

JCHO うつのみや病院広報誌



新しいすみ

第24号

通算92号 2022.1.1 発行



新年のご挨拶



JCHO うつのみや病院 院長◆八木澤 隆

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

今年の干支は「寅」です。「寅」には「まっすぐに伸ばす、引っ張る」という意味があり、中国の「漢書」では草木が伸び始める状態を表すと解釈されているそうです。

長引くコロナ禍から脱却し、新たに前進、進化するに相応しい干支です。「寅さん」の新春映画に観る明るい年の幕開けを感じます。

昨年、病院は感染の拡大防止のため、様々な院内規制を施し、受診の皆様には種々のご不便をおかけしておりました。こうした状況下にもかかわらず、皆様のご理解、ご協力により一般診療は滞りなく継続することができました。年頭に当たり、先ず皆様に感謝申し上げます。

今年は引き続き、地域の中核病院として急性期の医療を担い、また回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟を活用した回復期医療の一層の充実を図ってまいります。急性期の診療では多分野において最新の治療手技、看護を駆使し、JCHO ならではの良質な医療の提供に努めます。中でも



最近増加する慢性腎臓病、腎不全患者の診療においては透析室を新築、増床し、最新機器と専門医による最先端の医療を実践いたします。回復期の診療では専門医、専門職の配置により、社会復帰、在宅復帰のための最大限のサポートを行います。また、健康管理センター、介護老人保健施設においても病気予防、介護・看護サービスの提供をさらに充実してまいります。



地域の皆様が健康な日常生活を送れるための最大限の支援をする。これが私ども JCHO うつのみや病院の職員の務めであり、働きがいでもあります。

「虎穴に入らずんば虎子を得ず」。既成の枠にとらわれない様々な工夫を取り入れ、最善の医療を皆様にお届けします。

皆様にとりまして幸多き1年となりますようお祈りいたしますとともに今年も JCHO うつのみや病院をよろしくお願い申し上げます。



事務長◆青山 猛

明けましておめでとうございます。日頃より、当院の運営にご理解、ご支援いただきありがとうございます。

これからも JCHO うつのみや病院は、安全で良質な医療・介護サービスを提供し、地域の皆様の健康で豊かな生活を支援してまいります。

皆様に信頼され愛される病院となるよう努めてまいりますので、本年も JCHO うつのみや病院をよろしくお願い申し上げます。



看護部長◆園田 保子

明けましておめでとうございます。新たな年を迎えましたが、今なおコロナウィルスは衰えることを知らず、予断を許さない状況が続いています。皆さまには、感染対策にご協力頂き、大変感謝しております。

with コロナの下で、引き続きご不便をおかけすることもあるかと思いますが、JCHO うつのみや病院は今後も職員一丸となり、地域の皆さまを尊重した良質な医療を提供してまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 第8回 JCHOうつのみや病院 市民公開講座

### 「介護老人保健施設におけるセーフティマネジメント」 附属介護老人保健施設副看護師長 内田 千代

令和3年11月17日(水)に第8回JCHOうつのみや病院市民公開講座を開催し、多数の地域の皆様にご来場いただきました。この場を借りまして改めて御礼申し上げます。

うつのみや病院附属介護老人保健施設からは、高齢者の方の事故を防ぐための取り組みについてお話させていただきました。

前半はセーフティマネジメントについてです。セーフティマネジメントとは「事故が起こってしまったから対処するのではなく、事故が起きる前に可能な限りの予測をし、安全な環境を整える」ことをいいますが、当老健での取り組みについて次の4つを軸に講演を行いました。

1. **ルールを守る**：決められたルールをマニュアルに沿って行う事でスタッフ全員が同じ手順で同じ目標に向かって行うケア。
2. **環境整備(5S活動)**：整理 整頓 清潔 清掃 習慣の5S活動。
3. **知識の習得**：院内外(年3回)の研修を受け、学びを深める。
4. **チームワークとコミュニケーション**：医療チームの一員としての自覚を持ち、コミュニケーション能力(考える力・わかりやすく伝える力・聴く力)を使った意思・感情・思考の伝達。

後半は高齢者の方の転倒事故の現状と予防についてお話させていただきました。

### 「フレイルを知ろう～健康で長生きするために～」

理学療法士長 相場みどり

私は「フレイル」についてお話をさせて頂きました。

昨年末、厚労省より令和元年の健康寿命が発表されました。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間」と定義されています。男性が72.68歳(平均寿命81.41歳)、女性は75.38歳(平均寿命87.45歳)となりました。平均寿命と健康寿命の差は男性8.7年、女性12.07年となっており、これが介護を要する期間といえます。この期間を縮めるために健康寿命を延ばすことが必要であり、そのためにフレイルを知ることが大切になります。

