

JCHO うつのみや病院新聞



新しいすみ

第2号

通算70号 2014.9.22発行

独立行政法人地域医療機能推進機構 (Japan Community Health care Organization : JCHO) うつのみや病院
〒321-0143 栃木県宇都宮市南高砂町 11-17 TEL028-653-1001 HP アドレス JCHO うつのみや病院 <http://utsunomiya.jcho.go.jp/>

季節の花を追いかけて

看護部◆櫻井 香里

数年前、屋久島旅行で縄文杉への登山や雄大な景色に感動し、それ以来風景写真の撮影や登山が趣味になりました。元々花が大好きだったので、花雑誌を購入し、満開時期をチェックして一番綺麗な時期を狙って、県内はもちろん関東周辺の花畑巡りに出掛けています。天候が良く休みが合えば、一人でもカメラを片手に花畑を追いかけます。写真の腕は上手くありませんが、撮影している時は、時間を忘れるほど集中しています。

今回はその中でも私のお気に入りの花畑スポットをいくつかご紹介いたします。

茨城県の「国営ひたち海浜公園」は、5月上旬にネモフィラが咲きどきまでも続く、青いじゅうたんの様な風景が有名ですが、8月～秋にかけてはふわふわ・もこもこのコキアが丘いっばいに可愛く並んでいます。夏は爽やかなライトグリーンですが、秋になると真っ赤に紅葉し、いつもと違った景色になります。紅葉時期には、まだ行ったことがないので、今からとても楽しみにしています。



5月上旬



8月下旬



6月下旬



7月中旬



8月下旬



8月下旬

益子のひまわり畑は、田んぼ一面に咲き広がるひまわりは、田舎の夏を感じられ、初めて訪れる方もきっと懐かしい気持ちになります。

栃木市都賀にある「花の江の郷」は、8月中旬からピンクのミンソハギと秋の七草でもある黄色のオミナエシの共演を見ることができます。

縄文杉登山をきっかけに始めた山登り。職場の多職種 mountain lover が集まり、近郊の日帰り登山や山小屋泊をみんなで楽しんでいます。尾瀬の燧ヶ岳 (2346m) に向かって真っすぐ続く木道を、高山植物を鑑賞しながらのんびり歩いています。

これを読んで、「この場所に行ってみよう」と思ってもらえたらとても嬉しいです。山にも魅力的な高山植物がたくさんあるので、カメラを片手に季節の花を追いかけて花巡りを楽しみたいと思います。



燧ヶ岳

JCHO = Japan Community Health care Organization = 独立行政法人地域医療機能推進機構

JCHOカフェ始まります♪

認知症看護認定看護師◆大谷 陽子

高齢社会の対策として厚生労働省では、高齢者が介護が必要になっても、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるようにと考えています。そのために、地域において医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される地域包括ケアシステムの構築をすすめています。

そのような中で、JCHO（独立行政法人地域医療機能推進機構）の使命のなかの一つには、地域医療、地域包括ケアの要として、超高齢社会における地域住民の多様なニーズに応え、地域住民の生活を支えることがあります。

JCHOうつのみや病院では地域の方々の病院として、健康管理



センターでは平成20年から地域住民の方がいつでも健診が行える場所として企業健診・宇都宮住民健診を実施するサービスを提供してきました。そして、平成21年から知識や情報を提供する目的に医療講座を定期的で開催しています。今回は、さらに地域の方々により密接な関係を築くために主に介護に携わる方に対して、日頃、介護で悩んでいることを一緒に考え解決する手段を支援できる体制として医師、看護師、介護士、社会福祉士などの他職種共同によるメンバーを揃え「JCHOカフェ」を開催することになりました。

JCHOカフェとは、話し合い、情報交換等を行う場です。介護前・介護中・介護が終わった地域住民の方達が参加し、経験者の話を聞いたり、不安や悩みを打ち明けたりできる場です。

このJCHOカフェでは、「おなじ体験をした、または、している人達の話を知りたい」というピア・サポートのスタンスです。ピアとは=同等の・対等の・仲間という意味です。ピア・サポート=同じ立場や同じ経験をした人がお互いに支えあうという意味です。

