

東千葉メディカルセンターNEWS

vol.27

令和4年
1月20日

発行：地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター

編集／東千葉メディカルセンター広報委員会 TEL.0475-50-1199(代)FAX.0475-50-1356 <https://tkmedical.jp/>

患者の権利を尊重し、救急医療・急性期医療を核とした地域中核病院として
地域住民に信頼される高度で安全な医療を行います。



千葉県一松海岸

九十九里浜では遮るものもなく、水平線から昇る綺麗な日の出が見えました。

皆様にとって幸多き年になりますように。

撮影:看護部 長沢美奈 令和4年1月1日撮影



理事長・センター長
増田 政久

ご挨拶

明けましておめでとうございます。

今年も皆様方にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。

さて昨年取り上げられた一連の不祥事事案で皆様方に大変なご心配をおかけしたことにあらためて深くお詫び申し上げます。これらの一連の事案解消に取り組むことを契機にさまざまな見直しに着手し皆様方により信頼される病院になるよう、今年も頑張ってまいります。

新型コロナも変異株の出現により予断は許しません。感染を封じ込める対策についても当院の役割を十分に自覚し、地域の医療機関との連携を深めてまいります。

今年の干支は寅年(みずのえとら)、資料によると厳しい冬を乗り越えて春の草木が芽吹き新たな成長の礎となるイメージをもった干支だそうです。このイメージに少しでもかなう1年になりますよう皆様方のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。

INDEX
vol.27

- 理事長挨拶 1P
- スキンケア(乾燥予防)のススメ(皮膚・排泄ケア認定看護師:鈴木博子) 2P
- 診療科コラム 3P
「ほめること」(小児科副部長 内川英紀)
- 診察部門コラム 4P
「マスクの下は動いていますか?」(リハビリテーション部 理学療法士 中島剛)

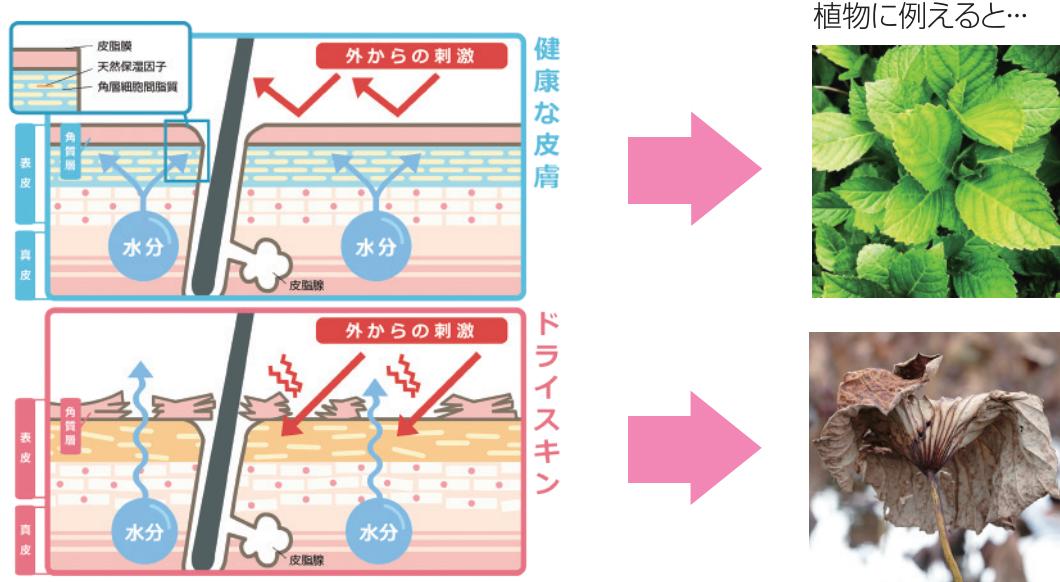
- 看護部紹介・新人看護師紹介 5P
- 連携医紹介 6P
(かきす眼科・すだ内科・高井歯科)
- 病院からのお知らせ・編集後記 7P
- 外来診療表(令和4年1月1日現在) 8P

冬本番！！ 乾燥に負けない肌を保つために…。

東千葉メディカルセンター
皮膚・排泄ケア認定看護師 鈴木博子

寒くなってくると、肌がなんだか力サカサして痒くなってくる方が多いと思います。あと、痛い踵のひび割れ…どれも保湿をきちんと続けていけば防げるものです。肌に何も異常がない時「保湿なんて面倒くさい」と思っていませんか?ですが、そこを怠ると…「痒い」「痛い」が発生します。

