

病院と地域を結ぶ病院情報誌

Clear

くりあ

ご自由に
お持ちください

2022年-2023年
秋・冬号

早期発見・治療継続が大切！
緑内障について

やけど（熱傷）について

潤った目で潤いのある生活を

導入機器のご紹介

寒さに負けない体へ！ビタミンB1について



Clear くりあ 2022年-2023年 秋・冬号

- 3 よもやま話
- 4 早期発見・治療継続が大切！緑内障について
- 8 やけど(熱傷)について
- 12 潤った目で潤いのある生活を
- 14 導入機器のご紹介
- 16 寒さに負けない体へ！ビタミンB1について
- 17 健康管理センターからのお知らせ
- 18 診療実績報告
- 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。

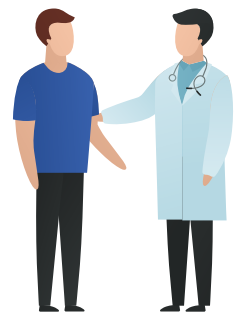
基本方針

- 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。 |

よま話



小山記念病院
健康管理センター
森田 裕

今年の夏は「記録的」という言葉が踊っていました、記録的な猛暑、とか記録的な大雨、とか記録的な感染増加…。

ところで記録的とは具体的にどういう事でしょうか。コトバンクによれば「今までの記録に並ぶ、あるいはそれを超える甚だしい出来事…」だそうです、つまり今までに無かったような…、まさに記録にとどめねばならない出来事というわけです。

さてヒトの人生で「記録的なこと」とは何かなあ、と徒然に考えてみると「僕は君のことが記録的に好きだ」となどと告白しても今風に言えば「意味わかんない！」って言われてしまいそうです。君のことが今までで一番好きであればある意味、間違いはないわけですが、どうもそのように使われそうにもありません。やはり「甚だしい出来事」と表現すればあまりロマンチックなことには結びつかないようなので、自分にとって記録的な成績！（良きにつけ悪しきにつけ）ならばどうでしょう？

そこで、今回のよま話のお題は、自分の健康における記録的な出来事とは何でしょうか…（さすがに長いことこのコーナーを担当しているとネタが無くなってこの苦し紛れのイントロは何だ！と反省しております）。

閑話休題、秋は健康診断の結果が出そろう季節です、腹囲、血圧、体重、脂質、血糖などと日頃、気にはしながらも、こんな時ではないと真剣に考えない自分の現実、そこに記録的な改善や進歩が認められましたか？

ところでメタボリック症候群って覚えていますか？

腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上で

①中性脂肪が150mg/dL以上かつ、または善玉コレステロール(HDL-C)40mg/dL以下

②血圧130/85mmHg以上
③空腹時血糖110mg/dL以上。

①②③のうち2項目より多い異常を認める「疾患」をメタボリック症候群。

これはおさらいですよ。

腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上



① 中性脂肪が150mg/dL以上かつ、または善玉コレステロール(HDL-C)40mg/dL以下

② 血圧 130/85mmHg以上

③ 空腹時血糖 110mg/dL以上

メタボリック症候群3項目、すべてオーバーでヘビメタだ！みたいな聞き直りしているあなた！記録的な健康被害を受けるより驚異的に格好よくなった自分を周囲にアピールしてみませんか！…なんかのCMみたいですが、なにも買う必要はありません。ここは鹿嶋、周りを見ればいくらでも健康を増進できる環境が整っています！！ん？これ鹿嶋市のコマージュナルになつてる？

マイナンバーカードでの受付をご活用ください



このステッカーが目印！

マイナンバーカードを保険証として使うと

POINT 01


より良い医療が可能に！

初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使った薬の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。 ※閲覧できるのは、支店・産科医師・薬剤師等有資格者のみです。

POINT 02

手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。



早期発見・
治療継続が大切！
緑内障について

眼科部長
すぎやま こうじ
杉山 浩司 先生

緑内障とは

まず緑内障とは、視野が障害されてしまう視神経の病気です。

日本では失明原因の上位とされ、「緑内障＝こわい」というイメージをお持ちの方も多いようです。(主に加齢による水晶体のにごりである「白内障」とはまったく異なる病気です。)

有病率は5%と報告され、40歳以上で20人あたり1人いる計算になります。年齢が上がるほど増えていき、60歳以上では10人に1人程度と、決してめずらしい病気ではありません。

自覚症状はあてにならない？

早期発見が大切と言っても、自覚的な症状はそれほど進行して悪くなつてからでない気がつかないことがほとんどです。しかも視野が「欠ける」「狭くなる」という表現は必ずしも正しくありません。緑内障の視野障害は暗く感じるわけではなく、「かすむ」「ぼやける」という表現の方が近いです。年齢のせいかな、白内障かな、と思って受診すると実は緑内障だったという方もいます。

1つの目安として40歳を過ぎたら、定期的に健診や人間ドックなどで目のチェックも受けることをお勧めします。当然受けるだけではなく、届いた結果をきちんと確認して受診につなげてください。

