

筑波嶺

No. 92

TAKE FREE

土浦協同病院広報誌
筑波嶺（つくばね）

TSUKUBANE

特集

自立した未来を支える「足の健康」

～人生 100 年時代を自分の足で歩くために～



足のSOS！ 足梗塞ってなに？

～足を守り、自律した健康な生活を守りましょう～

「歩くとき足が痛い」は
年齢のせいではない
かもしれません

「歩くときふくらはぎが痛くなるけれど、少し休むとまた歩ける」「足先が冷たい」「傷がなかなか治らない」。このような症状を、「年齢のせいだから仕方ない」と思っているかもしれません。実はこれらは、足の血管が細くなったり詰まったりする下肢閉塞性動脈硬化症（かしへいそくせいどうみやくこうかしよう）という病気のサインかもしれません。心臓の血管が詰まると心筋梗塞、脳の血管が詰まると脳梗塞になりますが、足の血管が詰まる病気は、同様に「足梗塞（あしこうそく）」と考えていただくとう理解しやすいでしょう。

近年、高齢化や糖尿病患者さんの増加に伴い、この病気は年々増えています。しかし、早期に発見し、適切な治療を行えば、多くの患者さんで足を守ることができます。

足の血流が悪くなると
どんな症状が出るの？

初期の代表的な症状は、「歩くとき足が痛くなり、休むとまた歩ける」という間歇性跛行（かんけつせいはこう）です。これは、歩くことで筋肉

が酸素不足になり、痛みが生じるためです。さらに病気が進行すると、夜寝ている時や安静にしているも足が痛む安静時痛（あんせいじつう）が現れます。そして血流不足がさらに悪化すると、足先にできた小さな傷が治らなくなり、潰瘍や壊疽（えそ）へと進行します。最悪の場合には足の切断が必要になることもあります。特に糖尿病のある方では痛みを感じにくいこともあるため、「小さな傷だから」と放置せず、早めの受診が重要です。

痛みの少ない無侵襲検査
で血流を調べます

当院では、患者さんの負担が少ない検査から順に行います。まず、腕と足首の血圧を比較するABI（足関節上腕血圧比）を測定します。数分で終わる簡単な検査で、足の血流状態を調べることができます。さらに、下肢動脈エコー検査では超音波を使って血管の狭窄や閉塞の場所、血流の状態を詳しく確認します。治療が必要と判断された場合には、造影CT検査などを行い、血管の状態を二次元的に詳しく評価できる精密検査を行います。

一人ひとりに合わせた
最適な治療を行います

治療の基本は、まず動脈硬化の進行を防ぐことです。その意味で、最も重要なのは禁煙です。喫煙は下肢閉塞性動脈硬化症を悪化させる最大の危険因子であり、治療後の再発にも大きく影響します。また、適切な運動療法や薬物療法によつて歩ける距離が延びて、症状が軽くなる患者さんも少なくありません。血流の改善が必要な場合には、細いカテーテルを用いて狭くなった血管を広げる血管内治療（カテーテルを使ったバルーン拡張術やステント留置術）や、自分の静脈や人工血管を用いて新しい血液の通り道を作るバイパス手術を行います。土浦協同病院血管外科では患者さんの年齢や全身状態、病変の場所などを総合的に判断し、最も適した治療法をご提案しています。

足を守るための
総合的な治療体制

重症の患者さんでは、血流を改善するだけでは十分ではありません。傷を治すためには、高気圧酸素療法や血液循環を改善する血液浄化療法（レオカーナ）などの補助

療法を組み合わせることもあります。また、壊疽や潰瘍のある患者さんでは、皮膚科や形成外科と密接に連携し、傷の処置や感染対策、創傷管理を行っています。「血流を良くする」「傷を治す」「感染を防ぐ」という三つの治療を組み合わせることで、大切な足を残すことを目標にしています。

