令和7年9月1日
第73号

厚生連だより かみつが

発　行
上都賀厚生農業協同組合連合会
上都賀総合病院
老人保健施設かみつが
編　集
上都賀総合病院年報等編集委員会
〒322-8550 鹿沼市下田町1-1033
TEL 0289−64−2161



湯ノ湖

写真提供：検査科　安達　輝樹

ご挨拶

上都賀厚生農業協同組合連合会
代表理事会長　廣田　光一



新秋の候　ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

厚生連だより かみつが 第73号の発刊にあたりご挨拶申し上げます。

会員ＪＡ並びに関係機関の皆様には、日頃から厚生連の医療・保健・高齢者福祉事業運営にあたりまして、ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、厚生労働省が６月４日に発表した、令和６年の人口動態統計によれば、出生数は、68万６０６１人で、前年より４万１２２７人減少しました。出生数は、９年連続で減少しており、70万人を下回ったのは初めてで、70万人を割り込むのは、国の想定より15年早く、少子化が進行していることになります。

合計特殊出生率は、１．１５で前年の１．２より低下しています。これは、15歳から49歳の一人の女性が生んだ子供の数ですが、２以下なら人口は減っていく、これまでの政策では、人口減少に歯止めがかかってないようです。人口減少によって、社会保障制度の維持が難しくなったり、医療・介護従事者の確保が困難になったりします。

死亡数は１６０万５２９８人で、前年より２万９２８２人増加しました。死因１位は、悪性新生物、２位は心疾患、３位は老衰です。コロナがインフルエンザと同じ５類感染症になって２年経ち、コロナが収束したかのような社会ですが、死因８位が新型コロナウイルス感染症でした。

ＪＡかみつが厚生連は、上都賀総合病院（27診療科・３５２床・地域がん診療病院・脳卒中拠点病院・肝疾患専門病院・１次２次救急病院・へき地医療拠点病院・災害拠点病院・アレルギー疾患医療中核病院・臨床研修病院）・老人保健施設かみつが（１００床、通所リハ80人）・訪問看護ステーションひばり・在宅介護支援センターかみつが・鹿沼中央地域包括支援センターの５事業所を職員数約７５０人で運営して、地域の医療・保健・高齢者福祉に貢献してまいります。今後とも皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健康とご多幸をご祈念いたしまして、ご挨拶といたします。

病院長就任挨拶

上都賀総合病院
病院長　知久　毅



２０２５年４月１日に上都賀総合病院の病院長に就任しました知久毅（ちくつよし）と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

わたくしは、栃木県日光市に生まれ、地元の小中学校に通学しました。父親が、プロアイスホッケーチーム日光アイスバックスの前身である古河電工でアイスホッケーをやっていたことから、小学校時代はアイススケートに勤しみました。栃木県立宇都宮高校を卒業し、千葉大学医学部に入学したのが昭和58年、大学時代は剣道部で過ごし、平成元年に卒業となっています。卒後は、千葉大学の旧第一外科に入局し、消化器外科、おもに大腸肛門分野を専門とし今日に至っております。上都賀総合病院では、ローテート時代も含ほぼ30年、医師人生の三分の二以上を過ごしてきました。

実は、私が医師を目指した理由に、当院が関わっているらしいので簡単に記します。少年の頃の将来の夢は蒸気機関車の機関士になることでした。そんな小５の時、祖母が闘病の末当院で亡くなりました。それを契機に医師を目指すと宣言したらしいのです。（自分では記憶がなく父親談）。そのような病院の病院長に就任したことには感慨深いものがあります。ただ、往年の夢はあきらめきれず、趣味としては鉄道模型（いわゆる模型鉄）や鉄道旅行（いわゆる乗り鉄）等鉄分の多いことをやっています。

ここからは、病院の宣伝を少しいたします。最近の世の中は、インターネットなしでは成り立たなくなっています。なにがしかの宣伝については、いわゆるオールドメディアだけでなく、ネット広告の影響も大きくなっていると思われます。そこで、当院でも遅ればせながら、動画サイトやＳＮＳのアカウントを開設しています。YouTubeでは、「上都賀総合病院」と検索していただければ、当院オリジナルの動画がご覧いただけます。現時点では、動画本数は少ないですが、今後適宜アップしていく予定です。また、「Ｘ」でも当院の公式アカウントが開設されておりますので、機会がありましたら検索してみてください。また、ネット上だけでなく、実際の病院にもじかに触れていただく機会を作ろうということで、流行り病の影響でしばらく開催されていなかった病院祭を来年２月に開催予定としています。当院は今年創立90周年を迎えましたので、その記念を兼ねての開催です。詳細は決まり次第、発表いたします。

