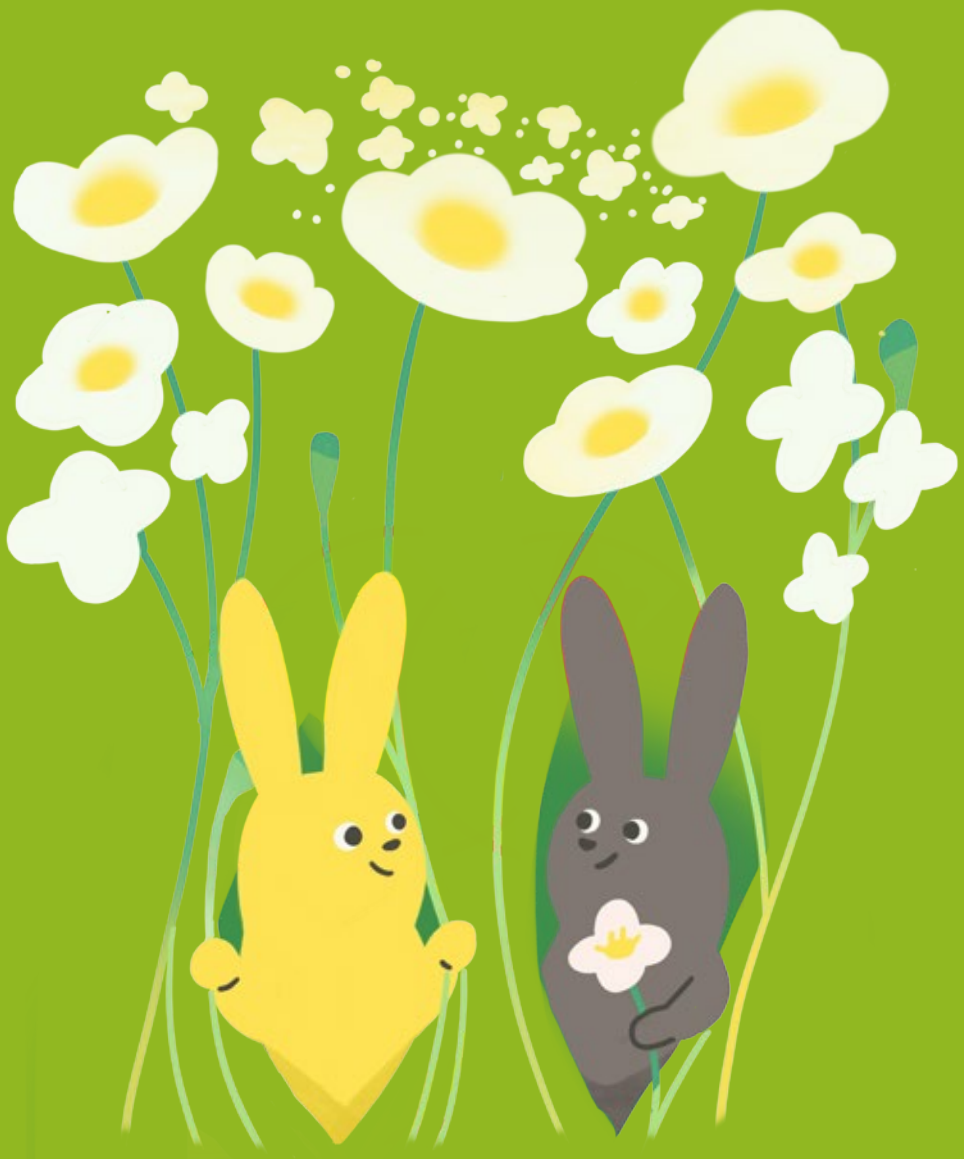
～つながり～

Link

石橋総合病院広報誌

Vol. 18
2021/05/31
Ishibashi General Hospital



特集：大解剖！新型コロナウイルスワクチン

P12裏面／外来診療担当医表 ▸

～つながり～
Link
Vol.18　2021/05/31 発行

Index

新任医師の紹介 ―― 2
特集：大解剖！新型コロナウイルスワクチン ―― 6
気になるお店に行ってみた！
自宅でかんたんストレッチ ―― 10
院内インフォメーション
ISHIBASHI#フォトジェニック
採用情報 ―― 11
裏面／外来担当医表