全身の病気も含めて安心して治療を受けられます

下肢閉塞性動脈硬化症は、足だけの病気ではありません。動脈硬化は全身の病気であり、脳梗塞や心筋梗塞などの脳血管疾患・冠動脈疾患、慢性腎不全や血液透析、糖尿病などを合併していることが少なくありません。当院には循環器内科、脳神経外科、腎臓内科、代謝・内分泌内科をはじめ、多くの専門診療科の医師が常勤しており、各診療科と密接に連携しながら、安全で総合的な治療を提供しています。



足を守ることは、人生を守ること

土浦協同病院血管外科の特色

土浦協同病院血管外科では、下肢閉塞性動脈硬化症に対する専門診療を積極的に行っており、令和7年度には年間約200例の血行再建術（血管内治療・バイパス手術）を実施しました。茨城県内でも多くの治療実績を有する施設の一つとして、地域の皆様に専門的な血管診療を提供しています。

当科では、患者さん一人ひとりの病状や全身状態、生活背景などを総合的に評価し、カテーテルで狭くなった血管を広げる血管内治療から、自分の静脈や人工血管を用いて新しい血液の通り道を作るバイパス手術まで幅広く対応しています。どちらか一方に偏ることなく、一人ひとりの患者さんにとって最も適した治療法を選択できることが、当科の大きな強みです。さらに、最新の画像診断装置を備えたハイブリッド手術室を活用し、必要に応じて血管内治療と外科手術を組み合わせた高度なハイブリッド治療も安全に行っています。病状によっては一度の手術で両者を組み合わせることで、患者さんの身体への負担をできるだけ少なくする

ことが可能です。

足の血流障害は夜間や休日に急激に悪化することもあるため、当院では24時間体制で緊急手術や緊急血管内治療に対応しています。突然足が冷たくなった、激しい痛みが出た、足が動かなくなったなど、緊急性の高い「急性下肢動脈閉塞症（急性足梗塞）」にも迅速な治療を行っています。

私は30年以上にわたり血管外科診療に携わり、米国留学を経て、東京科学大学病院（旧東京医科歯科大学病院）では約20年間、血管外科教授・診療科長として多くの患者さんの診療にあたってきました。その経験を生かし、地域の皆様に専門医療を提供するとともに、「自分の足で歩ける生活を守ること」を第一に考えた診療を心掛けています。

おわりに

「歩く足が痛い」「足先が冷たい」「傷がなかなか治らない」と感じたら、それは足からのSOSかもしれません。心筋梗塞や脳梗塞と同じように、足にも動脈硬化は起こります。足の異変を見逃さず、早めに専門医へ相談することが、大切な健康で自分らしい生活を守る第

一步です。土浦協同病院血管外科は、地域の皆様の「歩く力」を守るため、これからも全力で診療に取り組んでまいります。



血管外科部長 工藤 敏文 医師



専門看護師・認定看護師リレー便り

透析看護認定看護師 箕輪 明美

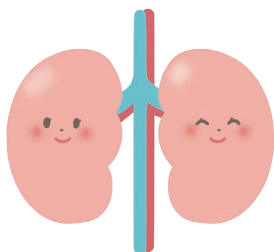
慢性腎臓病（CKD）について

成人の8人に1人が患うとされる慢性腎臓病（CKD）は、新たな国民病と言われています。腰のあたりにある左右一つずつある腎臓は、24時間休みなく血液を濾過し、老廃物や余分な水分を尿として体外に排出する重要な臓器です。さらに、血圧の調整や赤血球を作るホルモンの分泌など、命を維持する多くの役割を担っています。

しかし、その機能が落ちても初期は自覚症状がありません。一度失った機能は戻らないため、日頃からの生活習慣の見直しによる予防がとても大切です。

予防の基本は毎日の減塩です。重症化を防ぐための目安は1日6g未満です。麺類のスープは残す、出汁や酸味を利かせるといった工夫の積み重ねが、大切な腎臓を守ることに繋がります。あわせて、適切な食事や軽い運動、禁煙も不可欠です。特に糖尿病や高血圧などの持病がある方は、定期的に健康診断を受け、尿タンパクなどの数値も意識してください。