それでは、みなさま、どうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様にお伝えしたいこと

皆様、交通系ＩＣカードをご存じでしょうか。全国的に普及が進んでいて、関東地方では、ＪＲ東日本が発行するSUICA、東武鉄道を初めとする私鉄系のPASMOがそれにあたります。地域ごとのご当地ＩＣカードも数々あって、宇都宮には、totraが登場しています。ＩＣカードの多くは、全国相互利用サービスにより、相互に利用可能となっていて、現代の我が国で欠かすことのできない便利アイテムとしてお馴染みだと思います。

では、ご当地ＩＣカードのうち、「IruCa（イルカ）」をご存じでしょうか（写真1）。これは、四国は香川県にある地方私鉄「高松琴平電鉄（通称：ことでん）」が発行しているもので、その名前の由来は、同社のマスコットキャラクター「イルカのことちゃん」のＩＣカードというものだそうです。それではなぜイルカがマスコットキャラクターになったかという理由がとても印象的です。ことでんが経営難から２００２年に民事再生法を適用した際に、地域住民がことでん支援に消極的であったことから、新たに就任した経営陣が「琴電は要るか、要らないか」と話し合ったことに由来するそうです。

さて、ここからが、皆様にお伝えしたいことです。最近は、全国の病院の大部分が赤字経営であることが問題となっています。病院の保険診療による収入は、診療報酬と呼ばれるもので、国民皆保険の下、いわば公定価格となっており、それぞれの医療機関による値上げ、値下げの裁量権は全くありません。そして、物価高に対して、診療報酬を上げようという動きは全く見えません。逆に国は、社会保障費削減の方針から、引き下げの方向で動いており、病院を今の形で存続させる気はないように見えます。最終的には、病院の統廃合を目指しているのでしょう。そこで、この地域で上都賀総合病院が要るか要らないか問題が発生します。「要らない」のなら話はここで終わります。「要る」のなら、病院が存続するための変革が必要となると考えます。変革の内容の一つは、国が提示していることでもありますが、大病院の役割は、急性期の治療、入院治療に特化し、軽症な方、病状が落ち着いている方は地域のクリニック、医院に通院してもらうという方針で運営すること。このようにしていただくことで、限られた医療資源の有効活用に役立ち、病院収益の改善につながります。近隣にクリニックがないとか長年当院に通院しているのに…とかお困りの声、お叱りの声は重々承知しておりますが、国は地域の実情など全く考慮してくれません。当院としては、さらなる医療レベルの維持、サービス改善を進めることに全力で邁進する所存ですが、皆様にもご不便をおかけすることご容赦いただきたく伏してお願い申し上げます。

近年、熊本の大人気ご当地ＩＣカード「くまモンカード」（写真2）は、相互利用サービスを停止し、クレジットカードのタッチ決済を導入しました。また、ＱＲコード改札を導入する鉄道会社も現れています。隆盛を極めた交通系ＩＣカードにも変化が表れました。同様に病院も時代に即した変革が求められています。皆様のご理解ご協力をなにとぞよろしくお願い申し上げます。



写真１



写真２

頭痛外来

脳神経外科部長　安部　欣博



国民の４人に１人が、頭痛で悩んでいるといわれるほど、頭痛は身近な病態です。頭痛発作が来ることによって、その日の行動が全くできない状態になります。本人だけの問題で済むものでもなく、仕事を休めば、周囲に迷惑をかけることになります。また、家族の行事も急にできなくなることもあり、家族全体に暗い空気が流れてしまうこともあります。しかも、命にかかわるものではなく、定期的に繰り返し起こることなので、周囲の人も「またか」という冷めた状態で見てしまいがちです。しかし、本人にとっては死活問題であり、命にかかわらないが、生活にかかわる大変な病気です。我々脳外科医は、脳腫瘍・脳出血・くも膜下出血など命にかかわる２次性頭痛は、日ごろから接しており、最も得意とする分野で自信をもって対応することが出来ます。一方で、片頭痛のような器質的疾患がない１次性頭痛と言われるものは、きちんと診断したり、治療をすることを苦手としてきました。しかし、これほど困っている人が多く存在し、診断治療する施設が少ないという事実に気づき、そんなことは言っていられないと考えました。命に係わる頭痛を見てきた我々脳外科医こそが、頭痛を専門的に診ていこうと決心し、この度頭痛外来を始めることといたしました。