表紙イラスト：『梅雨の晴れ間のお散歩』
梅雨の雨に洗われた新緑の草花たち。晴れ間の清々しい空気の中をゆったり散歩するのもいいですね。

新任医師の紹介

4月から加わった常勤医師の紹介です。

整形外科
Dr. 高橋

呼吸器内科
Dr. 角田

消化器内科
Dr. 深澤

内分泌代謝内科
Dr. 髙橋

整形外科
Dr. 半田

眼科
Dr. 城山

非常勤▼
常勤

整形外科

高橋（たかはし） 恒存（つねあり）

自治医科大学整形外科から派遣され
4月より石橋総合病院で常勤医として勤務します

【資格】
医学博士／日本整形外科学会専門医／日本整形外科学会認定スポーツ医／日本スポーツ協会公認スポーツドクター／関東膝を語る会世話人／Knee Treatment and Sports Medicine Seminar 発起人

月曜日、金曜日午前に一般外来を、火曜日午後に膝関節・スポーツ膝外来を担当します。膝関節の変性疾患、ならびに靭帯、半月板、軟骨損傷などの膝スポーツ外傷を専門とします。

変形性膝関節症ひとつにとっても画像的に進行していても自覚疼痛が強くないケースなど、全てに外科的な治療が必要なわけではありません。そのため投薬治療、リハビリテーションなどの保存療法と常に天秤にかけ、治療法を検討します。

手術治療に関しては変形性膝関節症に対する人工膝関節全置換術、膝関節周囲骨切り術、靭帯再建術、半月板修復術を多く行ってきました。膝関節周囲ならびにスポーツ障害でお困りの患者さんがいらっしゃいましたら是非ご相談ください。

科名＼曜日	月		火		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
整形外科	○	—	—	—	—	—	○	—	○（第4）
スポーツ外来・肩膝関節外来	—	—	—	○	—	—	—	—	—
リハビリテーション科	—	—	—	—	○	—	—	—	—

新任医師

栃木県下野市生まれ、下野市育ち。
地域の方が呼吸器疾患で不安を感じないような医療を信念に！

呼吸器内科

角田（かくた） 卓也（たくや）

【資格】
日本内科学会　認定内科医
日本内科学会　総合内科専門医
日本呼吸器学会　呼吸器専門医

この度、2021年4月に石橋総合病院に赴任しました。獨協医科大学病院に6年間、鹿沼市上都賀総合病院に7年間勤務し、呼吸器疾患全般、生死に関わる急性期医療から、癌を含めた緩和医療に従事しておりました。

地域の方が呼吸器疾患で不安を感じないような医療を信念に、それぞれの患者さんの考え方にあった治療法を提案し、御本人と御家族と相談しながら、日々の診療に誠実に向き合っていきたいと思っております。

科名＼曜日	月		火		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科（新患）	—	—	○	—	—	—
呼吸器内科	—	○	○	—	○	—

消化器内科

深澤（ふかさわ） 弘行（ひろゆき）

言葉に若干の訛りがありますが、
患者さんの訴えに寄り添えるよう
微力ながら頑張りたいと思います。

新任医師

【資格】
日本内科学会　認定内科医
日本消化器病学会　消化器病専門医

この度２０２１年４月より当院に赴任いたしました深澤弘行と申します。消化器疾患・内視鏡を専門としていますが他の内科系疾患も診療させていただきます。栃木県高根沢町の出身ですが大学卒業後は千葉県で研修を行いました。その後茨城県の市民病院で従事し、２０１８年より栃木県に戻ってまいりました。出身地である病院での地域診療を勉強させていただければと思います。よろしくお願いいたします。

科名＼曜日	月		木	
	午前	午後	午前	午後
内科（新患）	—	—	○	—
消化器内科	○	—	○	—

内分泌代謝内科

髙橋（たかはし） 諭（さとし）

新任医師

専門分野だけにとらわれず、地域に密着した医療を行っていければと存じます。
どうぞよろしくお願いいたします。

【資格】医学博士／日本内科学会　認定内科医・総合内科専門医・内科指導医／日本糖尿病学会　糖尿病専門医、糖尿病療養指導医／日本内分泌学会　内分泌代謝科専門医／ICLS・JMECC インストラクター／ICD／産業医

２０２１年度から赴任いたしました髙橋諭と申します。専門は内分泌代謝・糖尿病となります。鹿沼・宇都宮市で幼少期を過ごし、帝京大学を卒業後、同病院で勤務しておりました。専門分野だけでなく総合内科としても勤務にあたっておりました。のちに２０１８年からは済生会宇都宮病院での勤務を経て、縁もあり２０２１年度からは当院での勤務とさせていただいております。

科名＼曜日	月		水		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科（新患）	—	—	○	—	—	—
内分泌代謝内科	○	—	○	—	—	○