緑内障と、緑内障のタイプ

緑内障という病気で重要なのが「眼圧」です。

眼圧とは目の硬さのことで、主に眼内を循環している房水という液体の産生と排出のバランスによって定まります。眼圧は一定ではなく、1日の中でも変動しています。

緑内障は眼圧が高い、と思われている方がいますが、実は「正常眼圧緑内障」という、眼圧がそこまで高くないタイプが最も多いのです。健診などで眼圧が正常範囲だったとしても、決して安心はできません。

大きく分類すると、前述の正常眼圧緑内障を含む「開放隅角緑内障」と「閉塞隅角緑内障」に分かれます。後者の隅角が狭いタイプは全緑内障の1割程度ですが、治療

方針が違ってきますし、禁忌とされる薬剤(風邪薬・抗アレルギー薬・睡眠薬の一部、抗コリン薬など)が多数ありますので注意が必要です。また「急性緑内障発作」という急激に眼圧が高くなって緊急の対応を要する状態になつてしまふのを予防するために、早期の白内障手術やレーザー治療を勧めさせていただきます。



どんな検査をするの？

まず健診では眼底検査(眼底写真の撮影)を行い、「視神経乳頭の陥凹拡大」や「網膜神経線維層欠損」が認められると緑内障を疑います。健診結果にそのように書かれていてD判定の場合には、必ず眼科を受診してください。

眼圧測定は治療前でも治療中でも基本的に毎回行います。

診断のためには光干渉断層計(OCT)や視野検査を行います。進行や悪化の有無を判定、経過を診ていくには定期的に視野検査を確認する必要があります。

その他、隅角検査、細隙灯顕微鏡検査なども行います。



継続が何よりも大切！
治療について

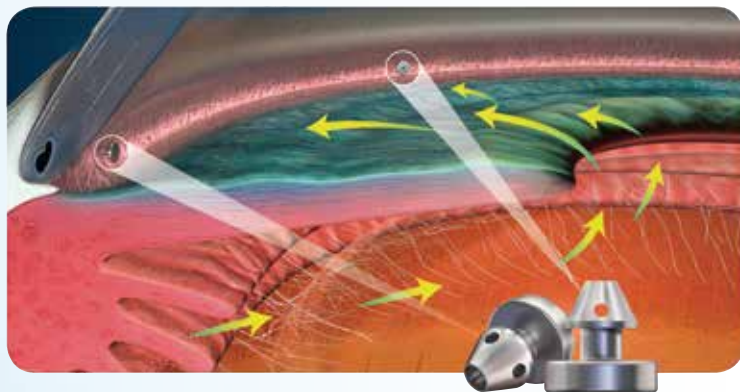
緑内障の治療の基本は点眼薬で眼圧を下げることです。

障害されてしまった視神経・視野を回復させることはできませんので、可能な限り進行させないように、視野・視力を保っていくことが目標となります。

緑内障点眼薬の効果は受診して眼圧を測らなければほとんど実感はできませんが、毎日きちんと続けていただくことが何よりも大切です。患者さんの負担を減らすために、配合点眼薬などが開発され選択肢が増えてきています。正しい点眼方法を紹介します。つける時間は日によってばらばらでない方が望ましいです。

- 1回に1滴で十分
 - パチパチまばたきせず、1分以上静かに目を閉じる
 - 2種類以上の点眼を使用する時は、最低でも5分以上間隔をあける
- よく聞かれることですが、緑内障は手術をしても、治っておしま

いということはありませぬ。生涯管理が必要な病気です。手術を受けた方も基本的に何らかの点眼治療や通院の継続が必要です。従来は緑内障の手術という、何種類も点眼をつけても進行が抑えられない方に行う最終手段とい



▶水晶体再建術併用眼内ドレーン挿入術

う側面がありました。近年では治療法の試行錯誤や進歩によりMIGSと略される侵襲の少ない手術治療が普及してきています。当院でもiStent(アイステント) inject Wによる水晶体再建術併用眼内ドレーン挿入術を導入し、良好な成績を上げています。



▶杉山浩司先生は iStent inject 認定医です

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 常 | 生 | 活 | は | ？ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

