

しずく

VOL
42

2025.DEC

特集 地域医療を守る砦となる。

医療コラム／「歯周病検査」で病気予防!?

Good Job! ／ GO!研修医

旬の食べ物紹介／菜花

教えて先生!健康Q&A／整形外科編





Eastern Chiba Medical Center

地域医療を守る砦となる。

地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター 理事長 河野 陽一 先生

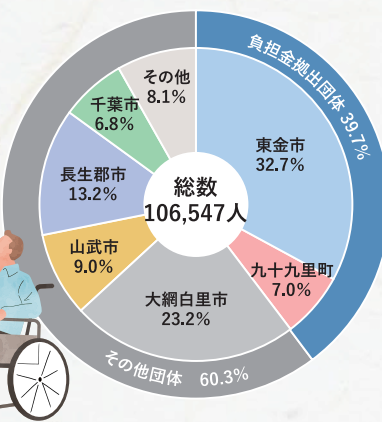
「救急を止めない」
「お産ができる」
「地域を守る」
という約束。

東千葉メディカルセンター（以下「東千葉MC」）は、山武長生夷隅二次医療圏における中核病院として、また地域医療を守る砦として成長を続けてきました。新興感染症の流行や、昨今の物価や人件費の高騰など、目まぐるしく変化する環境のなか、東千葉MCがどのような役割を果たし、今後、どのような発展をしていくのか、東千葉MCの運営法人である地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター 理事長 河野陽一先生にお話を伺いました。

東千葉MCがこの地域の救急医療において、大きな役割を担っていることがわかりました。一般診療については、外来に訪れる患者様はどのような地域から来ていますか。

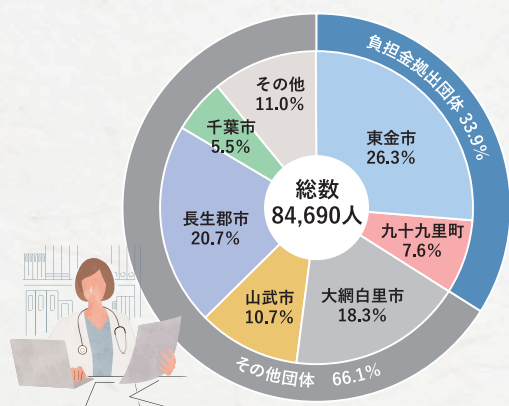
地域別にみますと、図2に示すように、病院が所在している東金市が最も多く、次いで大網白里市、長生郡市、山武市、九十九里町と続きます。疾患別では、整形外科を受診される患者様が最も多く、次いで消化器内科、呼吸器内科、小児科、産婦人科となっています。

【図2】令和6年度 地域別外来患者の状況



入院につきましては、どのような状況ですか。

【図3】令和6年度 地域別入院患者の状況



地域別にみますと、図3に示すように、東金市、長生郡市、大網白里市、山武市、九十九里町の順となり、疾患別では、整形外科、脳神経内科、消化器内科、外科の順で入院されています。特に当センターは、近隣の医療施設にはないSCU（脳卒中ケアユニット）を備えており、重度の脳卒中患者を受け入れ、脳神経外科と脳神経内科の協力体制のもと、貴重な医療を提供しています。

東千葉MCが設立された経緯について教えてください。

東千葉MCは、2014年（平成26年）4月に開院しましたので、今年で12年目を迎えています。

開院当時、この山武長生夷隅二次医療圏は、医師や看護師などの医療従事者が、全県と比較して少なく、主要疾病の死亡率は県全体に比べて高い状況にありました。

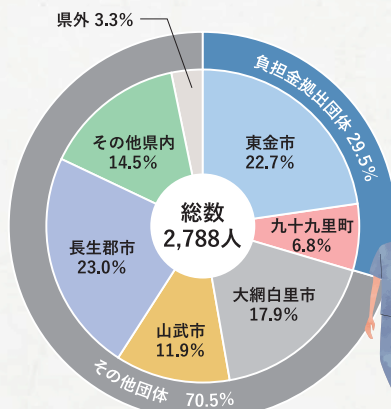


特に、救急医療を中心とした医療体制の整備の遅れが要因で、医療圏外への救急患者の搬送が多いことが問題

どのような地域からの救急搬送患者の方が多いのですか。

図1に示すように、多い順で、長生郡市、東金市、大網白里市、山武市、九十九里町の順となっておりますが、人口比で補正すると、九十九里町、東金市、大網白里市、山武市、長生郡市となっています。