整形外科

半田（はんだ） 美樹子（みきこ）

地元の患者さんに寄り添った
治療を行って行きたいと思います。

新任医師

２０２１年４月より着任致しました。
２０１８年に大学を卒業し栃木県に戻ってまいりました。火曜日、木曜日午前に整形外科一般外来を行っております。患者さんに寄り添えるような治療を行っていきたいと思います。よろしくお願い致します。

科名＼曜日	火		木	
	午前	午後	午前	午後
整形外科	○	—	○	—

眼科

城山（しろやま） 朋子（ともこ）

患者さま一人ひとりの訴えや
価値観を尊重し、適切で丁寧な
診療ができるよう努めて参ります。

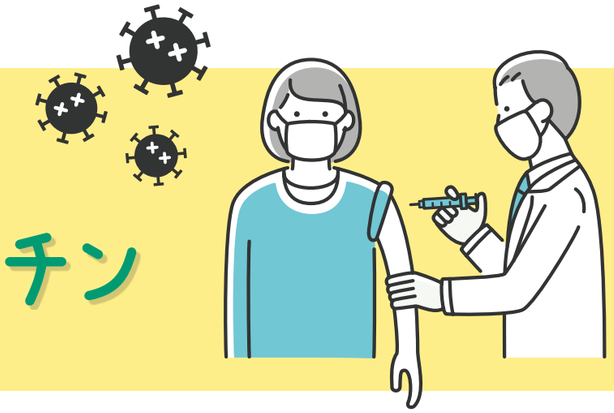
新任医師

２０２１年４月より当院眼科に着任いたしました。
２０１９年３月に獨協医科大学を卒業し、同大学附属病院で初期研修を修了後、眼科学教室へ入局しました。大学病院では、一般外来、白内障手術に携わっておりました。その他にも、専門医の下で角膜、ぶどう膜、網膜疾患、その最先端の治療方法も学んで参りました。
今までに学んだ知識や経験をもとに、今後の診療に生かしていきたいと思います。

科名＼曜日	月		火		水		木	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
眼科	○	○	○	○	—	○	○	○

特集 大解剖

新型コロナウイルスワクチン



監修：石橋総合病院　院長　三室 淳

国内でも新型コロナウイルスのワクチン接種がスタート。

2021年2月より、ついに日本国内でも新型コロナウイルスのワクチン接種がはじまりました。ワクチン接種は新型コロナウイルス感染拡大を防ぐのに有効な手段であると考えられています。その一方で「本当に効果があるのか？」「副反応がこわい」といった疑問や不安をお持ちの方も多いのではないでしょうか。そこで、石橋総合病院　三室淳院長に新型コロナウイルスワクチンについて伺ってみました。

ワクチンの効果

感染予防
ウイルス感染そのものを防ぐ

発症予防
感染しても症状が出るのを抑える

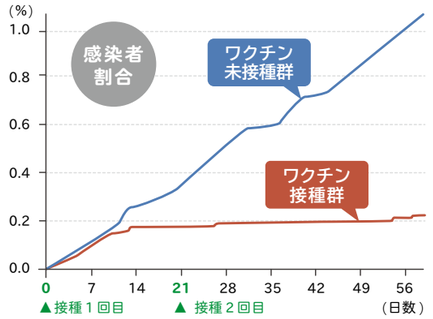
重症化予防
発症しても重症にならないようにする

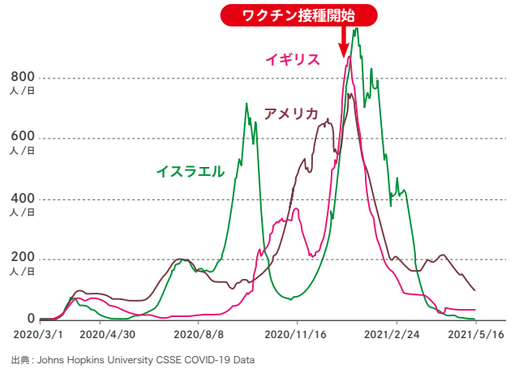
集団免疫
多くの人が抗体を持つことで社会全体が守られる

ファイザーコロナワクチンの効果（臨床治験）

ファイザー /BioNTech 社のワクチン効果（右図▶）
ワクチン接種２週間後から効果みられ
２回目ワクチン接種１週間後は95％の有効性であった

発症を減らすだけでなく重症化も抑える効果あり





出典：Johns Hopkins University CSSE COVID-19 Data

人口100万人あたりの（Our world in data から）新型コロナウイルス感染者数

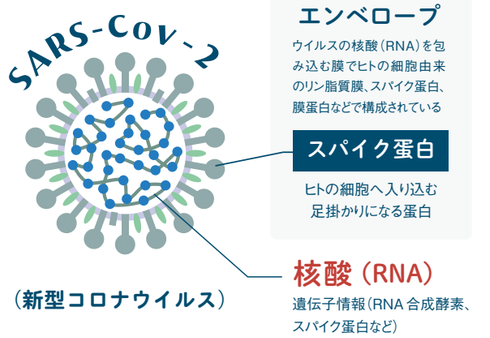
ワクチン接種が先行して行われた以下の３カ国では
新規感染者数が急激に減少しています。