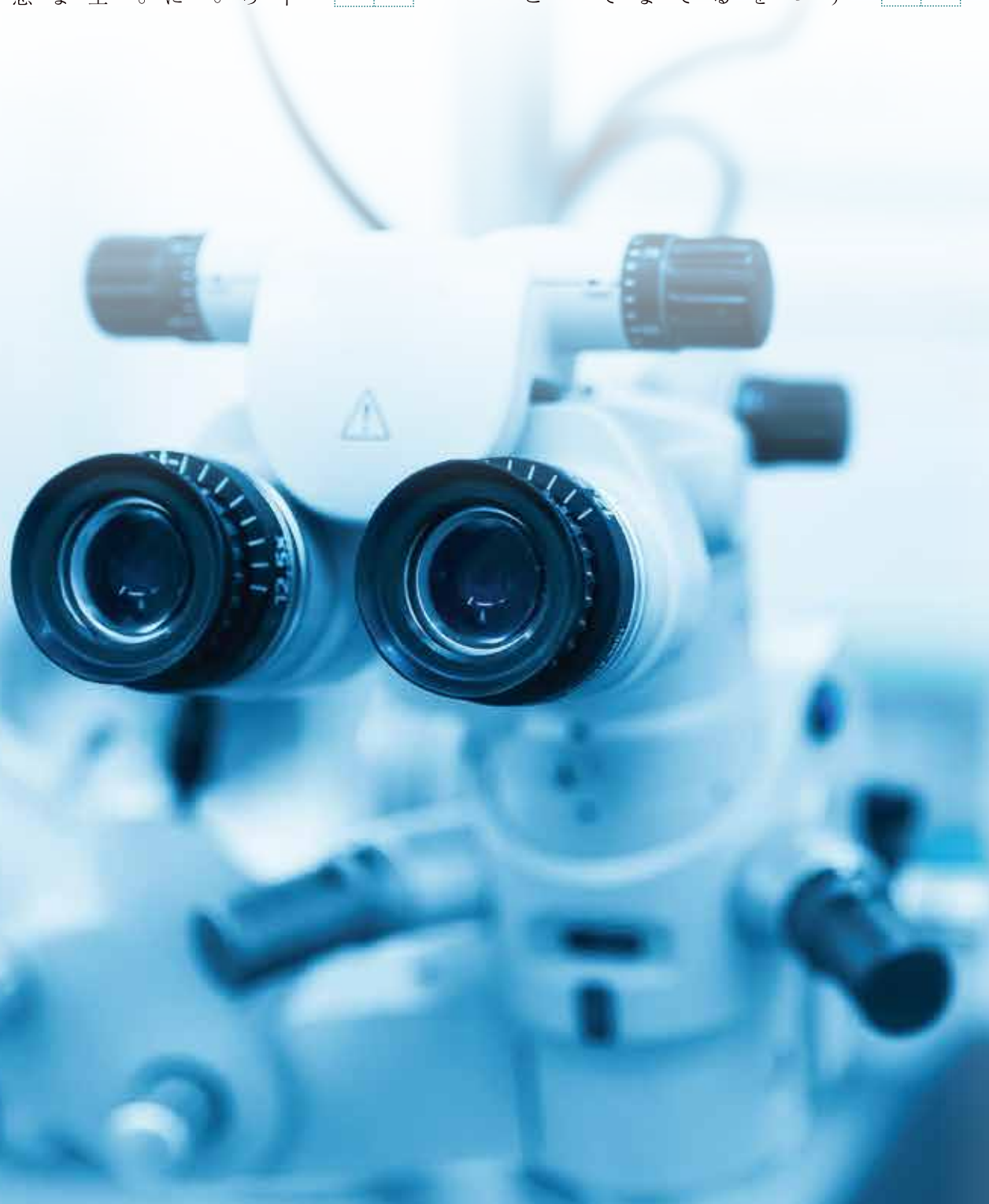
これもよく聞かれることですが、緑内障になったからといって特に制限はありません。目を使いすぎたら疲れることはあるかもしれませんが、そのせいで緑内障が悪化する心配はありません。食事や運動も普段通りで問題ありません。

点眼を習慣化していただくことは必要になります。

| | | |
|---|---|---|
| 最 | 後 | に |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

繰り返しになりますが、まず早期発見のために、40歳を過ぎたら目の定期検査を受けてください。

緑内障と診断されても過度に悲観的になる必要はありません。治療の進歩もあり、多くの方が生涯視野を保って生活できています。そのためには毎日の点眼を怠らず、きちんと通院を継続してください。



やけど(熱傷)について

形成外科

さくい ともこ
作井 智子 先生

やけどとは

やけどは医学用語では熱傷とい
い、熱によって皮膚や粘膜に障害が
生じる外傷の1つです。皮膚障害の
程度は接触する熱源の温度と接触
時間によって決まります。非常に高
温のものであれば短時間の接触で
もやけどになる一方で、44℃～50℃
程度の低温のものでも長時間接触
しているとやけどになり、これを低
温熱傷と呼んでいます。

熱源としては高温の固体や液体、
あるいは直接の炎や爆発による爆
風などがあります。また特殊な熱傷
としては電流(落雷や高圧線など)
による電撃傷や薬品(酸やアルカリ
溶液など)による化学熱傷などがあ
ります。

深いやけどや広範囲のやけどで
重症の場合には、全身状態が悪化し
て命に関わる場合がありますので、
熱傷専門施設での治療が必要とな
ります。また重症でない場合でも適
切な治療が行われないと、細菌感染
を起こして治癒が遅くなり後遺症
を残すこともあります。やけどをし