腎臓病は早期発見と日々の生活改善で進行を十分に抑えることが出来ます。まずは今日の食事から、少しずつ塩分を減らす一歩を踏み出しましょう。



ちょっと一息

管理栄養士 唯根 理子

暑い夏をのりきるための食事

夏は暑さが厳しくなり体調をくずしやすい季節です。食事をしっかり摂り、夏の暑さに負けない身体をつくりましょう。肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を含む食品を毎食とりいれ体力維持に努めましょう。

豚肉やレバーなどに多く含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的な栄養素です。

この時期にとりたい野菜は夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜です。とまと、きゅうり、なす、ピーマンにはカロテンやビタミンなどが多く含まれ、身体を内側から整えてくれます。

食欲のない時には食欲を増進する働きのある、生姜やしそなどの香味野菜、こしょうやカレー粉などの香辛料をとりいれましょう。

のどの渇きを感じる前に「はやめ・こまめ」に水分を補給しましょう。汗とともに塩分やミネラルも失われるため麦茶や水を、大量に汗をかいた時には、スポーツドリンクや経口補水液などをとりいれましょう。

冷たい麺類だけで済ませず、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、夏の身体に必要な食べ物を取り、暑い夏をのりきりましょう。





西郷整形外科リハビリクリニック



ご挨拶

皆さん、こんにちは。土浦市おおつ野の土浦協同病院向かいにあります西郷整形外科リハビリクリニックです。

当クリニックでは、先端のリハビリ機器と理学療法士による専門的なサポートを通じて、患者さん一人ひとりに適切なリハビリを提供することを目指しています。

私自身、ラグビーでの怪我を経験し、手術やリハビリを経て競技に復帰した過去があります。その経験を通じて、痛みの辛さや治療経過への不安を身をもって理解しました。そのため、患者さんの立場に寄り添いながら、丁寧で信頼できる診察を心がけています。

当クリニックでは、患者さんの「痛みを取り除くこと」はもちろん、さらなる目標として「QOL(生活の質)の向上」を大切にしています。痛みやしびれ、ケガの治療を通じて、患者さんが再び快適で充実した日常生活を送れるよう、全力でサポートいたします。どんなお悩みでもお気軽にご相談ください。

皆さんの健康と笑顔を支える、身近なかかりつけ医としてお役に立てれば幸いです。



院長 西郷 峻瑛

住 所 茨城県土浦市おおつ野5丁目1-8
電 話 029-869-9888
診療科 整形外科・リハビリテーション科
休診日 木曜、日曜、祝日
URL <https://saigo-seikei.com/>



西郷整形外科リハビリクリニックの
ホームページはこちら

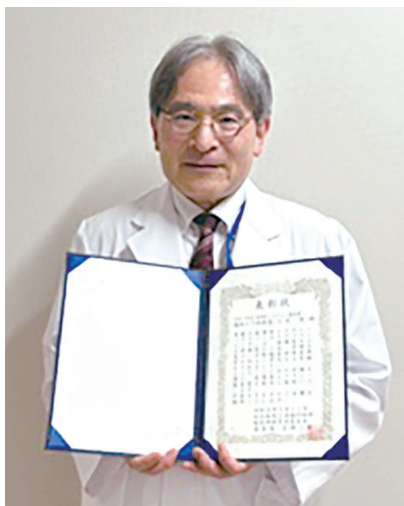


Instagramはこちら

令和7年度 指導医レクチャー優秀賞 を受賞して

緩和ケア科部長 三宅 智医師

このたび、令和7年度指導医レクチャー優秀賞をいただき、ありがとうございます。令和4年4月より当院の常勤医として緩和ケア科を担当し、アドバンスケアプランニングについての講義を担当させていただいています。科学大在職時にも、同様の講義を医学科で行ってきましたが、研修医の先生方の真摯な態度や高度な質問内容に、当院の研修が円滑に行われていることを実感しています。これからも医師としての成長を期待しています。