実際に、１次性頭痛の多くは、筋緊張性頭痛と片頭痛と言われています。この病態は、診断も複雑であり、治療も一筋縄ではいきません。同じ診断に至っても、ヒトによって痛みの程度、日常生活の支障程度などが違っています。また、使用する薬の効果や副作用も、ヒトによって様々です。我々は、患者様一人一人の状況をよく把握して、オーダーメイドの治療を考えていかなければなりません。最近は、頭痛治療薬も多くのものが登場しております。痛いときに飲む薬として、ロキソニンに代表されるＮＳＡＤｓと呼ばれる薬剤があります。また、痛くなってきた初期に飲むと効果的なトリプタン製剤は５種類存在し、それぞれの特性があって使い分けられています。痛くなった後でも効果がある、比較的新しい薬も存在しています。そして、慢性化した片頭痛発作に対して、予防も兼ね備えた治療薬も存在します。最近は内服薬だけではなく、月に１回行う注射製剤が出てきたことにより、片頭痛治療は飛躍的に改善してきています。今、頭痛治療は多くの薬物製剤によってコントロール可能な時代に入ってきているといえます。

脳神経外科というと、命のかかわる病気が主体で、敷居が高いイメージがあると思います。しかし、上都賀総合病院脳神経外科は優しい脳神経外科医ばかりで、受診しやすい環境にあります。今回新しく設置した頭痛外来は、紹介患者様はもちろん、紹介状がない患者様でも診察が可能です。たまに起こる頭痛で、頭の重篤な病気が心配であるという方でも、ＭＲＩ検査して異常がないと診断されるだけでも安心な気持ちになると思います。どなたでも気軽にかかることが出来ることをモットーに、頭痛外来診療を行ってまいります。我々は、患者様と一緒に考えて、オーダーメイドの治療を行い、日常生活から頭痛に影響されない新しい人生が始まることが出来るようサポートしてまいります。

患者Ａ体験談

私は小学生の時から頭痛持ちで、長年市販薬を内服していました。

成人になってからは、頭痛の頻度が年々増えていきました。

頭痛の症状は人それぞれ違うと思いますが、私の症状は片側がズキンズキンと痛む、眼が開けていられない、嘔気嘔吐を伴い光や音に敏感になり、暗い部屋で鎮痛剤が効いてくるまで寝込むという日々でした。次第に鎮痛剤も効かなくなり日常生活にも支障をきたすようになりました。

そこで頭痛外来を受診しました。ＭＲＩ検査で脳に異常がないことを確認していただき偏頭痛の予防薬を処方されました。

予防薬はトリプタノール錠（寝る前に内服）、頭痛時にレイボー錠を内服しました。

月の半分は市販薬を内服していたのが嘘のように、頭痛の頻度が徐々に減っていきました。

現在は内服開始後半年が経過しますが、寝込むほどの頭痛はなくなり生活の質が向上しました。

私のように長年頭痛に苦しんでいる方はたくさんいらっしゃると思います。

是非頭痛外来を受診して、医師から症状に合わせた薬を処方していただき頭痛から解放された日々を過ごしてほしいと思います。

全国郷土料理の紹介

第16回目は、鹿沼市の名産である鹿沼こんにゃくのなかでも「刺身こんにゃく」を使った料理をご紹介いたします。

「刺身こんにゃくとタコの洋風サラダ」

栃木県鹿沼市の名産である「鹿沼こんにゃく」は、同市の山間部で三年かけて生産されるこんにゃく芋とおいしい水を使い、江戸時代後期と同じ手作り製法で製造されています。
風味もよく、歯ごたえがあるので、ダイエットにも最適な一品です。

刺身こんにゃくとタコの洋風サラダ



材料（４人分）

・刺身こんにゃく	200g	A	・ポン酢	50ml
・ゆでダコ	100g		・砂糖	10g
・トマト	1個		・ごま油	10ml
・玉ねぎ	1/2個		・白ごま	4g

1人分の栄養価

エネルギー	160kcal
たんぱく質	6.8g
脂　質	13.3g
食塩相当量	1.1g

作り方

① 刺身こんにゃくを水で洗ってザルとキッチンペーパーでしっかり水気を切る。
② ゆでダコ、トマトを一口大に切る。
③ 玉ねぎをスライスする。
④ ボールに③とＡを入れて、少し浸しておく。
⑤ ④に①と②を加え、しっかり混ぜ合わせる。