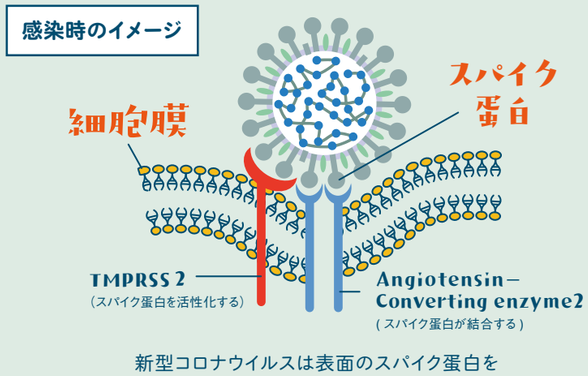
	ワクチン接種率（2020.12 ～ 2021.5）	人口100万人あたりのCOVID-19 患者数の変化 / 日
イスラエル	63%	996 人→ 4 人
アメリカ	47%	756 人→ 104 人
イギリス	54%	881 人→ 33 人

新型コロナウイルスワクチン 効果が出る仕組み

コロナワクチンは新しいワクチンである「mRNAワクチン」で造られています。従来の不活性ワクチンは、ウイルスを不活性化して免疫をつけていましたが、この方法でコロナワクチンを作ると感染したときに重症化する抗体ができてしまったり、大量生産が難しく時間がかかるといった問題がありました。

一方、ファイザー社・モデルナ社で採用されているmRNAワクチンはウイルスそのものではなく、**スパイク蛋白の働きをブロックする抗体ができるように設計したワクチンです。**

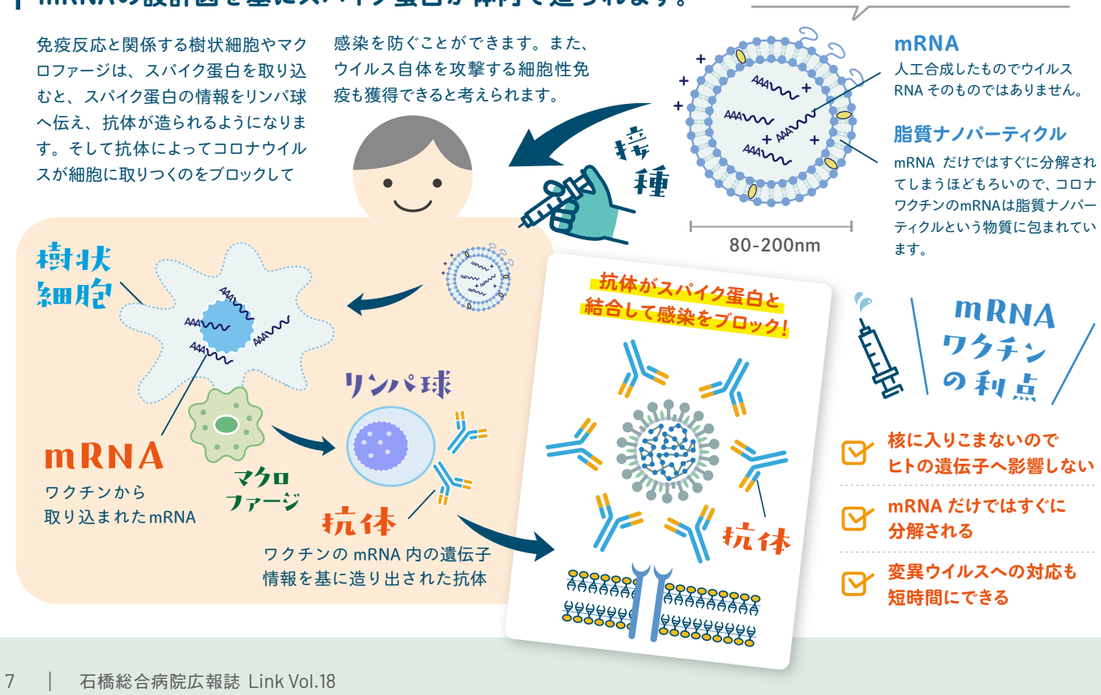




新型コロナウイルスは表面のスパイク蛋白を足がかりにして細胞に感染します。

注射によってmRNAワクチンが体内に取り込まれると、mRNAの設計図を基にスパイク蛋白が体内で造られます。

免疫反応と関係する樹状細胞やマクロファージは、スパイク蛋白を取り込むと、スパイク蛋白の情報をリンパ球へ伝え、抗体が造られるようになります。そして抗体によってコロナウイルスが細胞に取りつくのをブロックして感染を防ぐことができます。また、ウイルス自体を攻撃する細胞性免疫も獲得できると考えられます。



