



ひまわり



バスケット・車いすバスケットの医療救護活動報告 ～東京2020オリンピック・パラリンピック大会に参加して～

茨城県立医療大学付属病院 副院長兼診療部長 六崎裕高

2020 東京オリンピック・パラリンピックは新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、1年間の延期の後の開催となりました。通常の大会とは大きく異なり、感染対策が徹底され、毎日のPCR検査、マスク・フェイスシールド・手袋が義務付けられ、さらに、無観客での開催となりました。大会期間中に感染第5波が襲来し、厳しい世論にさらされました。ボランティアの医療スタッフはそれぞれの勤務先の医療施設での感染症対応から、直前でのキャンセルが相次ぎ、組織委員会は大会医療スタッフの確保が大変だったとうかがっております。私自身も大会直前まで、参加を悩んでおりました。そのような厳しい状況の中、行われた大会ですが、全ての大会スタッフの方々の努力、責任感、使命感により、無事に終わることができたと思っています。実際に大会運営を経験し、大会を支えてくださった全てのスタッフの方々に感謝したいと思います。



今大会で私は、オリンピックでは、バスケットボール会場の選手用医師として、また、パラリンピックでは、車いすバスケットボール会場の選手用医療統括者として参加いたしました。その他、当院からは、パラリンピック車いすバスケットボール会場の選手用理学療法士として、吉川憲一さん、古関一則さんの2名が参加いたしました。2019年から運営に関して準備を行い、医療スタッフの配置、研修、教育を行ってきました。これまで経験したことがない大きな大会で、また、感染対策もあり、さらに、会場の選手医療の責任者でしたので、かなりの緊張感と重圧がありました。選手・スタッフ間での感染拡大をまねくことなく、また、大きなけがを受傷した選手もなく、無事に大会を終えることができました。多くの方々と出会うことができ、また、多くの経験ができました。

オリンピックでは、女子の銀メダル、パラリンピックでは、男子の銀メダルにも立ち会うことができ、感動も得ることができました。大会に参加することを許してくださった、茨城県立医療大学、附属病院の皆様にご感謝申し上げます。



車いすバスケットボール会場での心肺蘇生、救急搬送の訓練風景

新型コロナウイルス感染症臨時医療施設での活動報告

茨城県立医療大学付属病院 診療部 河野豊

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、県内の病床がひっ迫した時期に茨城県が「臨時医療施設」を設置し、付属病院から医師と看護師が派遣されました。他の医療機関から派遣された医療スタッフと協力しながら、抗体カクテル療法など新型コロナウイルス感染症の患者の治療に従事しました。普段の仕事とは異なり、戸惑うこともありましたが、職員一丸となって感染症に立ち向かい、茨城県の医療危機を乗り越えることができました。現時点では新規感染者数が少なくなり、派遣されていた職員は無事に任務を果たして、通常の業務に戻っています。派遣中は、付属病院を利用されている患者さんにはご不便をおかけしましたが、この経験を活かして、今後、よりいっそう皆様の力になれるように頑張りたいと思います。



中島病院長より、感謝状をいただきました。皆さん、充実した素敵な笑顔です。
(写真は8・9月に派遣された職員) (前列左から2番目が河野医師、同右から2番目が吉田看護師)

臨時医療施設での活動を終えて

感染者が拡大する8月に付属病院から臨時医療施設に9名の看護師が派遣されました。臨時医療施設では、他の医療機関の看護師と協働して、マニュアルの作成、汚染区域と清潔区域のゾーニング、治療のシミュレーションを行い、抗体カクテル療法を確実に、そして、安全に実施できるように準備しました。入院された患者さんの中には、感染症にかかってしまった怖さや隔離への不安から、「これから私はどうなるのでしょうか」と訴えてくる方もいました。そのような時、看護師は常に患者さんの訴えに耳を傾け、励ましながら、同じ時間を過ごしてきました。治療後には、「症状がなくなりました、ありがとう」とお話しいただき、退院する患者さんを見送りながら、改めて職員一丸となってコロナ渦を乗り切ろうと強い気持ちになりました。今回の活動で感染症への対応などを学びながら、茨城県の感染症対策に貢献できたことは、喜びと同時に自信にもつながりました。(派遣看護師責任者 看護部：吉田かおり)

在宅でできる自主トレーニングのご紹介

茨城県立医療大学付属病院 理学療法科 平井元太

コロナ禍で外出機会が減り運動不足になりがちの今、家の中で行えるトレーニングをご紹介します。

運動時の注意点：勢いをつけすぎずに痛みのない範囲・少ない回数で行いましょう。運動中は呼吸を止めないようにしましょう。深呼吸をしながら行うと効果的です。

① 腕を上上げる運動と深呼吸



- ・腕を上げながら鼻から大きく息を吸って、ゆっくりと口から息を吐きながら腕を下す。
- ・脇の下が伸びるように意識しましょう。
- ・腰を反らせすぎて痛めないように注意しましょう。