下のイラストは、上段が「健康な皮膚」、下段が「ドライスキン(乾燥肌)」を示しています。健康な皮膚は、バリア機能(角質層)がしっかりしているので、体内的水分は逃がさず、細菌やウイルス等を含む外からの刺激を跳ね除けてくれます。しかし、ドライスキンでは、外からの刺激は角質層の隙間から侵入してしまいます。これが、「かゆみ」の原因となります。「痒い」→「搔く」→「角質層が余計に破綻」→「痒い」と悪循環となります。



- ### スキンケア(乾燥予防)のススメ
- 入浴後は保湿剤(ドラッグストアに販売されているもので可、乳液タイプが塗りやすい)を塗ること。脱衣所に1本置いておくと便利です。
 - 熱いお風呂に入りたい時期ですが、皮脂をとってしまうため、湯温は38~40度とし、長湯は避けましょう。
 - 垢すりやナイロンタオルは、角質層を傷つけてしまい、皮脂を余計にとってしまいます。
 - 弱酸性ボディソープが望ましい。固体石鹼をお使いの方は、入浴後に必ず保湿を!!



保湿を日常生活の一部として取り入れ、冬を快適に乗り越えましょう！

ほめること

小児科副部長 内川英紀

授業中に出歩いてしまう、すぐに手が出てけんかが絶えないなど、様々な困りごとを抱える発達障害もしくはその傾向があるお子さんが多く来院してきます。そういうお子さんは怒られ続けるため自己肯定感が低くなり、さらに問題行動が増えるという悪循環になります。そこでほめることが大変重要になります。今回のコラムでは、ほめることについて概説します。

これは、ペアレントトレーニングとして知られている方法で、子どもの行動を3つに分けて対応します。それは①好ましい行動、②好ましくない行動、③危険な行動です。

①好ましい行動については、少しでもほめられる点や努力している様子があれば、すかさずほめるようにし、常に好ましい行動を探してほめてあげることが大切です。②好ましくない行動については、我慢して無視し、その行動をやめたらほめます。③危険な行動については、しっかり伝えないといけないので、警告して、やめないと部屋の外にタイムアウト法を取るなどの対応をします。



好ましい行動には「承認」「称賛」「感謝」が大事と言われています。承認は子どもが見せてくれた望ましい行動を言葉にすることです。称賛はほめることです。感謝はありがとうという気持ちを表すことです。微笑んで伝えることがポイントで、その際は「いつもやれたらいいのにね」などは決して付け加えてはいけません。

ひとつ興味深い実験がありました。10歳から12歳の子ども400人にテストし、個別に呼んで成績が100点満点中80点であると伝えます。グループ①には「本当に頭がよかったです」と伝え、グループ②には「努力のかいがあったね」と伝え、グループ③にはコメントをしません。そして、次の課題として「難しくて挑戦しがいのある問題」か「簡単で単純な問題」どちらかを選んでもらいます。そこで「簡単で単純な問題」を選んだ割合は、グループ①では65%、グループ②では10%、グループ③では45%でした。グループ②は他のグループより多くの子どもが「難しくて挑戦しがいのある問題」を選んでいることから、もともとの性質ではなく、努力や時間の使い方、工夫に着目して評価することで、挑戦することをいとわない心を育てると結論づけています。

最後にフィードバックの方法としてサンドイッチ法を紹介します。対象は子どもに限られませんが、直してもらいたいことを伝える方法です。まず、最初に良いところを伝え、次に直してもらいたいところを伝えます。そして、最後に再度良いところを伝えて終わることからサンドイッチ法と呼ばれています。この方法だとやる気を損ねることなくネガティブなことも伝わりやすいと言われています。

このように“ほめること”は、子どもの自己肯定感を高め、良い行動を増やしていくことにつながる大事なことであり、さらには、親子・夫婦・同僚・友人など様々な関係を円滑にし、信頼関係を作るために重要なことだと思います。今回紹介した“ほめること”を子育てに取り入れてみてはいかがでしょうか。

