

ひととのや ~Hitotonoya~

2021年12月1日
第3号

地方独立行政法人 **新小山市民病院**
〒323-0827
栃木県小山市神鳥谷 2251 番地 1
☎ 0285-36-0200 (代表)

この号の内容

1. ごあいさつ
2. 食と栄養のたより
3. Only one Hospital
4. 職員紹介ルー
5. あしなりガーデン花便り
6. HWP 通信
7. 新小山市民病院 DMAT !
8. お知らせ

年末年始における診療のご案内は
最終ページに記載してあります
今年の冬も元気にお過ごしくださる
ことを職員一同お祈りいたします



～ オンライン資格確認及びマイナンバー カードの健康保険証利用について ～



事務部長 坂田 普

オンライン資格確認及びマイナンバーカードの保険証利用が
10月20日から開始されました。オンライン資格確認とは医療
機関が医療保険などをすぐに確認できる仕組みです。この開始に
伴い、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになり
ました。

マイナンバーカードを保険証として利用するメリット

- ① 就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使えます。
(医療保険者への加入・脱退の手続きは引き続き必要です)
- ② 医療保険の確認がスピーディになります。
- ③ 限度額適用認定証や減額認定証がなくても、限度額以上の支
払いが免除されます。
- ④ 同意していただければ、特定健診や薬剤情報を医療機関と共有
できます。
- ⑤ マイナポータル活用でご自身の特定健診情報や薬剤情報を確認
できます。

外来総合カウンターに顔認証付きカードリーダーを設置してあり
ます。マイナンバーカードなら顔認証でスムーズに資格確認できま
すので、是非ご利用
ください。



食と栄養だより 「動脈硬化編②」

栄養管理部門

脳卒中や心臓病などの「脳心血管病」は、発症した方の生命や健康に重大な影響を及ぼす病気であり、栃木県の死亡原因のうち心臓病は第2位、脳卒中は第3位です。脳心血管病の原因となる動脈硬化の予防には、生活習慣の改善が重要です。

動脈硬化性疾患予防のための食生活習慣改善

今回のピックアップ

- ①禁煙し、受動喫煙を回避する。
- ②過食と身体活動不足に注意し、適正体重を維持する。
- ③肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える。
- ④魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取を増やす。
- ⑤糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する。
- ⑥アルコールの過剰摂取を控える。
- ⑦中等度以上の強度の有酸素運動を中心に、定期的に行う。

油脂類は摂りすぎると肥満や動脈硬化の原因になる「**飽和脂肪酸**」と悪玉コレステロールを減らし動脈硬化を予防する働きがある「**不飽和脂肪酸**」に分けられ、不飽和脂肪酸は、さらに「**一価不飽和脂肪酸**」と「**多価不飽和脂肪酸**」に分けられます。

魚やえごま油などに多い

肉・乳製品・洋菓子などに多い



なるべく控える油脂類

<飽和脂肪酸>

LDL (悪玉) コレステロールを上昇させ、動脈硬化の原因となります。

たくさん含む食品

肉類 (牛、豚)、ベーコン、卵、乳製品、バター、スナック菓子、インスタントラーメン、など



食べる回数や量を減らしましょう!

<不飽和脂肪酸>

一価：血中のコレステロールを減少させる。

多価：LDL (悪玉) コレステロールと中性脂肪を減らし、HDL (善玉) コレステロールを増やします。

※適量であれば良い働きをしますが、過剰に摂ると動脈硬化を促進させる不飽和脂肪酸もあるので、摂りすぎには注意しましょう。

★たくさん含む食品

一価：オリーブオイル、キャノーラ油

多価：大豆油、ごま油、くるみ、

いわし、さば、しそ油、

えごま油、あまに油



<その他の食品>

大豆・大豆製品、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくは積極的に摂りましょう。



～私たちが創る Only One Hospital～ システミックコーチング・プロジェクトの取り組みの近況報告

9月28日（火）に院内コーチを対象とした本年度第1回目のコーチングカフェを開催しました。

今回のワールドカフェは、コーチ経験者同士『なんでも言い放題・本音トーク』で進めていきました。

新院内コーチがグループのモデレーターを担い、各院内コーチの体験談を聞いて、“対話”により自分の“DCD”に対する取り組みを主体化”する。また、院内コーチ各自がコーチングの体験のありのままを語り（言語化）、“対話と共創のオンリーワンホスピタルに向けて、主体化したリーダーとなるにはどうするか？”の問いをコーチ全員で共有する。この2つを目標に進めていきました。（DCDとは対話型の組織開発を推進するプラットフォーム、Driving Corporate Dynamismの略で、組織変革を目指した取組みのひとつである「対話型組織開発」は、組織のメンバー同志による対話を繰り返し、語られる内容や意味づけ、またメンバーの関係性的変化から組織変容を導くアプローチのことです。）