mRNAワクチンの利点

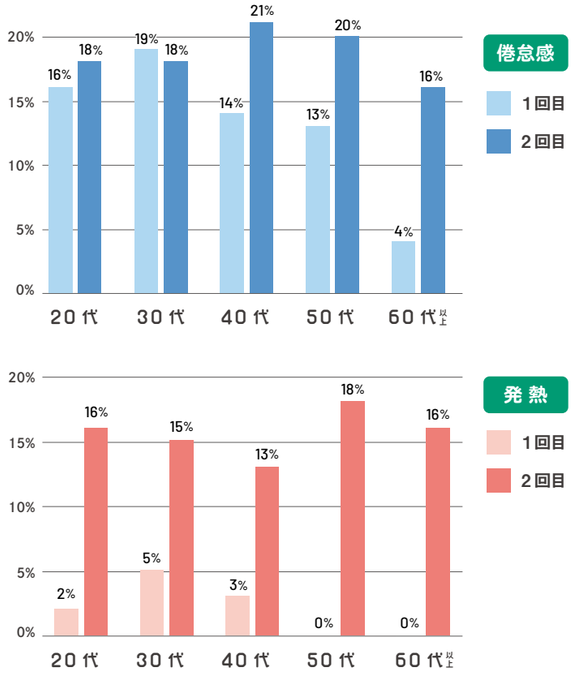
- 核に入りこまないのでヒトの遺伝子へ影響しない
- mRNA だけではすぐに分解される
- 変異ウイルスへの対応も短時間にできる

石橋総合病院職員 ワクチン接種アンケート

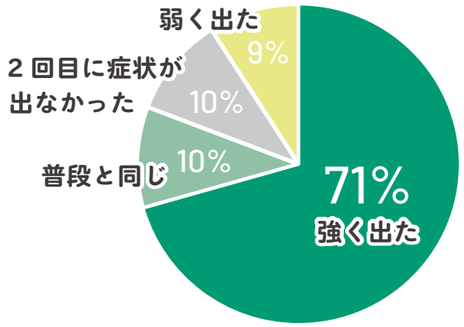
当院では新型コロナウイルスワクチンを接種した職員を対象にしたアンケート調査を実施しました。実際にワクチン接種を受けた**職員の生の声**をお届けします。※ファイザー社製ワクチンを接種

◀ ワクチン接種の様子が動画でご覧いただけます！

発熱・倦怠感を訴える人の割合の推移（1回・2回目と年齢層で比較）



2回目接種時の、1回目と比較した症状の強さ

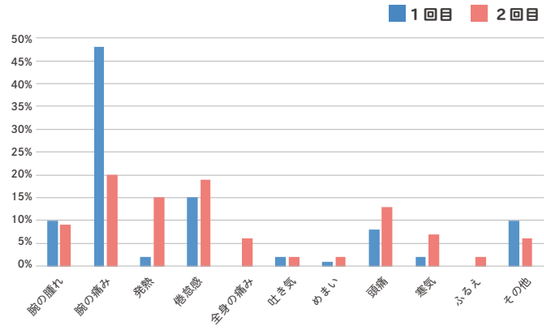


○ 接種後、症状が出るまでの時間

1 回目：6 ～ 12 時間が最も多い（26%）
2 回目：12 ～ 24 時間が最も多い（34%）

2 回目に「発熱が出た」と回答した人の中で症状が出た時間で最も多かったのが「12 ～ 24 時間」（43%）

体調の変化があった方 どんな症状でしたか？

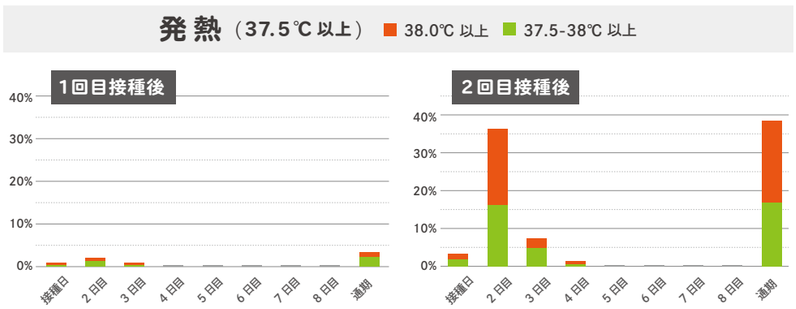


1回目	2回目
1位 腕の痛み（48%）	1位 腕の痛み（20%）
2位 倦怠感（15%）	2位 倦怠感（19%）
3位 腕の腫れ（10%）	3位 発熱（15%）

