

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

2020年
夏号

膀胱癌の診療について

呼吸リハビリテーションについて

乳がん手術後の日常生活について

食事で夏バテ対策!
～コンビニで選ぶならどれ?
病院食のおすすめレシピ紹介～



病院と地域を結ぶ病院情報誌

Clear くりあ 2020年 夏号

- 3 Dr.Mの診察室よもやま話
- 4 膀胱癌の診療について
- 8 呼吸リハビリテーションについて
- 12 乳がん手術後の日常生活について
- 14 食事で夏バテ対策!
～コンビニで選ぶならどれ?病院食のおすすめレシピ紹介～
- 16 2019年度 当院の実績紹介
- 17 町の身近なお医者さん & Topics
- 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
医療行為をいたします。

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。

診察室 よむやま話



小山記念病院
健康管理センター
センター長
森田 裕

健康管理センター からのお知らせ

オプション検査としてアレルギー検査を受けております。
検査料金に16,500円が追加となります。

健康管理センター

電話
0299-85-1139(直通)
予約受付時間

午前8時～午後4時
(土曜日は11時30分まで)

第1・3・5土曜日、日・祝日、
年末年始(12月29日～1月3日)

休診日

COVID-19…って?
今この原稿を書いているのは5月
なのでこれが紙面に載る時には新型
コロナ肺炎などが沈静化しているこ
とを期待していますが、季節はそんな
ことお構いなしに暑い夏となつてい
ることでしよう。

毎年のことですが気温が上がり日
光が降り注ぐ季節になると人々は屋
外へと出て活動したくなるのが普通
です。今年は特にコロナウイルス感染
が問題となっていて、このウイルスが
「生存?」しやすい環境が低温、乾燥環
境といわれ、高温、多湿の日本の夏は
ウイルスにとっては好ましくない環
境になるそうで、もし感染が落ち着い
てているなら大いに屋外活動を楽しん
でも良いのかなあと思っています。

私はウイルスに関しては専門ではな
いのであまり正確なことはいえません
が、例えば「生存?」の意味はウイル
スって厳密に言うと生物とはいえない
らしいですね。自分では増殖する能力
がないということで、つまり目のまえ
の机の上にウイルスがいても基本的に

「物質」と同じなんですね、勝手にどん
どん増えていくことはありません。だ
から生存というよりは「残存」といった
ほうが近いかもしれません。増えるた
めには生きている細胞にとりついて侵
入する必要があるということらしいで
す(まるでホラーですね…)。つまり人
に感染するためには人の細胞が必要
で、そのためには何らかの方法で人の
身体に入り込まなくてはならない…。
これが感染に関しての第一ポイントに
なります。つまり「身体の中に入れなけ
れば良い」ということがわかりますね。
いろいろな報告があるので、例え
ばコロナウイルスがくしゃみなどで飛
散した場合、空気中に漂つて(エアロゾ
ルというらしいですが)「残存」するの
は約3時間といわれます。それ以上は
増殖できないので残存できくなります。
方を変えれば感染できなくなります。

漂っている間は吸い込まないために
マスクをするのは無論有効ですが、飛
び散るウイルスから距離を取るために
狭いところに集まらない、追い散らす
ために換気する、で飛沫感染をある

程度に防げるわけです、これ3密を
避けるつてことですね。
しかし、飛散したウイルスはどこか
に付着します。一番の近場は手指です
ね。その手で触るもの、例えば感染し
てウイルスを排出している人が水を
飲む、ペットボトルを持つ、そのプラ
スチックの表面はウイルスに汚染さ
れたとするとなんと9日間もそこに
残存できるというデータもあります。
ポイ捨てされたペットボトル、怖いで
すね。それ以外にドアノブ、電話の受
話器、カラオケマイク…わああ…って
言いたくなりません?

要は何が危険か、やつちやいけない
ことは何か、を正しく知ること、これ
が防疫の基本の基本です。では触つ
ちゃつたら、感染しちゃつたら?それ
は除染、免疫のお話。しかし!紙面も
なくなりました。インフルエンザや
COVID-19の再流行に備えるため
にもよもやま話はTo be Continued!