【図1】令和6年度 地域別救急車受入状況



となっていました。当時、私は千葉大学の小児科におりましたが、県内の小児医療に係る会議では、この地域の小児救急が重要な課題として議論されました。

東千葉MCは開設時から千葉県より「救命救急センター」に指定され、救急医療に軸足を置いた整備が進められました。東千葉MCの開院前である平成26年1月～3月は、この地域の救急患者の41%が管外に搬送されていました。最近では31%前後となっており、管内搬送の約3分の1が東千葉MCに搬送されています。

地域において、安心してお産ができることや子供を安心して育てられることは、街を構成する重要な要素の一つだと思います。

小児科や産婦人科の外来患者様が多いとのことですが、この地域における東千葉MCの小児科と産婦人科の役割について教えてください。

全国で産科医療や小児医療の縮小や崩壊が指摘されていますが、東千葉MCの産科医療の状況を見ますと、令和6年度の東金市と九十九里町の出生数に対して、東千葉MCでの出生数の割合は、東金市は56.0%、九十九里町は65.5%であり、大きな役割を果たしていることが分かります。また、小児医療につきましても、小児専門医と救急専門医により、小児救急医療の提供を行っています。年間の外来患者数は8,000人余りであり、小児救急を担うハイレベルの医療機関として地域に不可欠な医療機関となっています。

年間外来患者数

8,000人余

令和6年度 東千葉MCでの出生数の割合

東金市 56.0%

九十九里町 65.5%



最後に、地域の住民の皆様メッセージをお願いします。

皆様もニュースや新聞報道により、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、昨今の物価高、人件費高騰により病院を取り巻く環境は非常に厳しいものとなっています。今回の情報発信は、地域で医療をどう支えるかを前向きに考えるためのきっかけです。私たちは、「救急を止めない」「お産ができる」、「地域を守る」という約束を胸に、効率的な

運営と法制度に沿った支え方の見直しを並行して進めてまいります。

地域医療を守るためには、私たちの努力はもちろんのこと、地域の皆様のお力が必要です。いただいた支援を力に「地域医療を守る砦」として、より良い医療を提供できるよう、努力してまいります。



私たちこんな仕事しています!

その③

薬剤部

病院の薬剤師として薬剤の様々な業務を行っています。
調剤室での調剤だけでなく、病棟での活動も行っています。



薬の調剤



入院患者さんの薬を調剤しています。薬によって病態や腎機能が年齢、体重などにより調節が必要になります。状態が日々変わるため注意が必要です。

医師との相談

より適切な薬物治療になるよう、処方医に変更を提案しています。

力をあわせ問題解決!
グッドな関係です!



患者さんへの説明



患者さんの状態を確認したり、薬の説明をしています。検査データや治療効果を見ながら、副作用に注意してさらに病態にあった薬物治療を提案します。

診療科の回診



診療科の回診に参加し薬剤師の視点から様々な提案をすることで、よりよい薬物治療を行っています。

スタッフとの連携



投与時の注意点があるため、病棟スタッフと情報共有しています。

CHECK!
情報共有の徹底!
ワンチームの
実力発揮!

信頼されることで
患者さんの不安解消
を目指します!

研修中の目標は?

私は将来どんな病気でも診られる医師になりたいので、希望診療科に関わらず、様々な診療科で勉強できるこの2年間で、診療の基本をしっかりと身につけたいです。

医師を目指したきっかけは?

私が医師を目指したのは、部活のバスケットボールで前十字靭帯、半月板損傷を経験したことがきっかけです。手術を受け、試合復帰までは1年程かかり、引退試合は出られませんでした。学生にとつての1年間は大きなもので、周りに置いて行かれてしまうのがとても悔しかったのを覚えています。同じように悩む人が少しでも減るような治療の研究ができればと思います。医師を志すようになりました。

休日の過ごし方は?

ベッドの上でだらだらしてしまふことが多いですが、お腹は空くので休日は少し凝った料理を作ろう!という気分になります。この間はエビのトマトカレーなるものを作ったのですが、香辛料を適当に入れたら喉が痛くなるカレーが完成しました(笑)。詳しい方がいましたら、正しい香辛料の使い方を教えてください!

どのような医師になりたいですか?

