

ひととのや ~Hitotonoya~

2022年3月1日
第4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. HWP 通信
6. あしなりガーデン花便り
7. 新小山市民病院 DMAT
8. 私のイチオシ！

日々の、一人ひとりの正しい感染対策が、自分と、自分の周りの大切な人を守ることに繋がっていることをどうか忘れないで下さい



～ 新型コロナの飲み薬 ～

薬剤科長 眞原 達男

「新型コロナウイルス感染症の内服薬が出る」と聞いて、これで簡単に治るのでは？と考えた方も多いのではないのでしょうか。

では、どんな特徴・注意点があるのでしょうか？

新型コロナウイルスは、SARS ウイルスや MERS ウイルスと同じ、コロナウイルス科に属しています。ウイルスは、自分だけでは増えることができず、細胞に侵入し細胞内のシステムを使って自身を複製させ増殖します。この複製の時に働くのが RNA ポリメラーゼという酵素です。

2021年12月24日、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する国内初の経口治療薬としてモルヌピラビル（商品名ラゲプリオ）が特例承認されました。モルヌピラビルは、この RNA ポリメラーゼに働き、作用を邪魔することでウイルスの増殖を阻害します。効果を大まかにいうと「入院や死亡を 30～50%ほどに減らす」と言われています。

一方、注意点は？というと、発症 5 日以内に服用する（ウイルスが増える前に）。動物実験において胎児への影響が報告されているので、妊婦又は妊娠している可能性のある女性は服用できない。その他、まだまだ不明な点も多いお薬です。

また、新型コロナウイルスは、アルコールが良く効きます。

マスク（自分が他の人にうつさないためにも重要）

手指消毒をしっかりと行い、みんなで乗り切っていきましょう。



食と栄養だより 「動脈硬化編③」

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

- 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。

今回のピックアップ

◆果物

糖質が少ない果物を適量食べることは、動脈硬化や脳卒中のリスクを下げるといわれています。特に、りんご、柑橘類、梨などがおすすめです。

しかし、果糖を含むジュース類の大量摂取は逆に動脈硬化のリスクを高めるため、摂りすぎには注意しましょう。

果物の適量はどのくらい？



りんご半分
(150g)



みか 中2個
(200g)



バナナ1本
(100g)



いちご
(250g)

ジュース類は控えましょう



◆アルコール

過度の飲酒は、中性脂肪の増加や、高血圧、肥満の原因となるため控えましょう。

また、お酒を飲む際のおつまみは塩分や脂質が多くなりがちです。

塩分の摂りすぎに注意し、野菜や大豆製品のものを選ぶのがおすすめです。

1日あたりの上限量・・・アルコールに換算して20gに相当する量です



ビール中瓶
1本(500ml)



日本酒
1合(180ml)



焼酎
0.5合(90ml)



ウイスキー
ダブル1杯(60ml)



ワイン 2杯
(240ml)

～私たちが創る Only One Hospital～ 感染講座：小山市立第二小学校 訪問

昨年12月14日(火)に、小山市立小山第二小学校の学校保健委員会より「だれにでもできる感染対策」をテーマに講座の依頼を受け、訪問いたしました。今回は、コロナ禍の日常生活の中で活かしていただけるようにと考え、「正しいマスクの付け方」、「正しい手洗い」について実践学習を行いました。

コロナ禍のため、代表として5・6年生及び参加希望の保護者数名を対象に行いました。

児童の皆さんはもちろん、保護者の方々も熱心に説明に耳を傾け、実践も楽しんで参加し、質問も活発にしてくれました。**毎日、一人ひとりの正しい感染対策が、自分と、自分の周りの大切な人を守ることに繋がっていくことを忘れないで欲しい**と伝えました。

限られた短い時間でしたが、今回の学びが参加していただいた方々の生活に役立てていただけることを願っております。

院内感染対策室主任 感染制御実践看護師



小山第二小学校のみなさんからたくさんの激励のメッセージと感想文を頂きました。職員全員が目にする場所に掲示し、毎朝、勤務前に読んで元気をもらっています。ありがとうございます。



～新型コロナウイルスワクチン夜間集団接種～



全国的にワクチン接種が進められる中、小山市の夜間の集団追加接種(3回目)を当院でも担当しております。予約は当院では出来ませんので、接種券が届きましたら、同封の手紙もしくは小山市のホームページにてご確認の上お申込みください。



