

JCHO うつのみや病院広報誌



新しいすみ

第15号

通算83号 2019.1.1 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/>



新年のご挨拶

新春雑感 ～上手な医師のかかり方～



JCHO うつのみや病院 病院長 草野 英二

宇都宮南地区の皆様、新年明けましておめでとうございます。

さて、今日は皆さんに上手な医師のかかり方について説明をしましょう。仮に私が高血圧や糖尿病、慢性腎臓病にかかったとして話を進めます。年齢68歳、男性、体重65Kg、理想体重56Kg、これまで特に大病はしていない。約10年位前から血圧や糖尿病で近くのAクリニックに通院していました。血圧は140～150台/80～90台、HbA1Cが6.9%程度で推移していました。昨年の秋に尿の泡立ちに気付き先生に相談したところ、尿蛋白0.6g/gCrで血清クレアチニンは1.23mg/dlでしたので、先生はJCHO うつのみや病院に紹介しました。血液検査、尿検査、心電図や胸部XPや腹部超音波やCTの結果、診断は#1 高血圧、#2 糖尿病、#3 糖尿病性腎症と診断されました。JCHOの先生は次回の診察までに家庭血圧を測るように指示しました。また、これら3つの疾患に対して食事療法を指示しました。高血圧には塩分制限6g/日、糖尿病にはカロリー制限1400Kcal/日、腎臓病には蛋白制限50g/日、カリウムは現在正常値なので制限はなしで、水分は自由に摂取して大丈夫とのことでした。これらを一か月施行して、データをみました。改善があれば、食事療法を継続しますが、降圧剤や抗糖尿病薬などは追加になるケースが大部分です。私の場合も、降圧剤や抗糖尿病薬が追加投与されました。腎臓病に関しては血清クレアチニンが変化しなければこのまま様子を見るという事でした。腎臓病は高血圧や糖尿病の影響を受けやすいです。これらのコントロールが極めて大切であることを医師から告げられましたので、1日朝と夜の血圧を測定して降圧薬はしっかりと服用しました。タバコは一日20本吸っていましたが、禁煙外来で止め、お酒も1合/日程度にしました。タバコは腎臓病に悪いと言われました。これで2か月に一度外来通院をしたところ血圧は120～130台/70～80台、HbA1Cは6.2%程度、血清クレアチニンは0.2～1.3mg/dl程度で安定しました。従いまして、この状況で約1年間JCHO うつのみや病院に通院しましたが病状が安定したので、Aクリニックに戻るよう先生から言われました。これまでの治療を継続して同様の内容の薬を処方され現在快調に過ごしております。ただし、何か問題が生じた場合にはいつでもJCHO

に紹介頂けるとのことでした。

前述のようなかかり方が、上手なクリニックと病院のかかり方です。つまり、最初は近くのクリニックで診て頂き、何か問題が生じた場合、ここでは尿の泡立ち(蛋白尿)でしたが、その際には腎臓専門医のいる病院を紹介して頂きます。そこで診断、治療方針を決めて頂き、一定期間治療を継続して安定したら、再びかかりつけの先生に診て頂くというのがうまい医師のかかり方になります。患者さんによっては専門医のいるJCHOにかかっていたので他の先生に診て頂くのはいやだという方がいます。勿論、それも一理はありますが、安定したらそれ以上は望めませんので、最初に診て頂いた先生のところへ帰って治療継続が賢明です。かかりつけの先生のところでは時間の節約にもなりますし、何でも相談できるのも素晴らしいことだと思います。このような医師のかかり方は、ただ単に医師がそのように希望しているだけでなく、厚労省も勧めています。



確かにJCHO うつのみや病院には専門家が多くいますし、心疾患、消化器疾患や腎疾患、呼吸器疾患などに強い先生は一般のクリニックよりは多いかも知れませんが、その手の病院は待たされるのが常です。ことに自治医大や獨協医大などでは朝病院に行って帰りは夕方というのはざらかも知れませんが、例えはよくないかも知れませんが、美味しいラーメン屋さんでも一日100食しか作れないのに200人押し寄せたらラーメン一杯作るのに半分しか時間が取れなければ味は落ちますね。病院も似たようなことが起きてもお不思議はないのです。いくらいい先生がいても30人しか診られない先生に100人殺到すれば一人一人の言うことが聞けなくなる可能性が大きくなります。従いまして、患者さん自らがそのような状況にならないように病状が安定したら近くの先生に診て頂き、何か問題が生じたら病院を紹介して頂くのが賢明ということになります。

本年も皆様のご健勝とご活躍をご祈念申し上げます。

入退院支援窓口のご案内

入退院支援窓口は、当院に入院する患者様が、入院生活や入院後にどのような治療経過を送るのかをイメージし、安心して入院治療が受けられるように支援することを目指しています。また、入院してからも患者様一人ひとりに必要な退院へのお手伝いをすることで、不安なく退院できるような支援や調整を行っています。

現在、入院を予定する一部の患者様を対象に、入院前に患者様とご家族様にお時間をいただき、入院後に必要な書類や薬のこと、入院中の生活や入院後の治療などについてご説明しています。また、必要に応じて、介護保険や限度額申請などについてもご案内しています。今後は、入院前から退院まで切れ目のない看護の提供を目指してまいります。

入退院支援窓口は、当院南口すぐにあります。不在の場合には、地域医療連携室へお声掛けください。地域医療連携室では患者相談窓口も設置しております。

私達は地域の皆様に寄り添い、より身近な存在でありたいと思っています。気軽にご相談下さい。



窓口スタッフ
患者相談風景



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

高橋 大二郎

(たかはし だいじろう)