同じ経験を持つ人の話を聞くことで、気持ちが楽になったり、療養生活を過ごすための情報や知恵を得ることができます。また本人や家族にとって、専門家や医療者だけでは提供できない貴重な情報源となり、サポート源にもなります。私たち専門職が主導して行うのではなく、あくまでピアな〈同等の、仲間〉として共通の意識を持ち、知識や情報を共有しながら、ともに悩み、「少しでも辛くない介護」ということを皆様と共に考えていきたいと思えます。ぜひ、JCHOカフェにご参加ください♪

うつのみや病院附属介護老人保健施設

JCHO 家族の会について

主任介護福祉士◆鶴牧 明記

超高齢化社会が進む中で人々は複数の疾患を抱え、機能低下及び認知症の増加も見込まれております。そのような中でニーズは複雑多様化し、医療、介護、福祉等が切れ目なく連携することが求められています。

国が構築を進めている「地域包括ケアシステム」は、医療、介護、福祉等の専門職と本人、家族及び各種の関係団体等が連携を図っていくことが第一歩です。

重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることが出来るよう、住まい、医療、介護、予防、生活が一体的に支援することにより提供されることが、地域住民が安心して暮らせる地域をつくり、生活の支えになると考えて



います。

その中で私たちJCHOうつのみや病院並びに附属介護老人保健施設も機構のミッションにもあるように、地域医療、地域包括ケアの充実を図るため様々な活動に力を入れています。

今回その一環として、入院患者のご家族又は老人保健施設をご利用されているご家族、及び地域住民の皆様方に対し、介護に関する情報や技術、介護者の健康管理等について学ぶための会とし

て「JCHO家族の会」を開催する運びとなりました。私たちは参加されたご家族が安心して在宅での介護が出来るお手伝いをしていきたいと思っています。

具体的な内容としては、7月25日(金)に第1回、「認知症講座、物忘れと認知症の違いについて」と「認知症を予防する運動療法、脳トレ体操」を行いました。

今後は、看護師、社会福祉士、介護福祉士や理学療法士などの専門職がご家族のニーズにお応えする形で、介護者の健康づくり、要介護状態にならないための予防方法等について実技や講義を行なっていきたいと思っています。また高齢者を介護しているご家族の心身のリフレッシュと介護者相互の交流を図るため、参加者同士が日ごろの疑問や悩みを話し合うことで解決策を見つけられるような、意見交換会や介護者体験談なども企画しています。

まだ産声を上げたばかりの「JCHO家族の会」ですが、地域住民の皆様が安心して暮らせる地域づくりに今後も貢献していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



広域搬送に係わる SCU活動場所等現場確認 および机上訓練に参加して

医療安全管理室◆看護師長 蕪木 亨有

7月23日(水)に梅雨明けしたばかりの猛暑の中(当日の気温は33℃(*_*))北宇都宮駐屯地で、広域搬送に係わるSCU活動場所等現場確認及び机上訓練に、DMAT隊として参加してきました。冒頭からSCU? DMAT? と横文字が多く分かりづらいと思いますので、簡単にご説明いたします。



DMATとは災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Teamの頭文字をとって略してDMAT(ディーマツト)と呼んでいます。「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」のことです。医師、看護師、業務調整員で構成されています。栃木県内には当院も含め9施設にDMATが配置されています。

DMATは戦中・戦後を通じて最大の自然災害である、1995年1月17日の「阪神・淡路大震災」をきっかけに“一人でも多くの命を助けよう”と厚生労働省により、2005年4月に発足しました。最近ですとDr.DMATというドラマが放映されていました。

次にSCUとは「広域搬送拠点臨時医療施設: Staging Care Unit」で頭文字をとって略してSCUと呼んでいます。SCUとは傷病者を被災地内から被災地外への航空機搬送するうえでの臨時医療施設であり、搭乗前最終のメディカルチェックを実施する拠点となる所です。そのため設置場所は空港併設の格納庫や、今回の訓練場所である自衛隊基地、公園など自治体で決められています。

今回の訓練は栃木県としても初めて行われるもので、当院のDMAT以外にも県医療政策課、日本赤十字社、宇都宮消防本部の方々と協力し、午前中は資機材の確認運搬・展開・SCUの配置・導線確認を中心に行いました。午後は机上訓練と訓練後の検証を行いました。

災害は「いつやってくるか」わかりません。被害を最小限とするために、平常時には災害に備え、災害時には自らの身の安全を守るよう行動することが大切です。災害時の家族の役割分担、避難場所、避難場所までの道順、連絡方法などを確認しておきましょう。