た場合にはできるだけ早期に医療
機関で診察を受けることをおすす
めします。

やけどの原因と
予防

やけどの原因として、液体ではヤ
カンや鍋のお湯、天ぷら油、コー
ヒーやお茶、味噌汁などの熱い飲み
物、カップ麺などがあげられます。
そのほかに高齢者や小児では高温
の浴槽での事故もみられます。また
固体としてはストーブやアイロン、
ホットプレートなどがあります。直
接の炎では調理中の着衣への引火、
仏壇のろうソクから着衣への引火、
火災によるものなどがあります。
その他、お子さんでは花火による
ものや、乳幼児では炊飯器やポット
の蒸気に手をかざしてしまつて受
傷することもよくあります。熱いも
のが高いテーブルにあつても、手を
引っかけたり、テーブルクロスを
引っ張ってしまったたりして受傷す
るケースも多いです。小さいお子さ
んのいる家庭では熱いものはお子
さんの手の届かないところに置く、

テーブルクロスは使わないなど十分に注意しましょう。

低温熱傷は下腿に多く、原因としては湯たんぽや電気あんか、電気毛布、使い捨てカイロなどがあげられます。低温熱傷は深いやけどとなりやすく、専門的治療が必要となる場合が多いです。低温熱傷を予防するためには、湯たんぽは寝る前に布団から出す、電気製品は電源を切るなどして、このような器具が長時間同じ部位に触れないように注意しましょう。

やけどの深さ

やけどの深さは大きく分けるとⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3段階に分類されます。Ⅰ度は表皮まで、Ⅱ度は真皮まで、Ⅲ度は皮下組織まで傷害が及んだものです。Ⅰ度は日焼けと同じように皮膚に赤みが出る程度です。Ⅰ度熱傷では多くの場合外用剤などでほとんど後遺症を残さず治ります。Ⅱ度になると水ぶくれができるのが特徴で、ヒリヒリとした痛みを伴います。Ⅱ度熱

傷は深さによって更に2つに分けられます。浅いⅡ度熱傷は浅達性Ⅱ度熱傷、深いⅡ度熱傷は深達性Ⅱ度熱傷と呼ばれます。部位と範囲にもよりますが、水ぶくれができるようであれば受診をお勧めします。Ⅲ度になると皮膚に血の気がなくなり蠟のように白くなったり、炎で受傷した場合には炭のように黒くなったりします。Ⅲ度になると痛みを感じる神経まで損傷されるので逆に痛くないのが特徴です。Ⅲ度熱傷の場合には皮膚の障害が強く、治るのに時間がかかるため小範囲の場合でも医療機関での治療をおすすめします。

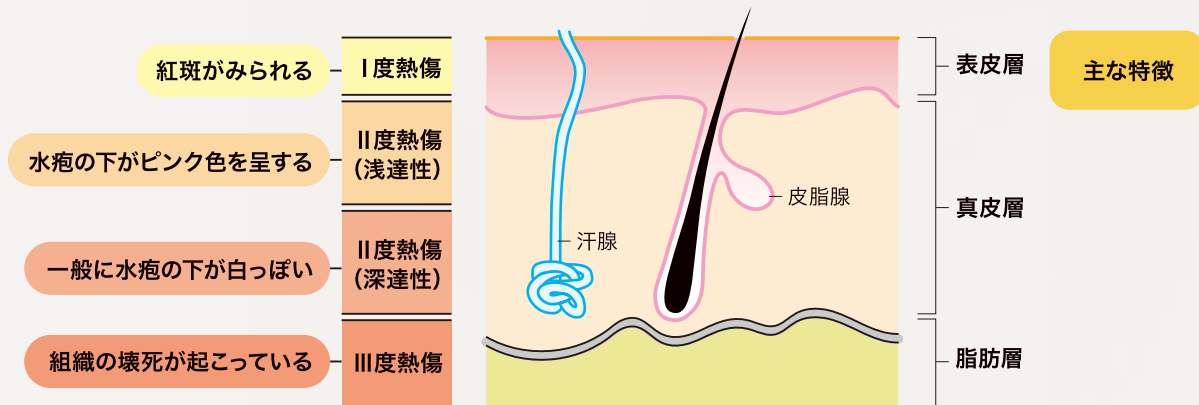


熱傷の重傷度

熱傷の重傷度は深さ、面積、部位、気道熱傷の有無などによって決定されます。

熱傷深達度 熱傷はその深さにより4つに分類されます。

| | | 深さ | 局所所見 | 治癒過程 |
|----|---------|--------|-----------|---------------------|
| Ⅰ度 | | 表皮まで | 発赤 | 数日で治癒 |
| Ⅱ度 | 浅達性Ⅱ度熱傷 | 真皮浅層まで | 水疱 | 2~3週で治癒 |
| | 深達性Ⅱ度熱傷 | 真皮深層まで | | 4~5週で治癒 場合により植皮術 |
| Ⅲ度 | | 皮膚全層 | 羊皮紙様・痛みなし | 原則的に植皮術 |



