

特集 ちくせい総合健診センター	2
筑西診療所	4
有資格者インタビュー	6
インターンシップ	7
栄養NEWS	8

# にじいろ



シンボルマークの色について

赤は「人々」、「情熱」、濃青色は「冷静さ」、「清潔感」、「信頼感」、緑色は「自然」、「命」、「繋がり」を意味しています。

## 茨城県西部医療機構は 3 事業体になりました



### 茨城県西部メディカルセンター

Ibaraki Western Medical Center



2018年10月開院

### ちくせい総合健診センター

Chikusei Health Checkup Center



2025年4月開設



### 筑西診療所

Chikusei Clinic



2018年10月開所



# ここが知りたい ちくせい総合健診センター

LINE予約はこちら

茨城県西部医療機構では、2025年4月に「ちくせい総合健診センター」を開設しました。当センターは、茨城県西部メディカルセンターとは別棟で、人間ドックや各種健診のために専用の問診室、検査室、休憩スペース等を完備し、ゆったりとした雰囲気の中で検査を受けていただけます。今回は、当センターの健診受診(人間ドック)の流れについてご紹介します。

## 人間ドック当日の流れ

**1 受付**



健診棟 1階

予約時間にお越しください。事前にお送りしている送付物をご持参ください。受付にて当日のコース内容を確認後、ご案内します。

**2 問診**



ポイント  
WEB問診でスムーズ

健診棟 1階

事前にWEBにてご回答頂いた問診票を基に看護師・保健師が当日の健康状態を確認します。

**3 着替え**



健診棟 1階

更衣室で健診着に着替えます。ネックレス、金属、ボタン、ストッキング等は全て外していただきますようお願いいたします。

**4 2階へ移動**



エレベーターにて2階へ移動します。

**5 血圧・身長・体重測定、採血**



健診棟 2階

通常座って採血いたしますが、具合が悪くなったことがある方は寝ながら採血も出来ますので、予め申し出ください。

**6 腹部超音波検査**



健診棟 2階

検査患部に検査機器をあてがうため、健診着を捲り上げて実施しています。

**7 心電図検査**



健診棟 2階

不整脈や狭心症がないか調べます。

**8 肺機能検査**



健診棟 2階

専用の機械にて、大きく息を吸ったり吐いたりして、肺の大きさや動きを調べます。

**9 視力測定・聴力検査**



健診棟 2階

コンタクトレンズ、眼鏡を使用される方はご持参ください。

**10 眼底・眼圧検査**



健診棟 2階

眼底検査では網膜や血管の状態から動脈硬化、糖尿病、高血圧の影響を調べます。眼圧検査では緑内障の有無を調べます。

**11 1階へ移動**



エレベーターにて1階へ移動します。

**12 胸部X線検査(AI)**



ポイント  
AI画像診断サポート

健診棟 1階

妊娠中、妊娠の可能性がある方は受診できません。

**13 胃部X線検査**



健診棟 1階

顆粒状の発泡剤を飲んで胃を膨らませた後、バリウムを飲んでいただきます。その後、様々な体位をとっていただくことで胃全体を観察します。  
※上部内視鏡(胃カメラ検査)に変更可能【要予約】

**14 診察・結果説明**



健診棟 1階

医師より、血液・尿・便の結果、心電図、画像データなどの説明をします。正式な結果は後日郵送します。

**15 受付・会計**



健診棟 1階

ご精算がある方は現金の他、各種クレジットカードもご利用いただけます。

### オプション検査 希望者別途料金

オプション検査の詳細については、こちらからご確認ください

**上部内視鏡(AI)**



ポイント  
AI画像診断サポート

健診棟 1階

鼻または口からファイバーを挿入し、胃内壁の色調や形態変化を直接観察します。

**脳MRI・MRA検査**



健診棟 1階

脳の形と血管の状態を見ることができ、脳神経疾患の早期発見に役立ちます。  
※検査は病院棟に移動し実施します

**上腹部・胸部CT検査**



健診棟 1階

胸部(低線量)CTでは主に肺、気管、気管支などを観察します。上腹部CTでは主に肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓、腹部大動脈などを観察します。

**マンモグラフィ検査**



健診棟 1階

乳房専用のX線検査です。乳房を板で圧迫し薄く伸ばした状態で撮影します。

**乳腺超音波検査**



健診棟 2階

超音波にて乳がんやその他の乳腺疾患の検査を行います。

**子宮頸がん検査**



健診棟 2階

専門医による内診と子宮の入口付近の細胞診を行います。

## 筑西診療所より

猛暑が続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。筑西診療所は地域の皆様が住み慣れたご自宅で安心して療養できるよう努めております。