マスクの下は動いていますか？

リハビリテーション部 理学療法士 中島 剛

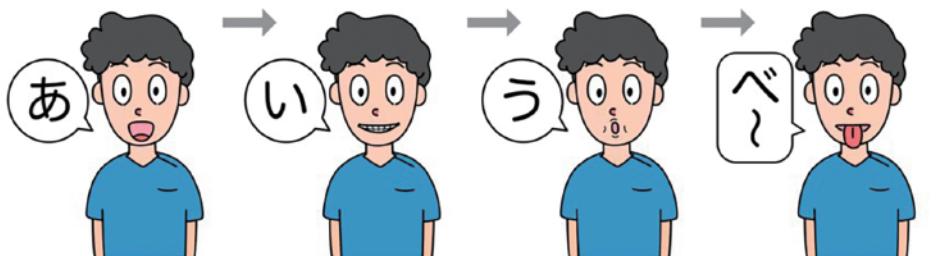
コロナ禍でマスクを着けて過ごす機会が多くなったと思います。もちろんマスクの着用は手洗い・うがいと合わせて感染予防として大切なことで今後も続けてください。しかし、マスクをしていることで口元を大きく動かす機会が減っていませんか？口の周りの筋肉や表情筋が衰えると、顔のたるみや老化につながってしまいます。また、舌の運動量も減るので、唾液量の減少や嚥下機能（飲み込む力）などが低下し、誤嚥や肺炎のリスクも高くなってしまいます。

そこで当院の言語聴覚士監修のもと、いくつか運動の紹介をさせていただきます。どれも簡単な運動ですので、ぜひ参考にしてみてください。

あいうべ～体操

(くち・べろの体操)

- 声は出しても、出さなくてもどちらでも可能です。
- それぞれ1秒～以上かけて、ゆっくり大きく動かします。
- この体操の後に早口言葉(何でも)を行うと、より効果的です。



縦に大きく開きます。
口が楕円形になるくらい。

くちの両端を、
多きく左右に開きましょう。

唇をとがらせて、
ぐっと前に突き出します。

舌があご先に付く位のイメージで、
大きく出します。

ブローイング訓練

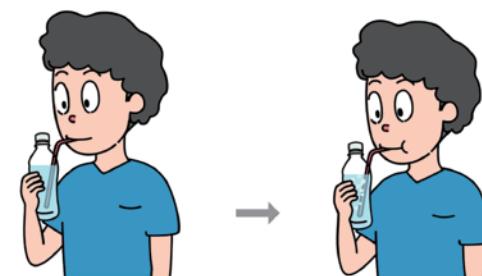
(ペットボトルブローイング)

- 少ない水の量から始めて、徐々に増やしてください。
- ストローをより大きくすると、肺活量の訓練にもなります。

※ストローはペットボトルの口から入れてください。
※水を入れすぎて、吹きこぼれないように注意してください。

訓練効果

- ・呼吸機能
- ・咳のちから
- ・唇の筋肉
- ・鼻と喉の間の筋肉



10秒
10回

5階東病棟を紹介します



5階東病棟は、整形外科・形成外科・歯科口腔外科の混合病棟です。各科の特徴について、ご紹介いたします。

病棟で一番多いのは、整形外科の患者さんです。整形外科では、股関節や膝関節、首や腰に痛みのある患者さんが多くいらっしゃいます。ほとんどの方は慢性的に痛みを抱えて生活しており、手術を受けるために入院してきます。また、当センターは救急病院として事故や転倒による骨折で緊急入院・緊急手術となる患者さんも受け入れており、こういった患者さんもこの5階東病棟で対応

します。人工関節置換術や脊椎の手術を受ける方には、入院中の流れが一目でわかるクリニカルパスを用いて説明します。その他の疾患で入院となった患者さんにはその都度、口頭でどのような治療を行うか説明しています。疑問点などあれば、いつでも声をかけてください。もとの生活に戻るために、入院後からリハビリが始まります。私たち看護部は日々リハビリスタッフと連携を取りながら、患者さんが笑顔になり、日常生活が改善できるよう関わっています。

次に形成外科のご紹介です。形成外科は、やけどや重度の床ずれなどで手術が必要となった患者さんが入院しています。皮膚の治癒を促すために、陰圧閉鎖療法という治療を行うこともあります。形成外科の患者さんは安静が必要になることも多く、そのため日常生活が少しでも快適になるよう環境を整えています。ご不便なことや要望がありましたら、いつでも声をかけてください。可能な範囲でお手伝いします。

最後に歯科口腔外科のご紹介です。ほとんどの患者さんは、親知らずの抜歯のために入院してきます。この場合、手術後は数時間で歩くことができるので、手術翌日には退院となることが多いです。その他、頸の骨折により、頸を金属の板とねじで固定する手術を受けるために入院してくる患者さんもいます。