応急処置

やけどを受傷したら直ちに流水で患部を冷やすことが大切です。冷やすことによりやけどが深くなるのを防ぎ、痛みを和らげることができます。部位や範囲にもよりますが、水道水で5分から30分ほどを目安に冷やしましょう。小範囲であれば水道の流水で、広範囲であればお風呂のシャワーで冷やすとよいでしょう。ただし小児や高齢者の広範囲の場合に長時間冷やすと低体温になることがあるので注意が必要です。水ぶくれができている場合にはできるだけ破らないようにして病院に行きましょう。服を脱がせると、その時に水ぶくれを破ってしまう場合があるので服を着たまま水道水で冷やすのがよいでしょう。また、やけどの部位はだんだんに腫れてきますので、指輪などのアクセサリは早めに取り外しましょう。

やけどの応急処置

1 患部を冷やす



患部を少し外して水をかけます

* 第一三共ヘルスケア くらしと健康の情報局より

2 装身具を外す



可能なかぎり、外しましょう

3 患部を保護し、病院へ



患部は強く押さえたりせず、優しくおおいましょう

治療

I度・II度の浅いやけどの場合には、軟膏や創傷被覆材による治療が行われます。浅いやけどではキズの中に表皮の基となる基底細胞が多く残っているので、ここから表皮の再生(上皮化)が期待できます。このため浅いやけどでは基本的に創面を乾燥させずに適度にしっとりした環境(湿潤環境)にして上皮化による治癒を目指します。この状態を維持するために浸出液の量や創面の状態を観察して軟膏や創傷被覆材を選択します。

ただし細菌が繁殖して創感染が起これるとやけどのキズが深くなり、治るのに時間がかかります。このため創感染がある場合には丁寧な創洗浄や抗菌力のある外用剤など、感染対策のための治療を選択していきます。

深いII度のやけどの場合にはキズの中に上皮化の基となる細胞が少なくなってしまう、外用剤や創傷被覆材の治療のみでは治癒に時間がかかり、後遺症を残す可能性

が高くなります。またIII度熱傷となってしまった皮膚は血流が無く、皮膚が死んでしまった状態(壊死)になっています。壊死した皮膚をそのまま残しておくくと細菌の感染源となる恐れがあるので、基本的には切除します。壊死の範囲が狭ければ周りの皮膚から上皮化での治癒が期待できますが、広範囲の場合には治るのに時間がかかるうえに、治癒後の後遺症の可能性が高くなります。このような場合には身体の他の部分から皮膚を移植する手術(植皮術)が必要となります。

やけどの後遺症

最も多い後遺症としては色素沈着があげられます。時間の経過とともに良くなる場合が多いですが、予防には保湿や紫外線対策が有効です。その他には、キズ痕が盛り上がる肥厚性癬痕やケロイドがあります。この肥厚性癬痕やケロイドが関節に生じると関節が伸ば

せなくなるようなひきつれ(癬痕拘縮)を起こすことがあります。特に小児の場合にはやけどのキズ痕がその周囲の成長について行けずに徐々にひきつれが出てくることがあります。肥厚性癬痕やケロイドには外用剤や圧迫療法などが行われますが、改善傾向が乏しい場合にはひきつれを解除して皮膚を追加するような手術が必要となります。

潤った目で 潤いのある 生活を

視能訓練科

「乾く」だけじゃない『ドライアイ』

『ドライアイ』と聞くと「目が乾く」「目がごろごろする」という症状が思い浮かぶと思いますが、それが最たるものですが、それ以外にも次のような症状が現れます。

- 目が疲れる
- 目が重たい
- 目に不快感がある
- 目がかゆい
- 充血しやすい
- 理由もなく涙が出る
- 白っぽい目ヤニが出る
- 朝、目が開けにくい
- 光をまぶしく感じる
- なんとなく見えづらい
- 時々かすむ

涙の働きは凄い！

涙は、悲しいとき、嬉しいとき、「ゴミ」が入ったときだけ出るものではありません。涙は常に目の表面に張り付いていて、瞬きをするたびに入れ替えが行われ、いろいろな働きをしてくれています。

涙は水分だけではなく、油分、ムチンというものが層になって出来ていて、目の表面で広がろうとする性質があります。目の表面を覆うことで、バイ菌や異物、乾燥から守り、角膜に酸素や栄養を届け、目が鮮明な像を拾えるように角膜表面を滑らかに保つということを常に行ってくれています。

涙がうまく働かなくなる原因とは？



【涙の量・成分が足りない】

● ストレス・過労・睡眠不足

涙は緊張状態にあると分泌量が減るといわれています。

● 加齢

分泌量の減少に加え、質・安定性の低下がみられます。

● 薬

抗不安薬や抗精神病薬、抗ヒスタミン薬、利尿剤の一部などの副作用で分泌量が減ることがあります。

● 涙が減る病気

シェーグレン症候群などの病気により、分泌量が減ります。

【涙が乾きやすい環境にある】

● エアコン

直接風が当たったり、湿度が低いことで涙が蒸発しやすくなります。

● パソコン・スマートフォン

ディスプレイを見ることで瞬きが減り、乾きやすくなります（瞬きの回数が普段の1/4になるといわれています）。

● コンタクトレンズ

装用によって涙の層を二分することになるので不安定になります。

涙の量に注目されがちですが、目の表面を覆うという点では、質（成分のバランス）が重要になります。近年それを改善する点眼薬が使われています。

『ドライアイ』と上手に付き合っていこう

もしかしたら今の自分の症状はドライアイによるものなのかもと思い当たったら、まず眼科を受診しましょう。

そして、上記の環境に当てはまることがあれば、それを改善していきましょう。

エアコンの風が直接当たらない位置での作業、加湿器の使用、ディスプレイを見下ろす姿勢で作業、意識して瞬きをする、適度な休憩、適したコンタクトレンズの装用・装用時間を短くする・眼鏡への移行などです。