自衛隊の方から滑走路での注意点などの説明を受けている

臨床検査科

臨床検査技師について

臨床検査技師についてご紹介いたします。当院の臨床検査技師の仕事は採血、血液検査、尿検査、細菌検査、病理検査、検診センターを含む生理機能検査等を行なっています。

まず、最も患者様と接する機会の多い採血部門からご紹介いたします。採血室の場所ですが、正面入り口から入り、真っ直ぐ進んだ突き当たりの売店を右に曲がった先に位置しています。採血の開始時刻は平成26年3月3日より8時からに変更になりました。6時30分頃より採血室で整理券を配布しています。

採血スタッフは最大5名で行ない、順次整理券の番号でお呼びします。

採血の部位は主に右・左問わず肘の内側を選択し、患者様の血管の太さによっては、手の甲からも採血する場合があります。

採血の量は平均で約10ml、検査項目によって20ml程度採血させていただきます。

採られた血液は色違いのふたで分類されているスピッツに分けられます。採られた血液は2階の検査室に運ばれ、スピッツの蓋の色によって、生化学検査、免疫検査、血液形態検査、凝固検査、血液型輸血検査に分けられます。



ここから少し専門的なお話になります。

一番身近に感じるであろう血液型輸血検査からお話します。

血液型といえば占いや性格判断などに用いられるA・B・O・AB型のことです。

検査方法は検査室にはなくてはならない遠心分離機をまず使います。遠心分離機はものすごい速さ（1分間に3000回転）で血液検体を回転させることの出来る装置です。

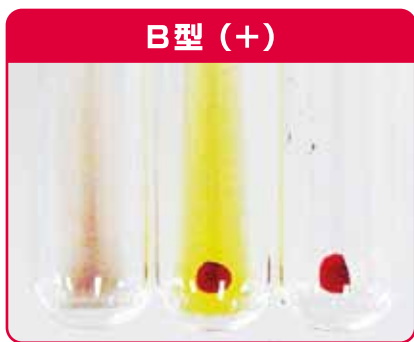
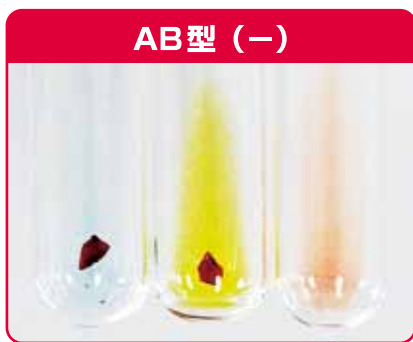
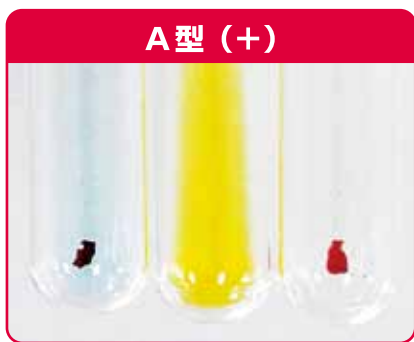
血液を遠心分離機で処理すると、大きく分けて赤血球の層と血漿（血清）という液体層に分離されます。分離された赤血球の層に検査試薬液を混ぜます。この試薬はA型の赤血球を固める青色の試薬とB型の赤血球を固める黄色の試薬の2種類あります。この2種類の試薬を使いA・B・O・ABに大別されます。

Rhという型も同時に同様に検査していて、(+)か(-)で結果を報告しています。

最後に輸血の検査を簡単にご説明します。輸血とは他者の血液を自分の体内に入れる事であり、輸血検査は他者の血液と自分の血液を体の外で混ぜ合わせ、固まらないかを調べる検査です。

誤った血液を輸血してしまうと、各臓器に多大なダメージを与え、重篤な状態になってしまいます。

今後も検査のお話を載せていきますので、お時間のあるときに一読ください。



健康管理センター

日帰り人間ドックの地区住民特別割引のご案内

健康管理センターでは、日帰り人間ドックや生活習慣病健診など様々な健康診断を実施しております。JCHO（ジェイコー）うつのみや病院で健康診断を受けられることをご存知でしたでしょうか？