優良看護職員 茨城県看護協会会長賞を 受賞して

看護師長 大久保純子

このたび、優良看護職員茨城県看護協会会長賞を受賞しました。看護師として32年間、患者さんやご家族が安心して過ごせる病院づくりを目指し、日々努めてきました。また、日本DMAT隊員として災害医療にも携わり、迅速な対応と支援活動に取り組んでいます。スタッフが安心して働ける環境づくりも大切に、支え合える職場を目指してきたことが今回の受賞につながったと感じています。これからも地域医療に貢献し、患者さんやスタッフに信頼される看護師として努力を続けていきたいと思っています。



市民公開講座のご案内

土浦協同病院では、地域の皆さまが気軽に参加できる「市民公開講座」を定期的に開催しています。

市民公開講座はオンラインで公開しています。配信中はどなたでも何回でも視聴できますので、ぜひご視聴ください。



2026.7.21(火)～
当院ホームページ上に公開



視聴方法
二次元コードから動画視聴ページが開きます。視聴後のアンケートにご協力ください。

お問い合わせ先：土浦協同病院 市民公開講座係 (TEL) 029-846-3462 | 土浦協同病院 市民公開講座 | 検索

web開催 土浦協同病院市民公開講座

自立した未来を支える

足の健康

～人生100年時代を自分の足で歩くために～

■ contents

01 院長挨拶	病院長	広岡 一信
02 足のSOS！一足様塞って何？	血管外科	工藤 敬文
03 毎日の足チェックと注意したいこと	看護部	内田 みさ子
04 下肢血管を可視化する！画像診断について	放射線部	鈴木 達彦
05 検査による動脈硬化の早期発見	臨床検査部	中島 つくし
06 足を守る血液の治療：レオカーナについて	臨床工学部	田切 恭平
07 歩く力を守る	リハビリテーション部	瀬原 純
08 足を守るための食事	栄養部	黒澤 郁久美

講座の目的
人生100年時代、いつまでも自分の足で歩けるようになることは、健康で自立した生活を送るための大切なポイントです。
本講座では、足の健康の手順、検査・治療・ケア・リハビリ・予防策を解説し、さまざまな観点から学びを深めていきます。ご自身やご家族の足の健康について考えるきっかけとして、ぜひご視聴ください。

こんな方におすすめです
✓ 脚の痛みや腫れなどの症状がある方
✓ 足のむくみ、冷え、むくみなどに悩む方
✓ 歩く力が弱く、疲れやすい方
✓ ご家族の足の健康が心配な方
✓ 将来も元気に歩きたい方



新しい「再来受付機」を導入しました

再来受付機5台のうち2台をマイナンバーカード対応機へ更新しました。健康保険証利用登録済みのマイナンバーカードをかざすことで、診察受付と健康保険証の資格確認を同時に行うことができます。現在、残る3台についても順次更新を進めております。従来の診察券でもこれまで通り受付可能です。操作方法などご不明な点は、職員がお手伝いいたしますのでお気軽にお声かけください。今後も、患者さんが安心して快適に受診できる環境づくりに努めてまいります。

面会についてのお知らせ

令和8年6月1日より面会制限を緩和しました。

面会時間は平日・休日を問わず毎日14:00～19:00で、大部屋での滞在時間は1時間程度が目安です。

周囲の安静のため1回4名様までとし、小学6年生以下のお子さまの面会は原則ご遠慮ください。

来院時は必ずマスク着用と手指消毒をお願いします。発熱や風邪症状など体調不良時の面会はお控えください。皆さまのご協力をお願いいたします。

面会のご案内

1 面会時間と滞在について

14:00～19:00
平日・休日を問わず、毎日この時間帯で面会が可能です。

滞在時間は1時間程度を目安に
他の患者様への配慮のため、短時間での面会にご協力ください。
個室をご利用の場合は、滞在時間を気にせずごゆっくりお過ごしいただけます。

