



# 平成29年度消防訓練を実施しました。

総務企画課

2月23日(金)14:00に当院3階東病棟にて、平成29年度消防訓練を行いました。

今回は、夜間に入院病棟で火災が発生した場合を想定し、病院職員が夜間勤務者役(15名)と入院患者役(14名)に分かれ、夜間の限られた人数での火災通報・消火活動・避難誘導と一連の避難行動を訓練しました。

夜間23:00に3階東病棟器材庫より火災発生。事務当直は、直ちに宇都宮南消防署へ通報。当直医師の指揮のもと、夜間勤務

職員は火災元の初期消火活動をおこなった後、入院患者を安全な防火区域まで避難誘導するという内容でした。

訓練には、宇都宮南消防署の方々にご指導いただき、改善点のアドバイスをいただきました。

災害は、いつ何時起こるかわかりません。そのいつかの時に、職員全員が迅速に正しい消火活動・避難誘導ができるよう、これからも定期的に消防訓練をおこなっていきます。



## 平成30年度『医療講座&JCHOカフェ』のお知らせ

日程	テーマ
1 6月15日(金) 午後2時~3時30分	知って防ごう! 熱中症
2 9月21日(金) 午後2時~3時30分	生活習慣病の予防!
3 12月21日(金) 午後2時~3時30分	認知症の初期症状 ~いきいき百歳体操~
4 2月15日(金) 午後2時~3時30分	まとめの会

### タイムスケジュール

1時45分~	受付
2時~	第1部 医療講座
2時50分~	第2部 JCHOカフェ
3時30分	終了

会場:JCHO うつのみや病院 4階中会議室

問い合わせ先:JCHO うつのみや病院 地域医療連携室  
Tel:028-655-1161

※日程・テーマ・会場は変更になる場合がございます。ご了承ください。

### JCHO 医療講座・家族の会・カフェのご案内

#### JCHO 医療講座

健康増進・リハビリ・栄養・介護保険など毎日の生活に役立つ情報をお知らせします。

保健指導科看護師長:石母田 恵美 保健師:中三川 裕子

#### JCHO カフェ

介護の悩みや、困ったことの解決方法について参加者の皆さんと語り合うと共に、認知症について理解を深めます。

認知症看護認定看護師:大谷 陽子

JCHO うつのみや病院 医療講座委員会

## おかげさまで —第48回—

薬王寺 住職 倉松 俊弘

### 「不思議な出会い」

縁とは不思議なものです。先日、犬の散歩を頼まれ、近くの公園に行きました。前方より中年過ぎの仲むつまじいご夫婦が歩いてこられ、宇都宮から来ましたが、近くの公園に行くはずが道に迷いこちらに来てしまいました。ここは何の場所ですかと尋ねられ、鹿沼城の跡地ですと話しているうちに、奥様を以前どこかでお見かけしている、もしかして社会保険病院におられましたか?と聞くと、はい、健康管理センターに勤務していました。あれ、もしかして倉松先生?なんと十年ぶりの再開です。懐かしく当時のことを思い返すことができました。あの時、あの場所で出会う縁。



なんと不思議な縁なのでしょうか。

「因縁生起」。この世に偶然はない、事が起こるには必ず因と縁があります。因とは自己の力であり、縁とは自己以外の力です。二人が出会ったことは、真にこの因と縁が重なった結果であります。

職員の皆さまは毎日、患者さんと出会っています。日常当たり前のように接していますが実は出会うべくして出会っているのです。いくつもの尊い縁があり出会っていることをあらためて認識し、そこに感謝のこころを起こして下さい。新緑のように清々しい気持ちになれます。

合 掌

(平成3年4月~平成13年3月当院小児科部長)

# 腰痛知らずの快適生活!

～リハビリテーション科～

直立二足歩行をするヒトにとって腰痛は宿命ともいわれており、約9割の方が腰痛を経験すると言われております。そこで、できるだけ腰痛を起こさず、快適な生活を送ることが出来るよう簡単な腰痛予防体操をご紹介します。ぜひ、お試しください。

## 骨盤体操 ①の姿勢から②③を交互に10回程度繰り返して下さい。



①椅子に座り両手を骨盤の上におきます。背もたれに寄りかからないよう少し浅く座ります。



②息をゆっくり吐きながら骨盤を後ろに倒し背中を丸めていきます。3～5秒かけて行います。



③②の姿勢からゆっくりと息を吸いながら骨盤を起し背中を伸ばしていきます。3～5秒かけて行います。

## ストレッチ

太もも後ろの筋肉



が伸びます

おしりの筋肉



腰の筋肉



☆腹筋・背筋を鍛えることも大切です。  
 ☆ストレッチは反動をつけず、息を吐きながらゆっくりと伸ばしましょう。  
 ☆腰や下肢（股関節・膝関節等）に疾患がある方やすでに腰痛のある方は必ず主治医に確認をしてから、行なって下さい。  
 ☆実施中に体調が悪くなったり痛みやしびれが出た場合には速やかに中止して下さい。