### ～盛夏の体調管理～ ご自宅で快適に過ごすために大切なこと

ご自宅で療養されている皆様は、体調を崩しやすいので特に注意が必要です。訪問診療や訪問看護でご家庭を訪問していると、「暑くないから」とエアコンを使わないお宅を見かけることがあります。しかし、これは熱中症の危険が高まり大変危険です。高齢の方や認知症の方の中には、ご自身で体温調節が難しくなっている方や、汗をかきにくい方もいらっしゃいます。体調を崩して入院したり、デイサービスを利用されたりする患者さんが増える時期でもありますので、無理せず、上手に涼しく過ごしましょう。



筑西診療所所長  
近藤 匡

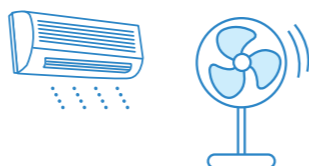
### 水分・塩分補給は計画的に

喉の渇きを感じにくい方もいるため、時間を決めて（例：1～2時間おきに）コップ1杯の水分を摂るように心がけましょう。むせにくいゼリー状のものや、スポーツドリンク・経口補水液もおすすめです。



### お部屋は涼しく

室温計を見ながら、エアコンを27～28度で使いましょう。扇風機との併用で効率的に。



### 食事は食べられるものを

食欲がない時は、少量ずつ回数を増やし、ゼリーや冷たいスープなど喉ごしの良いものを優先しましょう。



### 無理なく体を動かし、質の良い休息を

ベッド上での軽い運動や、日中の短い昼寝でぐっすり眠れるよう工夫しましょう。



## この春からの診療実績と今後の課題

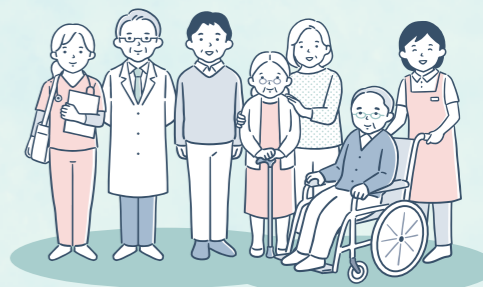
2025年4月から佐々木将人前所長にかわり近藤匡が新しい所長となり、お家で受けられる医療（在宅医療）をさらに充実させていくことを目指しています。当診療所では、以下のようなサービスを通して皆様の療養生活を支援しています。

**訪問診療** 通院が難しい方が対象です。医師がご自宅に定期的に伺い、診察や薬の処方、療養相談などを行います。この春からは毎月のべ約100名の方を診察しています。

**訪問看護** 看護師やリハビリスタッフがご自宅を訪問し、医療処置、体のケア、リハビリテーションなどを行います。病状の観察やご家族への支援も大切な役割です。毎月のべ約450名の方を訪問しています。がんの末期や難病の患者さんにも対応しています。

**外来診療** 診療所に来ていただき、医師が診察を行います。生活習慣病の定期診療、発熱や体調不良など、総合的な内科診療を提供しています。毎月のべ約270名の方にご利用いただいています。

**居宅介護支援** 介護支援専門員（ケアマネジャー）が、介護保険サービスを利用するための相談を受け、ケアプラン（介護計画）の作成を支援します。ご自宅での生活を続けるために必要なサービスを一緒に考え、お手伝いします。現在、のべ約150名の方にご利用いただいています。



茨城県西部医療機構の目標には、在宅医療の充実と包括的な患者支援体制の構築が掲げられています。当診療所は、年間新規に約100人の方に訪問診療を利用いただいておりますが、更なるサービス拡大が求められております。通院が難しい高齢の患者さんや、ご自宅でご治療を受けられている患者さんの受け入れも積極的に行い、地域全体の医療連携を強めてまいります。通院が困難な患者さんにはまず訪問看護をご利用いただくなど、より積極的に在宅医療を広めてまいります。筑西診療所は、茨城県西部医療機構のかかげる「地域医療を充実させ、より良いまちづくりに貢献する」という目標のもと、これからも地域の皆さんと一緒に歩み、健康で安心できる生活を応援していきます。



## 新任ドクター紹介

新たに2名の常勤医師が着任いたしました。よろしくお願いたします。



2025年7月1日付 内科 木村  きむら	2025年9月1日付 小児科 はたの 焔野 まいこ 舞子
-----------------------------	---------------------------------------

