

JCHO うつのみや病院広報誌



# 新しいすみ

第8号

通算76号 2016.10.1 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/>

## 自治医科大学うつのみや地域臨床教育センターが開設

JCHO うつのみや病院教育センター長  
自治医科大学うつのみや地域臨床教育センター センター長  
自治医科大学 特任教授◆長嶺伸彦

平成28年8月19日、自治医科大学（以下、本学）の拠点病院の一つであります独立行政法人地域医療推進機構（JCHO）うつのみや病院（以下、当院）に「自治医科大学うつのみや地域臨床教育センター（以下、当センター）」が開設されました。

その目的は、地域医療の充実と卒前（医学生）・卒後（研修医）教育の向上です。背景に、我が国の疾病構造の変化や医療提供体制の現状があります。例えば、高齢化に伴う慢性期疾患の増加や医療施設間の連携不足です。

本学の卒前教育では、本院での全科の臨床実習（4～5年生、2週間）に加え、医学生の出身地にある国保直診（公立の診療所、病院）での夏期実習（1～5年生、2～3日間）や院外実習（5年生、2週間）、さらに当院のような地域中核病院での都道府県拠点病院実習（6年生、4週間）が行われます。なお、4年生以上の医学生は、単なる見学実習ではなく、各科医師の指導のもと実際に診療に参加する診療参加型臨床実習（クリニカルクラークシップ）を経験します。

本院の診療では、高度急性期疾患が多数を占めるため、医学生や研修医が慢性期疾患を含む基本的疾患を経験する機会が十分ではありません。一方、当院のような地域中核病院の診療では、基本的疾患の患者さんが少なくありません。したがって、本院と当院との連携を強化して相互に協力・補完（当センター）し、近隣の診療所や医院、医療施設とも連携を密にしていくことが肝要と思います。それにより、卒前・卒後教育の向上を通して地域に根差した医師の研修育成を図り、宇都宮市南部地区および近隣地域の地域医療の更なる充実を目指したいと思います。

今後とも何卒よろしく申し上げます。



自治医科大学うつのみや地域臨床教育センター開所式の様子（8月19日）



# 転ばない体作りで毎日快適生活!

～リハビリテーション科～

最近つまずいたり、転びそうになることはありませんか?その原因は足の筋力の低下かもしれません。今回、転倒予防のための簡単な足の運動をご紹介します。その中でも腸腰筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋の筋トレ方法についてご紹介します。

## もも上げ (腸腰筋) の運動 1セット=10回



- ①椅子に浅く座り背筋を伸ばします。
  - ②そのままの姿勢で膝を上げます。
- ※この時、後ろに倒れないように注意しましょう。

## スクワット (大腿四頭筋) の運動 1セット=10回



- ①足は肩幅程度に開きます。
  - ②両手を腰に置き、やや前傾姿勢になり、膝を曲げながら腰を落とします。
- ※お腹を突き出したり、膝がつま先より前に出ないように太ももにしっかり力を入れましょう。

## かかと上げ (下腿三頭筋) の運動 1セット=10回



- ①手を壁 (又は椅子) に置きます。足の幅を拳1つ分程度開きます。
  - ②背筋と膝を伸ばしたまま、両足のかかとを上げます。
- ※壁にもたれないよう、体をまっすぐに押し上げるように力を入れましょう。

- ☆息を止めないように注意しましょう。
- ☆使っている筋肉を意識しましょう。
- ☆痛みを感じたり、気分が悪くなったら直ちに止めて下さい。
- ☆楽に行えるようになったら徐々にセット数を増やしてみよう。

**コツコツ続ければ、効果抜群!**  
**筋力アップで転倒知らず!**  
**快適生活目指しましょう!**

## おかげさまで —第43回—

### 「因縁生起と感謝の心」

皆さんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか?

9月に入り、朝夕には虫の声が聞かれるようになり秋を感じさせてくれます。しかし秋と言えば台風シーズン。今年も立て続けに日本列島を襲い大変な被害をもたらしました。各自治体は大雨洪水警報、土砂災害情報、避難勧告などを出し災害を最小限に抑える努力をしていますが、大切なことは自主判断であり、過信をせず被害を未然に防ぐことが災害防止の基本です。

岩手県のグループホームの被害では、避難準備情報(要援護者避難情報)が出されていたにもかかわらず、その意味が周知徹底されておらず尊い命を失うことにもなりました。あらためて自然災害の恐ろしさ、助け合うことの大切さを学びました。うつのみや病院、介護老人保健施設も患者、入居者、地域住民の為にいざという時の準備を再確認して頂きたいと思います。