院内コーチへの問いは、

『対話と共創を目指すコーチングプロジェクト、その中であなたはどのような経験をしましたか？』とし、

- ①自分のSHとコミュニケーションを取る中での成功体験、
- ②コーチングを行っていく中で得たスキル、
- ③院内コーチとして自分自身の目標達成に向けて実践したこと、

これらのことについて自身の経験から具体的なお話をさせていただきました。

開始直後は緊張しているようでしたが、徐々に和気あいあいと対話を楽しまれていました。このカフェで共有できたものを、ぜひ今後のコーチングの取り組みに活かしていただければと思います。



Aグループの皆さんです。

続きましてBグループ。



Cグループのモデレーターは、関人事課長。



Eグループの皆さん。院長先生も先輩コーチとして、ご自身の経験をお話しています。



最後は皆さんでピース👌



新型コロナウイルスワクチン夜間集団接種終了

全国的にワクチン接種が進められる中、当院も医療機関の務めとして、小山市の夜間の集団接種を担当いたしました。今後もコロナ診療を含め医療活動に全力を尽くしていきます。

地域の皆さまにおかれましても引き続き、感染防止対策に努めていただきますようお願い致します。



Only one Hospital 職員紹介リレー



近藤 泰子

所属：患者支援センター
趣味：散歩、料理
一言：患者支援センターの一員として、患者さんを一番に考え行動します。

野田さん(保健師)ってこんな人

野田さんは、職場以外にも、子どもの学校で会ったりします。いつも綺麗で、ママ達の憧れの存在です☆
職場では、患者さんや職員など、誰にでも優しく接していて、日々見習わないと！と感じています。笑顔が素敵で、とても癒されます。



野田 紗希

所属：予防医学センター
趣味：旅行・キャンプ・愛犬とのんびり
一言：人間ドック受診お待ちしています！

須永さん(栄養士)ってこんな人

いつも丁寧でわかりやすく、患者さんに寄り添った栄養指導をしてくれます。プライベートでは動物カフェや喫茶店めぐりをする須永さん。研修旅行の時は、おいしいお土産屋さんを色々教えてもらいました。



須永 早百合

所属：栄養管理部門
趣味：喫茶店・動物カフェ巡り、読書
一言：主に4C病棟で業務をしています。よろしくお願ひします。

中妻さん(放射線技師)ってこんな人

コーヒー好きで、広報でコラムを書いたり、院内の様々なイベントで美味しいこだわりのコーヒーをご馳走してくれます。また、月に一度 HitotonoyaCoffee を開いていて、職員に憩いの場を提供していただいています。ぜひ、職員のみなさんも足を運んでみてください。

次回は放射線部門
中妻さんです！

おたのしみに！

ホームページリニューアル！

当院のホームページをリニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、より見やすく、分かりやすい構成やサイトデザインになるよう改善いたしました。

今後も使いやすいホームページの運営を目指し、内容の充実を図るとともに、最新の情報を発信してまいります。



新小山市民病院 HP

医師の働き方改革に取り組んでいます！

あの先生はいつも病院にいるけれど、いつ休んでいるのだろう??

医師の業務は、外来診療、入院患者の治療、手術、当直、オンコールなど、昼夜関係なく勤務時間がかなり不規則で、積み重なる身体的・肉体的ストレスの量は計り知れないものがあります。

当院においても、この状況は例外ではないため、持続的かつ良質な医療体制の確保に向けて、医師の働き方改革に取り組んでおります。医師のワーク・ライフバランスに配慮した環境改善や健康確保のための勤務間インターバル、連続勤務時間制限に配慮した当直制度の見直し、タスク・シフティングによる医師の業務負担軽減など、医師が健康で、安全に、やりがいを持って働ける「ヘルシーワークプレイス」を目指しています。



HWP (ヘルシーワークフレイズ) 通信

~Vol.2~

●第2回 ワールドカフェの開催

☆9月11日(土)に開催されました。

今回は入職4年目~10年目の職員が参加しました。

テーマは、

①働き方改革について

②当院の職員が健康で長く勤務出来る様にするためには
どんな事が必要か？

『職員が健康であるために、健診の2次受診率を上げるには？』

など各グループで話し合いが行われました。

★参加者からは、『他部門の仕事を理解することが出来た』等のご意見がありました。

●多職種交流・健康グループ活動

☆第1回 2021.8.4(水)