いずれの科も、手術が必要な患者さんが多く入院しています。手術前には安心して手術が受けられるよう、説明と準備を行います。手術後の回復には患者さん自身の努力が大切ですが、それをお手伝いできるような看護を行っています。患者さんが安心して快適な療養生活を送れるように、一人ひとりに寄り添った看護を提供するよう心掛けています。



新人看護師の紹介

出身校 千葉医療センター附属千葉看護学校



<当センターを選んだきっかけ>

学校の先生に勧められたのがきっかけで東千葉メディカルセンターを知り、急性期の病院で様々な診療科もあり多くの経験を積むことができると考え志望しました。綺麗な院内も魅力の一つでした。



<入職し実際に働いてみて感じたこと>

分からぬことがある新しい環境で、覚えなくてはならないことが多くあり、業務に慣れることに毎日必死でした。その中で先輩の丁寧な指導を受け、出来ることも多くなりました。今では患者さんから感謝の言葉をかけてもらうことも増え、やりがいを感じています。今後も患者さんの個別性に合わせた看護を提供できるよう切磋琢磨して励んでいきたいと思います。

●連携医紹介

東千葉メディカルセンターでは、地域医療支援病院として、地域の医療機関の先生との連携を強化するため、登録医制度を設け紹介・逆紹介や、医療機器の共同利用をはじめとした医療連携を推進しています。

かきす眼科医院

登録医名:柿栖 米次(かきす よねつぐ)

診療内容:眼科

駐車場:50台(無料)

住所:千葉県東金市東岩崎5-4

電話:0475-55-2668

(木曜午後・日曜・祝日休診)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	/
14:00~17:30	●	●	●	/	●	●	/



当院は初代が明治時代に東金市田中で内科を開業、その後5代目の父が東金市内に昭和30年台眼科を開院して現在に至っています。常勤医3名、非常勤医9名(千葉大眼科より2名)、看護師4名、視能訓練士2名、検査補助員・事務員等11人のスタッフで診療しております。外来は1日100-150人、手術は白内障550件、外眼部疾患100件、光凝固(レーザー)手術です。現在、当院はコロナワクチン個別、集団接種に協力しております。東千葉メディカルセンターに当院から多数の患者さんを診察していただいております。地域の基幹病院としてなくてはならない存在であり、これからも地域医療支援よろしくお願い申しあげます。

すだ内科医院

登録医名:須田 覚(すだ さとる)

診療内容:内科、糖尿病内科

駐車場:17台(無料)

住所:千葉県茂原市高師2166

電話:0475-24-7717

(木曜午後・日曜・祝日休診)



▲土曜午後13:30~15:00 ※受付は各診療時間の15分前まで

1967年12月に父である前院長が当地で「須田医院」を開設、先代の意思を継ぎ地域医療に貢献するべく、2012年の事業承継を機に「すだ内科医院」として新たな歩みを始めました。一般的な内科疾患をはじめ、高血圧や糖尿病、代謝・内分泌疾患などは一人ひとりにあつた治療・管理を心がけています。予防医療として一般検診、ワクチン接種、禁煙治療(現在、休止中)も予約制にて行っています。当院で対応困難な患者さんは、専門性の高い近隣の医療機関や東千葉メディカルセンター様などの高次医療機関へご紹介させていただいております。「健康に対する不安を笑顔に」をモットーに、身近なかかりつけ医として地域の健康維持・増進に携われるよう、スタッフと共に努力し続けたいと思います。

高井歯科医院

登録医名:高井 真太郎(たかい しんたろう)

診療内容:補綴(セラミック、差し歯、入歯、ウェルデンツ)

小児矯正(お子さんの出っ歯、受け口、乱ぐい歯)

予防歯科(定期検診)ホワイトニング、ブランセタ治療

駐車場:20台(無料)

住所:千葉県大網白里市南横川3125-99

電話:0475-73-7313 (水曜午後・日曜・祝日・第3土曜休診)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~19:00	●	●	/	●	●	/	/



「痛い」「怖い」「治療内容がわからない」そんな不安に考慮した歯科医院です。

※18:30最終受付となります ●当日予約も可

当院は2000年開業し今年で21年目になりますが、いつも歯医者は「怖い、行きづらい」という患者さんの気持ちを考えて診療しています。お悩みがあれば、遠慮せずに治療に入る前にしっかりと希望をお伝えください。全力で対応させてもらいます。