一般外来診療表

診療科目	受付時間（初診受付＝AM8：00から開始）	備考
内科	AM８：00～AM11：00	循環器内科は火曜から金曜まで 土曜は紹介患者対応不可
内分泌代謝内科	AM８：00～AM11：00	木曜休診　金・土曜は予約のみ
精神科	AM８：00～AM11：30	月・火・木曜　AM11：00までの受付（予約制） 土曜は予約のみ
	PM２：00～PM４：30	予約のみ
小児科	AM８：00～AM11：30	土曜はAM11：00までの受付
	PM２：30～PM４：00	月曜は予約のみ
外科	AM８：00～AM11：30	土曜はAM11：00までの受付
整形外科	AM８：00～AM11：00	予約制
形成外科	AM８：00～AM11：00	月・水・木曜のみ　紹介患者・予約のみ
	PM２：00～PM４：00	金曜のみ
脳神経外科	AM８：00～AM11：00	
	PM２：00～PM３：30	火・水（第2・4）・木・金曜のみ　初診はPM3：00まで 第１水曜は予約制
皮膚科	AM８：00～AM11：00	土曜はAM10：30までの受付
	PM２：00～PM４：00	月・金曜のみ（予約のみ）
泌尿器科	AM８：00～AM11：00	土曜はAM10：30までの受付火曜日初診4人まで
産婦人科	AM８：00～AM11：00	婦：初診・再初診は紹介患者・予約のみ
眼科	AM８：00～AM10：00	土曜は第1土曜のみ（第3・5土曜は休診）
	PM２：00～PM４：00	金曜のみ（予約のみ）
耳鼻咽喉科	AM８：00～AM11：00	月曜午前　予約のみ　水・木・金・土　初診はAM10：30までの受付　再診はAM11：00までの受付
	AM８：00～AM10：30	火曜のみ　初診はAM10：00まで
	PM１：30～PM４：00	月曜のみ　初診はPM３：30まで
放射線科	AM８：00～AM11：30	水曜のみ
歯科口腔外科	AM８：00～AM11：00	初診は水曜以外の受付（紹介制） 水曜は予約再診のみ

【休診日】日曜日・祝祭日・第2、第4土曜日・創立記念日・年末年始

専門外来診療表

診療内容	担当診療科	曜日	受付時間
リウマチ・膠原病外来（予約）	内科	月･火･水･木･金	PM１：00～PM４：00
緩和ケア外来（予約）	〃	水	PM２：00～PM４：00
神経内科外来（予約）	〃	木	PM１：00～PM３：00
消化器内科外来（予約）	〃	木	PM１：00～PM３：00
循環器内科外来（予約）	〃	火・金	PM１：00～PM３：00
ペースメーカー外来（予約）	〃	火	PM１：00～PM３：00
１ヶ月健診	小児科	月	PM２：00～PM３：00
呼吸器外科外来	外科	金	AM８：00～AM11：30
乳腺・甲状腺外来（予約）	〃	火	PM２：00～PM３：30
肝・胆・膵臓外来	〃	木	AM８：00～AM11：30
肝・胆・膵臓外来（予約）	〃	木	PM２：00～PM３：00
ストーマ･大腸肛門外来（予約）	〃	木	PM２：00～PM３：30
てんかん外来（予約）	脳神経外科	第１木	PM１：30～PM３：30
頭痛外来	脳神経外科	第３･５木	PM２：00～PM３：30
		第１土	AM９：00～AM10：30
産後１ヶ月健診	産婦人科	月	PM２：00～PM２：30
助産師母乳外来	〃	火･水･金	予約制
産後２週間健診（助産師）	〃	木	予約制
補聴器外来（予約）	耳鼻咽喉科	第1･3･5金	PM２：00～PM４：00
		第２･４金	PM１：00～PM２：00
特殊検査（予約）	耳鼻咽喉科	火	PM２：00～PM４：00

※診療上の都合により変更になる場合がありますので、必ずご確認の上ご来院下さい。

編集後記

頭痛というと思い出すことがあります。子どもの頃、あるテレビ特撮で、悪役が笛を吹くとその音を聞いた人造人間のヒーローは、電子頭脳に組み込まれた良心の回路を邪魔されて、頭を抱えて苦しがり、ひどい頭痛のような様相で、戦いになりませんでした。友人の一人は「俺だってあの笛みたいなことできるぜ」といい、黒板やガラス窓を爪で引掻きました。確かに頭を抱えたくなったけど、頭痛ではなかったなあ。ＡＩは電子頭脳ともいえるけど、ＡＩに光や音の刺激を与えて「嫌な感じ」を引き起こすことができるのか？なんてことが気になります。　髙山　剛

X、You Tube はじめました

X（@kamitsuga_hosp）　You Tube（You Tube 上都賀総合病院で検索）　← You Tube サイトはこちらから