

JCHO うつのみや病院広報誌



新しいすみ

第6号

通算74号 2016.1.20 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/>



謹賀新年



JCHO うつのみや病院 院長◆草野 英二

明けましておめでとうございます。本年も地域の皆様と職員にとりまして素晴らしい一年になることを祈念致しております。

さて、今年は JCHO うつのみや病院に移行して3年目に突入します。JCHO 1年目は民から官への移行ということもあり就業規則や種々のルールの変更があり、またDPC (包括医療費支払い制度) の導入に揺れた年でしたが、何とか凌ぎました。昨年はDPCに慣れたことや一部病棟体制の変更や人事の異動などにより、一人一人の職員が頑張れる配置に致しました。その結果、診療体制の刷新が図れ、職員が生き生きと働ける環境に一步でも近づくことができるようになったと感じております。

今年は是非とも職員一丸となつてなお一層地域医療の充実に向けて頑張ります。地域の皆様にも「JCHO うつのみや病院はかかりやすくなった」、「医療レベルもよくなってきた」という病院にしたいと考えておりますので、なお一層のご指導ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。

病院というのは紹介される患者さんが多い方が宜しいのと、逆に当院から地域の先生方に紹介することも大切なことです。そのために当院では入院が必要な患者さん

を積極的に受け入れて、問題点が解決された患者さんには逆にかかりつけの先生にお返しすることに力を入れております。これは病院とかかりつけ医の役割分担をするということ、国も医師会でも薦めていることですので宜しくご理解下さいますようお願い致します。



私は稲盛和夫さんが好きでその著作をよく読みますが、稲盛さんの信条は「忘己利他」、兎に角己を忘れて人を利することだそうです。期待はしないのですが、それが成功の大きな原動力になるとのことです。医療は「忘己利他」的な側面があります。病気で苦しんでいる人、困っている人を助けることは経済より優先すべきことだと思います。あまりやりすぎて「もう懲りた」にならないようにしたいと考えております。

本年が地域の皆様や職員と家族の皆さんにとりまして有意義な年でありますように祈念致しております。



第2回 JCHO うつのみや病院市民講座

健康管理センター◆高橋 孝正

平成27年10月22日 宇都宮市南図書館（サザンクロスホール）にて

第2回 JCHO うつのみや病院市民公開講座を行いました。

『地域に密着した活動を行う、地域に情報を発信する』という JCHO のミッションを進めるにあたり、今回も木平副院長が発起人となり開催されました。

1年前の参加者124名に対して、今回は138名と大勢の方に参加していただきました。

地域住民の方だけではなく、医療従事者、介護従事者の参加もあり、当院への関心と期待の高さを実感致しました。

住民の皆様、関係者の皆様、ご多忙中にも関わらずご参加いただきありがとうございました。



講演内容

介護保険について

転倒予防体操

認知症を知ろう

JCHO うつのみや病院健康管理センターについて

早川副施設長

相場師長

大谷副師長

平川健康管理センター長



ギャラリー会場には、老健の利用者の皆さんからお借りした作品を展示し、講座に来場された方だけではなく、図書館を利用されている一般のお客様も興味を示され、見学されていました。

講座後にいただきましたアンケートでは、

- ・ 講座を聞いて老健施設に入所させたかった、また参加するので講座を開いて欲しい（介護保険について）
- ・ いろいろなりハビリに関心を持って講座を受講しました。次回の講座も楽しみにしています。（転倒予防体操）
- ・ 認知症のおばあさんの詩、感動した。認知症になっている人にやさしく接したいと思いました。（認知症を知ろう）
- ・ 内容がわかりやすくとても為になる講座でした。
- ・ 生活習慣病の予防、初期症状、進行させない工夫などを知りたいと思いました。（健康管理センターについて）



また、お叱りの声も頂きました。

- ・ 会場準備の段取りが悪い。メモを取る時間があると良かった。

貴重なご意見として次回講座の参考にさせていただきます。

第3回は平成28年11月1日（火）宇都宮市立南図書館（サザンクロスホール）を会場に予定しております。

次回も多数のご参加いただけますようお願い致します。



災害支援ナースとしての活動より

看護部◆矢吹 有子

台風18号の通過にともない、9月9日夜から北関東を中心に記録的な豪雨が降り、栃木県でも壬生町や小山市で浸水の被害がありました。茨城県の常総市では鬼怒川の堤防が決壊し、2人が死亡し、住宅50戸が全壊、6000戸の家屋が影響を受けました。この災害により1万人を超える避難者がでました。