また今年4年に一度のオリンピックの年。8月5日から21日までリオオリンピックが開かれました。ロンドンオリンピックの38個を超える41個のメダルを獲得しましたが、メダルのあるなしに関わらずたくさんの感動をいただくことが出来ました。四年間この日の為に努力を重ねてきた選手達。力を発揮できた選手、あるいは出し切れなかった選手。喜びの涙、

薬王寺 住職◆倉松 俊弘



悔し涙、選手だけではなくコーチの涙、家族の涙、サポーター達の涙、そしてあなたの涙、いろいろな意味を持つ涙が頬を伝わりました。選手達からは「この場に立つことが出来たのも支えて下さった皆さまのおかげです。」と多くの人への感謝の言葉が述べられました。選手は自分だけの力ではこの場に立つことが出来ないことを知っているのです。

「因縁生起」。この世の中は、因(自己の力)と縁(自己以外の力)の二つの繋がりにより物事が生じること。自分一人では何にもできず、生きていくことも出来ません。自然災害やオリンピック、パラリンピック、そして毎日の生活からいろいろな人の支え、助けがあって今の自分があること、「いのち」があることをあらためて学ぶことができます。学ぶとは知識を得ることであり、感謝の気持ちを伝えることは実践すること、即ち智慧になることです。知っているだけの知識では役に立ちません。知識から実践できる智慧に変えて今日一日を精進しましょう。「おかげさま」でと。

合掌



# 第3回 JCHO うつのみや病院 (ジェイコー) 市民公開講座



**定員  
300名**

**日時：11月1日(火) 13:30～15:40**

**場所：宇都宮市南図書館 サザンクロスホール**  
(宇都宮市雀宮町56-1 JR雀宮駅東側)

講演1

**「地域医療連携室の紹介」**

地域医療連携室 副看護師長 野澤 明美

講演2

**「これから冬にむけて必見！スキントラブルとその対処法」**

副看護部長(皮膚・排泄ケア認定看護師) 小川 洋子

特別講演

14:40～15:20

**「危ない循環器疾患の診断と治療」**

**JCHO うつのみや病院 DMAT 紹介**

副院長 藤川 日出行

・作品展、血圧測定、健康相談等を行っております。

**お申込み  
お問い合わせ**

JCHO うつのみや病院 栃木県宇都宮市南高砂町11-17  
TEL.028-653-1001 / FAX.028-655-3245

共催 うつのみや病院健康管理センター／うつのみや病院附属介護老人保健施設／地域包括支援センター雀宮

|       |  |               |
|-------|--|---------------|
| フリガナ  |  | 性別 / 年齢       |
| 申込者氏名 |  | 男 ・ 女 / ( ) 歳 |
| フリガナ  |  | 連絡先           |
| 申込者住所 |  |               |