『簡単に楽しく健康な1食を』

管理栄養士による食事指導が行われました。

☆第2回 2021.8.26(木)

『簡単なものはストレッチ、運動強度が高いもの自重を支える筋トレ』

リハビリ部門による運動指導が行われました。

☆第3回 2021.9.30(木)

『リラックスヨガ』

ヨガインストラクターによるヨガ指導が行われました。

★第1回~第3回まですべて出席した方には、修了書と参加賞を進呈し、
また、抽選で3名の方に健康増進グッズを差し上げました。

●令和3年度就業規則説明会 (Web 配信)

☆9月15日(水) ~10月29日(金)

意外と知られていないお得な制度を活用してもらえよう、福利厚生の内容を充実させた説明会が行われました。

又、コロナ禍により、出席方法を従来の参加型から、ナーシングスキルでの Web 配信に変更しました。
パソコン、携帯で視聴可能となり、休日出勤や残業時間の削減につながりました。



令和3年度
就業規則説明会



あしなないガーデン花便り

【 千両 万両 南天などの赤い実を店先で見ることが多くなりました 】

先日、ホームセンターで千両 万両 南天などの赤い実をつけたお正月用の寄せ植えが売られていました。その鉢植えを見ながら主人に「千両と万両どう違うの？」訊ねられました。

簡単な見分け方は葉の上に実をつけるのが千両、葉の下にサクランボのように身を付けるのが万両です。



千両 (センリョウ科) の赤い実。実は葉の上につきまます。花はとてもシンプルです。1.2mくらいまで育ちます。(10,13番受付前中庭にあります)



万両 (ヤブコウジ属) の赤い実。実同様に花も葉陰に隠れるように咲くかわいい花です。1mくらいに育ちます。



ヤブコウジ (ヤブコウジ属) の別名は十両。15~20cmに育ちます。(本院 13番受付前中庭・あしなりガーデン)



そうなると思えるのが百両。十両があって、万両があるなら考えると百両があってもおかしくない。と考え図鑑を引くとありました。カラタチバナの別名が百両でした。またアリドウシという棘のあるアカネ科の植物が一両であることを確認しました。著作権の関係で画像を載せられないので、ホームセンターや図書館、ネットで探してみてください。千両・万両・百両・十両・一両を比較してください。このほかにも、億両もあるそうです。

冬の赤い実は暗い色合いの中ひととき目を引きまます。それは種を鳥に食べてもらい、遠くまで運んでもらうためです。子孫繁栄。また古くから冬でも濃い緑が茂っている様子や、赤い色がもつ魔除け、厄除けの意味合いから無病息災・家内安全を願う多くの家庭で栽培されて来まました。赤い実は家族を想う心に繋がっているようです。

私のイチオシ!



臨床工学部門 柿沼 絵里香

私のイチオシはドラえもんです。

まんまる頭の足が短い可愛らしい見た目と、現実ではありえない様々なひみつ道具で夢を与えてくれる所が大好きです。

そんなひみつ道具ですが、どれくらいの種類があるのかご存知ですか？調べてみると色々な情報がありますが、およそ2000個以上と言われているそうです。

中でも私が使って見たいと思うのは、もしもボックスです。これはもしも〇〇な世界だったら…を体験できる電話ボックスのような道具です。これを使ってコロナウイルスが収束している世界にし、行きたい所、会いたい人の所へ行きたいです。

皆さんが使ってみたいと思うひみつ道具は何ですか？



「COMMAND & CONTROL」

こんにちは！新小山市民病院 DMAT です。

前号で「CSCATTT」について、説明させていただきましたが、今回はその最初の「C」の「Command & Control」について触れさせていただきます。

「Command」は日本語で「指揮」と訳され、「Control」は「統制」・「調整」・「連携」などと訳されます。

DMAT は 4 人～5 人で構成されたチームで、災害時は全国各地からいくつかのチームが集まり活動します。その他、消防や自衛隊、警察、行政など多くの機関が活動するため、それぞれが単独で活動してしまった場合、支援に不均衡が生じてしまう恐れがあり、災害現場が混乱する可能性があります。そのため、まずタテの指揮命令系統を確立するとともに、他の消防や自衛隊等とのヨコの連携を確立することが重要になります。なんとなく災害が起こった場合は現場に駆けつけて「TTT」、T（トリアージ）して、T（治療（安定化治療））して、T（搬送）するというイメージが多いかと思われそうですが、それ以前にこういった指揮命令系統を確立することが重要になります。

