

病院と地域を結ぶ病院情報誌

ご自由に  
お持ちください

# Clear

くりあ

2021年  
夏号

外来での化学療法について  
かとう小児科クリニックのご紹介  
ふかしばこどもクリニックのご紹介

くりやデンタルクリニック 子供の歯科治療

身の周りにあるさまざまな「薬」



病院と地域を結ぶ病院情報誌

# Clear くりあ 2021年 夏号

- 3 よもやま話
- 4 外来での化学療法について
- 8 かとう小児科クリニックのご紹介
- 10 ふかしばこどもクリニックのご紹介
- 12 くりやデンタルクリニック 子供の歯科治療
- 14 身の周りにあるさまざまな「薬」
- 16 摂食・嚥下障害看護認定看護師の取り組み
- 17 健康管理センターからのお知らせ
- 18 KASHIMA City Information
- 19 公共利用機関などの時刻表

## 小山記念病院理念

私は、心から患者様の身になって  
医療行為を致します。

## 基本方針

- 1. 地域中核病院として、社会的使命を果たします。
- 1. 患者様の意思を尊重した、  
安心安全で質の高い医療を実践します。
- 1. 品格のある医療人の育成に努めます。

## 患者様の権利

- 1. 良質かつ高度な医療を受ける権利 公平に適切で、安心な医療を受ける権利を有します。
- 1. 自由に選択できる権利 医師、病院の選択や変更が、自由にできます。
- 1. 自らの意思で決める権利 十分な説明と情報を受けた上で、治療方法などを決める権利を有します。
- 1. 十分な情報提供を受ける権利 セカンドオピニオンが保障され、十分な医療情報を受ける権利を有します。
- 1. プライバシーが守られる権利 医療上の個人情報や、プライバシーはすべて保障されます。
- 1. 個人の尊厳が保たれる権利 常に一人の人間としての人格を尊厳される権利を有します。

## よきよき話



小山記念病院  
健康管理センター  
センター長  
森田 裕

太陽だ！海だ！山だ！という気分にはならない夏が昨年に引き続きやってきました。皆さんもコロナウイルスのワクチン接種にきつと暑い中ご苦労されていると思います。前号のよもやま話にも述べたように現時点（5月）ではどうなっているのかわかりませんが、ワクチン接種に伴う我が

国での急性期の副反応、副作用に関しては大分データがそろってきていると思います。おそらく集団的に問題となるような事態にはなっていないと思つて（信じて）います。

現時点で医療従事者のワクチン接種はほぼ終了しております。少なくとも当院では重大な副反応は発生していません。幸いなことでした。

一方、長期的な副作用に関しては正直、何にもわかっていません。色々議論はありますが私の知識不足による独断と偏見では、「今はそんなこと言っている場合じゃない」みたいな結論付けされているような印象があります。しかし、それはそれで仕方が無いことなのでしょう。毎日マスクで流される感染者数、重症者数、死者数など冷静に考えれば、今すぐに

人類が全滅するようなことではないにせよ一応、治療法の確立していない伝染病が蔓延していることには違いないならば、罹らないことに超したことはないわけです。

よつて、特に高齢者、重症の慢性病に罹患している若年者はワクチンを打つておきましょう。

一方、10年先を考えねばならない健康な方々は接種するなら、少しだけ冷静に考え、ある程度の覚悟を決めて打たねばならないと思います。そもそもワクチンとはそのようなモノです。

当院でも多数の若いスタッフが接種を受けております。彼ら、彼女らは医療関係者である以上、一般の方々より医療知識はありますのでリスクは承知で、ぜんそくなどアレルギー疾患を治療中の何名かの方はこれこそ発作予防の吸入薬を握りしめ、点滴を受けながらの接種をされてきました。それはかつこよく言えば医療のプロとしての使命感、しかしそんな難しいことを言わなくても、職業として医療を選択してしまつた以上、自分だけではなくパートナー、

家族、仲間、そしてプロとして病院を頼りに来院する患者さんを守るため「今できることがそれならば、するべきである」という気持ちを共感できました。同時にこの連中がいる限りこの「この地域、医療は大丈夫」と単純に感動して寄る年波でやや涙腺が緩くなっている私としては不覚にも一人ウルウルしておりました。

このCOVIDという疫病は少なからずヒトの価値観、社会観、あるいは宗教観などに影響を与えています。今後とも影響し続けるでしょう。多くのいやなニュースを聞くと気持ちは萎えますが、私は喘息の吸入薬を片手にまさに腕まくりしてワクチンを受けていった若いスタッフ達を知っていることで、「まんざらではありませぬよ」と言いながら、もう少し頑張れそうな気がしておりますし、できれば感動に飢えているこの世界にどんな形でも良いからオリンピックが開催され一時でもみんながアドレナリンを放出し、感動が共有されることを夢見ております。時は夏！ いざ！