病院近隣にお住まいの方にお伺いしたところ、ほとんどの方がご存じなかったようです。宇都宮市から健康診断のハガキが届いていらっしゃると思いますが、当院ではそちらの健康診断も実施しております。

また、ハガキを利用してお得に利用できる特別割引日帰り人間ドックも実施しておりますので、これから健診や人間ドックを受けたいとお考えの方は、お気軽にお問い合わせください。皆様の健康づくりのお役に立てれば幸いです。

日帰り人間ドック

通常料金（税込）
42,120円

雀宮地区(自治会)にお住まいで

国民健康保険 または 加入者の方へ
後期高齢者医療保険

地区住民
特別割引料金 **35,745円**
(6,375円割引)

※特別割引のほかに、
宇都宮市の補助
を併用するとさらにお得です。

日帰り人間ドック
特別割引料金
35,745円

75
歳以上の方

宇都宮市人間ドック（後期高齢者医療）補助併用

25,745円 (通常料金より16,375円お得)

40~74
歳の方

宇都宮市人間ドック（国民健康保険加入者）補助併用

25,745円 (通常料金より16,375円お得)

40~74
歳の方

宇都宮市人間ドック（国民健康保険加入者）補助 + 特定健診受診券併用

20,000円 (通常料金より22,120円お得)



実施期間

平成27年3月31日まで（土・日・祝日除く）

申込方法

事前予約制となります。お気軽にお電話でお申し込みください。

受付時間

平日 13:00~17:00

注意事項

宇都宮市の補助は人間ドック及び特定健診ともに今年度受けていない方が対象です。

お申込み

お問合せ先

JCHO(ジェイコー)うつのみや病院(旧社会保険病院)健康管理センター

TEL 028-688-5522 (直通) FAX 028-653-0458

日帰りドック検査項目

問診、診察、身体計測(身長・体重・腹囲・体格指数)、聴力検査、胸部X線撮影、肺機能検査、血圧、心電図、視力、眼圧、眼底、腹部超音波、胃部X線撮影、尿検査【糖、蛋白、潜血、沈査、比重、PH、尿中ウロビリノーゲン】、血液検査【《血液系》…白血球、赤血球、ヘモグロビン、血小板、ヘマトクリット、血液像、MCV、MCH、MCHC 《肝・膵・胆道系》…AST(GOT)、ALT(GPT)、ALP、LDH、LAP、アルブミン、総ビリルビン、総蛋白、A/G比、アミラーゼ 《代謝系》…血糖、HbA1c、総コレ、HDL、LDL、中性脂肪、尿酸 《腎臓系》…クレアチニン、eGFR、尿素窒素 《血清学的》…リウマチ反応(RF)、炎症反応(CRP)、血液型(ABO・Rh)、RPR、HBs抗原、HCV抗体 《甲状腺機能》…甲状腺刺激ホルモン(TSH)、甲状腺ホルモン(F-T4)】 検査終了後 → 結果説明、保健指導

栄養管理室

栄養課は「栄養管理室」に 名称が変わりました

こんにちは、栄養管理室です!! 今年度、“栄養課”から“栄養管理室”へと名称が変わりました。あらためまして、どうぞよろしくお願いいたします。栄養管理室は、3人の管理栄養士と約20人の調理スタッフで構成されています。

お食事についてお困りの時は、病院スタッフへお声かけください。

主な業務内容

給食管理

調理室で入院中の患者さんの給食を作っています。

栄養指導

医師からの依頼を受け、入院・外来患者さんの栄養指導を行っています。

栄養サポート

多職種とともにチームをつくり、栄養サポートを行っています。

🎃🎃🎃🎃 栄養だより 🎃🎃🎃🎃

収穫の秋・食欲の秋の到来です。秋は、十五夜(芋名月)・十三夜(豆名月・栗名月)・ハロウィンなど、収穫を祝い、食を楽しむことの多い季節です。今回は、その中から、“ハロウィン”について取り上げてみたいと思います。

【ハロウィン】 10月31日。カトリックの「聖人の日(万聖節)」の前夜で、古代ケルト起源の“秋の収穫を祝い悪霊を追い出す祭り”の日です。

【ジャック・オ・ランタン】 ハロウィンの日によく見かける南瓜の被り物は、ジャック・オ・ランタンと言います。～その昔、アイルランドにジャックという酔っぱらいの悪人がいました。ジャックは死後、