私は、栃木県看護協会からの要請で9月17日に一泊で常総市の災害支援に行くことになりました。下妻駅に集合し、初対面の災害支援ナースと共にタクシーで避難所に向かいました。その日は雨でタクシーの窓から見た鬼怒川は、増水し濁った流れの早い川でした。

今回の災害支援ナースとしての活動は、避難所で被災者の健康管理です。場所は、石下西中学校の体育館でした。何の仕切りもない体育館には、約50人の避難者がおり、床に敷かれたマットを布団代わりにし、毛布を巻いて寝ていました。食事は、おにぎりや菓子パンの配給でした。避難所は、電気や水道のライフラインはあるのですが、温かいものはなかなか手に入りませんでした。自宅に戻られた被災者の女性が、漬物や味噌汁を作って届けてくれました。

無料開放してくれた銭湯まで巡回のバスが出ていました。

被災者の多くは、日中自宅の片づけに戻り、体育館で夜を過ごしていました。ある男性に擦り傷の手当をしている

と、「家を建ててまだ1年なんだ。自宅は残ったけど、泥水が天井まで付いていてすぐには住めないよ。友人たちが畳を全部はがしてくれたけど、どこから片付けていいのかわからないよ。汚水による感染も怖い」とため息をつき話してくれました。

また、体育館を巡回していると夫の血圧を測って欲しいという熟年の女性から声をかけられました。「近くのにんにく近所の人たちと避難していたけど、お父さんが車で迎えに来てくれてそこは危ないからと離れた場所に行ったの。もう少し遅かったら、私は洪水で流されて死んでしまったかもしれない」と震えながら話してくれました。私が「大変でしたね。お父さんのおかげで助かったんですね」と旦那さんに声をかけると「家は流されて無くなってしまったけど、二人ともこうして生きている。息子夫婦と一緒に住もうと言ってきているんだ」と照れ笑いをしていました。

被災者にもそれぞれの思いがあります。私には、ただ話を聞くことしかできませんでした。人に話すことで気持ちが軽くなったり、現実を受け止めることができたり、前に進もうと考えてもらえればと思います。未だ避難所生活を送っている被災者もいます。被災者の方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を願います。



災害現場の様子



災害支援ナース



支援活動の様子

中学生・高校生社会職場体験学習

看護部 教育担当師長◆石母田 恵美

JCHO うつのみや病院では、近隣の中学生・高校生の社会職場体験学習を広く受け入れています。社会職場体験学習は、中学2年生が学校を離れ、地域の人々とかかわりながら様々な社会体験を行うものです。当院へは、医師や看護師、医療関係の仕事に興味・関心を持っている生徒が体験に来てくれました。今年度は中学校6校（氏家中学校、陽南中学校、横川中学校、雀宮中学校、宇大附属中学校、若松原中学校）30人、壬生高等学校2人の社会職場体験学習を行いました。

社会職場体験学習の内容として、看護師・薬剤師・臨床検査技師・放射線技師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・医療事務などの職業について体験し学ぶことができました。看護師体験では車椅子やストレッチャーの操作を実施し、また病棟看護師と一緒に患者さんのケアを行ったり、手術室の中に入り手洗いやガウン・手袋の装着などの体験を行いました。その他職種でも、中学生に楽しみながら仕事を理解してもらおうと、思考を凝らした体験がなされていました。