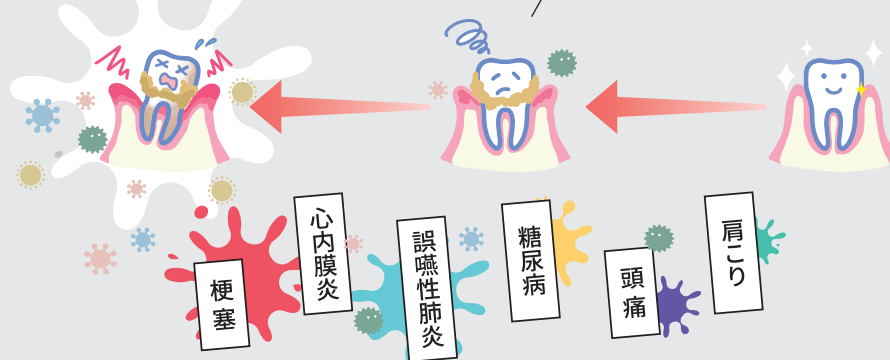
常に最新の医療を学び続け、患者さんに合わせて様々な選択肢を提示できる医師になりたいです。また、不安を抱えた患者さんが少しでも安心してできるような振る舞いができる医師になりたいです。



酒井智里

GO! 研修医
trainee doctor interview

進行すると重大な病気につながる可能性があります!



毎年、職場などで健診や人間ドックを受けている方が多いと思いますが、歯科健診は受けていますか。

歯科健診では歯や口腔の健康状態を確認し、虫歯や歯周病に起因する歯科疾患および口腔機能低下などを早期発見することを目的としており、妊産婦、乳幼児、児童生徒、後期高齢者を対象とした歯科健診や有害物質を取り扱う業務に従事する労働者を対象とした*

※歯牙酸蝕症：歯に強い酸が触れると表面が分解されとけてしまい、知覚過敏、虫歯の進行により、歯が病的になった状態

歯科検診を受けていますか?

最近、厚生労働省は2026年度、健康診断で歯周病の検査を実施する企業などを支援する方針を固めました。

厚生労働省の調査によると、歯周病に罹患する人は20歳代から増加し、25〜34歳が25.8%、35〜44歳が28%、45〜54歳が43%と報告されているため、歯周病罹患者の積極的な歯科受診、治療への促進が健康診断で歯周病の検査を実施する最大の目的であると考えられます。

厚生労働省が歯周病の検査を支援

早めの歯周病対策が病気の予防に

歯周病は全身の健康と関わりがあり、頭痛、肩こりや進行すると歯周病細菌により糖尿病、誤嚥性肺炎、心内膜炎、梗塞といった重大な病気につながる可能性があるため、早めに治療を受けることが大切です。

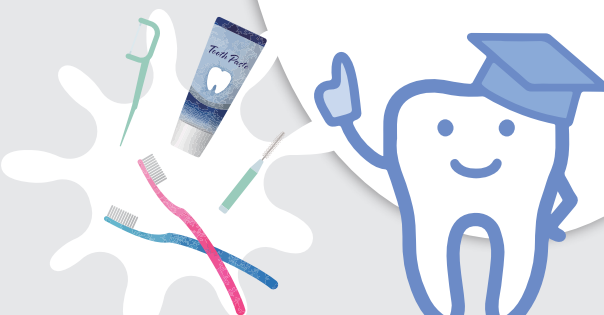
歯科口腔外科では、病院歯科の特性を活かし他科と連携してこれらの病気に罹患した外来、入院患者に対して、歯周病などによりぐらぐらした歯を抜歯したり周術期口腔ケアを行っています。

歯科口腔外科
コラム

「歯周病検査」で病気予防!?

