

JCHO うつのみや病院広報誌



新しいすみ

第18号

通算86号 2020.1.1 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



JCHO うつのみや病院 院長 ◆ 草野英二

新年あけましておめでとうございます。

昨年は地球温暖化の影響か、異常気象や台風、大雨による風水害の多い1年でした。皆様は如何お過ごしだったでしょうか。やはり、地球温暖化を含め、未来ある子供や孫の世代に変なつければ残したくないと思う今日この頃です。一方、今年はオリンピック、パラリンピックイヤーで色々なスポーツ熱が盛んになり素晴らしい1年を予感します。

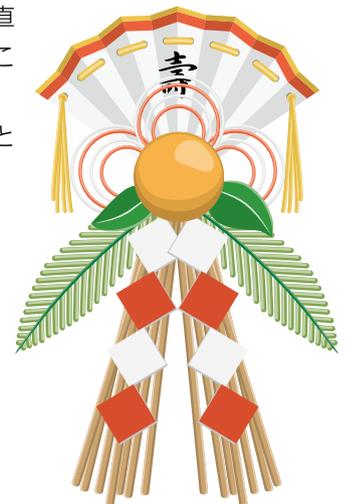
さて、今年は医療の話題としましては、多剤併用（ポリファーマシー）について考えてみたいと思います。皆様は、おそらく生活習慣病などでかかりつけの先生やJCHOはじめ近隣の病院などで治療を受けているかと思いますが、くすりを5、6種類以上頂いている方が結構いると思います。70歳以上になると平均6種類以上のくすりを服用しているというデータもあります。高齢者の方々は多くの持病（主に生活習慣病）を抱えていることが多いと思います。例えば、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などです。場合によっては何年か前に胃がんの手術をしたとか、大腸がんの手術をしたとかで、それぞれの病気に対して2～3種類のくすりをのめばそれだけで10種類～14種類のくすりを服用することになります。すでにポリファーマシー状態だということになります。

さて、ポリファーマシーの問題点を列記しますと、1) 服薬が一仕事である、2) 副作用が心配だ、3) 特に慎重に投与をしなくてはならない薬剤がある、ということになります。1)「服薬が一仕事である」に関しては、これだけ多くの薬剤を服用することになれば、朝食後に服用する薬もあれば、昼食後、夕食後に服用する薬もあります。また、漢方薬のように食前に服用する薬もありますし、食事と食事の間に服用する薬もありますので確かに大変ですね。服用忘れがあっても不思議ではないかも知れません。また、2)「副作用が心配だ」に関しては、高齢になりますと薬物の主要な処理臓器である肝臓や腎臓の働きが落ちますので、薬の血中濃度が増えることもあります。ましてや、肝臓、腎臓ともに悪くなりますと尚更です。5剤以上服用している高齢者の80%に薬剤相互作用が生じている可能性が指摘されています。薬は主に肝臓で代謝（分解する）されますが、その際同じ分解酵素で処理されるものも少なくありませ

ん。従いまして、沢山の薬を分解する酵素が一緒ですと、分解しきれずに薬が血液に残ってしまい副作用に繋がるというものです。また、腎臓からは薬が排泄されますので、高齢の方々は腎機能が落ちていることが多いため、同じように薬が血液に残ってしまい副作用が増えるということになります。実際、6剤以上薬を服用すると転倒したり、薬の副作用が増えることが知られています。是非とも6剤以上服用されている方は、主治医の先生に相談して1剤でも少なくして頂くよう相談して下さい。

対策としましては、1) 病気別に専門家の治療を受けることが、最善の医療のように思われがちですが、高齢者にとっては必ずしもそうではない場合もあるということです。2) 少な過ぎず、多すぎでもない、適切な医療が大切です。また、人生残された期間の生活の質を大切にす医療が最善の医療だと思います。薬を休んだり、中止する際には、是非とも医師や薬剤師に相談して下さい。結局、かかりつけの先生がハンドルを握り、徐行してでも安全運転を目指すことが大切です。また、食事、運動や睡眠などの生活習慣を見直し、減薬できないかを検討することは極めて大切なことです。

新春にあたり、皆様のご健勝とご多幸を祈念致しております。



第5回 JCHO 地域医療総合医学学会にて

介護福祉士◆渡邊 亮

今回、令和元年11月1日～2日に開催された第5回 JCHO 地域医療総合医学学会にて「利用者満足度向上を目指した入浴介助の取り組み」という JCHO うつのみや老健での取り組みを発表しました。

演題の内容は、それまでの流れ作業的な入浴介助から、利用者1人に対して職員が必ず1人付き添い入浴介助を行うマンツーマン入浴へ変更し、入浴を清潔保持としての入浴だけでなく、入浴を日々の楽しみとして感じていただきたいと考え取り組んだ結果、みなさんから喜びの声を多くいただけたというものです。