これからの担う中学生や高校生に、病院の中にある多くの職種を知ってもらい、将来の職業選択の一つとして考えてもらえる様に今後とも努力していきたいと思えます。



薬剤業務体験



臨床検査業務体験



足浴実習



車イス体験



新任医師紹介

氏名

1、担当科および専門分野 2、出身地 3、一言

熊谷 祐子

- 1、外科
- 2、茨城県日立市
- 3、ちょっとした事の相談等、気になることがありましたら外科外来でお待ちしております。よろしく願います。



天海 裕至

- 1、整形外科
- 2、栃木県栃木市
- 3、医師3年目、整形外科1年目の新米です。やさしく御指導の程、よろしく御願います。



JCHO うつのみや病院附属介護老人保健施設 リハビリテーション

JCHO うつのみや病院附属介護老人保健施設は、JCHO うつのみや病院と同じ敷地内にあります。老健の玄関入ってまっすぐ行くとリハビリテーション室があります。



老健施設でリハビリテーションを利用できる方は介護保険の認定（要支援1～要介護5）を受けた方です。

主なサービスは

- ①老健施設入所のリハビリテーション
- ②通所リハビリテーション（デイケア）
- ③短期入所（ショートステイ）のリハビリテーション

の3つになります。

①老健施設入所のリハビリテーション（※要介護1～5の方のみ）

老健施設で生活しながらリハビリテーションを行います。施設入所してから3ヶ月の間は短期集中リハビリテーションが可能です。平日であればほぼ毎日リハビリテーションが行えます。

②通所リハビリテーション（デイケア）

自宅から老健施設に通いながらリハビリテーションを行います。朝9時30分～夕方4時まで利用し、リハビリテーションを行います。その間に食事や入浴も行います。

③短期入所（ショートステイ）のリハビリテーション

老健施設に泊まりリハビリテーションを行います。利用は1泊から利用可能です。

老健施設のリハビリテーション職員は5名（理学療法士3名、作業療法士2名）で行っています。



お困りのことがあれば、ご相談下さい。

JCHO うつのみや病院附属介護老人保健施設 TEL：028-655-6601

栄養管理室

栄養だより

減塩にチャレンジ! ②

第4号で、身近な食品の塩分量(塩分1gを含む食品)を紹介しましたが、今回は、具体的な減塩の工夫を紹介したいと思います。

みそ汁



みそ汁の濃さをチェック!

適塩(塩分0.7%)みそ汁 **塩分 1.1g**
 だし汁 150ml (塩分0.2%)
 お湯 150ml
 だしの素 1g (小さじ1/4弱)
 味噌 6g (小さじ1杯)

*** 塩分の1日目標値 ***

(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

成人男性 **8.0g未滿**

成人女性 **7.0g未滿**

インスタントのみそ汁(塩分1.5%) **塩分 2.2g**

工夫ポイント

- ① 1人分 味噌1食分を2回分に。 ↓
- ② 2人分 具を足して、2人分に。 **塩分 1.1g**

「減塩」と言っても濃いものもあるので要注意!

ちなみに…インスタント減塩みそ汁は(塩分0.8~1.4%) **塩分 1.3~1.6g**

塩分量は様々。特徴を知って上手に使いましょう!

鮭



甘口でも生の14倍!

1切れ(80g)あたり
 甘口 塩分 2.2g
 辛口 3.8g
 生 0.16g

調味料



小さじ1/3杯あたりの塩分量

- 食塩 1.66g
- うす口しょうゆ 0.33g
- 濃口しょうゆ 0.3g
- みそ(信州) 0.23g
- 味ぽん 0.17g
- 中濃ソース 0.13g
- トマトケチャップ 0.07g



工夫ポイント 塩分 0.5g

生を「素焼き」にして、そこへ、醤油を少々(小さじ1/3程度が理想) 0.16g + 0.3g = 0.46g

工夫ポイント 食品表示—栄養成分表示—を活用!

市販食品には、塩分表示が義務付けられています。購入する際に、塩分量を見る習慣をつけると良いですね!

- 食塩相当量は、そのまま塩分量。
- ナトリウムは、塩分相当量に換算。

400mg = 塩分相当 1g

注意!!
g(グラム)で表示されていることも…
ナトリウム 0.6g = 塩分相当量 1.5g

例) 栄養成分表示

/1食分(180g当たり)
 エネルギー 〇〇〇 kcal
 たんぱく質 〇.〇g
 脂質 〇〇.〇g
 炭水化物 〇〇.〇g
ナトリウム 600mg
塩分相当量 1.5g

一般撮影装置が新しくなりました

放射線科

一般撮影とはCTとかMRIではない、普通のレントゲン撮影のことです。当院では撮影室1番と2番で行っています。この撮影装置のうち、2番撮影室の装置が新型になりました。装置