乞うご期待、とりあえず体力を失わな
いように、しつかり食べて、水分取つて
適度に夏を楽しみましょう。



膀胱癌の 診療について



泌尿器科 部長

えんどう みづき
遠藤 瑞木 先生

当院泌尿器科では、2009年12月の泌尿器科新規開設時から膀胱癌の診療を継続しています。ここでは、膀胱癌の位置づけから当院での治療までを説明致します。

はじめに
膀胱癌について

膀胱は腎盂尿管膀胱尿道(男性は膀胱の下に前立腺があります)と繋がる尿路の一部で、腎臓で産生された尿を体外に排出する前に一時貯めておく臓器です。その膀胱の粘膜である尿路上皮が悪性化して発生する尿路上皮癌が膀胱癌です。

腎孟尿管膀胱までの尿に接している粘膜は尿路上皮で覆われており、その何処にでも尿路上皮癌は発生する可能性があります。特に膀胱癌とそれより上流の上部尿路上皮癌は治療法が異なるので分け合います。



原因・予防	

尿路上皮癌の原因は化学物質と考えられています。膀胱癌の確立されたリスク要因は喫煙です。これが、膀胱癌と診断された患者さんは、泌尿器科医が禁煙を強く勧め根拠になっています。

かつては、禁煙しないのであれば診療を断るといった強い態度に出る泌尿器科医もいました。職業で有機溶剤（染料など）を使用する場合にリスクが高くなる場合があります。

また、一部の鎮痛剤、化学療法剤によって発癌のリスクが高くなることが知られています。
他には、エジプトにおいてビルハルツ住血吸虫という寄生虫による膀胱癌が知られていますが日本で発生することは殆ど無いと考えて良いでしょう。

思い当たることはありますか?
こんな
症状が
あります

膀胱刺激症状

頻尿や尿意切迫、排尿時痛、下腹部の痛みなどの膀胱刺激症状が出現する場合もあります。これらの症状は膀胱炎と非常に似ていますが、抗生素質を使用しても症状が軽減しないのが特徴です。

背部痛

早期の膀胱癌では稀ですが、膀胱癌が広がり尿管口を閉塞するようになると膀胱への尿の流出が妨げられて尿管や腎孟が拡張してくることがあります。これを水腎症と呼んでいます。

水腎症になると背中の鈍痛を感じる事があります。

肉眼的血尿

肉眼的血尿は、尿を目で見て赤からピンクあるいは茶褐色などの色を確認出来ます。対して、顕微鏡的血尿は肉眼的では分からぬが、尿を遠心分離したものを顕微鏡で見るとそこに赤血球が異常に検出されるものです。

膀胱癌による血尿の多くは、痛みなどを伴わない無症候性のものです。数日経過して血尿が止まると「治った。」と思って放置してしまうことが多いのですが1度でも肉眼的血尿を認めた場合は検査をしなければ安心出来ません。

患者数

膀胱癌は、2016年のがん統計で年間22,000人超が診断されています。その内男性は17,000人超、女性は5,000人超で男性に多い傾向があります。

年齢別では60歳頃から増加して高齢になる程多くなります。

検査

尿検査、尿細胞診検査、膀胱内視鏡検査、各種画像検査（腹部超音波、CT、MRIなど）があります。

経尿道的膀胱腫瘍切除術はその結果で腫瘍の状態が判明することが多いので治療であり検査であると位置付けられます。

検診

膀胱癌の罹患率は比較的低く、また、現在のところ一般検診の実施についての有用性は確認されていません。

膀胱癌に限らず悪性腫瘍の治療は局所治療と全身治療に分けられますが、その下層にある筋肉の層（膀胱筋層）に腫瘍組織が浸潤している病態を言います。

治療は内視鏡下腫瘍切除術（経尿道的膀胱腫瘍切除術）、薬剤の膀胱内注入療法などです。

①筋層非浸潤癌（表在性膀胱癌）

膀胱癌の内側の1番表層の粘膜である尿路上皮から癌が発生したりますが、その下層にある筋肉の層（膀胱筋層）に腫瘍組織が浸潤していない病態を言います。

治療は経尿道的膀胱腫瘍切除術を施行した後に追加で膀胱全摘術や放射線±抗がん化学療法などを

②筋層浸潤癌（浸潤性膀胱癌）

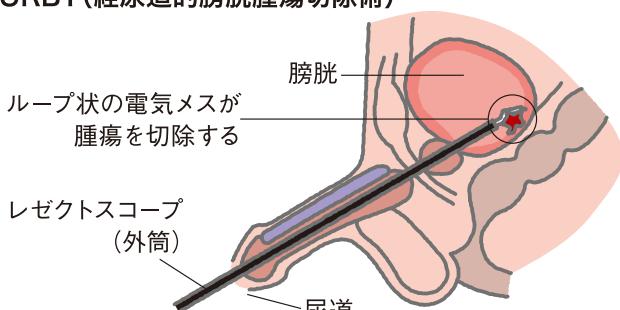
尿路上皮から発生した癌が膀胱筋層に浸潤発育した状態です。ここから更に膀胱壁外や周囲の臓器まで浸潤する場合があります。

治療は経尿道的膀胱腫瘍切除術を施行した後に追加で膀胱全摘術や放射線±抗がん化学療法などを

する必要があります。

当院では膀胱全摘術を行うこともありますが、近年はロボット支援腹腔鏡下膀胱全摘術が開発されました。この方法は出血量等の体への負担が従来の手術法よりも低いと考えられています。そのため可能な限りこの手術が出来る施設へのご紹介をしています。