## 紹介状予約専用ダイヤル

小山記念病院では、地域のかかりつけ医からの紹介状をお持ちの患者様を優先して診療しております。

受付から診療までの手続きをスムーズに行うために、紹介状をお持ちの患者様の事前予約取得をご案内しております。

紹介状予約 患者様専用のダイヤルを開設いたしましたので、是非ご活用ください。

## 紹介状での

ご予約をいただくことで…

- ◆ 診療情報などの確認などによる待ち時間を緩和できます。
- ◆ 検査やお薬の重複を避けることができ、無駄な費用や待ち時間を無くすることができます。

## 紹介状予約患者様専用ダイヤル

0269-888-22233

月～金曜日／9時～16時  
土曜日／9時～12時

# 外来での 化学療法に ついて



顧問兼消化器部長  
呉屋 朝幸 先生

小山記念病院は

平成29年(2017年1月)より、

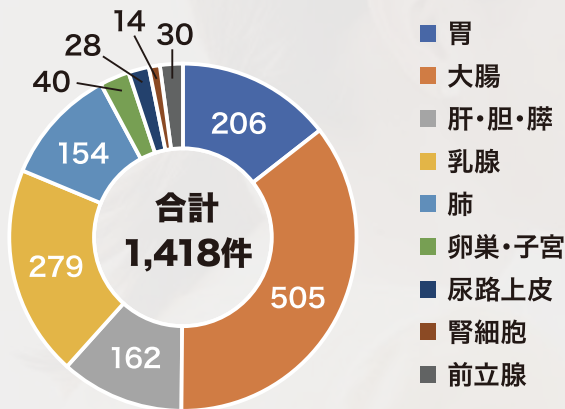
厚生労働省の指定するがん診療病院です。

がん治療の3本柱は手術、放射線治療、化学療法ですが、患者さんの状態や病期(ステージ)に応じてこれらの治療方法を選択していくこととなります。このうち、化学療法は抗がん剤を適切に使用して、がんを抑えていく治療です。抗がん剤治療というと「入院が必要」「副作用が辛い」「生活が制限される」などのイメージを持たれやすいと思われる。

ながらあるいは家族と生活を共にしながら治療継続したいという希望など生活の質(QOL: Quality of Life)を重視する考え方への変化などの理由から多くの化学療法治療が外来で行われるようになってきました。

このように外来で行う抗がん剤治療のことを、「外来化学療法」といいます。当院でも、2014年より外来化学療法専用治療室である「外来化学療法室」を外来別館一階に開設し、患者さんのQOL重視の観点から外来化学療法を積極的に進めています。(左上写真、図1)

図1 外来化学療法 2020年の実績(1) がん種別内訳

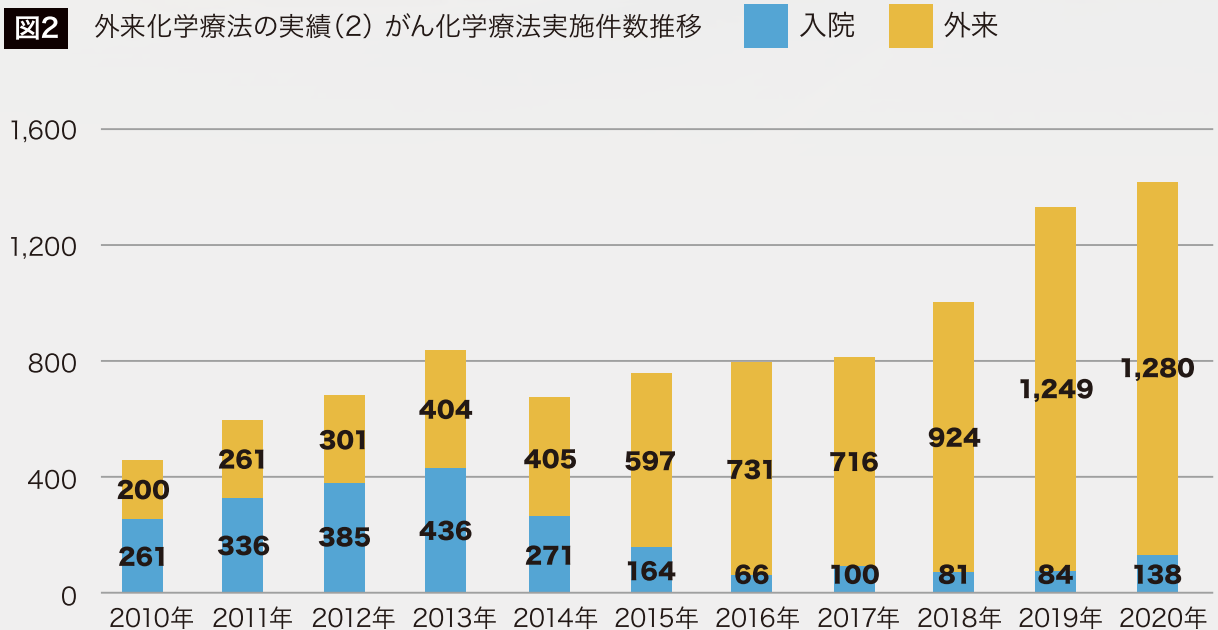


広くさまざまな病気の方を対象に外来化学療法を行っています(図2)、すべての患者さんが外来治療可能なわけではありません。病気の種類、病期(ステージ)、治療の内容、副作用の程度などを主治医と相談した上で、可能であれば外来での治療を進めていくこととなります。主治医との話し合いの後、外来化学療法を行うことが決まりましたら、外来化学療法の流れや注意点についてご理解いただくために、看護師によるオリエンテーションをさせていただきます。

また、他院で治療を始めた方も継続して地元での治療をご希望の場合はご相談下さい。

対象となる	患者さん

図2 外来化学療法の実績(2) がん化学療法実施件数推移



## 外来化学療法の流れ

外来での化学療法治療当日の流れは以下ようになります。来院後の採血、体温・血圧・体重測定し看護師・薬剤師と面談し、体調やこれまでの治療に伴う副作用の状況を観察します。そして体調や血液検査をもとに主治医がその日の化学療法の実行が可能と判断しましたら、外来化学療法室へ移動していただきます。その後、お薬が届き次第、点滴治療が開始されます。