介護老人保健施設は在宅と病院の間に位置する中間施設として利用者・家族に寄り添い、多職種で連携しケアを提供します。今



回の JCHO 地域医療総合医学学会で他の施設での取り組みの発表を聞き、参加された方と交流を深められたことは、当施設で業務改善を行う上で非常に良い経験となりました。今後も多くの方に JCHO うつのみや老健に来てよかったと言ってもらえるようチーム一丸となって日々精進していきたいと思ひます。



第6回 JCHO うつのみや病院市民公開講座



令和元年11月28日(木)、宇都宮市南図書館(サザンクロスホール)にて、令和初となります第6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年から毎年開催しており、今年で6回目を迎えることができました。今回も JCHO の使命であります『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。

石川看護師長、館野看護師長より「これで安心 災害の備え」、荻野管理栄養士による「食べる喜びいつまでも」、内科の北本医師による「内科初診の診察～症状から考える疾患～」の3講演の他、堀川理学療法士による「転倒予防体操」の講演ではご来場の方々にもご参加いただき、一緒に体を動かしていただきました。

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ひます。

次回は令和2年11月25日(水)に同会場で開催予定です。ご来場を心よりお待ちしております。



JCHOうつのみや病院 外来診療担当医表

令和2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) 佐野 | (初診外来) 北本/第1・3・5週 吉住/第2・4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) 梅田 | (初診外来) 谷澤 | (総合診療) 松村 | (初診外来) 北本 | (初診外来) 細野/第1・3・5週 谷澤/第2・4週 | |
| | | 3診 | | (初診外来) 鶴田 | (初診外来) 三玉 | (初診外来) 中澤克 | 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 | | 鈴木恵(呼吸器) | 細野(呼吸器) | 佐野(呼吸器/第1・3・5週) 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) | 船山(消化器) | 中澤克(消化器) | |
| | | 8診 | 草野(腎臓) | 草野(腎臓) | 草野(腎臓) | 根岸(循環器) | 石澤(アレルギー-膠原病) | |
| | | 11診 | | | | 佐野(呼吸器/2・4週) | | |
| | PM 再診のみ | 1診 | 谷澤(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) | | |
| | | 3診 | | 山本(腎臓) | 藤川(循環器) | 川崎/第1・3・5週 新井/第2・4週 (呼吸器) 第5週は交互 | 藤川(循環器) | |
| | | 5診 | 甲賀(内分泌) | 岡田(内分泌) | 中澤英(腎臓不全外来) | 齋藤(内分泌) | | |
| | | 6診 | 三玉(循環器) | | 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) | 小黒(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) | 佐野(呼吸器) | |
| | | 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 滝 | | | 滝 | |
| | | 心臓血管外科 | AM | 10診 | | | | 阿久津 |
| 外科 | AM | 11診 | 千葉 | 高橋 | 高橋 | 高橋/第1・3・5週 新患のみ | 青木 | |
| | AM | 12診 | 松本 | 千葉 | 松本 | 青木 | 堀江 | |
| 脳神経外科 | AM | 1診 | 小針(手塚) | 栗田 | | | | |
| | PM | 1診 | | 栗田 | | 自治派遣/第2・4週 | | |
| 整形外科 | AM | 1診 | 齊藤 | 坂口 | 高田 | | 坂口 | |
| | AM | 2診 | 蓮江 | 齊藤 | | | 蓮江 | |
| | AM | 3診 | | | | | 木村 | |
| 泌尿器科 | AM | 1診 | 原 | 原 | 徳江 | 原 | 原 | |
| | AM | 1診 | 中村 | 自治派遣 | 中村 | 中村 | 中村 | |
| 小児科 | AM | 1診 | 中村 | | 中村 | 古井(心臓) 第2・4週 要予約 | 中村 | |
| | PM | 2診 | | 自治派遣 (予防接種) 要予約 | | 中村 (乳幼児健診) 第2・3・4週 (予防接種) 要予約 | 田中(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 | 中村 | 田中 | 田中 | | |
| 皮膚科 | AM | 1診 | 小宮根(隔週) | | | | 澤野 | |
| | 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。 |
| | AM | 診療時間 | AM 9:00 ~ 12:00 | |
| PM | 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) | |
| | PM | 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/