TURBT(経尿道的膀胱腫瘍切除術)



膀胱が検出出来るようになる可能性があります。
また、今後は尿中腫瘍マーカーなどの開発により、より簡便に膀胱癌が検出出来るようになる可能性があります。

他に転移のない早期の膀胱癌は筋層非浸潤癌と筋層浸潤癌に分けて考えます。以下の①、②の通りですが、それぞれ治療の選択肢が異なります。

他に転移のある進行性の膀胱癌に対しては全身的な治療の選択肢があります。

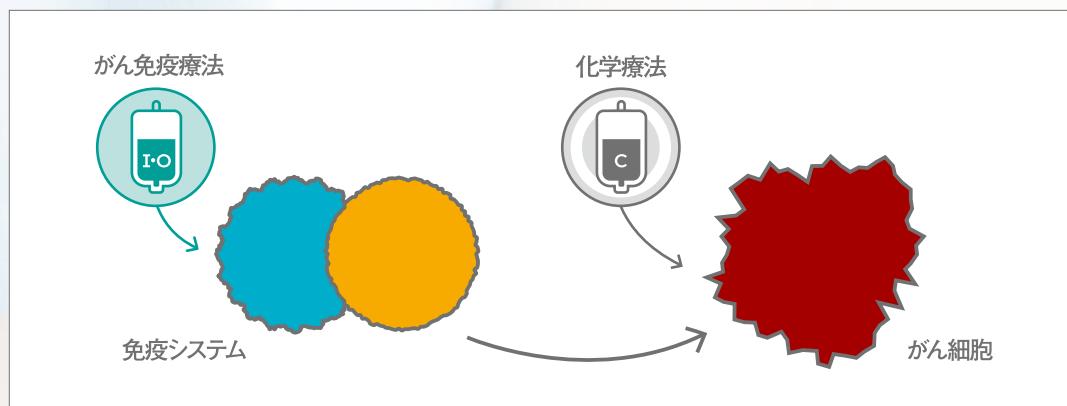
①全身化学療法

GC療法（ゲムシタビン、シスプラチンの2剤併用）、M-VAC療法（メソトレキセート、ビンクリスチン、アドリアマイシン、シスプラチニの4剤併用）などがあります。

2020年現在の当院ではGC療法を選択することが殆どです。

②I-O薬

所謂癌免疫に関わる薬で、尿路上皮癌にはペンブロリズマブ＝キイトルーダ[®]が症状出来ます。



膀胱癌は治療が一段落して体の中から癌が無い状態になつても膀胱内やその他の尿路での再発があり得ます。その為、定期的に外来通院して頂いて検査等を行なう必要があります。つまり、膀胱癌と一度診断されると泌尿器科とは一生の付き合いになると考へなければなりません。泌尿器癌分野では、前立腺癌、腎癌、他の

終 わり に

尿路上皮癌（腎孟尿管癌）などとともに注力している分野です。

今回は膀胱癌の一般的・標準的なお話を終始しましたが、実際に患者様の年齢や社会的環境などを考慮して治療を検討していきます。

血尿が出たなど気になる症状がある場合はまず泌尿器科を受診して下さい。

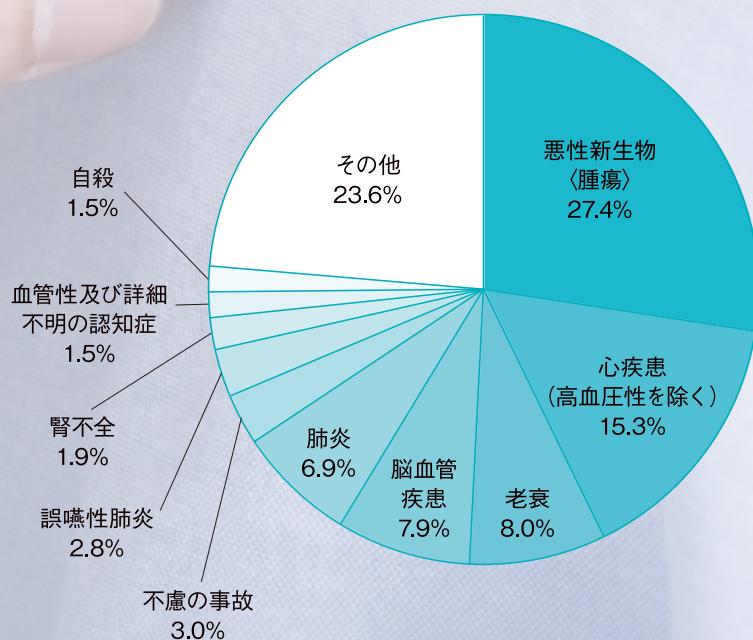


呼吸リハビリテーション について

リハビリテーション科

こまつざき ますみ
小松崎 真澄

主な死因の構成割合(平成30年)