当院では、外来化学療法予定の患者さんに対して、採血・検査を優先的に行うことで、来院・診察までの時間をできるだけ短くするように、すべての部署が連携して取り組んでいます。

## 外来での化学療法中の対応について

多くの患者さんが入院治療よりも外来での治療を望んでおられますが、同時に外来での治療に不安を抱える患者さんも少なくありません。確かに外来での化学療法中には、副作用や元々の病状の変化に伴いさまざまな症状が出現してることがあります。そうした場合どのような対処をしたらいいのかについては、オリエンテーションのときにお渡しするパンフレットに記載しておりますので、再度ご自宅で目を通しておくことをおすすめします。しかし中には自宅では対応が難しい症状や、病院を受診していただく必要がある

症状も含まれています。もし自宅で体調の変化や症状の出現を自覚された場合、お電話でお問い合わせいただくか、必要な時には外来受診していただくことで十分対応可能です。当院では必要に応じて緊急受診カードを発行します。通常時間帯の外来対応はもちろんのこと、夜間・休日も、併設の救命救急外来（24時間体制）で対応可能な体制が整っております。



## 化学療法について のお悩み相談

抗がん剤や放射線療法といった「がん」の治療を受けると、治療の組み合わせや患者さんの身体の状態によりさまざまな副作用がみられます。外来化学療法室では化学療法を受けている患者さんとご家族が副作用と上手に付き合っていくためのお手伝いをさせていただきます。

当院では化学療法中の患者さんとご家族に向けて相談を受けています。内容としては、抗がん剤による皮膚症状・脱毛時の頭皮ケア・ウィッグの選び方・その他、化学療法に関する副作用についてなどです。帽子・ウィッグ・マニキュアの展示、パンフレットの設置もしています。ご希望の方はお化粧の仕方などもご紹介しています。お気軽にご参加ください。

Message for you

がん相談  
支援センターの  
ご案内

病気になる化学療法が始まることで、生活や仕事に大きな変化が生じることがあると思います。しかし、病気になったからといって、全く何もできなくなるわけではありません。今まで通りお仕事を続け、ご家庭での役割を果たしながら、あるいはご自分の趣味に時間を使いながら、並行して化学療法を続けていける、そういう環境づくりのお手伝いをさせていただければと考えています。当院では、緊急対応可能な環境で安心して治療を受けていただけるよう、十分なスタッフを配置しバックアップ体制を整えておりますので、お気軽にご相談ください。

## がん相談支援センター

**受付時間** 9:00～11:30(月曜日～土曜日)／13:30～16:00(月曜日～金曜日)

**場 所** 小山記念病院1階 がん相談支援センター

**相談方法** 来院による対面相談(相談室での対応)

**電話相談** 小山記念病院 代表番号 0299-85-1111

※「がん相談」の旨をお伝えください

# 2021年4月オープン

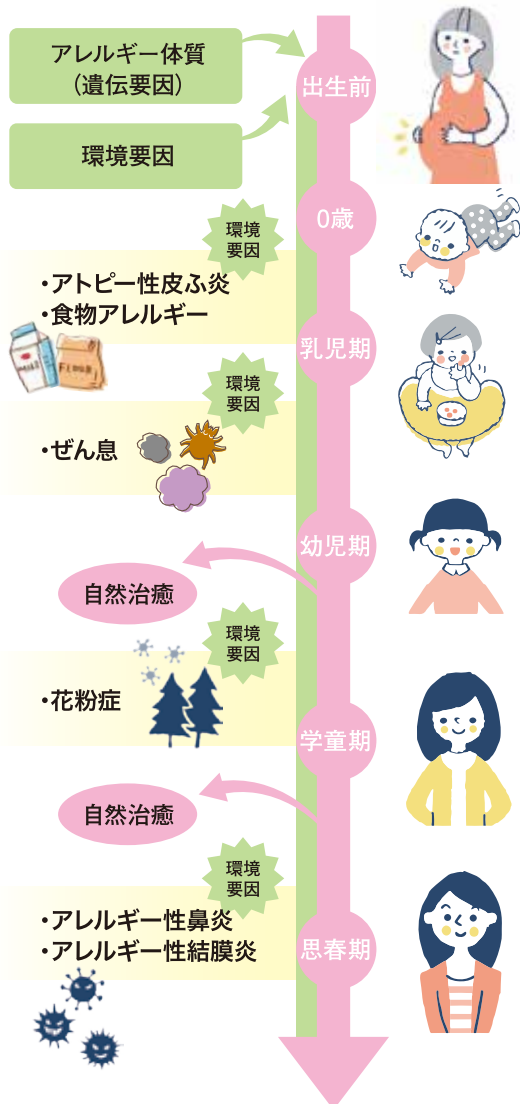
## かとう小児科クリニックのご紹介



かとう てつじ  
院長 加藤 哲司

皆様こんにちは、4月から、かとう小児科クリニック院長として着任しました加藤哲司と申します。小児科医として20年、大学病院と地方病院で積み重ねてきた知識と経験を、一クリニックの立場から地域の皆様に還元できればと思います。

こどもの受診契機はほとんどが「かぜ症状」です。大半がウイルス感染症で、集団生活の始まりとともに、いままで出会ってないものと出会い、病原体の暴露を受け感染し、時に発症します。ほとんどが、療養または対症療法で治癒し、免疫を獲得するというのが自然のながれです。