JCHO うつのみや病院 FAX 又は総合受付・地域医療連携室・健康管理センター・老健・包括の窓口にご提出ください。

# JCHOうつのみや病院 外来診療担当医表

平成28年10月1日より

| 診療科名   |              | 月                    | 火                   | 水                  | 木                    | 金                                      |                       |
|--------|--------------|----------------------|---------------------|--------------------|----------------------|--|-----------------------|
| 内科     | AM           | 1診                   | (初診外来)<br>輪番制       | (初診外来)<br>梅田裕司     | (初診外来)<br>武島えり/9~10時 | (神経内科)<br>滑川道人                         | (初診外来)<br>照内聡美        |
|        |              | 2診                   | (初診外来)<br>新島 聡(循環器) | (初診外来)<br>鶴田勝哉     | (総合診療)<br>松村正巳       | (初診外来)<br>中澤克行                         | (初診外来)<br>金子大介        |
|        |              | 3診                   |                     | 山本尚史(腎臓)           |                      | (初診外来)<br>草野英二                         |                       |
|        |              | 5診                   |                     | 安藤明彦(内分泌)          | 梅田裕司(循環器)            | 倉科智行(内分泌)                              | 中澤英子(腎臓)              |
|        |              | 6診                   | 長嶺伸彦(消化器)           | 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)            | 荒井 道(消化器)                              | 中澤克行(消化器)             |
|        |              | 8診                   | 草野英二(腎臓)            |                    | 草野英二(腎臓)             | 根岸経太(循環器)                              | 石澤彩子(アレ膠)             |
|        |              | 10診                  | 武島えり(腎臓)            |                    |                      | 滑川道人(神経内科)                             |                       |
|        | PM<br>(再診のみ) | 2診                   | 細野達也(呼吸器)           |                    |                      | 室崎貴勝(アレ膠)                              |                       |
|        |              | 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     |              | 藤田英理子(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)<br>第2・4週 | 木平百合子(禁煙外来)<br>第2・4週 |  |                       |
| 7診     |              | 平川隆一(生活習慣病)          | 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)           | 根岸経太(循環器)            | 木平百合子(ほほえみ)                            |                       |
| 10診    |              | 藤川日出行<br>(ペースメーカー外来) | 水上浩明(血液)            |                    |                      | 照内聡美(ほほえみ)                             |                       |
| 呼吸器外科  |              | AM                   | 10診                 | 中野智之               |                      | 中野智之                                   |                       |
| 心臓血管外科 |              | AM                   | 10診                 |                    |                      |  | 大木伸一                  |
| 外科     |              | AM                   | 11診                 | 春田英律               | 熊谷祐子                 | 春田英律                                   | 齋藤 晶(1.3.5週)          |
|        | 12診          |                      | 巷野佳彦                | 齋藤 晶               | 齋藤 晶                 | 熊谷祐子(2.4週)                             | 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                   | 木村明德(10:30迄)        | 坂口亮人               | 高田 尚                 |  | 坂口亮人                  |
|        |              | 2診                   | 西村貴裕(10:30迄)        | 木村明德               |                      |  | 蓮江正賢                  |
|        |              | 3診                   |                     |                    |                      |  | 西村貴裕                  |
| 泌尿器科   | AM           | 1診                   | 藤崎 明                | 原 暢助               | 徳江章彦                 | 原 暢助                                   | 原 暢助                  |
|        | AM           | 1診                   | 齋藤貴志                | 自治派遣               | 齋藤貴志                 | 齋藤貴志                                   | 小熊真紀子                 |
| 小児科    | PM           | 1診                   | 齋藤貴志                | 自治派遣               | 齋藤貴志                 | 鈴木 峻(心臓)<br>第2・4週 予約                   | 齋藤貴志                  |
|        |              | 2診                   |                     | (予防接種) 要予約         |                      | 小熊真紀子<br>(乳幼児健診) 第2・3・4週<br>(予防接種) 要予約 | 宮内彰彦(神経外来)<br>第3週 要予約 |
| 眼科     | AM           | 1診                   | 古藪幸貴子               | 古藪幸貴子              | 古藪幸貴子                | 古藪幸貴子                                  | 澤野宗顕                  |
|        |              | 2診                   | 田中智子                | 田中智子               | 田中智子                 | 田中智子                                   |                       |
|        | PM           | 1診                   |                     |                    |                      |  | 澤野宗顕                  |
| 皮膚科    | AM           | 1診                   | 小宮根真弓(隔週)           |                    |                      |  |                       |
|        | PM           | 1診                   | 小宮根真弓               |                    |                      |  | 自治派遣                  |
| 耳鼻科    | AM           |                      | 自治派遣                |                    |                      | 山川秀致                                   |                       |
|        | PM           |                      |                     |                    |                      | 自治派遣                                   | 自治派遣                  |
| 麻酔科    |              |                      | 村田克介・大竹一榮           |                    |                      |  | 村田克介・大竹一榮             |

|          |    |          |                                  |  |                   |                |
|----------|----|----------|----------------------------------|--|-------------------|----------------|
| 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 (内科初診は AM のみ)     |  | (皮膚科 1:30 ~ 4:00) |                |
|          |    | 診療時間     | PM 2:00 ~ 3:30 (耳鼻科 1:00 ~ 3:30) |  | (皮膚科 2:00 ~ 4:00) |                |
| 入院患者面会時間 |    | 平日       | PM 3:00 ~ 8:00                   |  | 休日                | PM 1:00 ~ 8:00 |
| 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

暑い夏も過ぎ、すっかり秋めいてまいりました。今年の夏を振り返ると、リオオリンピックでの選手の活躍や作新学院の甲子園優勝など嬉しいニュースがたくさんありましたね。

みなさんは夏休みをどのように過ごしましたか。私は南の島へ旅行に行ってきました。4000メートルを超える山に登り、星空を観測しました。高山病になりながら、普段観ることのできない満天の星空を見上げたとき、感動のあまり、頭痛と吐き気が吹っ飛びました。天の川もはっきりと観測でき、北半球に居ては観られない星座も観ることができました。また、衛星を肉眼で観測できた時は驚きました。日々の忙しい中で、なかなか夜空を見上げることはありませんでしたが、この旅行でゆっくり天体観測をすることができ、とてもリフレッシュできました。

晴れた日はJCHOうつのみや病院から見える星空もとても美しいです。皆さんもふと星空を見上げてみませんか。流れ星や衛星を観ることができるともありませんよ！

おとめ座

◆「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◆2017年1月