出典:厚生労働省「平成30年(2018)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

はじめに
今年は年頭より新型コロナウイルス(COVID-19)による感染症の話題が絶えず、罹患された方々には謹んでお見舞い申し上げますとともに、早いご快復を心よりお祈り申し上げます。

新型コロナウイルスの蔓延に伴い、ニュースなどでも肺炎や呼吸と

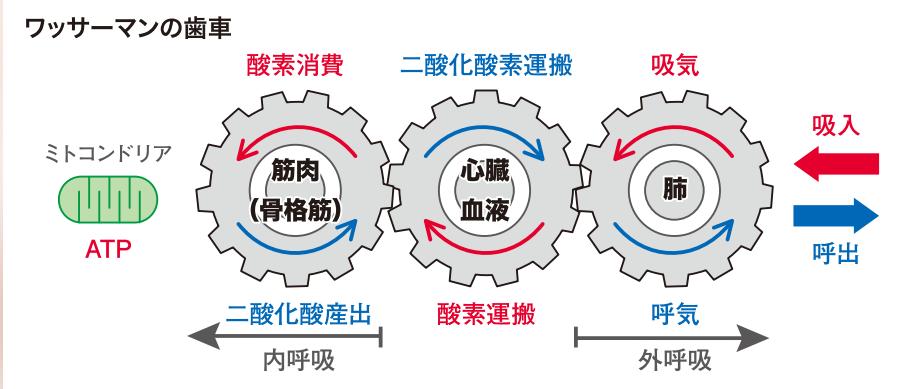
いつた言葉を聞く機会が増えたようになります。
「肺炎」はもともと日本人の死因上位5位以内に挙がってくる身近な怖い病気です。当院でも肺炎をはじめとした呼吸器疾患の患者様が多く入院・通院されています。
今回は呼吸器疾患の患者様に対する呼吸リハビリテーション、特に運動療法についてお話しします。

呼吸リハビリテーションについて

人間は細胞に蓄えられたエネルギーを使つて活動します。このエネルギーを作るために酸素が必要となります。人間は酸素がなければ活動できません。脳や心臓などの臓器が機能するためにも、筋肉が働くためにも、酸素が必要です。

「呼吸」とは、エネルギーを作るために必要な酸素を取り込んで、体内で循環し、そこで生じた不要な二酸化炭素を排出する仕組みのことを言います。

ワッサーマンの歯車



人間の呼吸の様子を示した「ワッサーマンの歯車」と言うものがあります。健康な人はこの呼吸の歯車が正常に回っていますが、低活動になつたり、何らかの原因で寝つきりになつたりすると、この歯車が回らなくなってしまいます。歯車が回ら

リハビリテーション」というと、脳卒中や骨折後に使うイメージが強いと思いますが、呼吸リハビリテーションは、呼吸器疾患の人や大きな手術前後の人々が、呼吸の練習や運動を行うことを言います。

呼吸リハビリテーションは①薬物療法、②吸入療法、③酸素療法、④人工呼吸療法、⑤運動療法、⑥栄養療法、⑦心理社会的支持、⑧患者・家族教育などを含んだ包括的な医療プログラムによって構成されています。

次のページに主要な運動療法を紹介します。

呼吸とは

ないと、脳の働きが落ちて認知症を招いたり、筋肉の働きが落ちて骨折を招いたりと、健康を脅かす病気のキッカケとなってしまいます。

呼吸とは、生きるために必要なのはもちろんですが、健康を維持・増進するためにも大変重要な身体の運動と言えます。

運動療法とは

このうち、運動療法は最も有益な種目とされ、呼吸リハビリテーションの中核となります。運動療法の効果としては、呼吸困難感の軽減、運動耐容能の改善、生活の質の向上、入院回数と入院日数の減少などが挙げられます。