私たち小児科医の役割は、それぞれのエピソードが、「ただのかぜ」で過ぎ去り、合併症・後遺症が起きないかを見守る立場にあります。時には検査が必要になりますが、子どもたちの負担がないように、保護者の意見も汲みつつ対応します。かぜ症候群とどのように付き合えば、どのように改善に結び付けていくかが大切と考えます。

つぎに、多いのがアレルギー疾患です。アレルギーマーチという概念があります。乳児期には乳児湿疹、離乳食時期には食物アレルギーの発症、集団生活が始まるころにはか

ぜをひくたびに喘鳴が聴取される乳児喘息、そして春になると咳鼻涙がひどくなり花粉症を発症していく、というアレルギー性疾患がマーチのように次から次へと現れる現象をいいます。アレルギー疾患は色々な形をとりますので、子どもたち一人一人にあった、全人的な診察を行い症状がコントロールできるように診療します。特にスギ花粉症に対しては特異的治療法である舌下免疫療法を取り入れています。また、食物アレルギーの負荷テストも、安全に実施できる範囲内で外来にて実施していきたいと思っております。



# かとう小児科クリニック



コロナ禍が世界中様々な影響を及ぼしている現在、特に子どもたちは、疾病負荷(病気にかかった時の負荷)に見合わない過度な負担(い로운な行事の中止や活動の制限)を受けています。そんなストレスや日常のストレスが身体症状となって現れることもあります。また、子どもの特性を理解なく集団生活を過ごしているトラブルが起きることもあります。子どもの心・発達障害(注意欠陥多動性障害・自閉症スペクトラム障害・学習障害)などの相談・診断も行います。一人一人の声を大切にし、困った人が困らなくなるように、そんなクリニックにしていきたいと思えます。相談等ありましたら、診療時間を長めに確保し予約しますので、電話で予約してください。幸いいます。子どものみならず保護者の負担を軽減できるようにスタッフ一同取り組んでいきたいと思っていますのでよろしくお願ひいたします。

## 小児科

## 感染症科

## アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
健診/予防接種 13:30~14:00 /14:00~15:30	○	○	○	○	○	—
午後 13:30~17:30	○	○	○	—	○	—

休診日：  
日曜日、祝日、  
年末年始

- 当院では患者さまのお待ち時間ができるだけ短くなるように、予約制を採用しております。
- 診療を希望される患者さまはお電話またはインターネットよりご予約をお願いいたします。



かとう  
小児科クリニック

TEL 0299-77-9911

〒314-0030 茨城県鹿嶋市厨4-2-5

<https://kato-sc.jp>



# ふかしば こどもクリニック のご紹介



院長  
すがや まさと  
菅谷 雅人

小児科・アレルギー科  
ふかしば  
こどもクリニック

地域のニーズに応え  
「我が子が心配…」に  
寄り添う

小児科クリニックです

神栖市には14,000人ほどの子供が暮らしていますが、小児科専門のクリニックはとても少ないという問題がありました。加えてコロナ禍で一層不安が高まる中、ふかしばこどもクリニックは地域の子育てをしている方々の不安に寄り添い、一緒にお子さんの成長を見守り、サポートする医療を提供するために設立されました。

クリニックの特徴は  
2点です

当院では、感染症拡大防止と待ち時間の軽減化に努めています。感染症拡大防止策としては、来院時の問診・検温、受け付け前のアルコールによる手指消毒、院内のアル

コール・次亜塩素酸水による清拭・消毒、スタッフのマスク・ゴーグルの着用、ソーシャルディスタンスを保った待合室、定期的な換気定期的な換気を行います。また、感染力が強い疾患が疑われたときは隔離室にて診察が可能です。こどもの病気は感染症が多く、「病院でカゼをもらってしまった」と心配されるおうちの方もいらつしやるかもしれません。予防接種や乳幼児健診の方も安心して受診できるよう、専門の時間帯を設けております。

待ち時間の軽減化策としては、web予約システムに加えて問診システムを採用しております。受診時に受付、看護師、医師と同じことを何度も尋ねられて煩わしい気持ちをした経験があると思います。当院ではweb予約時にあらかじめ問診を一度記入して頂けたら、何度も同じことを聞く必要がなくなり、クリニック内の診療の流れが非常にスムーズになります。

こういった症状の  
お子さんを診察します

「この子の症状は何科かな？」と思ったときは、迷わず当院を受診ください。月齢や年齢、症状などから、総合的に診断します。具体的な症状としては、鼻水、咳、腹痛、下痢、嘔吐、便秘などの体調不良はもちろんのこと、風邪からの中耳炎や長引く鼻水、長引く咳、あせも、湿疹、目の充血、目やに、成長や発達など、お子さんの気になる症状はなんでもご相談ください。

子どもには特有の病気や、病気の進行があり、状態が変わりやすく注意が必要です。必要があれば、専門の診療科や専門の病院をご紹介します。

また病気の治療だけでなく、子育ての不安や悩みもどうぞお気軽にご相談ください。





## アレルギー診療に 力を入れています

子どものアレルギーで注意したいのは、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーから、気管支ぜんそく、その次にアレルギー性鼻炎、というように年齢が大きくなるにつれて違う症状が出てくるアレルギーマーチです。お子さんの症状や成長段階に合わせて、適切な治療を行うのが大事です。当院ではアレルギー科専門医による診療も可能です。