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」をいいますが、早期に介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性のある状態です。しかしこの状態での病気や怪我により要介護状態になることが多いため、このフレイルを予防することが重要になってくるのです。その3つの柱が、①栄養(+口腔機能) ②運動 ③社会参加 です。規則正しくバランスの良い食事を取り(特に体を作る食品であるタンパク質やカルシウムをとることが重要です)、運動をすることで筋力や体力を維持し、友人や知人との交

消費者庁発表の65歳以上における不慮の事故による死因をみると、転倒事故での死亡者数は交通事故での死亡者数の約4倍となっています。高齢者の方が要介護になった主な原因には、骨折・転倒がありますが、その数は「認知症」「脳血管疾患」「高齢者による衰弱」に次いで4番目に多い数となっています。そして高齢者の方の転倒事故の半数は住宅で発生しています。骨折の部位別件数は、足の骨折が約半数と最も多く入院加療を要し筋力低下を引き起こす可能性が高い結果となっています



要介護にならないために転倒事故を防止すること、そのためには住宅の生活環境を整えることが重要であることをご理解いただけたら幸いです。

10月10日は転倒予防の日です。

まずは生活環境をチェック! ポイントはぬかづけ。ぬ=ぬれているところ。か=かいたんや段差。づけ=かたづけしていないところ。転倒の原因を減らし健康な暮らしを続けましょう。

流や趣味・ボランティア活動をするなど社会生活を継続することがフレイル予防の重要なポイントとなります。

今回は、健康寿命を延長し元気で長生きするためのヒントをお伝えしましたが、聞きながらとても熱心にご聴講いただき、実際の運動の時にもダイナミックに動いて下さり、私自身がとても楽しい一時を過ごすことが出来ました。皆様からも、「これからの生活で参考にしたい」、「地域での活動時に伝えたい」、「これからも公開講座を続けてほしい」、等々のご意見を頂きました。

また、ギャラリーでは患者様、ご利用者様の作品の展示をさせていただきましたが、ここでもお褒めの言葉を頂き、私たちの励みになっております。

今後も、地域の皆様が安心して健康で豊かな生活を送れる支援をしていけるよう努めてまいります。





「健診・検診について」結果の見方、がん検診の意義

健康管理センター医長 鈴木 恵理

健康管理センターでの勤務経験を生かして、健康診断やがん検診の有用性が少しでも伝わることを願い、市民公開講座の資料を作成致しました。お忙しい中、ご参加くださいました方々には、この場をお借りして御礼申し上げます。

健康診断は生活習慣病による心疾患や脳卒中（梗塞や出血）の減少により、健康寿命を延ばすことが一番の目標です。また肥満により癌のリスクも上昇するため、生活習慣病への注意は癌の予防にもつながります。

現在の健康診断では、メタボリックシンドロームやそれに近い方への保健指導が重要であり、生活習慣を見直し、2, 3kg体重が減少することにより、内服治療が必要な状況を回避できる可能性がかなり高いこともお話し致しました。ほんの少しの習慣と考えていたことでも、毎日になると、それが体重や血圧の上昇につながります。

健診を受けて、脂質や血糖や血圧で紹介状の方では、かなり値が良くない方になります。又、肥満が伴わないと保健指導の対象になりません。脂質や血糖や血圧がC判定（経過観察判定）の方は沢山いらっしゃいます。3か月後



や6か月後に要再検のC判定の方は、かかりつけ医にて再検査や指導を受けていただくことが疾患予防に大切と考えます。

がん検診（国が

認めた対策型検診）は、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診があり、死亡減少効果が認められ、安全な検査方法が採用されています。市の費用補助を活用し、積極的に受けていただきたいです。死亡減少効果は20%程度の検診もありますが、60%以上の検診もあります。特に便潜血を毎年提出し、陽性であれば大腸内視鏡検査を受けることで大腸がんの死亡は大きく減少することも今回お伝えしたかった重要な点です。

健診を受けにいらした方に、気持ちよく検査を受けていただいて、健康に前向きに、又来年も受けようと思えますよう、より良い健康管理センターを目指して日々精進して参ります。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。



おかげさまで —第59回—

「自利利他」

新年明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症も落ち着きを見せたかに思いましたが、オミクロン株などウイルスの変異によりまだまだ予断を許してはくれそうにはありません。医学の進歩は、対処療法、診断、治療、予防の順で進歩してきました。この新型コロナウイルス感染症も、発熱、咳などの対処療法、PCR検査による診断はできるようになりました。あとは治療薬の開発と有効なワクチン接種による予防です。これができれば平静を取り戻すことができるかと思えます。



「自利利他」という言葉があります。「自利」は、自らが安らかになるように願い、精進すること。「利他」とは、周りの人が安らかになるように願い、尽くすことです。自分だけではなくて人々のことを思い願い、行動を起こすことです。ま