また治療した後も、定期検診で皆さんのお口の健康維持をして歯の長持ちの手伝いをしたいと思ってます。

お口の健康は実は身体の全身の健康と大きくつながっています。お口の中の状態が東千葉メディカルセンターさんの治療の結果にも大きく関係してきます。当院はセンターとの連携歯科医院として多くの病気や手術する患者さんへ、歯科からの手助けをしております。明るく朗らかなスタッフが優しく対応しますので、歯の心配がある方はぜひ一度来院して下さい。

外来診療 Q & A

Q なぜ診療情報提供書(紹介状)が必要なのでしょうか?

- A 紹介状には、前医での治療内容、処方薬などの治療経過が記載されています。病気・症状にあつた診療科を受診していただき、スムーズに診察を行うため当センターでは紹介状の持参をお願いしております。

Q 紹介状が無いと受診できませんか?

- A 紹介状をお持ちの方は、電話で予約を取ることが出来ます。基本的に予約後の受診をお願いしておりますが、紹介状をお持ちでない方でも受診ができる診療科もあります。
※診療科により紹介状持参や予約をお願いしておりますので、「外来診療表」をご確認ください。お電話でもご確認いただけます。

Q 初診時選定療養費とはなんですか?

- A 「医療機関の機能分担」の推進のため、200床以上の病院において他の保険医療機関等からの紹介状を持たず、初診で受診した患者の場合、初診料以外に定められた金額をお支払いただく制度です。
※初診時選定療養費:東金市民・九十九里町民の方は5,500円(税込)、その他市町村民の方は6,600円(税込)をお支払いただきます。

現在の外来診療体制について

現在、当センターでは通常どおりの外来診療を行っています。

新型コロナウイルス感染症の感染対策として、マスクを着用いただき、入場時に体温測定・手指消毒を行っております。病院をご利用になる皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

ご寄附について

東千葉メディカルセンターでは、新型コロナウイルス感染症に係る各種対応に取り組んでいます。

この度、複数の企業や団体、個人の方から心温まるご寄附のほか、応援メッセージなどを多数いただきました。心より感謝申し上げます。

皆さまからの温かいご支援やご声援を励みに、今後も職員一丸となり、地域の中核病院としての役割を果たしてまいります。

以下、ご寄附を頂戴した方々のお名前を掲載させていただきます。

〈法人・団体からのご寄附(順不同)〉

株式会社伊藤園様、焼肉屋 田中商店 東金店様、花王プロフェッショナル・サービス株式会社様、株式会社ドミニ・ピザ

ジャパンドミニ・ピザ茂原店様、株式会社銚子丸様、株式会社合同資源様、株式会社フレーベル館様

なお、個人の方々からもご寄附をいただいております。ありがとうございました。

編集後記



明けましておめでとうございます。今年の元旦は密にならないだろうと、初日の出を見に行きたかったのですが、残念ながら寝坊してしまいました。お出かけしづらかったのでお雑煮を作りました。全国各地で汁や具などにかなり特色があるのですが、皆さんのご家庭はどんなお雑煮でしょうか。乾燥した寒い日が続きますので、風邪・感染症にご注意ください。

外来診察表

令和4年1月1日現在

《予約専用ダイヤル》 **0475-50-1333** (平日8:30~17:00)