## 夜尿症の ご相談も承ります

幼児期を過ぎても夜間、睡眠中に無意識に排尿することを夜尿と言います。幼児期は「おねしょ」と呼ぶことが多いのですが、5〜6歳を過ぎた頃からは「夜尿症」として診療の対象とします。小学生で夜尿症の子どもは10人に1人いるといわれており、決して少なくありません。昔は病気として認識されませんでした。現在は適切な生活指導や治療を行なうことで、自然経過と比較して治療までの期間を短縮できます。なかなかお申し出づらいかと思いますが、お子さんの自尊心にも十分に配慮して診察しますのでご相談ください。

本誌裏面に詳しい診療内容・診察時間が明記されておりますのであわせてご覧いただけます。ようお願いたします。



小学校入学前後

夜尿症

おねしょ



ご本人やご家族の  
悩みが深ければ、  
年齢・程度にかかわらず、  
医師に相談しましょう

(参考)	おねしょに加え 昼間におしっこ/ ウンチをもらす(ちびる)	おねしょのみ	
		ほぼ毎晩	数回/週
5-6歳 (未就学児童)	医療機関を受診	生活習慣の見直し	生活習慣の見直し
小学校 1-2年生	医療機関を受診	医療機関を受診	生活習慣の見直し
小学校 3年生以上	医療機関を受診	医療機関を受診	医療機関を受診

【参考】服部益治：診療と新薬 52(1):3-7, 2015

# くりや デンタル クリニック



## 子供の歯科治療

大事なお子様の今と将来の  
歯の健康のために乳歯の  
健康を守り、永久歯への  
健全な生え替わりを  
サポートいたします

当クリニックでは、単に虫歯  
の治療をするだけでなく、歯磨  
き指導や定期健診などをおこな  
い、お子様の口腔の健康をト  
ータルケアします。お子様の成長・  
発育にあわせた虫歯治療や歯周  
病（歯ぐきの炎症）の予防をおこ  
なっています。

小さなお子様は、自分で口腔  
内を十分にケアすることができ  
ず、虫歯や歯肉炎になってしま  
うことが多いので、注意が必要  
です。またお子様のお口の健康  
を守るためには、ご家族の協力  
が不可欠です。親御さまには子  
供のお口のケアの必要性をご理  
解いただき、正しい虫歯予防の  
知識を学ぶことで、ご家庭での  
予防に取り組んでいただける  
ように努めてまいります。

サポート



### 虫歯治療

虫歯を除去し詰め物をします。  
神経に達するような深い虫歯は、  
根の治療をします。

サポート



### フッ素塗布

歯質を強化し虫歯を防いだり、  
初期虫歯の治療に有効です。  
3か月に1度の頻度で行うことを  
お勧めします。

サポート



### 歯磨き指導

お子様のお口に合った歯ブラシ、  
歯磨き粉の種類や清掃方法などを  
歯科衛生士が指導いたします。

サポート



### 乳歯の抜歯

極度の虫歯や、  
生え替わりの時期になっても  
なかなか自然に抜けない  
乳歯を抜歯します。

サポート



### シーラント

奥歯の溝にフッ素が徐放される  
プラスチック樹脂を充填し、  
虫歯を予防します。

サポート



### お口のお掃除

歯科治療に慣れていただくために、  
お口の中に歯科の器具を入れ、  
無理のない範囲でお掃除をします。

## 子供の歯のためにできること



### 仕上げ磨きの POINT:

- ☑ 歯ブラシはヘッドの小さいものを選び、磨き残しがないように、磨く順番を決めて磨きましょう。
- ☑ お子様を膝の上に寝かせて、歯の裏側の隅々まで丁寧に磨きましょう。
- ☑ 生えたばかりの6歳臼歯は、溝が深くプラークがたまりやすいので念入りに磨きましょう。



親御さんの予防の意識が大切です

おやつは回数を少なく、そしてたらたら食わず、時間を決めてなるべく短時間で食べるようにしましょう。虫歯は大人から感染するので、箸やスプーンを共有したり、口移しで与えることは避けましょう。また、子供のうちから食後の歯磨き習慣をつけることは、とても大切です。

**大人の仕上げ磨きが虫歯を予防します**

小さなお子様はセルフケアが難しいため、小学生くらいまでは大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

## 子供を歯医者嫌いにさせないために

### 歯医者に通うタイミング

#### タイミング3

6歳臼歯が生え始めた頃  
(5歳半から6歳)

6歳臼歯は溝が深く、虫歯に対する抵抗力が弱いため、シーラントやフッ素塗布をして虫歯を予防しましょう。

#### タイミング2

乳歯が生えそろった頃  
(2歳半から3歳)

この時期までに正しいブラッシングの仕方(仕上げ磨き)を習得しましょう。



#### タイミング1

乳歯が数本生え始めた頃  
(1歳半から2歳)

歯ブラシを口の中に入れることに慣れさせるようにしましょう。



はじめて歯科医院を受診して、いきなり治療を始めてしまったりは、歯医者に対して恐怖を感じてしまいます。そうならないためにも、日ごろから定期健診を受診し、歯磨きの練習などから始めて、徐々に歯科医院の雰囲気慣れさせましょう。