の見た目は従来とあまり変わらないのですが、カセット（フィルムに相当するもの）交換が不要になり、より早い撮影が期待出来ます。



立位撮影（立って撮影する）装置



臥位撮影（寝て撮影する）装置



ポータブル撮影（入院病室で撮影する）装置も、一部新しくなりました。エックス線発生装置は従来そのままですが、画像検出装置が変更になったため、ノートパソコンを使用してその場で画像確認が出来るようになりました。



おかげさまで —第41回—

「安らかなる心」

みなさん、明けましておめでとうございます。今年も皆さまにとって素敵な年になりますようお祈り申し上げます。

さて、昨年平成27年度の漢字一文字は「安」でした。安全保障や自然災害からの安全を守るなどいろいろな理由から選ばれたのでしょう。

安とは、やすし、やすらか、やすんずる、いずくんぞと読み、安穩、安康、安住、安全、安息、安泰、安堵、安寧、安撫、安楽などの熟語があります。心穏やか、安心（仏教ではあんじんと読みます）の意味です。今世界では、テロという戦争が起きています。いつどこでこのテロに遭遇するか世界中を不安に陥れています。イスラム国の無差別的なテロ行為は到底許すことができません。これに対し欧米やロシア、中東アジアの国々が様々な対応を行っています。その一つにシリア内イスラム国の軍事基地を破壊する目的で空爆を行っています。しかしこれもシリアの国民からすれば、何の罪もない一般市民が誤爆や巻き添えとなり多くの犠牲者が出ておりテロ行為に変わりありません。この恐怖から逃れるために国を捨て難民となり放浪の旅を続けます。終わりが見えないこの争い本当の安らぎが得られるのはいつになるのでしょうか？

また、9月に生じた豪雨など、自然災害の猛威はますますその勢いを強めているような感があります。自然の中で調和して生きなければならぬ我々人間は、自ら欲望という煩惱のためにその調和を崩しているのではないのでしょうか。

薬王寺 住職◆倉松 俊弘



今こそ真の安らぎとは何か、もう一度考え直す時期なのかもしれません。

私たちは人でありまた人間とも言います。単なる人ではなくて、人間にならなければなりません。人間は人の間と書きます。人と向き合って下さい。その人との間には何があるのでしょうか？人と人の間は何も見えません。しかし大切なものがあるのです。それは「こころ」です。相手を思いやる心、相手をいたわる心、慈しむ心、それが慈悲心です。相手を考えずに自分勝手なことをしたら、相手は嫌がり、傷つき、寂しがります。自分も相手に勝手なことをされたら、嫌がり、傷つき、寂しくなります。人間は、相手を思いやることのできるから人間なのです。今年是人ではなく人間になりましょう。

今年は申年ですね。猿の付く熟語で「意馬心猿（いばしんえん）」という言葉があります。意馬心猿とは仏教で、煩惱や妄念のために心が乱れて落ち着かないこと、欲望や心の乱れを抑えることができないことのとえです。私たちは馬や猿ではなく人間ですから無縁の言葉でしょうね。