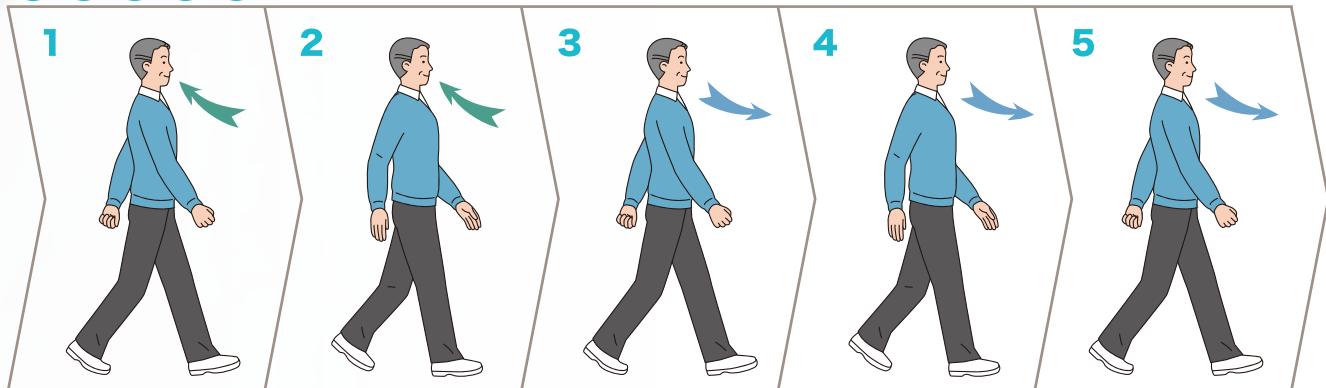
運動療法と言つてもその種目や行い方は様々です。適切な方法で行わないと十分な効果が得られなかつたり、運動負荷が不足したり、反対に過剰になつたりしても、身体に悪影響を及ぼす可能性があります。適切な方法、適切な負荷で行うことが大切になります。

有酸素運動	全身持久力
トレーニング	（全身体持久力）

有酸素運動（全身持久力トレーニング）は、下肢と上肢による運動に分類され、このうち下肢トレーニングは有用性が高く運動療法には欠かせない要素となります。下肢トレーニングには、平地歩行、階段昇降、踏み台昇降、エルゴメータ（エアロバイク）、トレッドミル（ランニングマシン）などがあります。

なかでも、歩行は特別な器具を必要とせず日常生活に直結しており、性別、年齢を問わず最も親しみやすく継続性も高い運動になります。有酸素運動の効果は、最大酸素摂取量の増加、心拍出量の増加、呼吸困難感の軽減などが挙げられます。頻度としては、週3回以上、できれば毎日を行うことが理想的です。1回の時間は20分以上行うことを目標にします。

呼吸の仕方



筋力トレーニング

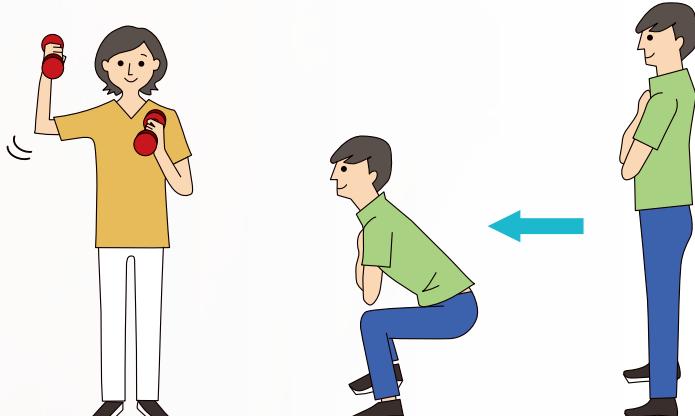
筋力トレーニングには、ダンベルやゴムバンドを利用した上半身の運動と、スクワットなど体幹から下半身にかけての運動があります。特にスクワットは有効なトレーニングの一つです。つま先を自然に外側に開き、両足を肩幅より少し広げて立ちます。胸を張り、背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに突き出すように、両膝をゆっくりと曲げていきます。膝がつま先よりも前に出ないようにします。膝を曲げた姿勢で一度静止して息を吸つてから、ゆっくりと膝を伸ばして立ち上がります。

膝がつま先よりも前に出ると膝への負担となったり、前傾姿勢になると効果が落ち、腰を痛める原因になつたりもするため、正しい姿勢で行うようにしましょう。

筋力トレーニングの効果は、筋力増強、筋持久力向上、筋肉内の代謝の改善などが挙げられます。

頻度としては、週2～3回。1回の回数は、筋力増強目的の場合は中等度の負荷で10～15回、筋持久力増強目的の場合は低負荷で25～35回以上を目指します。

注意点としては、息をこらえて筋収縮させると息切れが強くなると同時に、血圧や心拍数が上昇する恐れがあります。息はこらえず呼吸と同調するようにして行います。



呼吸リハビリテーションについて

ト	レ	ニ	ン	グ

通常の呼吸のほとんどは横隔膜と呼ばれる筋の働きによって行われています。

呼吸筋トレーニングは、横隔膜に負荷を与え意図的に呼吸筋力強化を図る方法です。

専用の器具を用いたトレーニング方法もありますが、ご自宅にあるもので行える方法を紹介します。

仰向けに寝て、お腹に重り（砂糖袋や重さのある本など）を乗せます。息を吸うときに意識して重りを持ち上げるように腹式呼吸を行なってください。これを繰り返します。

呼吸筋トレーニングの効果は、呼吸筋力・呼吸筋耐久力の改善、運動耐容能の改善、呼吸困難の軽減などが挙げられます。

頻度は週2～3回。1回の回数は10回から始めて、30回程度を目標に

しましょう。重りの重さもまずは500g程度から始め、3kg程度を目標にしましょう。

注意点として、回数が増えたときに努力的になつたり、重りが重すぎで苦しかつたりすると、呼吸筋ではなく、腹筋などほかの筋が働いてしまいます。そうなると効果が落ちるのはもちろん、呼吸困難感を招きかねません。無理のない回数、重さで行なうことが重要です。