涙の分泌に関することは改善が難しいものが多いですが、規則正しい生活を心がけることが大切で、そのうえで

点眼治療をすることになります。

点眼で症状が無くなる方もいれば、点眼を継続することで良い状態を保てる方もいます。

点眼でも改善しない重症な場合は、涙の排水溝を閉じて乾きを抑える液体コーラーゲンや涙点プラグでの治療が選択されることもあります。

目から得られる情報は、五感の中で70%とも80%ともいわれていて、そこが不快な状態だと、生活にかなりの支障をきたします。

ドライアイによる不快を解消して、潤った目で潤いのある生活を送りましょう。

導入機器のご紹介

画像検査科



MRIとは？

MRIは放射線を使用せず、強い磁石と電磁波を使って体内の状態を断層像として描写する検査です。CTと並び、広い分野で利用されている画像診断装置です。

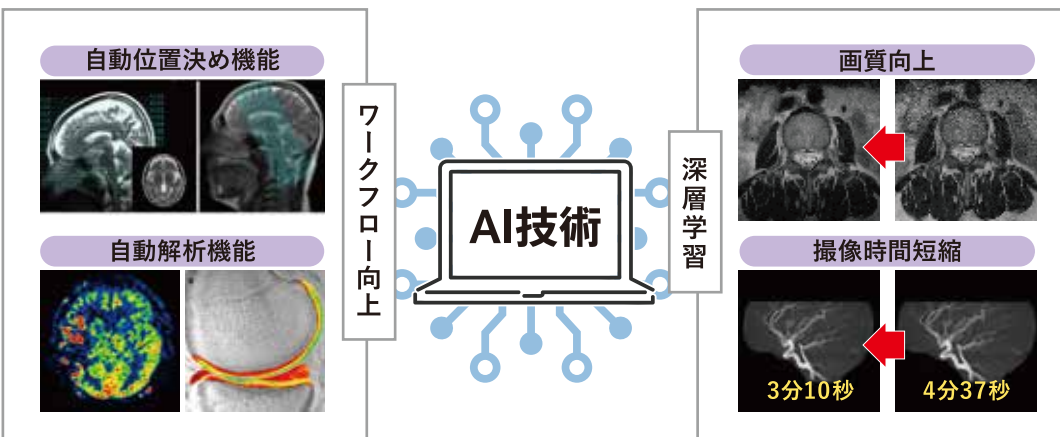
当院では3台のMRI装置が稼働しており、今回6月にリニューアルされたGE社製「SIGNA Explorer Newgrade」という機種をご紹介します。

AI技術の活用

今回のMRIには、スマートフォンなどに使用する音声アシスタントや、お掃除ロボットなどで知られるAI（人工知能）の技術を取り入れております。従来の機器に比べて、より短時間で画質改善が図れたり、自動位置決め機能や自動解析など検査をサポートするアシスト機能が使用できるようになり、大幅にワークフローが向上しました。

AI技術の一番の特徴として「ディープラーニング（深層学習）」というものが、機械がデータを基に学習をして、より鮮明な画像の取得を可能にする技術があります。それに加え「圧縮センシング」と呼ばれるデータ取得の技術を用いた高速撮像を組み合わせる事で、これまで難しかった「高精細画像の短時間撮影」が実現しました。

また、画質は悪くなりますが、可能な限り検査時間を短くする技術も備わっているため、今までMRI検査が苦手だった方や受けることをためらっていた方はご相談いただけます。



このような最新技術を駆使し患者さんに有益になるように日々検査をしています。

CTとは？

CTとは、コンピューター断層撮影(Computed Tomography)の頭文字をとった略称です。人の体の周りを回転しながらエックス線を当て、その情報をコンピューターで処理することで体の任意の断面像や3D画像を得ることができ、画像診断装置です。

当院では、今年の2月～4月にかけて最新のGE社製CTを2台導入しました。新しいCT装置では、多くの機能が搭載されています。その中で従来機に比べ大きく機能が向上した3点についてご紹介します。



