





## 神経内科



神経内科医師 保坂 愛

神経内科は、脳、脊髄、末梢神経、筋肉などの疾患を扱う内科です。

具体的な症状は、頭痛、ふらふらするめまい、片側の手足の力が入りにくい、手足が震える、痺れる、言葉が出づらい、動作が鈍くなった、急に視野の一部が見えなくなった、物が二重に見える、歩きづらい、突然意識がなくなる、もの忘れなどの症状を診療しています。

対象疾患は、頭痛、アルツハイマー病、パーキンソン病、脊髄小脳変性症、脳梗塞、てんかん、本態性振戦、ギランバレー症候群、多発性硬化症、重症筋無力症、などの疾患が挙げられます。

必要に応じて、神経内科領域の特殊検査（頭部CT・MRI、頸動脈超音波、脳波、筋電図、神経電動検査など）を行い、診断治療に結び付けていきます。

さらに、他院と連携し核医学検査も行っています。診断・治療が困難な場合や専門的医療をご希望される場合、筑波大学附属病院と連携して診療も可能です。さらに、診断後に介護保険、特定疾患、身体障害者手帳などの申請に必要な書類を作成することで、適切な医療・福祉のサービスにつなげるお手伝いをしています。

特に認知症性疾患については、近年高齢化社会に伴い増えており、すべての人にとって無縁ではありません。症状が軽いときに受診することで、正確な診断、適切な治療・関わり方を知ることができ、進行を遅らせたり症状を改善させたりする可能性があります。さらに自宅で過ごせる機関が長くなることも期待できます。

現在、常勤医2名、非常勤医1名により外来診療を行い、病気の正確な診断と適切な治療を心がけています。上記のような症状でお困りの場合、一度神経内科にご相談ください。



保坂医師 儘田医師



神経内科医師と多職種チーム



## 総合健診センター

ひたちなか総合病院総合健診センターは、皆さまの「健康づくり」を目的とした施設です。健診の内容としては、各種がんを含めた生活習慣病の早期発見、早期治療およびメタボリックシンドロームの予防を目的とした項目を取り入れ保健指導に力を入れており、その他「オプション検診」もさまざまご用意しております。



総合健診センター スタッフ

当施設は日本総合健診医学会による認定優良施設など多くの認定を受けており、日立製作所従業員以外の一般の方々にも広くご利用いただけます。

## 地域の先生紹介

## 聖麗メモリアルひたちなか



岡部慎一院長とスタッフ

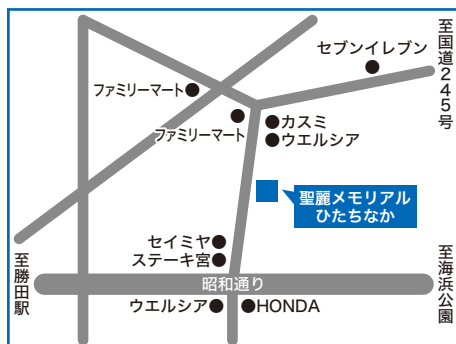
当院は2018年10月1日、ひたちなか市馬渡に脳神経外科クリニックとして開院しました。日立市にある聖麗メモリアル病院（本院）の分院としての無床クリニックになります。本院では、脳血管内治療センター、脊椎センター、筑波大医師による脳腫瘍外来など、脳神経外科専門分野での高度な診療が可能になっており、当院とも緊密な連携を取りつつ、スムーズな診療体制を構築しています。

当院は頭痛・めまい・しびれ診療やもの忘れに対しても、予約なしで診療をお受けしています。あわせて、脳卒中の原因となりうる生活習慣病診療、脳ドック検診にて脳卒中予防も推進。また、患者さん

が生活スタイルに合わせて通院方法を選べるよう、オンライン診療も導入。さらに訪問リハビリテーションひだまりを併設し、在宅生活において日常生活の自立と社会参加を目的として、実際の生活環境に添ったリハビリを提供しています。

かかりつけ医として幅広く地域医療に貢献してまいりたいと日々精進しておりますが、対応困難な病状・専門外な

どは、近隣の医院クリニックやひたちなか総合病院の支援を仰ぎ紹介しております。病診連携への感謝とともに、今後ともご協力・ご指導をお願いいたします。



医療連携に関するお問い合わせは地域医療連携推進室へ

8：15～16：30（月曜日～金曜日）

TEL 029-354-5202（直通）

FAX 029-354-5220（直通）

## コロナ／インフルエンザ抗原検査キットの使い方について

昨年、コロナ／インフルエンザ同時の判定できる抗原検査キットが販売されるようになり1年ほど経ちました。2023年はインフルエンザの流行もあり、コロナと同時に検査できる検査キットを使う機会があるかもしれませんので、検査キットの選び方から検査時の注意点をまとめてみました。