歯科口腔外科 肥後 盛洋

近年、予防歯科の考え方、重要性が注目されています。毎日のセルフケアを継続し歯科健診を上手に利用して予防歯科を実践しましょう。職場での健康診断に歯周病など口の中の検査項目が追加される時代が近いうちに来るのではないのでしょうか。



- 毎日の予防が大切
- ① 歯磨きの工夫
 - ② 食習慣の見直し
 - ③ 禁煙
 - ④ 歯科の定期検診

もちろん普段から歯周病の予防が重要となりますが、予防のためにどのようなことを心がけるべきでしょうか。

歯周病は生活習慣病の一つですので、歯磨きの工夫、食習慣の見直し、禁煙そして歯科の定期健診を受けることを意識すると良いと思います。

歯磨きをする時にハミガキ剤をつけた方がつけない場合と比較すると歯垢の除去率が大幅に上昇し、さらに24時間後の歯垢の付着率が3分の1以下になることがわかっています。ハミガキ剤には様々な種類がありますが、歯周病予防の観点からみると殺菌剤や抗炎症剤などの薬用成分が配合された医薬部外品のハミガキ剤がおすすめです。

バランスの良い食事を取り、歯周組織の抵抗力をつけるビタミンCを積極的に摂取することも推奨されています。

旬

の食べ物紹介

菜花



ない菜花はさつとゆでる程度に調理しましょう。

2～3日は持ちますが、できるだけ早く食べることをお勧めします。

12月頃から店頭にならび、1～3月頃旬を迎える菜花。いち早く春を感じさせてくれる野菜です。

品種は異なりますが、食用、観賞用、菜種油用とたくさんの用途があるのも特徴ですね。花を咲かせる前に食す菜花は、植物が成長するためのエネルギーをたくさん蓄えているので、栄養が豊富です。見てもうれしい菜花を、おいしくいただいで元気になるしましょう。

主な栄養

【カロテン】

皮膚や粘膜を強くして免疫力を高め、風邪の予防や肌あれ予防が期待できます。油と一緒に食べると吸収率がより高まります。

【ビタミンC】

野菜の中でもトップクラスに多く含まれます。ストレスから体を守るビタミンで、抗酸化作用により動脈硬化予防や炎症を抑える力があります。水に溶けやすいので、アクが少

【葉酸】

血液を作るビタミンのひとつ。妊娠中にはより多くとることが推奨されています。

【鉄分】

不足すると貧血になってしまう栄養素です。菜花は、ほうれん草より1.8倍(ゆでた状態のもので比較)多く含まれます。鉄分は腸で吸収されにくい非ヘム鉄なので、動物性たんぱく質やビタミンCを含む食材と一緒に食べると吸収率がアップします。

おすすめレシピ

菜花のミモザ風



(作りやすい量)

- 菜花／1束
- ゆで卵／1個
- ブレンヨーグルト／大さじ2
- マヨネーズ／大さじ1
- 塩／少々
- マスタード又は辛子／少々

※和える調味料は、マヨネーズ醤油やレモンマヨネーズなどお好みでかえてもOKです。



1人前目安/82kcal

たんぱく質	5.7g
脂質	5.4g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.3g

- 1 沸騰した湯に、菜花の根本の方を入れ、30秒ほどしたら全体も湯に沈め、1分～1分半程ゆでる。ざるにあげ、粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。
- 2 ゆで卵は黄身と白身に分けて、それぞれざるの網目に押し付けて細かくする。包丁で刻んでも良い。
- 3 菜花を調味料で和える。菜花、細かくした白身、黄身の順で盛り付けて完成。

選び方

つぼみが硬くしまって、切り口が乾燥していないものを選びましょう。

保存方法

束ねているテープ等をほどき、水でぬらしたキッチンペーパー等で全体を包み、ビニール袋に入れ、立てて保管します。

おかやま花いっぱい運動



11月1日(土)、丘山地区振興協議会の皆様や地域の方々とともに、大網高校農業科の生徒さんが育ててくれた花苗(パンジーやビオラ)の植栽を行いました。

「花いっぱい」の東千葉メデイカルセンターにしたい」という思いのもと、毎年春と秋に、この活動を実施していたでいております。

今年の春には、昨年10月に植えた桜が花を咲かせてくれました。来春には、今回植えた花々が彩りを添え、ご来院された皆様に少しでも元気を届けられれば嬉しく思います。

防災訓練

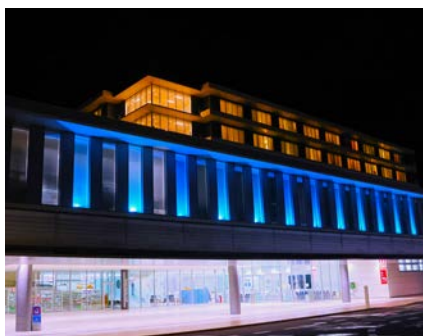


病院では、定期的に職員を対象とした防災訓練を実施しています。

今回は、地震災害を想定して病棟での初動対応訓練をはじめ、被害を受けながらも病院運営を継続するための災害対策本部運用訓練、また、ケガをした多くの方々が来院されたことを想定した多数来院者対応訓練を実施しました。

いずれも非常事態の時にしか必要のない訓練ですが、これから患者さんを守り自らも守れる災害に強い病院づくりに積極的に取り組んでいきたいと思ひます。

NEWS!