## 栄養管理室

食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。

# 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

たのしく食べる、カラダよろこぶ

日本栄養士会が、昨年2017年に、8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」と制定しました。

### 新 栄養週間 8

1. リラックスして、とにかく楽しく!
2. よりよい眠りは朝ごはんから。
3. 偏った生活に+1でバランスを。
4. 効率よく食べよう。
5. 運動後に水分をとる。
6. 季節に応じた、伝統的な食。
7. 塩分をカット。舌を意識する。
8. 管理栄養士・栄養士に聞いてみよう。

### +1 メニュー

#### 豆腐サラダ

- ・木綿豆腐
- ・茹で、人参&ほうれん草
- ・トマト
- ・もずく などなど
- ・胡麻ドレッシング



夏に食べやすい+1

# JCHOうつのみや病院 外来診療担当医表

平成30年5月1日現在

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/第2・4週 北本/第1・3・5週	(神経内科) 滑川	(神経内科) 小澤	(初診外来) 照内	
		2診	(初診外来) 三玉	(初診外来) 黒木	(総合診療) 松村	(初診外来) 北本	(初診外来) 佐藤	
		3診		(初診外来) 鶴田	(初診外来) 武島えり	(初診外来) 草野/第1・3・5週 中澤克/第2・4週	鈴木紫 (神経・頭痛外来)	
		5診			梅田(循環器)	五十嵐(内分泌)	中澤英(腎臓)	
		6診	長嶺(消化器)	木平(呼吸器)	細野(呼吸器)	六角(内分泌/2・4週)	畑野(内分泌)	
		7診	黒木(呼吸器)	長嶺(消化器)	高見(消化器)	荒井(消化器)	中澤克(消化器)	
		8診	草野(腎臓)		草野(腎臓)	根岸(循環器)	石澤(アレルギー膠原病)	
		10診		山本(腎臓)				
		1診	武島えり(腎臓)				藤内(呼吸器)	
		2診	細野(呼吸器)		松村(総合診療)	室崎(アレルギー膠原病)		
	PM 再診のみ	3診		山本(腎臓)	藤川(循環器)	大貫(呼吸器)	藤川(循環器)	
		5診	藤田(内分泌)	岡田(内分泌)	中澤英(腎臓不全外来)	齋藤(内分泌)		
		6診	武島(循環器)		石川(内分泌) 第2・4週	木平(禁煙外来) 隔週		
		7診	平川(生活習慣病)	梅田(循環器)	宇賀神(消化器)	中澤克(消化器)	鈴木紫(頭痛外来)	
		8診	草野(腎臓)		草野(腎臓)	根岸(循環器)		
		10診	藤川 (ペースメーカー外来)	水上(血液) 第2・4週			照内(呼吸器・女性外来)	
		呼吸器外科	AM	10診	中野		中野	
		心臓血管外科	AM	10診				阿久津
		外科	AM	11診	佐藤	金子	宮戸	宮戸
12診	齋藤		佐田友	齋藤	金子(第1・3・5週)	堀江		
脳神経外科	AM	1診	益子	栗田				
	PM	1診		栗田		高		
整形外科	AM	1診	林	坂口	高田		坂口	
	2診	蓮江	林				蓮江	
	3診						齋藤	
泌尿器科	AM	1診	藤崎	原	徳江	原		
小児科	AM	1診	中村(第1・3・5週) 自治派遣(第2・4週)	自治派遣	渡邊	中村	中村	
	PM	1診	渡邊(第1・3・5週) 自治派遣(第2・4週)	渡邊(予約のみ)	中村	古井(心臓) 第2・4週 予約	渡邊	
		2診		(予防接種) 要予約		渡邊 (乳幼児健診) 第2・3・4週 (予防接種) 要予約	宮内(神経外来) 第3週 要予約	
眼科	AM	1診	山崎	山崎	山崎	山崎	澤野	
	2診	田中	田中	田中	田中			
	PM	1診					澤野	
皮膚科	AM	1診	小宮根(隔週)					
	PM	1診	小宮根				自治派遣	
耳鼻科	AM	1診		自治派遣		山川		
	PM	1診				自治派遣	自治派遣	

外来	AM	受付時間	AM 8:30 ~ 11:30	診察の状況、患者様の混雑状況により受付時間を早期に締め切らせて頂く場合がございます。お早目のご来院をお願い致します。
		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)	
休診日	土曜・日曜・祝日 12月29日~1月3日			
救急外来	随時受入可	ご来院の前にお電話を下さいますようお願い致します。		
面会時間	平日	PM 3:00 ~ 8:00	休日	PM 1:00 ~ 8:00

## From one of Editors

Facebook  
はじめました。

※うつのみや病院のHPからも行くことができます。



http://utsunomiya.jcho.go.jp/

◆「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  
次回発行予定◆2018年9月  
編集委員会

編集委員：普通のおじさん

「普通が一番」私のモットーですが、本院も地域の皆様から「普通だね」と言われたいですね。

病院をご利用になる際に今までは違うところもあると思いますが、少しでも快適な環境となるようスタッフ全員で取り組んでいます。

さて、当院では4月から院内の衣替えを始めました。

今年は寒暖の差が大きく、体調管理に苦労したり、花粉や黄砂の影響と思われる症状にも悩まされました。

新しく編集委員となりました。よろしくお願いたします。

## 編集後記