国内でのワクチン先行接種における調査報告より

厚生労働省では先行接種を受けた約2万人の医療従事者を対象に、接種後約1か月に起こった症状の調査を行っています。ここでは2021年2月17日～2月25日の間にファイザー社製ワクチンを接種した結果を紹介します。

発熱や**倦怠感**などの全身反応は、**1回目接種よりも、2回目の接種で頻度が高い**傾向がみられました。



接種後の副反応

アナフィラキシー
- 1 万人に 1 人未満と極めてまれな事例
- 接種後 30 分以内に起こるため会場で待機し見守ります
  → 発症しても会場で適切な処置を行います

倦怠感
- 臨床試験の偽薬群でもみられるので心因性の要素も大きいと考えられます

発 熱
- 免疫反応の1つなので慌てないようにしましょう
- 接種 1 回目より 2 回目に多い（30 ～ 50% 程度）
- 若い人ほど発熱しやすい傾向
- つらいときはアセトアミノフェン等の解熱剤を服用しても可

注射部位の痛み
- 筋肉注射のため痛みが出るのは仕方ありません

新型コロナワクチン Q&A

Q ワクチンを打つのを控えたほうがいい人はいますか？

ファイザー社コロナワクチンを接種できないのは以下の 2 つです。

○ 1 回目のワクチン接種で重度の過敏症を呈した…以後同じワクチンは接種できません。

○ ワクチンの成分、特にポリエチレングリコール（PEG）あるいは PEG と交差反応性があるポリソルベートを含む薬剤に対して重度の過敏症をきたした既往がある

妊婦についてはデータが少なく接種推奨には入っていませんが、流行拡大の現状を踏まえて妊婦はワクチン接種の対象から除外しないと日本産婦人科学会から提言が出ています。

ベネフィット（有益性・利益）とリスクという考え方から、ワクチンがもたらすベネフィットは副作用・副反応というリスクを大幅に上回りますが、日本では副作用・副反応が大きく取り上げられる傾向にありワクチンの有効性が見失われがちです。

コロナワクチンは有効性が95%と極めて高く、mRNAワクチンはCOVID-19の発症ばかりでなく感染そのものも抑えると考えられます。副反応と比較すればワクチンの効果が極めて高いのでコロナワクチン接種を勧めます。

しかし、新型コロナウイルス感染が拡大しているときはワクチン接種と同時に感染対策を続けることが感染を早期に抑えるのに重要であることを忘れないでください。

三室 淳 院長

気になるお店に行ってみた！

JR小金井駅東口に昨年オープンしたばかりのカフェ「Fall of the leaf」。扉を開くと、おしゃれなインテリアと花で飾られた居心地の良い店内が目に飛び込んだ。店長の井口早苗さんが自信を持ってお勧めするのは1番人気のクリーミーチキンカレー。テイクアウトも可能だ。たっぷり盛り付けられた旬の野菜は地元産で、チキンは口の中でほぐれる柔らかさ。カレーはスパイスを独自にブレンドし、辛さとまろやかさが調和した優しい味わいだ。スパイスには抗酸化作用など健康効果が認められており、インドでは主婦が家族の体調に合わせてカレーのスパイスの調合を変え健康づくりに役立てているという。「家族に無添加で安心できる手作りのものを食べさせたいと思ったのが料理をはじめるきっかけになりました」と井口さんは語る。「自然と調和した健康な毎日」という店のコンセプトには家族への思いが根底に流れている。