Only one Hospital
職員紹介リレー



中妻 道貴

所属：放射線部門
趣味：Coffee, Camp,
Hiphop♪
一言：Coffeeのオーダー、
お待ちしております！

石井さん(理学療法士)ってこんな人

アウトドアの師匠かつお兄さんの存在です。何回か一緒にキャンプに行きました。真夏の川で魚獲りを教えてもらい、真夏のキャンプも楽しめることを教わりました。また、いろいろな相談にも乗ってくれるありがたい存在です。

次回は栄養管理部門
井上さんです！

おたのしみに！



石井 憲治

所属：リハビリテーション科
趣味：キャンプ 登山 ギター
ロードバイク オートバイ
一言：コロナに負けない気力・
体力を維持するために
日本百低山を主に登つ
てます。

大嶋さん(社会福祉士)ってこんな人

大嶋さんは、ソーシャルワーカーとして誰に対しても明るく元気に対応してくれて、当院のムードメーカー的存在です。
仕事で疲れた時は、大嶋さんに声をかけてみましょう(^^♪その日の元気を貰えます(^^♪
私は、顔を見るだけで一日頑張れます。
皆さんも是非!!



大嶋 大介

所属：患者支援センター
入退院支援室
趣味：バスケットボール 筋トレ
一言：日々、患者さんやその
家族の方の想いに耳を
傾けます。

井上さん(管理栄養士)ってこんな人

管理栄養士の井上さんは、患者さんへの説明が丁寧で分かりやすく、その人にあった話をしてくれます。
ユーモアたっぷりの井上さんは、美意識が高く、自分磨きのために日々ジムに通い詰めています。
何を目標しているのでしょうか(笑)

シトラスリボンをいただきました！

シトラスリボン in とちぎの皆さまよりシトラスリボンの寄贈を賜りました。

皆さんはシトラスリボンをご存知でしょうか。シトラスリボンプロジェクトとは、新型コロナウイルス感染症の患者や医療従事者への差別や偏見を防止しようとする運動です。

「地域」、「家庭」、「職場（もしくは学校）」を表す3つの輪のシトラスカラー（柑橘色）のリボンを身につけて、「ただいま」、「おかえりなさい」の気持ちを伝えるとのこと。コロナの完全収束は未だ見通せない中ですが、地域の皆さま方からの温かい応援の声が多数あることを力に変えて、今後もコロナ治療と一般医療の両立による地域医療の確保に努めて参ります。



HWP（ヘルシーワークプレイス）通信 ~Vol.3~

● 仕事納め会について（ヘルシーワークプレイス委員会の活動）

令和3年12月28日（火）、島田病院長、宮脇副院長（共済会会長）、折笠看護部長、小野 HWP 推進委員会委員長他、221名の職員がさくらホールに集まり、万全な感染対策のもと「仕事納めの会」が盛大に開催されました。



島田病院長



宮脇副院長（共済会会長）



折笠看護部長



小野 HWP 推進委員長

受付後、軽食を選んで抽選会の番号札を受け取り、会場に入ると机の上にはたくさんの景品の山が！！



院長賞のサーロイン和牛ステーキ、共済会賞のとちぎ和牛リブローズすき焼き折、看護部長賞のとちぎ和牛肩ローズ焼肉、HWP 賞のとちぎ和牛肩ローズしゃぶしゃぶ折など、豪華な賞品が多数用意されていました。惜しくも当選されなかった方には「とちおとめ 1 パック」が持ち帰れるという、ハズレなしのとても嬉しい企画でした。抽選会の中盤と後半では、全員で「当てるぞ〜！、うお〜！！」と拳を上げて、一致団結した場面もあり、大いに盛り上がりました。