出典：環境再生保全機構ホームページ

終	わ	り	に

今回、呼吸リハビリテーションの内、運動療法についてご紹介させて頂きました。

呼吸器疾患の方が行なう場合には、医師や療法士の指導のもと行ななければ適切な効果を得られないこともあります。まずは医師にご相談のうえ、ご自身に合った方法や負荷を確認しましょう。

最後まで読んでいただきありがとうございました。今回のお話が皆様の健康増進に繋がりますようお祈り申し上げます。

乳がん手術後の日常生活について

乳がん看護認定看護師

久松 明貴子
ひさまつ あきこ

手術後の傷について

「傷を濡らすと開いてしまわないか」と心配される方もいらっしゃいますが、開くことはありません。傷の周りは泡を使って優しくよく洗い、十分に流すようにしましょう。

手術後1ヶ月前後から、傷が治っていく過程で纖維化といって傷の周りが硬く感じられたり、腕を動かしている方が多くいらっしゃる事を日々感じています。乳がん手術後の生活に誤解を持たれている方が多くいらっしゃる事も多く感じています。乳がん手術

乳がんの手術をすると重い物を持つてはいけない、手術した方の腕で採血をしてはいけない等々乳がん手術後の生活に誤解を持たれている方が多くいらっしゃる事を日々感じています。乳がん手術後の生活について十分なエビデンス(科学的な根拠)がない事もありますが、術後どのような生活を送ればいいのかを少しでも知つていただければと思います。

手術後の腕とリハビリーションについて

手術した方の腕についても必要以上に安静にする必要はありません。安静にしすぎる事で腕が動かしにくくなったり、痛みが生じたり、リンパ浮腫の原因になたりする事があります。術後1週間目から積極的に肩関節を大きく動かす運動を行っていく事ががんり

「手術したのにしこりがある…」と心配される方もいますが、順調な傷の回復過程ですので安心してください。硬さや違和感は軟膏処置で時々あります。「重たい物を持つてはいけないの？」と

聞かれる方も多いです。絶対に持つてはいけないという事はなく、何Kg以上は持つてはいけないという指標もありません。長時間同じ方の腕で荷物を持ったり、極端に重い物を腕に掛けるなど大きな負担をかけなければ、過度に大事にする必要はありません。

また、手術した方の腕で採血をしてはいけないというエビデンスではなく、当院ではリンパ節郭清をした場合のみ、手術した方の腕での注射をしないようお伝えしています。

術後の下着や 補整パッドについて

手術後も市販の下着や、手術前に使用していた下着を使う事ができます。放射線治療を行っている方や、手術後3ヶ月位まではワイヤーの入っていない、少し緩めのブラジャーを使いましょう。カップ付きキャミソールや、授乳用なども使用できます。傷が下着に当たって擦れてしまわなもの、締め付けが強くないものを選ぶ事が重要です。術後3ヶ月目以降も、傷の状態と相談しながら使いやすい物を選ぶようにしましょう。

家事や仕事について

行つてはいけない家事はありませんが、手術した方の腕の疲れやサインですので休みながら行うようにして下さい。仕事も特に制限はありませんが、手術した方の腕に長時間負担がかからないよう工夫しながら行いましょう。

傷病手当や時短勤務等を利用しながら治療と仕事を両立させることが重要です。

ほとんどの健康食品は、その効果が科学的に証明されていません。非常に高価なものもありますので、広告等に惑わされないよう注意してください。化学療法などの薬物治療を行っている場合は、同時に使用する事で、思わぬ副作用や、治療の効果を損なう恐れもあります。

また、乳がんは女性ホルモンに影響を受ける事が多くあります。女性ホルモンに関するサプリメントは避けた方がよいでしょう。使用を検討する場合には医師や薬剤師・看護師にご相談ください。

健康食品などの 代替療法について

関係の親密度、子供が受験生などの背景があり、親の思いが重視されます。伝える事で、お子様の安心感や親子関係の親密度が高まる事もあります。

また、伝えない事で、親子関係が乱れたり、子供が孤独を感じる事もあります。お子様と関わる中で、病気や治療の事をどのように話し合いか迷われている方は、看護師にお声かけください。一人で悩まず、ご家族、医師、看護師、ソーシャルワーカー、そして学校の先生など様々な方に協力をしてもらいましょう。