糖尿病デー
ライトアップ

世界糖尿病デーである11月14日(金)を含む11月10日(月)～11月17日(月)の「全国糖尿病週間(ダイアベティスウィーク)」中、当センターにおいて、正面2階部分ををブルーにライトアップし、糖尿病に関する予防や治療、療養などについて啓発活動に参加しました。

出張糖尿病教室



10月16日(木)と12月4日(木)、それぞれ東金コミュニティセンターと、九十九里公民館において、出張糖尿病教室を実施しました。糖尿病とはどんな病気なのか基本的なお話しや、糖尿病は合併症が怖い病気であるため、合併症を防ぐことを目標に食事・運動・薬剤などで多角的な治療をしていきましょう。というお話でした。次回は、2月に病院内にて講演を予定しております。是非、ご参加ください。

手芸品の寄付を
いただきました

当院に通院中の患者さんより、「病院に来られる方にも笑顔で元気になってほしい」との思いから、たくさんの手芸品をご寄付くださいました。入院中には、病院スタッフにも作品をプレゼントしていただき、忙しい業務の合間にも、その温もりのある作品を見ることで、スタッフは元気をもらっています。

職員一同、このような患者さんの温かいお気持ちを大切に、一人ひとりの心に寄り添う医療を提供してまいります。

健康のヒント
整形外科編

Q.1

ぎっくり腰って
癖になりますか?

A.ぎっくり腰(急性腰痛)は再発しやすい傾向があります。特に、治りかけの段階で無理をすると、繰り返すことがあります。予防には、日頃からストレッチや腹筋・背筋のトレーニングを行い、腰に負担をかけにくい体づくりをすることが大切です。まれに重大な病気が原因のこともあるため、症状を繰り返す場合は一度整形外科にご相談ください。

Q.2

こどもの成長痛に
できることはありますか?



A.成長痛は夕方から夜にかけて起こりやすく、必ずしも病気ではなく、一時的なことが多いです。温めたり、やさしくさすったりあげると楽になる場合があります。市販の塗り薬を使って痛みをやわらげるのも一つの方法です。ただし、痛みが強かったり長引く場合、また腫れや歩きづらさがある場合は、整形外科での診察をおすすめします。

Q&A

Q.3

四十肩、
五十肩って病気?
治療法はありますか?

A.四十肩、五十肩は医学的には肩関節拘縮や凍結肩と呼ばれる病気です。50歳前後の方に多く、関節の袋が全体的に硬くなり、肩があらゆる方向に動かせなくなってしまうます。はつきりした原因はわかっていませんが、糖尿病の方に多くみられます。自然と治ることが多いですが、治るまでに長ければ数年かかることもあります。治療は注射や飲み薬、ハビリテーションなどの保存的治療が原則ですが、治りが悪い場合には手術が必要なものもあります。ご心配な場合は一度整形外科を受診して相談をしてください。