皆さまが今年一年安らかなる心で過ごせますように、元旦午前零時に大護摩供法要を厳修し心からご祈りました。どうかご安心下さい。

最後に一句「安心を、倍にしてよね、安倍首相」

JCHOうつのみや病院外来診療担当医表

平成28年1月1日より

診療科名		月	火	水	木	金	
内科	AM	1診	(初診外来) 輪番制	(初診外来) 梅田裕司	(初診外来) 武島えり / 9~10時	(神経内科) 滑川道人	(初診外来) 照内聡美
		2診	(初診外来) 新島 聡(循環器)	(初診外来) 鴫田勝哉(血液)	(総合診療) 松村正巳	(初診外来) 岩下ちひろ	(初診外来) 渡邊裕昭(循環器)
		3診		山本尚史(腎臓)		草野英二(初診外来)	中澤英子(腎臓)
		5診	長嶺伸彦(消化器)	安藤明彦(内分泌)	梅田裕司(循環器)	倉科智行(内分泌)	
		6診		木平百合子(呼吸器)	細野達也(呼吸器)	六角久美子(内分泌/2・4週)	
		7診	大貫次利(呼吸器)	長嶺伸彦(消化器)	相良裕一(消化器)	中澤克行(消化器)	中澤克行(消化器)
		8診	草野英二(腎臓)	安藤喜仁(神経内科)	草野英二(腎臓)	室崎貴勝(アレ膠)	石澤彩子(アレ膠)
		10診	武島えり(腎臓)			滑川道人(神経内科)	
	PM	2診	細野達也(呼吸器)	根岸経太(循環器)		根岸経太(循環器)	
		3診	岡田和久(一般内科)	山本尚史(腎臓)	藤川日出行(循環器)		藤川日出行(循環器)
		5診	山崎久隆(内分泌)	安藤明彦(内分泌)	中澤英子(腎臓不全外来)	齋藤新介(内分泌)	
		6診			石川三衛(内分泌) 第2・4週	木平百合子(禁煙外来) 第2・4週	
		7診	平川隆一(生活習慣)	梅田裕司(循環器)	角田真人(消化器)	中澤克行(消化器)	鈴木紫布(頭痛外来)
		8診	草野英二(腎臓)		草野英二(腎臓)		木平百合子(ほほえみ)
呼吸器外科	AM	10診	金井義彦		金井義彦 山本真一 第2・4週		
心臓血管外科	AM	10診				大木伸一	
外科	AM	11診	森嶋 計	熊谷祐子	森嶋 計	風當ゆりえ	熊谷祐子
	PM	12診	風當ゆりえ	齋藤 晶	齋藤 晶		堀江久永
脳神経外科	AM	1診	高 善督	栗田英治	高 善督	高 善督	永井 睦
整形外科	AM	1診	福島 崇(10:30迄)	坂口亮人	高田 尚(11:00迄)		坂口亮人
	AM	2診	天海裕至(10:30迄)	福島 崇			蓮江正賢・天海裕至
泌尿器科	AM	1診	藤崎 明	原 暢助	徳江章彦	原 暢助	原 暢助
小児科	AM	1診	齋藤貴志	自治派遣	齋藤貴志	齋藤貴志	小熊真紀子
	PM	1診	齋藤貴志	自治派遣	齋藤貴志	佐間田一則(心臓)第1 古井貞浩(心臓)第2・4	齋藤貴志
		2診		(予防接種) 要予約		小熊真紀子 (乳児健診) 第2・3・4週 (予防接種) 要予約	宮内彰彦 (神経外来) 第3週要予約
眼科	AM	1診	田中智子	田中智子	田中智子	田中智子	澤野宗顕
	PM	1診			検査	予約のみ	澤野宗顕
皮膚科	AM	1診	小宮根真由美(隔週)				
	PM	1診	小宮根真由美				北島麻耶子
耳鼻科	AM			自治派遣			
	PM					自治派遣	自治派遣
麻酔科			村田克介・茂木康一				村田克介・茂木康一

外来	AM	受付時間	AM 8:30 ~ 11:30	(内科のみ 11:00)
		診療時間	AM 9:00 ~ 12:00	
PM		受付時間	PM 1:00 ~ 3:30	(皮膚科のみ 1:30 ~ 4:00)
		診療時間	小児科(木のPM 予約制) 耳鼻科(火・木・金)	(皮膚科のみ 2:00 ~ 4:00)
入院患者面会時間		平日	15:00 ~ 20:00	休日 13:00 ~ 20:00
休診日		土曜・日曜・祝日	12月29日~1月3日	(救急患者は随時受入可)

From one of Editors

編集後記

新年明けましておめでとうございませう。今年も新しいすみを宜しくお願ひします。さて、今年の干支は申です。そこで、サルにまつわるものを調べていたところ、「赤い肌着を身に着けると病がさる」「申年に贈られた肌着を身につけると下の世話にはならない」などの地域によって言い伝えがあることを初めて知りました。

このように赤い下着には、病気を防ぐ魔よけとしての言い伝えがあるそうです。

12年に一度しかない申年に、赤い肌着を身につけて縁起を担いではいかがでしょうか。早速、私も試してみたいと思います。

編集委員：さる年女子



◆「新しいすみ」に関するご意見、イベント情報などを、どんとお寄せください
編集委員会

次回発行予定◆2016年5月