車の運転について

性生活は通常通りで結構です。治療の影響で性交時に痛みを感じる場合もあるかもしません。潤滑ゼリーなどで対応してみても良いかもしれません。

車の運転も通常通りに行つて構いません。シートベルトが傷に当たつて痛みがある場合には、洋服の上からタオルをあてて、シートベルトが直接傷に当たらないようにすると痛みが緩和されます。

行つてはいけない家事はありませんが、手術した方の腕の疲れやサインですので休みながら行うようにして下さい。仕事も特に制限はありませんが、手術した方の腕に長時間負担がかからないよう工夫しながら行いましょう。

傷病手当や時短勤務等を利用しながら治療と仕事を両立させることが重要です。

ほとんどの健康食品は、その効果が科学的に証明されていません。非常に高価なものもありますので、広告等に惑わされないよう注意してください。化学療法などの薬物治療を行っている場合は、同時に使用する事で、思わぬ副作用や、治療の効果を損なう恐れもあります。

また、乳がんは女性ホルモンに影響を受ける事が多くあります。女性ホルモンに関するサプリメントは避けた方がよいでしょう。使用を検討する場合には医師や薬剤師・看護師にご相談ください。

術後の性生活について

性生活は通常通りで結構です。治療の影響で性交時に痛みを感じる場合もあるかもしません。潤滑ゼリーなどで対応してみても良いかもしれません。

車の運転も通常通りに行つて構いません。シートベルトが傷に当たつて痛みがある場合には、洋服の上からタオルをあてて、シートベルトが直接傷に当たらないようにすると痛みが緩和されます。

お子様への 関わり方について

当院には乳がん患者会「たんぽぽの会」があります。同じ病気を体験された方々と話をすることで悩みや不安の解決に繋がる事もあるかもしれません。気軽にご参加下さい。

「子どもが小さいから」「心配かけるから」等の思いからお子さんに病気を伝える事に戸惑いを感じている方もいらっしゃるかもしれません。病気について伝える、伝えないの判断は、家庭の事情や親子

食事で夏バテ対策!

～コンビニで選ぶならどれ? 病院食のおすすめレシピ紹介～

知っていますか?

茨城県民の食習慣

煙はたくさんあるのに…
もっと野菜を食べるべき!

県民の野菜類の平均摂取量は
268g(目標量350g)です。茨城

県は全国有数の野菜の産地で、身近
に野菜が豊富にあるにも関わらず、
県民1人あたりの野菜の摂取量は
目標量を下回る状況が続いてい
ます。

男性の2割は1日1回以上、
外食か中食

県民の外食や中食(弁当や総菜
などの調理済みの食事)の利用頻
度は、全体では、週1回未満の人の
割合が最も高いですが、性別や年
齢によって差があります。

20・30・50歳代の男性では、約2割が
1日1回以上外食または中食を利
用しており、4~6回利用する人も
合わせると、20歳代の男性は約4割、
50歳代の男性は約5割を占めます。

メニューを選ぶ際に重視するこ

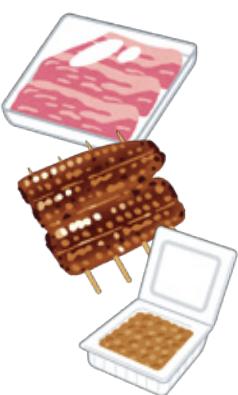
とは、「価格が安い」「好き嫌い」が
約5割を占め、次いで20歳代の男性
では「ボリュームがある」、50歳代で
は「野菜が摂れる」ことを重視する

割合が高くなっています。

夏バテ予防に おすすめ食材

●たんぱく質

豚肉・うなぎ・穴子・卵・豆腐・納豆など



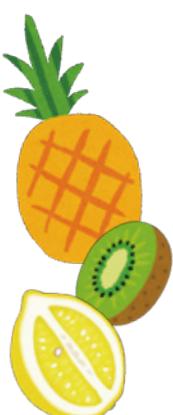
●果物

レモン・キウイフルーツ。
パインアップルなど



●野菜

ネギ類・にんにく・大根・にら。
オクラ・しそ・干し椎茸など





オクラとなめこのネ バネバサラダ

下に入っている千切り大根は消化を助けてくれます。ねばねば食材は腸の味方！



四川風麻婆豆腐

香辛料で食欲増進!
豆腐なら食べやすく、
良質なたんぱく源にな
ります。



いつもの
あのコンビニで
見つけた！

ふんわり玉子！豚肉と きくらげの中華炒め

ネギやにんにく、生姜も
しっかり入っていてスタ
ミナ補給。

豚小間肉	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
白みそ(好みの味噌でOK)	みりん	小さじ2
油	砂糖	大さじ1
大葉	油	小さじ1
生姜スライス	生姜スライス	2~3枚
長ねぎ(白い部分)	大葉	8枚
みょうが	長ねぎ(白い部分)	3cm
からし(チューブ)	みょうが	1本
酢	からし(チューブ)	1cm
砂糖	酢	大さじ1
塩	砂糖	大さじ2
水菜	塩	小さじ1/3
		80g

小山記念病院食の 夏バテ予防レシピを紹介!