天国から追い出され、悪魔にも嫌われて地獄からも締め出されてしまいます。そこで、魂の安住を求め、永遠に世界中を放浪することになります。その時、暗い夜道を照らす為に、落ちていた蕪をくり抜いてランタンを作りました。～この伝説が、移民したアイルランド人によってアメリカに伝わり、“蕪”が“南瓜”へと変わり(当時、生産量が多かった)、あの被り物になったとか……。

【南瓜の栄養】 南瓜は、秋～冬が旬の緑黄色野菜です。β-カロテンが豊富なほか、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んでいます。特に注目なのがβ-カロテンで、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退するだけではなく、抗癌作用も高まると言われています。



南瓜デザートレシピ



ハロウィンにちなんだ“南瓜”デザートレシピをご紹介します。当院でも、毎年、給食にお付けし好評を得ています。みなさんも、ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



パンプキンプリン

<材 料> (1人分)

プリン用

南瓜..... 25g
牛乳..... 65g
砂糖..... 5g
粉ゼラチン..... 1.5g
水..... 6.5g

飾り用

南瓜..... 10g
砂糖..... 1.5g
牛乳..... 5g
ホイップクリーム..... 10g
砂糖..... 1.5g

蛋白質 : 5g
脂質 : 6.7g
塩分 : 0.2g
エネルギー : 150kcal

<作り方> プリン

- ① 南瓜の皮をむき、種を取って、茹でてペースト状につぶす。
- ② 器に水を入れ、粉ゼラチンを加えてふやかしておく。
- ③ 鍋に、①②と、牛乳、砂糖を入れ、弱火にかけてゼラチンをよく溶かす。(沸騰はさせないこと!!)
- ④ ③をゼリーカップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。

飾り用 南瓜クリーム

- ⑤ 南瓜の皮をむき、種を取って、茹でてペースト状につぶす。
- ⑥ 砂糖、牛乳を加え絞り袋へ入れる。

飾り用 ホイップクリーム

- ⑦ ホイップクリームに砂糖を加え泡立て、絞り袋へ入れる。

トッピング

- ⑧ 冷え固まったプリンの上に、⑥の南瓜クリームと⑦のホイップクリームを飾ればできあがり!!

放射線科

当院では 平成22年6月より 骨密度撮影装置機を導入しております。

骨密度測定を行うことにより骨粗鬆症（こつそしょうしょう）かどうかの指標になります。

骨にはたくさんのカルシウム（骨重量の約50%）が含まれています。しかし、骨に含まれるカルシウムなどの量（骨量）は若年期をピークに年齢とともに減っていきます。骨量が減少し、骨の中の構造が壊れ、骨が非常にもろく折れやすくなった状態を骨粗鬆症といいます。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気で、女性では閉経期の40～50歳代から急激に骨量が減少し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症を起こすような状態になっています。一方、男性では60歳過ぎから徐々に増え、70歳以上では10人に4人



が骨粗鬆症になるような状態になります。

現在、日本には1,000万人以上の骨粗鬆症患者がいると推定されています。寝たきりの原因の第3位は骨粗鬆症による骨折とされています。

骨粗鬆症を予防し、骨折を防ぐためにも、閉経後は原則として1年に1回ずつ骨密度を測定するとよいでしょう。1年間に3%以上の骨量減少がある時には、医師の診察を受け、必要な場合は治療を始めます。骨量は20代から40代前半まではあまり変化しないので、できればその間に一度測定をして、自分の若い時の骨量を知っておくと、更年期以降になってから役に立ちます。

検査は痛みもありませんので、安心して受けていただけます。

検査を希望される方は、お気軽に申し出てください。



おかげさまで —第37回— 薬王寺 住職◆倉松 俊弘

誰にでもできることを、誰にでもできないくらいやろう

4月から始まった新しい機構での仕事、いかがでしょうか。いろいろな面で変化があり、助かったこと、あるいは戸惑うことがあるかもしれませんが、でも機構は変わっても、みなさんの仕事に変わりはありません。患者さん、その家族、そして地域の人々に健康と安心を与え続けることなのです。