### おつかれさまでした

2025年6月31日 榎本 泰之 医師（内科）、  
2025年8月31日 森本 健太 医師（小児科）  
が退職いたしました。

## CHECK! お知らせ

### ～診察券が新しくなりました～

茨城県西部メディカルセンターと筑西診療所が1枚の診察券で受診できるようになりました。今後、順次、切り替えになります。



# 病院で働く資格 有資格者インタビュー

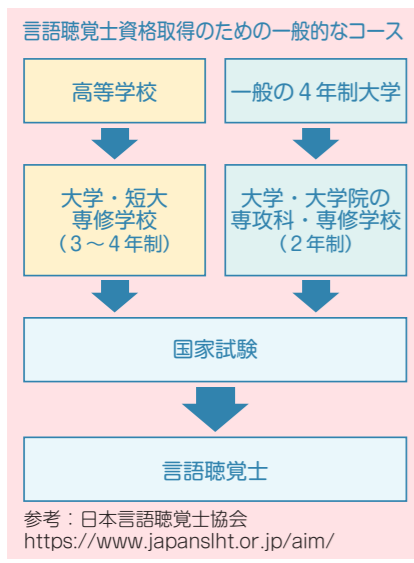
病院ではいろいろな資格を持った職員が働いています。資格を持った職員にインタビューしました。資格取得の流れも掲載します。



インタビュー  
安齋 学楽人さん  
(2年目)  
聞き手 (臨床検査技師)  
瀬尾 裕治さん

言語聴覚士は、話す・聞く・食べるなどの機能に問題を抱える方に対して、自分らしい生活が送れるように支援する専門職です。

瀬尾：よろしくお願いします。まずは資格名を教えてください。  
 安齋：よろしくお願いします。資格名は言語聴覚士です。  
 瀬尾：この職業に就きたいと思った理由を教えてください。  
 安齋：私は食べることが好きで、食べることは人が生きていく上で必要なことです。その食べるという行為が病気で出来なくなってしまう方がいると知り、自分に置き換えた時どれだけ辛いことだろうかと考えました。そこから言語聴覚士という職業に興味を持ち、資格取得を目指しました。  
 瀬尾：美味しいものを食べることは生活の楽しみですね。言語聴覚士の資格はどうすれば取ることができますか？  
 安齋：大学や専門学校で言語聴覚士の専門課程を修了し、国家試験を合格することで取得できます。また一般の大学を卒業した後でも、二年間の専門課程を修了し、国家試験に合格することで取得できます。  
 瀬尾：資格を取ってどのような仕事をしていますか？  
 安齋：入院患者さんのリハビリテーションを行っています。主に食事を評価し、その人にあった食事形態の調整、嚥下訓練による機能改善に努めています。  
 瀬尾：資格を取ってよかったことはありますか？  
 安齋：患者さんに感謝の言葉をいただいた際にやりがいを感じます。食べるのが難しいと思われていた方が食事を食べられるようになった時が一番うれいんです。



瀬尾：今後、病院に貢献したいことはありますか？  
 安齋：摂食嚥下（食べ物や飲み物を口に入れて噛み砕き、飲み込むこと）の分野で貢献していきたいと考えています。当院には栄養サポートチームというものがあります。その一員として他職種と連携し適切なアプローチを提供し、多くの患者さんに食べる喜びを取り戻していただけるように尽力して参ります。  
 瀬尾：最後に今後どのような言語聴覚士になりたいですか？  
 安齋：言語聴覚士として何より患者さんへの気遣いを大切にしていきたいと考えています。相手の立場になって、より患者さんの気持ちを理解できるように力を尽くし、共感的な態度で信頼関係を構築したいと考えています。その上で知識や技能の向上を伴わせ、チーム医療の一員として適切に連携できる言語聴覚士として関わっていきたく思います。  
 瀬尾：患者さんに寄り添ったりリハビリは高い知識や技術を必要とするので大変だと思いますが頑張ってください。今日は言語聴覚士の仕事や魅力が伝わりました。ありがとうございました。  
 安齋：ありがとうございました。

# Let's職場体験!! 中高生がインターンシップに参加しました

今回は7月、8月にインターンシップを開催

「病院に就職してどのように働くのか」を実体験できるのがインターンシップです。「将来〇〇になりたい!」と目標が決まっている子や「まだわからないけれど、なんとなく医療の道にすすもうかなあ・・・」と考えている中高生たちへ。茨城県西部メディカルセンターで働く医療従事者を見て知ってもらうことで、自分の将来への道を見つけるひとつのきっかけになってほしいです。

### 看護師

看護ってどういう仕事かな？

看護師の仕事説明

狭いから気を付けて〜

患者さんの移動はスタッフ同士の声掛けが大切なんだよ

ストレッチャー体験

心臓ってどんな音？

聴診体験

胸骨圧迫

AEDが音声で使い方を教えてくれるから安心

AED

ひじを真っすぐ、一定のリズムで!