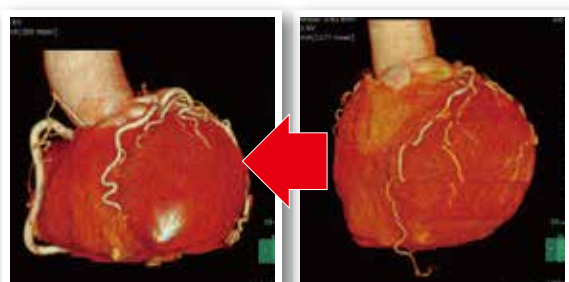
撮影時間の短縮

高画質・低被ばくの両立

造影剤量低減による人体への影響減

撮影時間の短縮

CT装置には検出器と呼ばれる画像を取得するための機構があり、従来機の検出器の数は64列で1回転の撮影範囲が4cmでした。この撮影範囲を寝台を移動させながら目的とする臓器のデータを取得します。新しいCT装置は検出器の多列化により256列となり16cmもの範囲が1回転で撮影可能となりました。特に恩恵が大きいのは心臓の撮影で、心臓や呼吸による動きの影響が大きくてしまいます。従来機では、検査前に心拍を抑える薬剤を投与したり、15秒の長い息止め時間など

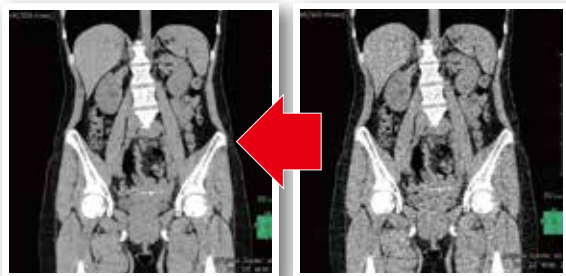


▲1回転の撮影で心臓全体をカバーすることができ動きの影響が少ない画像を作成することが可能となった。

の課題があり、画像がブレてしまう可能性がありました。新しいCT装置では1回転1秒で心臓を撮影することができるようになり、検査精度の向上に加え、患者さんの負担軽減も出来るようになりました。

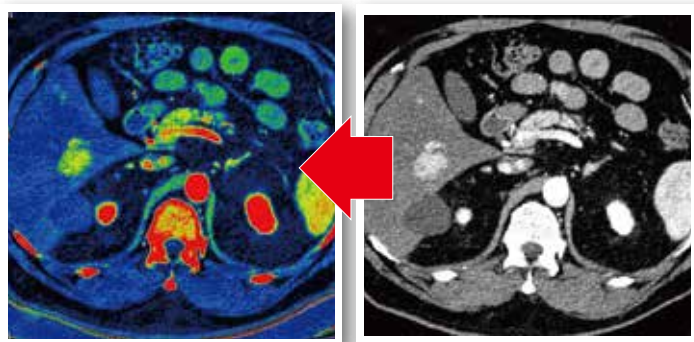
高画質化・低被ばくの両立

従来機では、画質と被ばくはトレードオフの関係にありました。新しいCT装置では、前項のMRIと同様にAI技術を使用した画像作成が可能となり、従来の1/3ほどの線量かつ、高画質な画像を作成することが可能となりました。



より患者さんに優しい検査へ

通常のCTでは難しい腫瘍の評価や転移の判断などの場合には、詳しい情報を得るために、造影剤という薬剤を使用した検査も行います。造影剤の量は可能な限り少ない方が人体への影響が低く、デュアルエネルギーという新たな撮影法を駆使することで、従来より4割もの造影剤を低減しての検査も可能となりました。



▲造影剤の低減とともにカラーマップでも診断が可能となった。

寒さに
負けない
体へ!

ビタミンB1

に

ついて

人は寒さを感じると、体内では熱を作り出すために交感神経を働かせ、ビタミンB1を消費します。また、エネルギーを作り出す糖の代謝に関与している為、冬場はビタミンB1の消費量が増える傾向にあるのです。

ビタミンB1の1日の推奨量は、男性では、18〜49歳で1.4mg、50〜74歳で1.3mg、女性では、18〜74歳で1.1mgとなっており、豚肉・玄米・大豆製品・乳製品がビタミンB1を多く含む食材となっています。

この時期は、温かい物を食べて、体を温め、体調を整えていきましょう。



材料(1人分)

| | |
|---------------|--------|
| うどん | 1 玉 |
| 豚肉(こま切れ) | 60 g |
| 料理酒 | 8 g |
| 白ネギ(斜め薄切り) | 20 g |
| 人参(短冊切り) | 20 g |
| 椎茸(5mm幅) | 10 g |
| 油 | 4 g |
| A カレー粉 | 2 g |
| 小麦粉 | 4 g |
| だし汁 | 300 ml |
| B 料理酒 | 20 g |
| みりん | 10 g |
| カレールウ | 10 g |
| C 醤油 | 10 g |
| 牛乳 | 150 ml |
| 白ネギ(小口切り) | 5 g |

※第一三共株式会社 ヘルシーレシピ参照

冬に食べたい旬のレシピ

牛乳入りカレーうどん



作り方

- ① 豚肉には料理酒を振り、鍋に油を熱し、白ネギ、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、人参・椎茸を加えて炒める。
- ② **A**を振り入れ、粉っぽさがなくなったら、**B**を入れる。
- ③ **A**を取りながら、4分程、野菜が柔らかくなるまで煮込み、**C**を加え、うどんにかけ、最後に白ネギを散らしたら完成。