外来診察表

令和7年12月1日現在

《予約専用ダイヤル》0475-50-1333（平日 8:30～17:00）

〒283-8686
千葉県東金市丘山台三丁目6番地2
電話 0475-50-1199（代）

※ 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	8:30～13:30	林／井上（綾） 永井／瀬尾	加藤／林 山本／小林	加藤／山本 小林／井上（綾）	加藤／林 井上（綾）／永井	山本／小林 永井／角
消化器内科	8:30～11:30	亀崎・池上（再来） 山田（新患）	岩永・佐久間（再来） 高橋（新患）	妹尾・加藤（再来） 亀崎・池上（新患）	亀崎・山田（再来） 岩永・加藤（新患）	高橋（再来） 佐久間（新患）
	午後予約診療	亀崎・池上（再来）	岩永・佐久間（再来）	妹尾・加藤（再来）	亀崎・山田（再来）	高橋（再来）
呼吸器内科	8:30～11:30	笠原／江間／伊藤	西村／後藤	江間／田村	笠原／伊狩	西村／伊藤／浦野
循環器内科 ※新患は紹介状ありのみ	8:30～11:30	宇川（予約） 非常勤医師（新患）	金枝（新患＋予約） 宇川	安部（新患＋予約）	浅田（新患＋予約）	佐藤（新患＋予約）
	午後予約診療		金枝（予約）		金枝（予約） ペースメーカー外来（第1・3）	
代謝・内分泌内科 ※新患は紹介状ありのみ	8:30～11:30	石川（再来） 新患（診察9:30から）	木下（再来） 新患（診察9:30から）	石川（再来） 新患（診察9:30から）	田村（再来） 新患（診察9:30から）	山口（再来） 新患（診察9:30から）
	午後予約診療	野牛（再来）	木下（再来）	石川（再来）		木下（再来）
小児科	8:30～11:30	井上（祐）／池澤 非常勤医師	内川／池澤 杉田（第3）	内川／井上（祐）	内川／井上（祐） 池澤	内川／井上（祐） 池澤
	午後予約診療		乳児健診（予約）	予防接種（予約）	予防接種（予約）	食物負荷試験 発達初診
			池澤（予約） 非常勤医師（予約）（第3） 循環器外来（第2） アレルギー外来（第1・3）	内川（予約） 循環器外来（第4） 心理検査（第2・4）		井上（祐）（予約） 心理検査（第2・3・4）
外科／消化器外科	8:30～11:30	前田／佐藤／与儀 新患（診察10:30から）	久保木／岡村／中川 新患（診察10:00から）	上田／佐藤／前田 新患（診察10:30から）	岡村／与儀 新患（診察10:30から）	久保木／上田 新患（診察10:00から）
	午後予約診療		久保木			久保木
【乳腺外科】（予約必要）	8:30～11:00				山本	
心臓血管外科	13:00～15:00				石田	
整形外科	8:30～11:30	青木／坂本 秋山／郭 滝口	稲垣／坂本 北條／郭 松浦	佐藤（雅）（予約） 新井（予約） 装具外来（予約）	佐藤（雅）／北條 秋山／間 久保田（第1）	青木／稲垣 新井／間 滝口
	午後予約診療	青木（予約） 装具外来（予約）	松浦（予約） 北條（2・4週）（予約）	佐藤（雅）（予約）	中嶋（2・3・4・5週）（予約） 佐藤（祐）（2・4週）（予約）	青木（予約）
脳神経外科 ※新患は脳神経新患外来 （下部説明をご確認ください）	8:30～11:30	大石（予約） 小島（新患）	岩立（予約）	大石（新患） 奥山（予約）		石毛（予約） 奥山（新患）
脳神経内科 ※新患は脳神経新患外来 （下部説明をご確認ください）	8:30～11:30	内田（予約）	内田（新患）	大谷（予約） 渡部（新患）	内田（予約）	大谷（新患） 渡部（予約）
形成外科（予約必要）	8:30～11:30	新井／岩瀬	新井／岩瀬	手術	岩瀬	新井／岩瀬
	午後予約診療		新井／岩瀬			
皮膚科	8:30～11:30			非常勤医師 （診察9:30から）		非常勤医師 （診察9:30から）
	13:00～15:00	非常勤医師 （診察13:30から）			非常勤医師 （診察13:30から）	
泌尿器科（予約必要）	8:30～11:00	褓		池原		
産婦人科	8:30～11:30	手術日	拝野／村田	拝野／塙 村田／濱田	拝野／塙 村田／濱田	塙／濱田
	午後予約診療	不妊外来（予約）・手術日	産褥健診（予約）	予約のみ	不妊外来（予約）・手術日	産褥健診（予約）
眼科（予約必要）	8:30～11:00	辰巳		山口（第1・3・5週） 山岸（第2・4週）		
耳鼻咽喉科	8:30～11:30	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師
	午後予約診療	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師	武山／非常勤医師
歯科口腔外科 （予約必要）	8:30～11:30	肥後／駒	肥後／駒／齋藤	肥後／駒	肥後／駒／伊豫田	肥後／駒
	午後予約診療	肥後／駒	駒／齋藤	肥後／駒	肥後／駒／伊豫田	肥後／駒

- 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。
- 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。
- 新規に脳神経内科および脳神経外科を受診される方は、脳神経新患外来（両科の担当医が交代で担当）の受診となります。
- 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。
- 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）