▲季節の花が生けられたカウンター。心も体も癒される空間

▲木の雰囲気が優しい店内

▲彩良い盛り付けが食欲をそそる

Fall of the leaf Cafe & Bar

0285-39-7026（下野市駅東 5-3-1）

営業時間　昼 /11:00 ～ 15:00　夜 /17:00~21:00
月曜・火・不定休

アクセス　JR小金井駅東口徒歩5分・駐車場あり

読者特典　ランチ利用の方はウーロン茶１杯サービス！
条件：おひとり様１回まで / 有効期限 2021 年 6 月 30 日まで

Vo.4

自宅でかんたんストレッチ

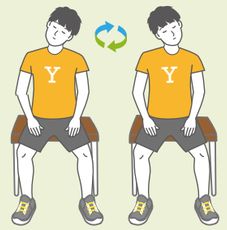
お題目　肩こり撃退

誰でも一度は肩こりを感じたことはあるのではないでしょうか？厚生労働省の令和元年「国民生活基礎調査」では、女性が訴える自覚症状の第1位、男性の第2位に肩こりが挙げられており、国民の多くが肩こりを自覚しています。肩まわりの筋肉は、頭や腕を支えるために絶えず緊張しているため疲れやすい部位だと言われています。無理な体勢をとったり姿勢が悪かったりするとより負担がかかります。

予防としては、同じ姿勢を長く続けないことやストレッチが効果的です。

1 首回し

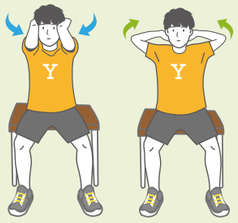
頸部筋、肩周囲筋の緊張改善



首を大きく回す
時計周り・反時計周りに各10回

2 肩甲骨の運動

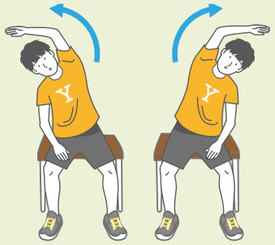
肩甲骨、肩周囲筋の緊張緩和



頭に両手を置き、肘同士を近づけるように腕を開閉（10回）

3 体側伸ばし

広背筋のストレッチ



片手を上げて、体を横に倒し
10 秒キープ

ポイント

- ○呼吸を止めない
- ○時間をかけてゆっくり動かす
- ○気持ちいい程度で

入職式・新入職員研修を実施しました

2021年4月1日（木）、入職式と新人研修を実施しました。コロナ禍の中でも多くの職員が当院に入職されたことを大変心強く思います。

入職式と研修には看護師・介護職・診療放射線技師・医療事務の新卒職員11名が参加しました。三室院長からの歓迎の挨拶とオリエンテーション、そして新型コロナウイルス感染症に関する講座を受講し、医療人としての第一歩を踏み出しました。

また、新入職員の看護師と介護職員を対象とした看護部オリエンテーションを実施し、採血や介助などの看護・介護技術を学びました。新しい仲間も加わりましたので、今後も職員一丸となって地域医療に貢献できるよう精進してまいります。