② 脇から横腹のストレッチ



- ・伸びている位置で深呼吸をして下げている側の手で骨盤を支えると効果的です。
- ・脇から横腹が伸びるように意識して行いましょう。

③ 肩の前側周囲のストレッチ



- ・伸びている位置で深呼吸をすると効果的です。
- ・肩の前側周囲が伸びるように意識して行いましょう。

④ 骨盤と背中運動

- ・骨盤を前・後ろに動かします。骨盤を前に動かしながら背中を伸ばします。骨盤を後ろに動かしながら背中を丸めます。手で骨盤の動きを確認しながら行うと効果的です。



⑤ 腹式呼吸

- ・骨盤を立てて座ります。鼻から吸って口で吐くように深呼吸をします。なるべくお腹に吸った空気が入るように手で確認しながら行うと効果的です。



ここではご紹介しきれなかったおすすめの運動プログラムもあります。I P U H S運動と呼ばれる運動プログラムで阿見町の事業として、茨城県立医療大学で開催している介護予防教室で取り入れている運動を自宅で簡単に出来るように茨城県立医療大学の理学療法学科・作業療法学科の学生が教師協力のもと、作成した運動プログラムです。お住まいの地域に関わりなく広くご活用ください。

I：いつでも

P：ぱっと

U：家の中で

H：一人で

S：スッキリの頭文字をつけた運動プログラムです。



茨城県立医療大学ホームページでもご覧になれます。
<https://www.ipu.ac.jp>
 I P U H S運動（ショートバージョン） 10分
<https://youtu.be/64DaNcZ1izU>
 I P U H S運動（ロングバージョン） 23分
<https://youtu.be/BKowV2en3hU>

地域医療連携部長からのご挨拶

日頃より茨城県立医療大学付属病院へのご協力を賜り誠にありがとうございます。この度、地域医療連携部長を拝命いたしました河野了（かわのさとる）と申します。専門は循環器内科で、これまでは筑波大学附属病院で心不全の急性期から慢性期・終末期までを担当してきました。当院の地域医療連部は患者さんの紹介・転院、広報誌ひまわりの編集など様々な業務を通じ地域の皆さまと病院を繋ぐ当院の中核ともいえる役割を担っています。同窓の大先輩である嘉納治五郎先生の言葉「精力善用・自他共栄」をモットーとしてスタッフ一同励んでまいりますので、引き続きのご支援を賜りますようお願い申し上げます。



地域医療連携部長
河野了

茨城県立医療大学付属病院の理念

患者さん本位の、
安全で良質なリハビリテーションを中心とした医療を行い、
患者さんが住み慣れた地域で、
安心して、その人らしく生活できるように支援します。

●基本方針●

- 1 患者さんの尊厳を第一に考え、安全で信頼性の高い医療を行います。
- 2 より良いチーム医療を行い、質の高い医療を提供します。
- 3 先進的なリハビリテーション医療の開発と実践を通して社会に貢献します。
- 4 県内リハビリテーション医療のレベル向上に努めます。
- 5 医療人としての誇りと、豊かな人間性を持った医療専門職の育成に努めます。
- 6 健全な経営に努めます。

医療機関のみなさまへ

◆◆◆画像診断サービスのご案内◆◆◆

当院では、画像診断サービスを地域の皆様に提供しています。リハビリテーション関連の疾患に限らず、画像診断に関することは広くご相談に応じます。

※他の医療機関の医師からの紹介が原則です。

～検査内容～

- ・一般X線撮影
- ・X線骨密度測定
- ・CT検査
- ・核医学検査
- ・MRI検査
- ・超音波検査

●本サービスを希望される場合は、医療機関からの電話による予約が必要となります。

TEL：029-888-9213

FAX：029-888-9274

詳しくはホームページをご覧ください。

～令和2年度診療実績～

- 延外来患者数 18,840人
(1日平均 77.53人)
- 延入院患者数 35,175人
- 新入院患者数 472人
- 退院患者数 500人
- 平均在院日数 71.35日

当院へのアクセス



●鉄道・バスをご利用の場合

- JR常磐線 土浦駅または荒川沖駅で下車
- 土浦駅（西口）からバスで約25分
「阿見中央公民館」で、
「県立医療大学入口」下車、徒歩約8分
- 荒川沖駅（東口）からバスで約25分
「県立医療大学行」で終点下車、徒歩約3分

●お車をご利用の場合

- 常磐自動車道「桜土浦IC」より約25分



茨城県立医療大学付属病院

Ibaraki Prefectural University of Health Sciences Hospital

〒300-0331 茨城県稲敷郡阿見町阿見4733

TEL.029-888-9200(代) ホームページ <http://www.hosp.ipu.ac.jp/>