### ご家族に協力していただきたいこと

お子様が歯医者嫌いにならないために、以下のことについてご協力ください。

「虫歯の治療は痛い」「悪い子は歯医者さんに連れていく」など歯医者に対して怖いイメージを与えないようにしてください。

お子様には心の準備ができるように、歯医者に行く理由をわかりやすく伝えてあげましょう。

歯科医院への受診は、お昼寝やおやつの時間を避け、お子様の機嫌のいい時間帯にしましょう。

「痛くない?」「怖くない?」など、お子様が不安になってしまう言葉はかけないようにしましょう。

診療が終わった後は、「頑張ったね」「えらかったね」など、お子様を褒めてあげてください。自信がつけたい回の治療も頑張れるようになります。

うまく治療ができなかった場合でも責めないでください。次の治療につながるよう励ましてあげましょう。



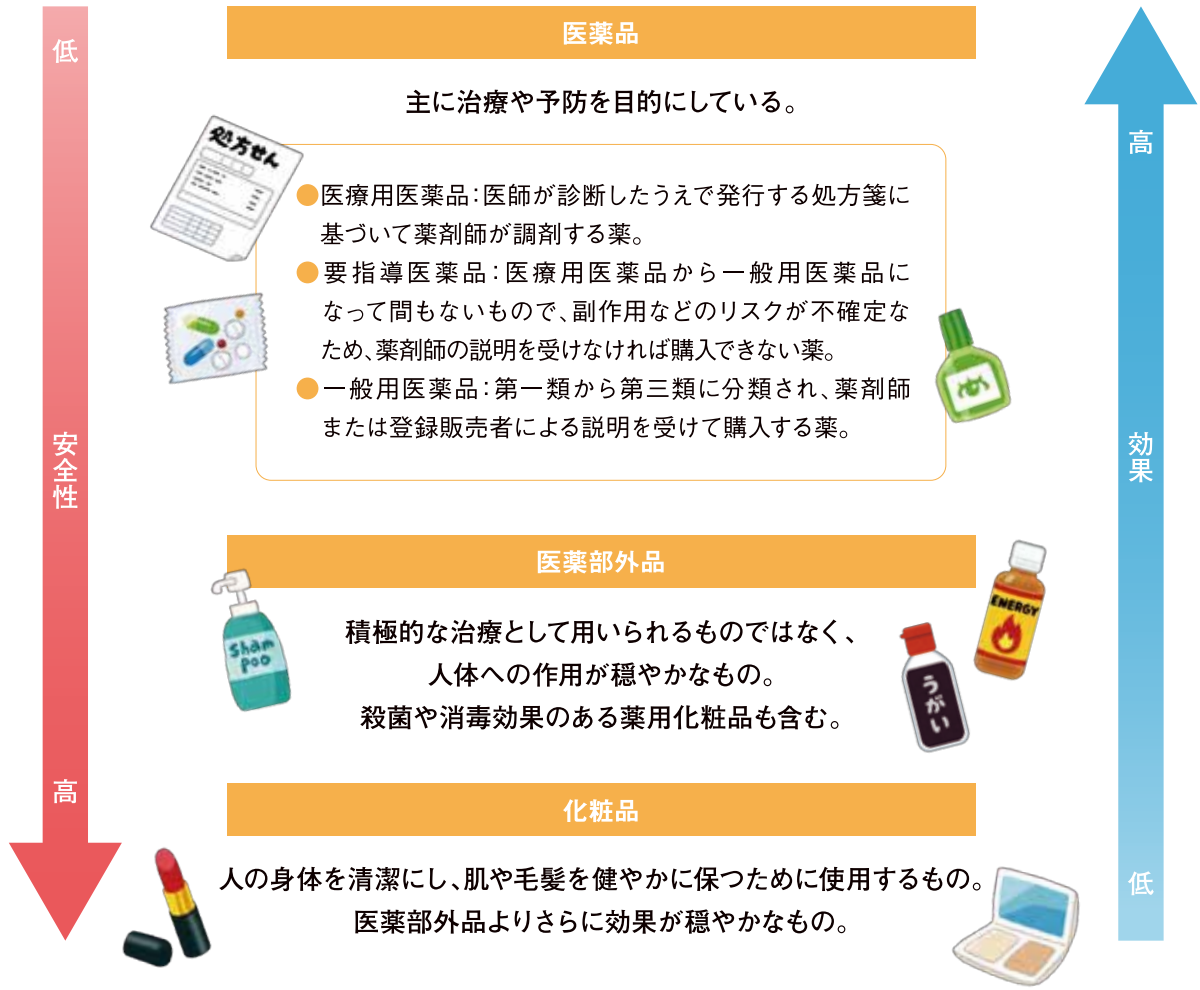
# 身の周りにある さまざまな 「薬」

えのきど ゆうき

薬剤部 榎戸雄紀

近くの病院を受診して、処方箋をもらい、調剤薬局でお薬を受け取る。  
受診するほどではないので、ドラッグストアで市販薬を購入して数日様子を見る。  
普段から内服している常用薬がある方も、そうではない方も、生活していくうえで私たちが「薬」に触れる機会は多くあります。「薬」とひとくくりにしていながらも、病院じゃないともらえないものがあったり、簡単に手に入るものがあったり、その取り扱いに疑問を感じている方も多いのではないのでしょうか。

実は、薬の取り扱い方法は法律によってそれぞれ決められています。私たちが使用しているさまざまな薬は、その効果と目的の違いなどから「医薬品」「医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律（通称：薬機法、旧：薬事法）」により分類されています。一般的に、効果は「医薬品」▽「医薬部外品」▽「化粧品」の順とされており、安全性は「化粧品」▽「医薬部外品」▽「医薬品」となります。（左上図参照）いずれにしても、使い次第でクスリはリスクになり得ることをしっかり理解し、正しく使用することが大切です。