◆「新しいすみ」に関するご意見、イベント情報などを、どなたもお寄せください
次回発行予定◆2020年5月
編集委員会

鯉の片道切符
健康で安全な一年にしたいですね。

新年早々、古式ゆかしい伝統にふれ、普段猫背の自分も背筋の伸びる思いがしました。今年一年、背筋をピッチリと健康で安全な一年にしたいですね。

あけましておめでとうございます。本年も弊誌「新しいすみ」をよろしくお願いたします。
私事でございますが、お正月「浅草の報恩寺」というお寺に行ってきました。こちらのお寺では、毎年お正月に「まないた開き」という行事を行っています。この行事は、仏前にて茨城より送られた「こちらのお寺が元々茨城県に在所していたこと由来します」一匹の大きな鯉を四糸流の包丁人が捌き、その鯉を仏様に奉納します。一層ほどあるかと思われ大きなまな板の上の鯉を衣冠束帯の包丁人が大がりの包丁と鉄箸を使い鯉に直接触れることなく、器用に捌いていました。職人さんの多い浅草という土地柄ですし、料理道具街で有名な河原橋も近いことから、料理人さんの今年一年の安全を祈願しての行事だと思えます。無事奉納が終わりますと、参加者の方々に「鯉こく」が振る舞われました。時間の関係で、自分は食べることが出来なかったのですが、とても美味しそうでした。

あけましておめでとうございます。本年も弊誌「新しいすみ」をよろしくお願いたします。
私事でございますが、お正月「浅草の報恩寺」というお寺に行ってきました。こちらのお寺では、毎年お正月に「まないた開き」という行事を行っています。この行事は、仏前にて茨城より送られた「こちらのお寺が元々茨城県に在所していたこと由来します」一匹の大きな鯉を四糸流の包丁人が捌き、その鯉を仏様に奉納します。一層ほどあるかと思われ大きなまな板の上の鯉を衣冠束帯の包丁人が大がりの包丁と鉄箸を使い鯉に直接触れることなく、器用に捌いていました。職人さんの多い浅草という土地柄ですし、料理道具街で有名な河原橋も近いことから、料理人さんの今年一年の安全を祈願しての行事だと思えます。無事奉納が終わりますと、参加者の方々に「鯉こく」が振る舞われました。時間の関係で、自分は食べることが出来なかったのですが、とても美味しそうでした。

あけましておめでとうございます。本年も弊誌「新しいすみ」をよろしくお願いたします。
私事でございますが、お正月「浅草の報恩寺」というお寺に行ってきました。こちらのお寺では、毎年お正月に「まないた開き」という行事を行っています。この行事は、仏前にて茨城より送られた「こちらのお寺が元々茨城県に在所していたこと由来します」一匹の大きな鯉を四糸流の包丁人が捌き、その鯉を仏様に奉納します。一層ほどあるかと思われ大きなまな板の上の鯉を衣冠束帯の包丁人が大がりの包丁と鉄箸を使い鯉に直接触れることなく、器用に捌いていました。職人さんの多い浅草という土地柄ですし、料理道具街で有名な河原橋も近いことから、料理人さんの今年一年の安全を祈願しての行事だと思えます。無事奉納が終わりますと、参加者の方々に「鯉こく」が振る舞われました。時間の関係で、自分は食べることが出来なかったのですが、とても美味しそうでした。

あけましておめでとうございます。本年も弊誌「新しいすみ」をよろしくお願いたします。
私事でございますが、お正月「浅草の報恩寺」というお寺に行ってきました。こちらのお寺では、毎年お正月に「まないた開き」という行事を行っています。この行事は、仏前にて茨城より送られた「こちらのお寺が元々茨城県に在所していたこと由来します」一匹の大きな鯉を四糸流の包丁人が捌き、その鯉を仏様に奉納します。一層ほどあるかと思われ大きなまな板の上の鯉を衣冠束帯の包丁人が大がりの包丁と鉄箸を使い鯉に直接触れることなく、器用に捌いていました。職人さんの多い浅草という土地柄ですし、料理道具街で有名な河原橋も近いことから、料理人さんの今年一年の安全を祈願しての行事だと思えます。無事奉納が終わりますと、参加者の方々に「鯉こく」が振る舞われました。時間の関係で、自分は食べることが出来なかったのですが、とても美味しそうでした。

あけましておめでとうございます。本年も弊誌「新しいすみ」をよろしくお願いたします。
私事でございますが、お正月「浅草の報恩寺」というお寺に行ってきました。こちらのお寺では、毎年お正月に「まないた開き」という行事を行っています。この行事は、仏前にて茨城より送られた「こちらのお寺が元々茨城県に在所していたこと由来します」一匹の大きな鯉を四糸流の包丁人が捌き、その鯉を仏様に奉納します。一層ほどあるかと思われ大きなまな板の上の鯉を衣冠束帯の包丁人が大がりの包丁と鉄箸を使い鯉に直接触れることなく、器用に捌いていました。職人さんの多い浅草という土地柄ですし、料理道具街で有名な河原橋も近いことから、料理人さんの今年一年の安全を祈願しての行事だと思えます。無事奉納が終わりますと、参加者の方々に「鯉こく」が振る舞われました。時間の関係で、自分は食べることが出来なかったのですが、とても美味しそうでした。

編集後記