- 1、外科
- 2、鹿沼市
- 3、よろしく御願います。



おかげさまで —第50回—

「実践することの難しさ」

新年明けましておめでとうございます。平成の最後のお正月でもありました。毎年ではありますが、私は除夜の鐘をついた後、午前0時より今年一年の無事を祈り、そして皆さまの願いが叶うように元朝護摩祈祷を厳修させていただいています。



さて、みなさんは新年を迎えどんな願い、目標を立てられたのでしょうか？ 中国の詩人白樂天がある高僧に「仏教とは何か」と問うたところ、その高僧は「悪いことはしないで良いことすること」と答えました。それを聞いた白樂天は「なんだそんなことか、もっと難しいと思っていたがそんなこと3歳の子どもでも知ってるよ」と返しました。高僧は「その通りじゃ。3歳の子どもでも知っているよ。でも長年修行してきた私でもそ

薬王寺 住職 倉松 俊弘

れを実践することが難しいんじゃない」と話し、白樂天は心を打たれた。という話があります。

皆さまも沢山の知識はお持ちだと思います。してはいけないこと、しなければならないことを理解していると思いますが、それをいかに実践できるかが問われているのです。ただただ神さまや仏さまに祈るだけでは成就しません。

今年は亥年、猪突猛進という言葉があります。実践をするからといって自分だけががむしゃらに進めばいいというわけでもありません。他人を思いやる心を持って「諸悪莫作・衆善奉行（悪いことをせず良いことをする）」の心を忘れずに今年一年平穏無事に過ごしたいと思います。

合掌

(平成3年4月～平成13年3月 当院小児科部長)

第5回 JCHO うつのみや病院市民公開講座

平成30年11月1日(木)、宇都宮市南図書館(サザンクロスホール)にて、第5回JCHO うつのみや病院市民公開講座を開催いたしました。

市民公開講座は、JCHO 発足の平成26年から毎年開催し、今年で5回目を迎えることができました。JCHOの使命である『情報発信を通じ、地域医療・介護の向上を図る』ことをテーマに、“地域における介護”にスポットをあて、講演を行いました。今回の市民公開講座には80名という多くの方々にご参加いただきました。今後も地域の皆様に貢献出来るものを発信していきたいと思っております。

講座後のアンケートでは、「フレイル・サルコペニア予防講座」や転倒予防体操など、とても解りやすかったとのご感想をいただきました。

ギャラリーでは、リハビリ診療部・地域包括支援センター・老健施設をご利用されている方々の作品を展示させていただきました。また、この他に看護師による健康相談や血圧測定を行いました。



- ①：木平施設長の講演
- ②：居宅介護支援事業所の講演
- ③：ギャラリーでの作品展示

次回は**平成31年11月28日(木)**に同会場で開催予定です。

更に、パワーアップした企画をご期待ください。

平成30年度火災避難訓練

総務企画課

12月11日(火)に火災避難訓練を院内にて実施しました。訓練は、南消防署の立ち合いの下、夜間に病棟より火災が発生したという想定で、病院職員が、夜間勤務者役と患者役に分かれ、消火器、消火栓を使っての初期消火活動、入院患者の避難誘導を行いました。特に入院患者の避難誘導では、歩行困難の方に対してシーツを使っての搬送など、特殊状況下での技能を訓練することができました。

火災を未然に防ぐことが第一ですが、万が一に備えて、これからも消火設備の点検、火災避難訓練を定期的実施していきたいと思っております。



消火活動



患者搬送



避難指示

JCHOうつのみや病院 外来診療担当医表

平成31年1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) 吉住	(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		山本(腎臓)	梅田(循環器)	磯田(内分泌)	中澤英(腎臓)	
		6診		木平(呼吸器)	細野(呼吸器)	六角(内分泌/2・4週)	山岡(内分泌)	
		7診	吉住(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						
		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	甲賀(内分泌)	岡田(内分泌)	中澤英(腎不全外来)	齋藤(内分泌)		
		6診	武島(循環器)	木平(呼吸器)	石川(内分泌) 第2・4週	木平(禁煙外来) 隔週	瀬尾(血液)	
		7診	平川(生活習慣病)	長嶺(消化器)	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)	梅田(循環器)	草野(腎臓)	根岸(循環器)		
		10診	藤川 (ペースメーカー外来)				照内(呼吸器・女性外来)	
		呼吸器外科	AM	10診 根岸			根岸	
		心臓血管外科	AM	10診				阿久津
		外科	AM	11診 12診	佐藤 齋藤	高橋 佐田友 齋藤	宮戸 齋藤	宮戸 高橋(第1・3・5週)
AM	1診		小針	栗田				
脳神経外科	AM	1診	小針	栗田				
	PM	1診				高(第2・4週)		
整形外科	AM	1診	林	坂口	高田		坂口	
	AM	2診	蓮江	林			蓮江	
	AM	3診					齊藤	
泌尿器科	AM	1診	藤崎	原	徳江	原	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	小太刀	中村	中村	
	PM	1診	中村(第1・3・5週) 自治派遣(第2・4週)		中村	古井(心臓) 第2・4週 要予約	小太刀	
		2診		小太刀 (予防接種) 要予約		小太刀 (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	
	AM	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(第2・4週)		
	PM	1診					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/

◆「新いすみ」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 ◆2019年4月
編集委員会



うつのみや次郎

寒風吹きすさみ、寒さが骨身に染みる毎日が続く今日この頃ですが、皆様はお元気でしょか。この寒さと乾燥した日が続きますと、インフルエンザなども流行してきますので、うがい手洗いをこまめにし、温かいお鍋で栄養をちゃんと摂って、病気に負けない身体を作りましょう。思えば、平成最後の冬です。風邪などひかずに健やかな気持ちで新しい元号を迎えたいですね。
それでは、お身体ご自愛ください。

編集後記