医薬品

主に治療や予防を目的にしている。

- 医療用医薬品：医師が診断したうえで発行する処方箋に基づいて薬剤師が調剤する薬。
- 要指導医薬品：医療用医薬品から一般用医薬品になって間もないもので、副作用などのリスクが不確定なため、薬剤師の説明を受けなければ購入できない薬。
- 一般用医薬品：第一類から第三類に分類され、薬剤師または登録販売者による説明を受けて購入する薬。

医薬部外品

積極的な治療として用いられるものではなく、人体への作用が穏やかなもの。殺菌や消毒効果のある薬用化粧品も含む。

化粧品

人の身体を清潔にし、肌や毛髪を健やかに保つために使用するもの。医薬部外品よりさらに効果が穏やかなもの。

薬の分類について

上記図からさらに、医療用医薬品は新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）に分けられます。近年では、医療費の増加を抑える手段のひとつとして、価格の安いジェネリック医薬品が注目されています。ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間などが終わった後に、先発医薬品と同じ有効成分を含み、製品の品質や有効性・安全性が先発医薬品と同等であるとして国から製造販売が認められたものです。ジェネリック医薬品は、先発医薬品よりも少ない費用で短期間に開発できるため、同じ成分の先発医薬品と比べ低価格であり、ほとんどの場合、窓口で支払う薬剤費を減らすことができます。また、先発医薬品の発売からおよそ十年経過してから発売されるため、その間に進歩した技術を取り入れることで、飲みやすさや使いやすさの工夫を付け加えることができます。

みなさんの身の回りにはさまざまな「薬」。日々の生活に必要な不可欠であるからこそ、わからないことがあれば、薬の専門家である薬剤師へ相談することが適切に使用するためのコツです。薬同士の飲み合わせや食事との相性だけではなく、サプリメントの選び方や生活習慣についてなど、みなさんの健康を維持するうえで薬剤師からアドバイスできることがたくさんあります。困ったことがあれば、ぜひ薬剤師を頼ってみてください。

# 健康な人でも、飲み込み力が衰えるって知っていますか？

のぐち りかこ  
摂食・嚥下障害看護認定看護師 野口莉華子

年間3万5千人が誤嚥性肺炎で亡くなっています。加齢や病気などによって、ものを飲み込む力（嚥下機能）が衰えてしまうことが主な原因です。近年では特に何の病気もない方であっても、40〜50歳代から老化だけで嚥下の力が衰えているケースもあることが研究にて分かっています。これにはサルコペニア（加齢によって筋肉量が著しく落ちること）も関係していると考えられます。

そこで注目されているのが「舌骨上筋群」と呼ばれる筋肉です。のど仏を持ち上げ嚥下に大きくかわる筋肉が舌骨上筋群です。のど仏を引き上げることによって、気管と食道の分岐点にある喉頭蓋が気管に蓋をします。この動きで食べ物が気管から肺に入るのを防いでいます。この気管に蓋をする動作は、舌骨上筋群や反射の衰えによってのど仏の引き上げりが悪くなりタイムミングのずれが生じ、食べ物が入ってしまったり、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。筋肉の衰えで、40代からのど仏の位置は少しずつ下がりはじめ、喉頭蓋で気管に蓋をしにくくなります。70歳代を過ぎると、さらに

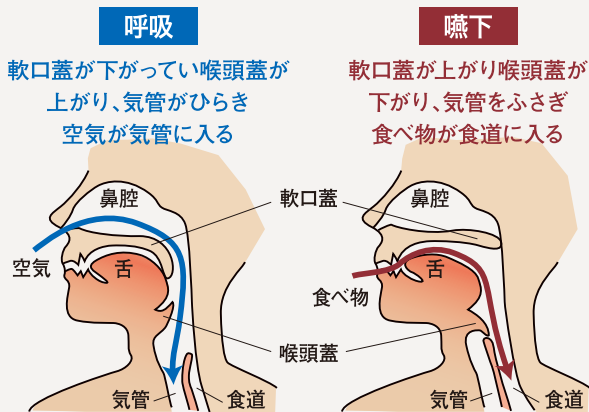
のど仏の位置が下がってしまい、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。そのため、のど仏やのど仏を動かす周囲の筋肉を鍛えることで、舌骨上筋群がしっかり動き安全に飲み込むことができるようになります。

## 嚥下のメカニズム

歯で噛み砕いた食べ物が唾液と混じって食塊を作る

舌の動きによって口の奥に運び

飲みこむ瞬間は、食べ物が気管に入らないように無意識に呼吸を止めています。



1回10秒!

「思いっきり口を開ける」ことで舌骨上筋群を鍛えて飲み込む力を改善!

## 口開けトレーニング

やり方 1日5回、10秒間「思いっきり」口を開ける

※5回のトレーニングは、連続で行っても、間をあけても構いません。  
※口を開けることで、強い痛みが出た場合は速やかにやめてください。



# 健康管理センターからのお知らせ

働く皆さんの健康を守ります

## 産業医派遣

専任産業医の委託契約を承っております。産業医が必要な企業様は、ぜひご相談ください。

### ■産業医とは

職場において労働者の健康管理等を効果的に行うためには、医学に関する専門的な知識が不可欠なことから、常時50人以上の労働者を雇用する事業所においては、事業者は、産業医を選任し、労働者の健康管理等を行わせなければならないこととなっています。当センターでは、お取引企業様への労働衛生管理として産業医活動を行っております。

### ■産業医職務内容

健康診断、面接等の実施及びその結果に基づく労働者の健康確保の為の措置。  
また、作業環境の維持及び管理、また作業管理等の健康管理に関する事。  
健康教育、健康相談等の健康保持増進に関する事。  
労働衛生教育。  
衛生委員会参加、職場巡視など。