それぞれの DMAT チームは、自分がどこで活動するのかを把握し、ヨコとの連携で情報共有しながら協力して活動します。

続きはまた次号で。



検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！



超音波検査って何のこと？

・超音波検査とは？

超音波とは、人間の耳では聞くことの出来ない高い周波数の音の事をいいます。



超音波は何かにつかると反射する性質があるので、この特性を利用して体の内部を絵で表して診断をする検査です。私たちが山などで経験する「やまびこ」と同じです。

・超音波検査は安全ですか？

超音波自体に痛みはありませんが、超音波発信機（プローブ）を体にあてて検査をするため、人によっては押される痛みを感じる場合があります。

放射線とは違い、被曝の恐れはないので、何度も繰り返し検査を行うことができます。

・超音波検査で何がわかるの？

●腹部超音波検査

血液検査や尿検査で異常が見つかった場合やお腹が痛い場合などに、超音波発信機（プローブ）をあてて肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓・膀胱・前立腺・子宮などの大きさを測ったり、形態異常、炎症の有無、腫瘍・腫瘍の有無、結石の有無などがわかります。



コーヒー淹れるのめんどくさいですね!?

道具も無いですし、上手に出来るか分からないし。。。そんなあなた！にオススメなのがコーヒーバッグです。



紅茶のティーバッグと同じ要領です。最近増えてきました。やり方は簡単！

- ① 袋からコーヒーバッグを取り出し、カップに入れる
- ② カップにお湯を注ぎ、20-30秒蒸らす
- ③ カップの中で上下に動かし、好みの濃さになるまで抽出する

以上で美味しいコーヒーの出来上がりです。コーヒー専門店や近所のカフェで購入できるのでぜひ一度試してみてください♪



時間外(夜間・休日)選定療養費 についてのお知らせ

当院では、2021年12月1日(水)より、時間外に救急外来を受診された緊急性を認めない(いわゆる軽症の)患者さんに対し、時間外選定療養費を徴収することになりました。

当院の役割は、脳卒中、急性心筋梗塞、重症外傷等の緊急性の高い重篤な救急患者さんに対して24時間365日救急医療を提供することです。入院や手術を必要としないような緊急性を認めない(いわゆる軽症の)患者さんの受け入れは原則行っておりません。

しかし、時間外・夜間・休日の時間帯に多くの患者さんが来院しており、重篤な救急患者さんの診療に支障をきたしております。地域の救急医療を維持していくためのやむを得ない措置となります。適正な受診にご理解とご協力いただきますようお願いいたします。

時間外選定療養費金額

: 6,600円(税込)

徴収開始日

: 2021年12月1日(水) 17:00より

徴収対象時間

: 【平日】17:00～翌朝8:30

【休日】終日(土日祝・年末年始)



※詳細につきましては当院ホームページをご覧ください。

年末年始のご案内

12/29(土)～1/3(日)は、外来診療(救急を除く)をお休みさせていただきます。

なお、緊急時は救急の受入状況によって診療できない場合がございます。来院される際には必ず事前に下記電話番号までお問い合わせいただき、受診可能かご確認いただきますようお願い申し上げます。

(直接来院されても、救急の受入状況や患者さんの症状等により、夜間休日急患診療所や他医療機関をご案内させていただく場合がございます。)

救急外来・休日夜間受付

0285-36-0290

入院まで至らない比較的軽症な場合には、まずは夜間休日急患診療所(TEL:0285-39-8880)、もしくは在宅当番医(一次救急医療機関)(小山市広報参照)にお問い合わせください。

※診察券(お持ちの方)・保険証・医療受給証など(お持ちの方)・紹介状(他の医院、病院からの方)をお持ちになって、ご来院ください。



地方独立行政法人 新小山市市民病院

〒323-0827

栃木県小山市神鳥谷 2251 番地 1

☎ 0285-36-0200 (代表)

URL <http://hospital-hinoyama.jp/>
看護師採用サイト

<http://hospital-shinoyama.jp/nurse/>
Facebook

<https://www.facebook.com/shin.oyama.city.hospital>

LINE 公式アカウント

右記 QR コードを読み取ってください。→



break time !



自転車置き場前の花壇にて綿花を栽培していました。初めての栽培です。

この夏、オクラのような花が咲き9月より結実し、先日今年最後になる綿を採集しました。ふかふかの綿は手触りよく、気持ちいいのです。今回100個近くの綿の種を得ました。来春はもう少し耕作面積を増やそうと、意欲に燃えています。