▲看護部オリエンテーションの様子

ISHIBASHI
#フォトジェニック

当院周辺の“フォトジェニック”なスポットを、当院職員が撮影した写真と共にご紹介！

File.01　**新緑のグリムの森**

新緑の季節「グリムの森」に行ってきました。建物の一部は改装工事中でしたが、花壇にはたくさんの花がさいていました。

撮影者：4階北病棟　介護士　戸部純一
撮影地：グリムの森　当院より1.3km 車で３分

採用情報

私たちと一緒に働きませんか？

Tel. 0285-53-1134

募集職種

- ○薬剤師（常勤）
- ○看護師（常勤 / 非常勤）
- ○介護員（常勤 / 非常勤）

石橋総合病院外来診療担当医表

（2021年6月現在）

科名＼曜日	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科（新患）	☆三好 祐顕	☆星野 孝文	☆角田 卓也	☆石川 尚子	☆髙橋 諭	海野 健斗	☆深澤 弘行	☆林 ゆめ子	平野 秀哉	伊藤 祥子	☆三好 祐顕
腎臓内科	—	—	—	—	—	☆藤田 和己	—	—	—	—	—
消化器	☆深澤 弘行	☆星野 孝文	渡邉 詔子	—	☆星野 孝文	—	☆長 竜彦 ☆深澤 弘行	—	—	—	—
内分泌 （糖尿病・甲状腺）	☆笠井 貴久男 ☆髙橋 諭	—	水沼 有威子	—	☆髙橋 諭 小飼 貴彦	小飼 貴彦	加藤 嘉奈子	—	☆笠井 貴久男	☆髙橋 諭	—
リウマチ	—	—	新井 聡子	新井 聡子	—	—	—	—	—	—	—
呼吸器	☆林 ゆめ子 ☆三好 祐顕	☆角田 卓也	☆角田 卓也	☆三好 祐顕 （禁煙外来）	坪地 宏嘉	—	—	☆林 ゆめ子 （禁煙外来）	☆角田 卓也	☆林 ゆめ子	—
循環器	☆石川 尚子	—	西村 芳興	☆石川 尚子	大谷 賢一	☆石川 尚子	原田 顕治	—	—	—	—
脳神経内科	—	—	—	小出 玲爾 （第2・4）	澤田 幹雄	—	—	—	池口 邦彦	—	—
血液内科	☆三室 淳	—	大嶺 謙	—	☆三室 淳 海野 健斗	海野 健斗	—	☆三室 淳	伊藤 祥子	伊藤 祥子 和泉 透	—
外科	☆大塚 紳	—	☆大塚紳 ☆清水徹一郎	—	☆清水徹一郎	—	☆清水徹一郎	—	☆大塚 紳	—	—
整形外科	☆萩原 秀 ☆高橋 恒存	—	☆安食 孝士 ☆半田美樹子	—	☆安食 孝士 ☆堀井 倫子	溝部 弘敬 （予約のみ）	☆萩原 秀 ☆半田美樹子	—	木村 敦 ☆堀井 倫子 ☆高橋 恒存	—	非常勤医師 （下記参照）
＜専門外来＞ 脊椎外来	井上 泰一	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
＜専門外来＞ 骨粗鬆症外来	—	—	—	—	—	—	—	杉本 直哉 （第1・3）	—	—	—
＜専門外来＞ スポーツ外来・ 肩膝関節外来	—	—	—	☆高橋 恒存 （膝関節）	—	—	—	飯島 裕生 （肩関節）	—	飯島 裕生 （肩関節） （第2・4）	—
脳神経外科	—	☆髙橋 明	—	—	—	—	—	—	—	—	—
形成外科	—	—	—	古川 航多	—	—	—	—	—	—	—
泌尿器科	☆中野 一彦	—	☆中野 一彦	—	森田 辰男	亀井 潤	渡辺 美穂 （第1・3・5）	—	森田 辰男	—	—
婦人科	—	—	坂本 尚徳	—	—	—	—	—	—	—	—
耳鼻咽喉科	☆田中 利明 非常勤医師	☆田中 利明	☆田中 利明	—	☆田中 利明	—	齋藤 知寿	—	☆田中 利明	☆田中 利明	—
＜専門外来＞ 嚥下外来 （完全予約制）	—	—	—	—	—	☆田中 利明	—	—	—	—	—
＜専門外来＞ 補聴外来 （完全予約制）	非常勤医師	☆田中 利明	—	—	—	—	齋藤 知寿	—	☆田中 利明 （第2・4）	☆田中 利明 （第2・4）	—
眼科	☆城山 朋子	☆城山 朋子	☆城山 朋子	☆城山 朋子	—	☆城山 朋子	☆城山 朋子	☆城山 朋子	小野 優	小野 優	—
皮膚科	—	—	—	—	—	—	塚田 鏡寿	—	—	佐藤 篤子	—
リハビリテーション科	—	—	☆堀井 倫子	—	—	—	☆高橋 恒存	—	—	—	—

☆は常勤医師

【土曜日診療担当医表】

総合内科		整形外科									
毎週土曜	☆三好 祐顕	第1土曜	西頭　知宏	第2土曜	木村　敦	第3土曜	西頭　知宏	第4土曜	☆高橋　恒存	第5土曜	常勤医師

受付時間

月～金	午前	8:30 ～ 12:00
	午後	13:30 ～ 16:00
土	午前	8:30 ～ 11:00

注）土曜日の診療は、内科・整形外科のみとなります。
※初診の方は受付終了30分前までに受付を済ませて下さい。

外来診療（左記以外）

■ 泌尿器科	午前	8:30~11:00
■ 耳鼻咽喉科	【月】 午後	13:30~17:00
	【木】 午前	8:30~11:00
■ スポーツ外来 肩膝関節外来	【火】膝関節	13:30~16:00
	【木】肩関節	13:30~18:00
	【第2・4 金】肩関節	13:30~17:00

完全予約制外来
- ■ 禁煙外来
- ■ 嚥下外来
- ■ 補聴外来

【休診日】 土曜 午後・日曜・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）
※当日以外の予約変更は平日14時～16時にお電話下さい

【面会時間】 平日 14:00～19:00 土日祝 13:00～19:00 ※現在面会禁止中です

外来診療担当医表は都合により休診、変更となることがあります。診療日時の詳細については受診される前日までに院内掲示、お電話またはホームページのお知らせ等でご確認ください。

発行 医療法人社団友志会 石橋総合病院地域連携部（栃木県下野市下古山1丁目15-4）
代表 Tel.0285-53-1134 Fax.0285-53-3957
地域連携部直通 Tel.0285-53-1136 Fax.0285-53-7799

広報誌に関するみなさまからのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。
ishibashi-hp@yushikai.jp