※休診日や受付時間は都合により変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

診療科	受付時間	診療日				
		月	火	水	木	金
総合診療科	8:30~11:30	加藤/林 吉川(寛)/藤井	森/加藤/林	森/加藤/吉川(寛)	森/加藤/林 吉川(寛)	森/林 吉川(寛)/井上
消化器内科	8:30~11:30	亀崎/向井(再来) 妹尾(新患のみ)	徳長(再来) 赤塚(新患のみ)	妹尾(再来) 亀崎(新患のみ)	亀崎/赤塚(再来) 向井(新患のみ)	前田(再来) 徳長(新患のみ)
	11:30~	亀崎(再来)	徳長(再来)	妹尾(再来)	亀崎/赤塚(再来)	前田(再来)
呼吸器内科	8:30~11:30	笠原/江間	西村/柳澤	江間/北原	笠原/伊狩	西村/石井
循環器内科 <small>※新患は紹介状ありのみ</small>	8:30~11:30	若林(新患+予約) 佐野(予約のみ)	高平(新患+予約) 金枝(予約のみ) 若林(予約のみ)	佐野(新患+予約) 西川(予約のみ)	金枝(新患+予約)	鈴木(新患+予約) 佐野(予約のみ)
	14:00~16:00	若林(予約のみ) 上田(予約のみ)	高平(予約のみ) 不整脈・アブレーション外来 (予約新患のみ)	佐野(予約のみ)	金枝(予約のみ) ベースメーカー外来 (第1・3)	鈴木(予約のみ)
代謝内分泌内科 <small>※新患は紹介状ありのみ</small>	8:30~11:30	石川	小倉	石川	小倉	塚越
	13:00~15:00	吉原				小倉(予約のみ)
小児科	8:30~11:30	岡田/吉川(聴) 千葉大医師(非常勤)	内川/岡田 吉川(聴)	内川/岡田 吉川(聴)	内川/岡田/吉川(聴) 杉田(第1)(非常勤)	内川/吉川(聴) 千葉大医師(非常勤)
	13:30~		予防接種 (予約のみ)	予防接種 (予約のみ)	乳児健診 (予約のみ)	食物負荷試験 発達障害初診
	13:30~16:30	吉川(聴) (予約のみ)	岡田(予約のみ) アレルギー外来	内川(予約のみ)	【循環器外来】 濱田(第3週)予約のみ 杉田(第1)	
外科	8:30~11:30	佐藤/岡村/上田	中川	岡村/上田	岡村	中川/上田
	8:30~11:30	新患(診療10:30から)	新患(診療10:30から)	新患(診療10:30から)	新患(診療10:30から)	新患(診療10:30から)
【乳腺外科】 <small>(予約必要)</small>	8:30~11:00			山本		
心臓血管外科	8:30~11:30	石田	小泉		石田	
整形外科	8:30~11:30	青木/葉 武田/柳澤	松浦/佐藤(祐) 葉/岩崎	佐藤(雅) 濱野/武田 (すべて予約のみ)	佐藤(祐)/岩崎 柳澤/久保田(第4)	青木/佐藤(雅) 濱野
	13:00~16:00 (予約のみ)	青木		佐藤(雅)		青木
脳神経内科 脳神経外科 <small>※新患は脳神経新患外来 (下部説明をご確認ください)</small>	8:30~11:30	大石(脳外) 内田(脳内)	奥山(脳外) 内田(脳内)	奥山(脳外)	町田(脳外) 内田(脳内)	石毛(脳外) 大櫛(脳内)
		松田(新患)	石毛(新患)	大櫛(新患)	内田(新患)	奥山(新患)
	13:00~16:00			松田(予約のみ)		
形成外科 <small>(予約必要)</small>	8:30~11:30	長谷川(予約)	長谷川(新患・予約)	手術	長谷川(新患・予約)	
	13:00~16:00	手術				
皮膚科	8:30~12:00		非常勤医師 (診察10時から)			非常勤医師 (診察10時から)
産婦人科	8:30~11:30	手術日	挾野/江澤/小山	挾野/廣瀬 (すべて予約のみ)	挾野/江澤/廣瀬/小山	江澤/廣瀬/小山
	午後		挾野/江澤/小山 (超音波外来)	挾野/廣瀬 (すべて予約のみ)	挾野/江澤/廣瀬/小山 (産後健診・予約のみ)	江澤/廣瀬/小山 (予約のみ)
耳鼻咽喉科	8:30~11:30	非常勤医師 (9時30分から)	非常勤医師 (9時30分から)	非常勤医師 (9時30分から)	非常勤医師 (9時30分から)	非常勤医師 (9時30分から)
歯科口腔外科	8:30~11:30	大和地/喜田	大和地/喜田/山本(亞)	大和地/喜田	大和地/喜田/吉村	常泉
	13:30~16:30	大和地/喜田	山本(亞)	大和地/喜田	大和地/喜田/吉村	

1. 休診日は、土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)です。

2. 循環器内科の新患外来は、緊急カテーテル治療等に対応するため、原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。

3. 脳神経内科・脳神経外科の新患外来は、脳神経新患外来として月水木:脳神経内科医、火金:脳神経外科医が担当します。

4. 代謝・内分泌内科は原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。紹介状がある初診の方は、予めお電話にてご予約をお願いいたします。

5. 紹介状(診療情報提供書)をお持ちの方は、事前に予約が可能ですので、是非ご利用ください(予約センター8:30~17:00 / 0475-50-1333)