昨年夏の甲子園で初出場初優勝に導いた前橋育英高校野球部の荒井監督さんは、社会人野球のいすゞ自動車野球部時代に「インコースの打ち方を覚えるよりも、まずはトイレをきれいにし、靴をきれいにそろえろ」というチームで育ち、「凡事徹底」の精神を学び、その経験からチーム指導の礎を学んだそうです。「誰にでもできることを、誰にでもできないくらいにやろう」平凡なことをやり続けることに意味があることを教えました。

誰にもできないことをすることが、尊敬されがちな世の中ですが、「誰にでもできることを、誰にでもできないくらいやる」とても大切な教えです。誰にもできないことをするのはなく、誰で

もできることを心を込めて行う。しかも

誰にもできないくらいに。私は僧侶です。お坊さんなら誰でもお経を読みますが、私は、誰にもできないくらいに、さらに心を込めてお経を読むように勤めています。お掃除も、みなさん誰でも行いますが、誰にもできないくらいに心を込めて行うようになりました。すると不思議なことに、面倒くさいとか、いらいらすとかが無くなりました。

病院は多種多様な職種があり、しかもそれぞれが専門職であり、協調されて一つの結果として現れます。同じ職場において、誰にでもできることを誰にでもできないくらいに行う。どこの病院でも行っていることを、ここ「うつのみや病院」にしかできないといわれるくらいに心を込めて行うこと。みなさんがこのような気持ちを持てば、さらに素晴らしく、地域の人々に信頼される病院になると思います。

合 掌



外来診療のご案内 ○は診察

平成 26 年 8 月 13 日現在

※学会・緊急手術等により変更する場合がございますのでご了承願います

診療科		月	火	水	木	金
内科 9:00~11:00 内科のみ 11:00 まで	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ
外科 9:00~11:30	午前	○	○	○	○	○
	午後	休診	乳腺(第1・3・5火曜) 予約13:30~15:30	休診	休診	休診
脳神経外科 9:00~11:30	午前	○	○	○	○	○
	午後	休診	休診	休診	休診	休診
整形外科 9:00~11:30	午前	○(10:30 まで)	○	○(11:00 まで)	休診 (手術)	○
	午後	休診	休診	休診		休診
呼吸器外科 9:00~11:30	午前	○	○	手術	○	休診
	午後	休診	休診		予約(第1週のみ)	
心臓血管外科 9:00~11:30	午前	休診	休診	休診	休診	○
小児科	午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○
	午後 14:00~15:30	○	★予防接種(予約)	○	★心臓外来(第1・3・5木曜) ★乳児検診(第2・4木曜) ★予防接種(第2・4木曜)	○
泌尿器科 9:00~11:30	午前	○	○	○	○	○
	午後	検査	休診	手術	検査	検査
眼科	午前 9:30~11:30	○	○	○	○	○
	午後 14:00~15:30	手術	予約のみ	予約のみ	手術	○(15:30 まで)
皮膚科	午前 9:00~11:30	隔週 診療日をご確認ください	休診	休診	休診	休診
	午後 14:00~16:00	○				○
耳鼻咽喉科	午前	休診	○(9:00~11:00)	休診	休診	休診
	午後 13:00~15:30		休診		○	○
婦人科	午後	休診	休診	休診	休診	女性外来(予約)

受付時間 午前 8:30~ ※診療科・曜日によって診療時間が異なりますので予めご確認ください 休診日 土・日・祝日・年末年始 (12月29日~1月3日)

独立行政法人 地域医療機能推進機構うつのみや病院 TEL 028-653-1001(代)

From one of Editors

編集後記

「宇都宮社会保険病院」から「独立行政法人地域医療機能推進機構うつのみや病院」と病院名を改め、早5ヶ月が経過いたしました。病院名のとおり地域の皆様に向けて健康情報や、病院職員からのメッセージを届けたいと試行錯誤しながらの発行となりました。

連日の猛暑日で熱中症予防や夏風邪などで体調を崩されたりした方も多いと思います。今年の夏は台風などの自然災害も多く、天候が気になり空を見上げることも増えました。いつの間にか夏空から秋の空へ変化し始めています。これから爽やかな秋が到来します。紅葉狩りやスポーツなどに出かけて、リフレッシュしてみませんか。

今年は猛暑だったので日光連山や那須の紅葉も期待できずです。

編集委員 山ガールと呼ばれたい

◆「新いずみ」に関するご意見、イベント情報などを、どんどんお寄せください

編集委員会

次回発行予定 ◆ 2015年1月