検査キットは「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」を使用するようにしましょう。国が品質を認めた商品になります。検査の方法には、鼻腔ぬぐい液と唾液を使う方法があります。鼻腔ぬぐい液の方がウイルス感染を見つけやすいとされていますが、小さいお子さんなど鼻に綿棒が入るのを嫌がる場合は、唾液を使う方法を選ぶとよいでしょう。

検査キットを買い置きしたり、会社から配付された場合は、使用期限が切れていないか確認してください。期限が

臨床検査技師 石田 大士

切れているものは正しく判定されないことがありますので使用を避けて、使用期限内の検査キットを使うようにしてください。

発熱、のどの痛みが出てすぐに検査すると、感染していてもウイルスの量が少なく、陽性にならない場合があります。検査で陽性になりやすいのは、症状が出てから12時間後から5日目までとされています。それ以降は徐々に陽性率が下がっていきます。

検査キットが冷えていると正しく判定できませんので、冷蔵庫に保管していたり、冬季で検査キットが冷えている場合は、暖房の効いた室内に20分ほど置いて冷たく感じなくなった後、検査を行うようにしてください。

県内のインフルエンザの流行は警報レベル（2023年11月末時点）になっています。手洗い、人が多い場所でのマスクの着用など、感染予防を心がけていきましょう。

## 正しい保湿・スキンケアで乾燥肌を予防しよう

保健師 遠藤 尚子

乾燥肌とは：皮膚の表面にある角質層の水分の減少やその外側を覆う皮脂の分泌の低下により、皮膚表面が乾燥した状態を指し、白く粉がふいたり、痒みが出たりします。外気が乾燥してくる秋から冬にかけては乾燥肌が出やすい時期です。特に思春期以前のお子さん、30代後半以降の女性、高齢の方や、アトピー体質、糖尿病・肝硬変・慢性腎不全などの病気がある方、遺伝的な皮膚バリア機能の異常がある方などは要注意です。乾燥肌を放置すると角質層がはがれてバリア機能が低下し、そこにアレルギーや刺激物質など外からの刺激が入りこんで痒みを引き起こします。また、乾燥肌では健康な肌と比べてより痒みを感じやすい状態になっています。正しい保湿、スキンケアで乾燥肌を予防しましょう。

### ＜正しい保湿剤の塗り方＞

- 1FTU（フィンガーチップユニット）：手のひら2枚分に相当～
- 軟膏やクリーム：人差し指の先端から第1関節まで
- ローション：1円玉くらい

上記を目安に保湿剤を手に取り、手のひら全体でこすらず優しく塗ります。皮膚のキメ（皮溝）に沿って塗るとよくなじみます。

### ＜入浴時のポイント＞

ぬるめ（38～40℃以下）のお湯に短時間（10分程度）浸かるようにしましょう。

### ◎優しい肌の洗い方（洗浄料の泡立て方法）

低刺激の洗浄料をしっかりと泡立てます。その際、専用のネットなどを使って、ホイップクリームのようにコシ

のある泡をつくります。その泡をつぶさないように、こすらず優しく、出来れば手で手で洗います。

\*ナイロンタオルやブラシは皮膚への刺激が強いため、使用は避けましょう。洗浄成分が残らないようしっかりすすぎます。

### ◎洗顔はぬるま湯で

寒い冬はお湯で洗顔しがちですが、熱いお湯で洗うと必要な皮脂まで取りすぎ、つっぱりの原因となりますので注意しましょう。長時間の洗顔は、かえって肌を乾燥させることがあるので、1,2分程度でOKです。

### ◎入浴後はすぐに保湿

洗顔後や入浴後の肌は放っておくと水分がどんどん失われてしまいます。体が温まっているうちに、できるだけ早く保湿ケアを行いましょう。

その他にも、加湿器の活用や冬でも皮膚の乾燥に影響する紫外線対策などを実施し、乾燥から守りましょう。また、冬は喉の渇きを感じにくくなっていますので、この時期の皮膚の乾燥の原因のひとつに、水分摂取の不足が考えられます。乾燥を感じる際には、積極的に水分を補給しましょう。

## ◆◆◆ 医師異動の紹介 ◆◆◆

診療科	氏名	異動日
総合内科	山下 雄斗	退職（2023.12.31）
臨床研修医	小川 利業	採用（2023.12.1）
	西浦 悠人	採用（2023.12.1）