンコン生産量日本一であること、梨、ぶどう、メロン、柿、みかんなど四季折々の果物名産地であることなど知りませんでした。自然の恵みを満喫できる素晴らしい環境なのですね。

しかし、ここで困った問題があります。栄養指導では、「やせたい」「血糖値を下げたい」方に野菜料理の活用をおすすめしますが、レンコンや芋類は炭水化物の多い野菜に分類され、ごはんやパンと同じ主食の仲間になります。すなわち、おかずの中に2杯目のごはんを食べたのと同じことというワケです。

かといって、土浦の食文化を否定したくはありません。煮込み料理に入る他の材料として、大根や人参、ゴボウ・こんにゃく・しいたけなどがあります。今の旬だと、新たけのこ(病院の敷地内にも竹ヤブがあります

ヨ!)これらは、ローカロリーなおススメ食品ですので、よそりかげんでうまく調節し、更に主食を少し控えるに食べればバランスが整いますので、是非お試しください。

土浦は、見知らぬ土地で道に迷った私に必ず声をかけて下さるホットな街で、心から感謝しています。まだ土浦を知り尽くしてはいませんが、私はこの街が大好きになりました。その感謝の気持ちを今後は栄養面から応援していきたいと思えます。次号もお楽しみに。



霞ヶ浦海軍病院の思い出

山形県村山市 元看護婦Tさん

昭和18年10月末、繰り上げ卒業になり、すぐ招集を受け、11月10日霞ヶ浦へ勤務しましたが、婦長はじめ班員全員、海軍病院の未経験者ばかりだったので、数日間各部署に分かれ見習い勤務から始まりました。

私は二病棟の外科病棟でしたが、茨城班の気品のよさ、機敏な行動、軍医さんと班員のチームワークのすばらしさに感動し、私たちはこれから山形班だけでやっていけるのだろうかと思わず不安になったものです。

病棟・薬局・病棟に配属になり、私は八病棟勤務になって、陪診係になり、軍医さんの診療がとて早くで医学用語もわからず、悪戦苦闘の毎日でした。転出入が多かったので、カルテの整理や部長さんやお偉方の点検の印をもらいに行ったり、緊張の連続で、また現状報告や当直の時は係の方に気合を入れられ、慣れない私たちはへとへとになって宿舎に帰り、お互い失敗を語り合ひ、茨城名産のさつまいもを食べては、芋から元気がよる気と勇気をもらって明日からのはげみにしたものです。さつまいもを見ると、芋に助けられたなと当時のことを

思い出します。戦況が厳しくなつて防空壕作りの作業もあり、モッコ担ぎも生まれて初めての経験でした。甲板士官の号令で休憩し、焚き火に手をかざし霜柱の立つ寒さと肩の疲れも、甲板士官の何か温かさにほっとするものがありました。整理点検では、何を質問されるのかほとんどにこわかった。いろんな事を勉強し、夢中になつて暗記したことが懐かしい。海軍体操は下士官の方の号令もうまくやうどうしんで結ばれ、柔軟な体操で大好きでした。何をやるにも・・・5分前、早め早めに仕事をすることを教えられました。

今、平和で甲子園の入場など見ること、当時国のためにと海で亡くなった兵士の方々にも、こんな生活を味わわせたかったなあといつも思い、平和のありがたさを感じています。

<インフォメーション>

○電話予約の受付時間 (診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471 (直通)
受付時間 平日 12時30分~16時まで

○MRI検査予約について (放射線科より)

当院では、MRI検査を土、日曜日の午後を実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○禁煙外来のご案内 (呼吸器科より)

受付時間 水曜日: 13:30~(完全予約制)
担当 呼吸器科医師 菊池 教大
費用 1クール通院5回 保険適応(要件有り)
3割負担で合計6,500円程度
※初診の場合(紹介状がない場合)は、別に3,150円掛かります。



※予約の必要はありません。お気軽にお越しください。

23日『糖尿病とくすり』 薬剤師
16日『糖尿病とは・・・原因・症状・合併症など』 内科医師
9日『糖尿病と検査値』 臨床検査技師
2日『簡単にできるカロリー計算を身につけよう!』 管理栄養士

☆糖尿病教室 (第1~4金曜日) 午後3時~第4会議室
☆糖塩教室 (第3木曜日) 午後2時~第4会議室
15日『その薄味は減塩になつていない?!一度、味覚を確かめてみませんか』 管理栄養士

〈公開市民講座のお知らせ〉
会場/地域医療研修センター講堂
日時/5月26日 午後3時~
『大腸癌の治療』 外科 川崎 卓也