水菜と食べる！ 豚肉の香味野菜のせ

- 1** 豚小間肉に**A**を絡め、下味をつける(5分程度置く)。

2 生姜、大葉、長ねぎ、みょうがをすべて千切りにし、長ねぎは水にさらす。

3 **B**を混ぜ合わせておく。

4 フライパンに分量の油をひき、**1**を焼く。

5 盆に3cmほどにざく切りした水菜をひき、その上に肉を盛る。水気を切って軽く混ぜ合わせた**2**を上にのせる。

6 最後に**3**を上から回しかける。



「2019年度 当院の実績のご紹介」

診療実績

	2017年度	2018年度	2019年度
外来患者数	241,534人	249,624人	251,360人
入院患者数	59,884人	58,346人	56,902人
手術件数	2,658件	2,644件	2,960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、退院出来る状態にすることが短い期間で出来るという指標になります。



期間	平均在院日数
2017年4月から2018年3月	11.0日
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

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。

	2017年度	2018年度	2019年度
救急車搬送台数	2,926台	3,196台	3,000台
救急外来患者数	8,466人	9,128人	10,045人

＼当院以外の病院やクリニックをご紹介いたします／

町の身近なお医者さん

医療法人仁和会
島崎クリニック

診療科目

外科・循環器内科・内科



所在地
茨城県鹿嶋市宮中7-3-10
0299-82-0191

診療時間

午前 9時～12時
(受付終了 11時)

午後 14時～18時
(受付終了 17時30分)
※土曜受付終了 11時30分

休診日

土曜午後、日曜、祝日

診療時間

午前 9時～12時
(月～金曜・土曜[第1・3・5])

午後 14時～18時
(月～木曜)

休診日

金曜午後、第2・4土曜、日曜、祝日

春日クリニック

診療科目

内科・外科・胃腸科



所在地
茨城県鹿嶋市大字平井押合1128-51
0299-82-1854

◆電話予約

予約専用ダイアル

0299-85-1121

予約受付時間

8時～10時、13時～16時
※土曜日は午前のみ

◆予約なし受診

受付日

月～土曜日 ※祝日を除く

予約受付時間

8時30分～10時30分
※土曜日は10時まで



小山記念病院での
一次健診のご案内

小山記念病院では、健康診断で精査が必要な患者様の二次健診の受け入れも積極的に行っておりますので、診療科や専門外来なども充実しておりますので、二次健診の結果用紙が届きましたら受診をご検討ください。

KASHIMA CITY INFORMATION

鹿嶋市情報



現在、市民の皆さんや、医療に従事されている方々の大変なご協力・ご尽力により、
新型コロナウイルス感染症が抑制されている状況にあります。

新型コロナウイルス感染症との戦いは長期戦となることから、政府専門家会議が示した
「新しい生活様式」の実践例を参考に、感染拡大防止に向けた取組みにご協力をお願いします。

「新しい生活様式」の実践例



1 一人ひとりの基本的感染対策

日々の暮らしの感染対策

- 外出は、マスクを着用する。遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り対面を避ける。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う
(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、
体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、
感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしたり、
スマホの移動履歴をオンにする。
- 地域の感染状況に注意する。



2 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝家族で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養
- 屋内や会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用

3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちはよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差出勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

感染症拡大防止に ご協力ください



※業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは
関係団体が別途作成

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】

鹿島(高松綠地公園)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

200円
~500円

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	チエリオ・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

チエリオ・イオン→麻生庁舎					
チエリオ・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

※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、鹿嶋市政策秘書課(電話 0299-82-2911)へお問い合わせください。

血管撮影装置 リニューアル

Azurion 7 biplane



— より質の高い治療をサポートする —

Azurion enable you to provide superior care

通常の手技から複雑な手技まで、あらゆる症例に合わせた
システムセットアップの最適化や標準化を行い、
スムーズな臨床ワークフローをサポートします。

— 高水準の安全性と被ばく線量の低減 —

High standards of safety and Low radiation Exposure

優れた患者様へのケアを提供する上で重要な要素となるのが、
被ばく線量の徹底した制御と管理です。患者様や医師などの医療従事者に対して
大幅な線量の低減を実現することが実証されています。