

# 70th Anniversary

国家公務員共済組合連合会 水府病院



## 提燈

「水府」とは水戸の別称。江戸時代、水戸藩の下級武士が生活を支えるため励んだ提灯作りが「水府提燈」の発祥と言われ、次第に水戸藩の奨励産業となり、江戸の町などで多く用いられました。

当院の名前の由来でもある「水府」ということで、鈴木茂兵衛商店さんをお願いし、水府病院オリジナル水府提灯を作っていただきました。



## 創立 70 周年を迎えて

当院は1952年7月、水戸市大町に開設され今年で70周年を迎えました。開設当初は内科、外科、歯科の3診療科、病床数23床、職員15名の診療所でしたが、その後、幾多の変遷を経て2022年現在131床の病院となりました。

2000年12月に、水戸市が進めていた「JR赤塚駅北口市街地開発事業」に参画し、今の場所に移転しましたが、中心部から郊外に移転したことにより患者さんの層は大きく変化し、少子高齢化という時代の流れにも対応する必要から、専門性を維持しながらも地域医療に重点を置いた診療にシフトしてまいりました。

開院当初からの伝統である甲状腺疾患の診療はもとより、最近では呼吸器内科が高い評価を得ており、他の医療機関から多くの患者さんのご紹介をいただいております。また、2016年から国の進めている地域医療構想のもと病棟を再編し、現在は46床の急性期病棟と81床の地域包括ケア病棟で診療をおこなっており、今では地域包括ケアシステムを支える重要な役割を担っています。一方、人間ドックや水戸市健康診断、乳がん検診なども大変ご好評をいただいております。

病院は移転から21年が経過しておりますが、患者さんのために少しでも癒される空間が提供できたらと、1階外来のソファの入替え、売店のリニューアル(水府カフェにて人気のお弁当やパンの提供をしております)患者さんより大変ご好評をしております、さらに職員食堂をはじめとするエントランスの改修工事などをおこないました。

また、今年度後半からは個室などのリニューアルを行い、よりよい療養環境のご提供ができたかと考えておりますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

たえだ よしのり  
病院長 田枝 督教



## 地域医療連携室新メンバーの紹介

2022年9月1日より地域医療連携室にリーダーとして新しく配属された看護師の石原です。

地域医療連携とは、地域の医療機関がそれぞれの施設の機能や特性を活かし連携して効率的な医療サービスを地域に提供していくことです。当院の地域医療連携室では、地域との信頼関係を更に築き、患者さんが地域で適切な医療を受けられるよう支援していきたいと思っております。

また、患者さんやご家族が安心して当院へ入院・転院ができるよう、転院前に他医療機関へ訪問するなど、「顔の見える連携」に努め、地域の方々が「ふらっと立ち寄れる連携室」にしていきたいと考えております。

お困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。今後ともよろしくお願いいたします。

いしはら みゆき  
慢性疾患看護専門看護師 石原 未幸



## MRI診断装置が新しくなりました

1.5T(テスラ)MRI 装置(GE Healthcare Japan 製 SIGNACreator)の導入により、診断力の向上と様々な検査ニーズへの対応や患者さんの検査負担を軽減します。

### ～医療機関の皆様へ～

紹介検査を受け付けております。詳細は放射線科 029-309-6518(直通)までお問い合わせください。





# おいしく食べよう季節の食材！ ～秋鮭～

秋鮭とは産卵前の9月～11月頃に水揚げされた鮭のことです。秋鮭は卵や白子を成長させるために体脂肪が使われているので、身が引き締まっているのが特徴です。身自体があっさりしているため、そのまま焼いて食べるよりも、油やバターを使用したムニエルや揚げ物に向いています。栄養の面では秋鮭は高たんぱくで低脂肪な食材であり、白身魚の中でも動脈硬化を抑える効果があるといわれるDHAやEPAを含みます。今が旬の秋鮭を使用したレシピをご紹介します。

## 揚げずに簡単！鮭の南蛮漬け



### 栄養成分 1人分

エネルギー

193kcal

たんぱく質

14.2g

塩分量

1.4g

### ●材料 3人分

生鮭 3切れ

たまねぎ 小 1/2個

にんじん 1/3本

ピーマン 1個

塩、コショウ各少々

片栗粉 適量

サラダ油 大さじ1

### 調味料A

水 80ml

酢 大さじ3

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ2

顆粒和風だし小さじ1/4

### ●作り方 所要時間 約15分

- ① たまねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにし、耐熱容器に入れる。
- ② ①にAを混ぜ、電子レンジ500Wで3～5分加熱する。
- ③ 鮭は一口大に切り、塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭の両面をよく焼き、熱いうちに②に漬ける。

### 100gあたりの栄養成分表

名称	旬の時期	エネルギー*	たんぱく質	脂質	塩分
秋鮭	9～11月	124kcal	18.9g	5.4g	0.2g
銀鮭	5～6月	188kcal	16.8g	17.4g	0.1g
サーモン		201kcal	18.7g	17.9g	0.2g

日本食品成分表 2022 より参照

## 私のお気に入りの場所

### ～ 南房総 Sand CAFÉ (サンドカフェ) ～



かれこれ20年前になるでしょうか、サーフィンをするため、南房総の千倉によく通っていました。

とある平日、海からあがると、「どこから来てるの?」と、ご夫婦に声をかけられました。僕は「東京からです。この辺りに美味しいランチが食べられるお店ないですか?お店を探してるんです。」ご夫婦「そうなの…。うちカフェやってるんだけど、よかったらどうぞ。」これがきっかけとなり、千倉に行くたびに通っています。

千倉は東京からの文化人の移住先として知られています。そのせいかカフェや美味しいお店が多いのです。中でも Sand CAFÉ はかなり有名で、あの高倉健も訪れたことがあります。僕のお気に入りには平日のみのパスタランチです(いつもママさんがサラダを大盛にしてくれます)。そして食後のエスプレッソ(ミルク、砂糖たっぷり)が最高! みなさんもコロナが明け、もし南房総に行く機会があったら是非立ち寄ってみてください。

店内はE.ヘミングウェイの名作「老人と海」に描かれた世界感と千倉の海のイメージを重ね合わせた作になっています。

事務部長 あきうみ ただし 浅海 正

## お知らせ

国の進めている働き方改革の一環として、10月より**第1・3土曜日**の外来は**休診**となりました。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解いただけますよう、よろしくお願いいたします。

## 専門職が教える健康体操

タオルを使った足の運動です。無理せず痛みのない範囲で行ってください。



(1)



(2)

(1) タオルの端と端を持ち、膝下付近に準備します。

(2) 片足ずつ上げ、タオルの上を通り、前後を往復するように繰り返して動かします。



(1)



(2)

(1) タオルの端と端を持ち、お尻の後ろ付近に準備します。

(2) バランスを保ちながら、タオルがひざ裏付近まで下がるように足を曲げ、その後直立に戻ります。

それぞれ 10～20 回行ってください。**強い痛み等がある場合には中止してください。**

水府病院だよりにて連載を続けておりました「専門職が教える健康体操」の冊子を製作中です。完成しましたら、皆さまにぜひご活用いただけたらと存じます。今しばらくお待ちください。



国家公務員共済組合連合会 水府病院

〒311-4141 茨城県水戸市赤塚1丁目1番地 TEL 029-309-5000(代表) HP <https://suifu.kkr.or.jp>

地域医療連携室 TEL 029-309-6546(直通) FAX 029-309-6641(直通) 平日 8:30～17:00