手洗いチェック

シワの間やつめに汚れがまだ残ってる!

落ち切らない汚れは白く見えるね

N95マスクは空気が漏れないようにピッタリと

個人防護用具着脱体験

### 介護福祉士

介護福祉士の役割ってなんだろう？

介護福祉士の役割説明

何かをするときは説明と同意が必要ですよ

これからCT撮りに行きますよ〜

検査送迎1

検査送迎2

ベッド移動は患者さんの足を進行方向に向けようね

介護福祉士になったきっかけは何ですか？

いろんな質問をしてみよう!

インタビュー

陸路で約1.5時間かかるところ空路は約15分で移動できるよ

ヘルポート見学

### 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

患者さんが食べている嚥下食を実食

嚥下食の試食

利き手ではない手を使ってみよう

自助具使用体験

患者さんの表情を確認しながら動かして!

リハビリ体験

体重移動がむずかしい!

患者さんの大変さを体験

松葉杖体験

学校選びから仕事のことまでたくさんの質問が聞かれました

座談会

# 糖質ってなあに？

栄養 NEWS では、普段の食生活で気を付けてほしいポイントや、その時期にあった栄養情報をお届けします。



## 糖質とは？

糖質は、三大栄養素のひとつ「炭水化物」に含まれる成分で、私たちの体を動かすための主要なエネルギー源です。炭水化物は「糖質」と「食物繊維」に分けられ、糖質は消化吸収されてブドウ糖となり、脳や筋肉などの活動に使われます。

## 糖質の多い食品



## 糖質のとりすぎ・不足に注意

### ◆とりすぎると…

血糖値の上昇→インスリンの過剰分泌→  
脂肪蓄積  
肥満や糖尿病など生活習慣病のリスク増加

### ◆不足すると…

疲れやすい、集中力低下  
筋肉量減少、代謝低下

糖質は「悪者」ではありません。適量を守り、バランスよく摂ることが健康への近道です。



## 糖質を賢く取るポイント

### ① 1日3食を規則正しく

食事を抜くと血糖値が急上昇しやすくなります。

### ② 食べる順番を意識

野菜→たんぱく質→主食の順で食べると血糖値の上昇が緩やかに。

### ③ よく噛んでゆっくり食べる

満腹感が得られやすく、食べすぎ防止に。

### ④ 甘い飲み物・お菓子は控えめに

量と回数に注意。

監修 栄養管理科 中島 みどり



地方独立行政法人 茨城県西部医療機構

### 茨城県西部メディカルセンター

Ibaraki Western Medical Center  
〒308-0813 茨城県筑西市大塚 555 番地  
TEL : 0296-24-9111 (代表)  
FAX : 0296-24-9171  
予約センター : 0296-24-9172  
(月曜～金曜 9:00～16:00)  
H P : <https://www.iwmo.or.jp/>

**診療科** 内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、小児外科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、皮膚科、泌尿器科、婦人科、救急科、麻酔科(水谷太郎)

**受付時間** 初診 月曜～金曜 8:30～11:00  
再診 月曜～金曜 8:00～16:30

**診療時間** 9:00～17:00

**休診日** 土曜日・日曜日・  
祝日・年末年始



### ちくせい総合健診センター

Chikusei Health Checkup Center  
〒308-0813 茨城県筑西市大塚 555 番地  
TEL : 0296-24-9135  
(11:00～16:00)  
H P : [https://www.iwmo.or.jp/prevention\\_center/](https://www.iwmo.or.jp/prevention_center/)

**検査内容** 定期健康診断  
人間ドック・脳ドックなど  
特定健診(メタボ健診)  
婦人科検診・オプション検査など

**休診日** 土曜日・日曜日・祝日・年末年始



### 筑西診療所

Chikusei Clinic  
〒308-0847 茨城県筑西市玉戸 1658 番地  
TEL : 0296-28-2261 (代表)  
FAX : 0296-28-4471  
H P : <https://www.iwmo.or.jp/page/dir000008.html>

**診療科** 内科

**外来診療日** 月曜日～金曜日 9:00～12:00  
(受付は8:30～11:00)

**訪問診療日** 月曜日～金曜日 8:30～17:15

**休診日** 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