2 人数制限と皆さまへのお願い

1回の面会は4名様程度まで
多人数での面会は控え、周囲の安静にご配慮ください。

3 感染対策と体調管理について

手指消毒とマスク着用
院内感染防止のため、必ず着用と消毒をお願いします。

体調不良時は面会を控えて
発熱や風邪症状がある場合は、面会をご遠慮ください。

* 小学6年生までのお子さまの面会は、患者さんの安全と感染予防のため、原則ご遠慮いただいております。
* 集中治療室での面会は、看護師がご案内いたします。

令和8年度 祝日開院日のお知らせ

祝日の一部を開院し、通常の平日と同程度の予約診療を行います。



お知らせ：休日の診療について
祝日でも、いつもの安心を。

総合病院 土浦協同病院では、特定の日程において、通常の平日と同程度の予約診療を行います。

開院する特定の日程

令和8年 4月29日(水) 昭和の日	令和8年 8月11日(火) 山の日	令和8年 11月3日(火) 文化の日	令和9年 2月11日(木) 建国記念の日
--------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------

筑波嶺

No.92

令和 8 年 7 月 31 日発行

表紙の写真

7C（血管外科）病棟スタッフと
工藤 敏文 医師



筑波嶺（つくばね）は土浦協同病院の広報誌です。当院の理念である「地域の人々に最善の医療を提供して健康と福祉の増進を図り、同時に職員の幸せも追求することで、明るく健全な社会づくりに貢献する」を伝えていきます。

発行所／総合病院 土浦協同病院
編集／病院機関誌委員会
MAIL／general@tkgh.jp



総合病院 土浦協同病院
〒300-0028
茨城県土浦市おおつ野四丁目 1-1
TEL：029-830-3711
<https://www.tkgh.jp>



土浦協同病院
ホームページ



病院長 column

視点

病院長 広岡 一信

2025 年暮れごろから、全国の病院では厳しい経営が続いており 8 割が赤字で、このままでは存続の危険水域に達する病院が続出するのではないかという報道が数多くなされました。

当院も例外ではなく、昨年度から休日開院するなど職員一丸となって取り組んだ結果、一昨年度より大きく収支を改善できたものの、安心するにはまだまだ不十分なレベルでした。

病院の収入はすべて診療報酬で決まるため、医療関係者の国への懸命な働きかけにより 2026 年度の診療報酬改定は、30 年ぶりのプラス改定となりました。ただ、今までの度重なるマイナス改定の影響が大きく、今回の改定によって、必要な設備投資や医療機器等の更新、買い替えをすぐに促進できるほど十分な利益が確保できるわけではありません。しかも、重点的対応が求められる分野の診療に対しては、人数を多く配置し、様々な要件を満たさなければ加算された報酬が得られない仕組みになっています。

それでも、人口減少に伴う働き手の確保が難しくなる中、今回の改定で職員の賃金上昇につながる人件費分が上乗せされていることは評価できます。世間一般の職種に見劣りしないような賃金レベルにはまだ届きませんが、今後の医療職の人材確保には絶対に必要な施策であることは間違いありません。現在でもすでに看護補助者、介護士の領域では外国人労働者を受け入れなければ立ち行かなくなってきております。

看護師、薬剤師、臨床検査技師、臨床工学技士、理学療法士、栄養士、事務員などのコメディカルと言われる人たちの支えがあって初めて医師は良質な医療を提供できます。経営収支の黒字化とともに職場環境を改善することが、今、病院で働いている人たちに報いることであると考えております。

2026 年度も職員一同、医療の質、サービスを向上させ、患者さんのご期待に応えられるような医療を提供できるよう努めてまいりますので、一層のご理解、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

かかりつけ医を持ちましょう

ご近所のかかりつけ医と、当院の医師（専門医）のふたりが患者さんの主治医となります。それぞれの持つ機能に合わせた役割分担と、紹介状を通じた連携を強化することで適切な医療の提供を目指します。