薬王寺 住職◆倉松 俊弘

さに、このコロナ対策は「自利利他行」であり、自分が罹患しないように努力をすることが、他人に移さないようにすること、患者数を減らして医療従事者に逼迫した状況を作らせないことができ、人々に安心を得ていただくことにつながります。一人ひとりが自分の為に、そして周りの人のためにできることをきちんと行い対応をしていただくことです。

さて、今年は寅年です。寅にまつわる話しはたくさんあります。「虎の子」とは、母虎は愛情が深く、大切に子どもを育てることにちなみ、「虎は千里往って千里帰る」とは、虎は1日に千里ほどの遠くまで行くが、子を思いその千里の道を帰ってくることから、子を思う親の情愛がきわめて強いことの喩えとされています。どうか今年一年、自分を大切に、そして、同じように周りの人々を思いやり、大切に一年を過ごせますよう心よりお祈り申し上げます。

合 掌

診療科名		月	火	水	木	金	
内科	AM	1診	(初診外来) 成田	(初診外来) 北本	(神経内科) 滑川	(神経内科) 小澤	(初診外来) 照内
		2診	(初診外来) 相良	(初診外来) 谷澤 (2・4週のみ10時から)	(初診外来) 田中	(初診外来) 北本	(初診外来) 谷澤
		3診		(初診外来) 鶴田	(初診外来) 横田	(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)	大貫(呼吸器)	中澤英(腎臓)
		6診		鈴木恵(呼吸器)	成田(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)	相良(消化器)	田中(消化器)	中澤克(消化器)
		8診	谷澤(腎臓)	草野(腎臓)	中澤英(腎臓)	齋藤俊(循環器)	横田(循環器/1・3・5週)
		11診					
	PM 再診のみ	1診				八木澤(腎臓、移植)	成田(呼吸器)
		2診		松村(総合診療)		石澤(アレルギー膠原病)	
		3診	佐藤(アレルギー膠原病)	山本(腎臓)	藤川(循環器)	新井(呼吸器)	藤川(循環器)
		5診		近藤(内分泌)		齋藤新(内分泌)	
		6診	横田(循環器)	大貫(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)		後藤(消化器)	中澤克(消化器)	鈴木紫(頭痛外来)
		8診	谷澤(腎臓)	梅田(循環器)	中澤英(腎不全外来)	齋藤俊(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	曾我部		曾我部	
	心臓血管外科	AM	10診				菅谷
外科	AM	11診	増子	高見	高見	増子	
		12診	松本	村橋	松本	村橋	堀江
脳神経外科	AM	1診	手塚(黒田)		自治派遣	栗田	
整形外科	AM	1診	中島	坂口	齋藤	坂口	
		2診	天海	中島		天海	
		3診				西村	
泌尿器科	AM	1診	原	原	徳江	原	
小児科	AM	1診	齋藤	齋藤	齋藤	自治派遣	
	AM	2診					
	PM	1診	齋藤	齋藤 (予防接種) 要予約	齋藤	古井(心臓) 第2・4週 要予約	齋藤
		2診				齋藤(乳幼児健診) 第2・3・4週 要予約 (予防接種) 要予約	田中(神経外来) 第3週 要予約
眼科	AM	1診	田中	山崎	田中	田中	
		2診				新井	
	PM	1診				澤野	
皮膚科	PM	1診	小林 1・3・5週 自治派遣 2・4週			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	新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間、面会禁止とさせていただきます。			

From one of Editors

◆「新しいすみ」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

広報委員会

独立行政法人  
地域医療機能推進機構  
(JCHO)うつのみや病院

〒321-0143  
栃木県宇都宮市南高砂町 11-17  
TEL 028-653-1001(代表)  
URL <https://utsunomiya.jcho.go.jp/>

次回発行予定 ◆ 2022年4月

あけましておめでとうございます。今年も「新しいすみ」をよろしくお願いいたします。

一年で一番寒さが厳しくなってきましたね。体調管理により気を付けられないといけない季節となりました。

今年の冬はラニーニャ現象の影響で関東地方も雪に注意が必要と言われています。

12月初旬までは暖かい日々が続いており、雪の気配は見られませんが、この新しいすみが発行されているころはどうでしょうか？

雪となじみがない生活をしている私は大雪に対応できずにとても困ったことがあります。今年はいよいよ準備をして、ついでに不十分になりがちな災害に対する備えも見直しておこうと思います。

コロナウイルスの現状も日々変化していると思います。12月現在に現れ始めたオミクロン株が猛威をふるっていないことを祈ります。

今年がコロナウイルスが収束して、充実した一年が送れるといいですね。

編集後記