### ■契約条件

当センターで健康診断を実施している事業所様が対象です。(実施予定でも可)

### ■契約料金

従業員数	0~99人	100~199人	200~299人	300~399人	400人~
料金	33,000円	44,000円	55,000円	66,000円	77,000円

出務手当(交通費含む:2時間まで) 1回につき 33,000円

### 業務の一例

- ストレスチェック ・一人あたり……………880円  
・集団分析(一部署あたり)…2,200円  
・高ストレス者面談……………無料(産業医契約料に含む)

健康管理センター 0299-85-1139 (直通)

予約受付時間:8時~16時(土曜日は11時30分まで)

[休診日:第1・3・5土曜日、日曜日・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)]



## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。 ～ 定期的な献血のご協力をお願いします。～

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、  
16～69歳まで(※)の健康な方に献血のご協力をお願いしています。  
定期的な献血のご協力をお願いします。

※65歳以上の方については、献血いただく方の健康を考慮し60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。



血液は、人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。  
また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限があります。そのため、安定的に血液製剤を届けるためには、多くの方々の協力が欠かせません。



下記の日程で献血を実施いたします。皆さまのご参加をお待ちしております！

実施日	実施場所	実施時間
7月 1日 (木)	鹿嶋市役所	10:00 ～ 16:00
7月 29日 (木)	常陽銀行鹿島東支店	13:30 ～ 16:00

### 新型コロナウイルス感染症 抗原検査 (抗原定量検査) を実施します

新型コロナウイルス感染症の拡大や重症化を予防するため、  
鹿嶋市に住所を有する無症状(発熱・咳・のどの痛み等の症状がない)の方を  
対象に、本人の希望による検査(要予約・有料)を実施します。  
詳細は、広報かしま7月1日号又は鹿嶋市ホームページをご覧ください。

※抗原検査とは… 新型コロナウイルスの構成成分であるたんぱく質を、  
ウイルスに特異的な抗体を用いて検出する検査方法です。



# 当院周辺のバス時刻表

公共交通機関をご利用ください



## ■鹿嶋コミュニティバス【中央線】

鹿嶋 (高松緑地公園) 行

大人 300円  
子供 150円  
現金のみ

鹿島灘駅	小山記念病院	鹿島神宮駅	チェリオ・イオン	市役所前
7:05	7:44	7:49	8:03	8:13
9:35	10:14	10:19	10:33	10:43
10:35	11:14	11:19	11:33	11:43
14:45	15:24	15:29	15:43	15:53
16:50	17:29	17:34	17:48	17:58

大野 (鹿島灘駅) 行

市役所前	チェリオ・イオン	鹿島神宮駅	小山記念病院	鹿島灘駅
9:06	9:16	9:30	9:35	10:15
11:36	11:46	12:00	12:05	12:45
13:16	13:26	13:40	13:45	14:25
16:46	16:56	17:10	17:15	17:55
18:51	19:01	19:15	19:20	20:00

## ■鹿嶋コミュニティバス【湖岸海岸線】

湖岸回り (湖岸→海岸) 行

大人 300円  
子供 150円  
現金のみ

鹿島灘駅	小山記念病院	鹿島神宮駅	チェリオ・イオン	市役所前
—	8:10	8:15	8:25	8:33
11:45	12:20	12:25	12:35	12:43
14:45	15:20	15:25	15:35	15:43
16:05	16:37	16:43	16:54	17:03

海岸回り (海岸→湖岸) 行

市役所前	チェリオ・イオン	鹿島神宮駅	小山記念病院	鹿島灘駅
8:18	8:26	8:36	8:41	9:15
10:28	10:36	10:46	10:51	11:25
14:18	14:26	14:36	14:41	15:15
18:58	19:06	19:16	19:21	19:55



## ■鹿行広域バス【神宮あやめ白帆ライン】

麻生庁舎→チェリオ・イオン

麻生庁舎	潮来駅	水郷潮来 バスターミナル	鹿島神宮駅	小山 記念病院	チェリオ・イオン
7:15	7:36	7:45	8:10	8:15	—
8:00	8:29	8:38	9:03	9:08	9:29
9:10	9:39	9:48	10:13	10:18	10:39
10:40	11:15	11:26	11:54	11:59	12:20
12:45	13:20	13:31	13:59	14:04	14:25

チェリオ・イオン→麻生庁舎

チェリオ・イオン	小山 記念病院	鹿島神宮駅	水郷潮来 バスターミナル	潮来駅	麻生庁舎
9:50	10:03	10:09	10:33	10:43	11:25
11:45	11:58	12:04	12:28	12:38	13:10
13:55	14:08	14:14	14:38	14:48	15:30
15:40	15:53	15:59	16:23	16:33	17:15
16:50	17:03	17:09	17:33	17:43	18:25

200円  
~500円

※時刻表については抜粋して記載しております。詳細については、鹿嶋市政務課(電話 0299-82-2911)へお問い合わせください。

2021年6月1日神栖市にOPEN

健診・予防接種Web予約受付中

# 小山記念病院附属 ふかしばこどもクリニック



## 診療案内



小児科



アレルギー科



乳幼児健診



予防接種

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
健診/予防接種 13:30~14:00、 14:00~15:30	○	○	—	○	○	—
午後 15:30~17:30	○	○	—	○	○	—



休診日：水曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝日

〒314-0142 茨城県神栖市深芝南2-11-3

ふかしばこどもクリニック

検索

スマートフォンやタブレットの方はこちらから ▶