ポイント

豚肉、牛乳を使用することで、1日分の半分以上のビタミンB1を摂取することが出来ます。また、いつものカレーうどんに牛乳を加えることで、マイルドで食べやすくなります。

エネルギー584kcal、たんぱく質23.7g、脂質22.2g、食塩相当量2.48g(1人分)

発症してからでは遅い！ あなたの脳は大丈夫？

脳ドック

脳の病気は突然発症して一瞬のうちに生命を奪ったり、言語障害や麻痺などの重い後遺症を残すことも少なくありません。専門的な定期健診は、健康に生活するための第一歩になります。危険因子がある方は、定期的に脳ドックを受けることをお勧めします。

脳血管疾患の危険因子

- 高血圧
- 肥満
- 不整脈・心疾患
- 年齢が50歳以上
- 糖尿病
- 喫煙
- 脳血管疾患家系
- 脂質異常症
- 過度な飲酒
- ストレスが多い

検査の流れ(約1.5~2時間)



検査当日の医師の面談(結果説明)はございません。10~14日程度で、検査結果をお送りいたします。状況により検査順序は変更されます。

料 金

- 脳ドック……………39,600円
- 簡易脳ドック……………30,800円[MRI・MRA、頸動脈超音波のみ]
- オプション検査 認知症検査…11,000円[早期アルツハイマー型認知症検査、認知機能検査]

こんな方に認知症早期診断(VSRAD)をお勧めします。

最近、物忘れが多くなった。うっかりミスが多くなった

…などの自覚症状を感じる方。

60歳以上の方

ご予約は
こちらから

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・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)]

2021

診 療 実 績 報 告

診療実績

| | 2018年 | 2019年 | 2020年 | 2021年 |
|-------|----------|----------|----------|----------|
| 外来患者数 | 249,624人 | 251,360人 | 233,896人 | 246,215人 |
| 入院患者数 | 58,346人 | 56,902人 | 51,018人 | 53,374人 |
| 手術件数 | 2,644件 | 2,960件 | 2,738件 | 2,852件 |

平均在院日数

地域の基幹病院である当院は入退院をスムーズに行い、常に利用可能な病床を提供できるようにする必要があります。平均在院日数が短いということは患者様の病状が回復し、退院する状態に回復したことを示す指標になります。

| | 平均在院日数 |
|------------------|--------|
| 2018年4月から2019年3月 | 11.3日 |
| 2019年4月から2020年3月 | 10.7日 |
| 2020年4月から2021年3月 | 9.9日 |
| 2021年4月から2022年3月 | 10.0日 |

救急車受入台数

当院は二次救急医療指定病院になっています。

二次救急医療指定病院とは、入院や手術が必要となる患者様を受け入れることができる救急対応病院ということです。当院がどの程度鹿行地域の救急医療を受け入れているかご覧ください。

| | 2018年 | 2019年 | 2020年 | 2021年 |
|---------|--------|---------|--------|--------|
| 救急車搬送台数 | 3,196台 | 3,000台 | 2,439台 | 2,828台 |
| 救急外来患者数 | 9,128人 | 10,045人 | 7,890人 | 8,335人 |

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。

マイホスピタル

My Hospital

当院で
サービススタート!
2022年
10月24日(月)
START!



スマホひとつで



待ち時間が



自分時間に



変わります



MyHospital マイホスピタル

病院や薬局での待ち時間を大幅短縮!

後払い会計サービス利用料
無料キャンペーン!

2022年 2023年

10月24日 → 4月24日

※キャンペーン終了後は会計1回ごとに165円のサービス利用料がかかります。

- クレジットカードから診療費を自動引き落とし
- 会計の待ち時間なくスピード帰宅が可能!
- 会計時に通常会計が当機能を使うか確認いたします
- 当機能を利用した場合、領収書は翌日以降に会計受付でまとめて発行できます

- 無料 アプリから薬局へ処方箋をFAX送信
- 無料 家族を登録し通院をサポート
- 無料 服用中の薬剤情報をいつでも確認

お気軽にアプリサポートブースまでお尋ねください!

ご登録は1階正面入口横のアプリサポートブースへ
アプリサポートブース運営時間 平日9:00~15:00

アプリダウンロードはこちら!

「検索結果はこちら」から会員登録を済ましていただく必要があります。

マイホスピタルは対面登録式のスマホアプリです。
 院内設置のMyHospitalアプリサポートブースに本人確認書類をご持参の上、ご登録をお願いします。
 本人確認書類一覧: 運転免許証・パスポート・在留カード・個人番号カード・保険証+年金手帳・保険証+母子手帳・保険証+診療明細

お問い合わせ窓口
MyHospitalサポートセンター

0120-120-075
(9:00-18:00 年末年始を除く)
support@plus-medi-corp.com