参加者全員が景品を持ち、一年間の疲れが癒されたと同時に来年は更なる飛躍ができるよう精進するぞ！という思いを胸に、笑顔で会場を後にしました。

※ 夜勤者・遅番・待機者には、飲み物とローソンスイーツを差し入れしました。



HWP 推進委員のみなで各お店に交渉をし、たくさんの数のお弁当を用意してくれました。中には、お店では売っていない特別メニューもあったようです♡





あしないガーデン花便り



【ネモフィラへの想い】

当院の花壇は、職員とボランティアさんの協力で管理されています。

植物は土により、育ちにくいものや、その時の環境により枯れてしまうものもあります。

ネモフィラの植え付けは毎年候補に出ましたが、「（世話が）大変だよなぁ。苗も高いし・・・」って担当同士、逃げ腰でした。

しかし今冬、隣県に遊びに行くのも憚れる状況となり、「ネモフィラの種を播き、花を咲かせよう。そしてひたち海浜公園のネモフィラをみた時のように清々しい気分になってもらおう。」ということで、ただ今職員らの自宅で育苗中です。春にはかなり小規模になってしまうとは思いますが、群生ができる予定です。海浜公園のネモフィラの圧倒的迫力には、まったくもってかないませんが、あの花に囲まれた時の空気感を思い出す便（よすが）として、愛でただければと考えています。

しかし、時々枯れてしまうのではと、不安になります。現状、枯れてはいませんが、何度か管理不足で危機はありました。



「早く春よ、来い」と指折り数える今日この頃です。

花言葉・・・「どこでも成功」「可憐」「あなたを許す」



出前講座開催のお知らせ

地域の皆さまに、医療についてもっと身近に感じていただくことを目的とし、病院スタッフが講師として、ご希望の地域にお伺いする「出前講座」を開催しています。

詳しい講座内容は冊子、及び病院ホームページでお知らせしています。

- ・日時：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（年末年始、土、日、祝日は除く）
- ・会場：申込者の指定する場所で小山市内
- ・費用：無料

※会場予約、及び会場の設営は申込者の方がご準備ください。

【出前講座メニュー例】

- ・生きる喜びは味わうことから
- ・がんってどんな病気
- ・在宅医療と終活について
- ・医療技術系のお仕事紹介
- ・生活習慣病重症化予防 ～心不全編～
- ・フレイル予防 など



詳細は、事務部 総務課（TEL：36-0282）にお問い合わせください

令和4年度 小山市後期高齢者・国民健康保険 対象者ドック予約のご案内

- ◆ 令和4年も引き続き新型コロナウイルス感染症予防対策のため来院での予約は控えさせていただきます。
- ◆ 電話予約についても回線の混雑による不利益の無いよう公平さを担保するため期間中の受付は郵送のみといたします。

【後期高齢者・国民健康保険受診券ご利用の皆様へ】

◆ 予約申込について

- ・ 小山市から案内される申込書により申込んでください
- ・ 申込先 新小山市民病院予防医学センター
- ・ 申込方法 郵送のみ
- ・ 申込期間 3月18日(金)～3月31日(木) 末日必着



◆ 受診決定等について

- ・ 人間ドックにつきましては抽選により決定するものとします
- ・ 決定通知 郵送により4月12日(火)までに通知
- ・ 脳ドックは抽選による決定とはしません

※ 詳しくは人間ドック等申込書の受診条件をご確認ください。

《その他》 下記のいずれかの事項に該当される方の申込はお受けしかねますのでご了承ください。

- ・ 新型コロナウイルスワクチン接種が2回以上済んでいない方
- ・ 透析治療や抗癌剤治療、放射線治療中の方、または治療終了後1年以内の方
- ・ 3か月以内に全身麻酔や腰麻酔で手術を実施した方
- ・ 認知機能に障害がある方、自立動作や更衣が困難な方
- ・ 妊娠を疑われる方、妊娠中、出産後半年以内の方



「Safty（安全管理）」

こんにちは！新小山市民病院 DMAT です。

前号で「CSCATTT」の「C」の「Command & Control」について触れさせていただきましたが、今回は「S」の「Safety」について触れさせていただきます。



「Safety」は文字通り「安全」で「安全管理」のことを指します。中でも「3S」という要素が重要で、具体的には、「Self（自分）」、「Scene（現場）」、「Survivor（生存者）」の3つのSです。まずは自身の安全を確保すること、そして活動する現場はどういう状況か、事前に情報を収集しリスクを減らし、また実際の現場では状況を判断しながら、現場が災害現場であれば消防や自衛隊と連携しながら「ゾーニング（エリア分け）」をして安全を確保したうえで、安全な場所で生存者（傷病者）の治療にあたるということになります。生存者（傷病者）より自分を優先するのかわかれるかと思いますが、例えば「助けなければ！」という使命感だけで何の安全確保もせず現場に乗り込み、もし自身が怪我をしてしまったら、助けるべき傷病者も助けられず、2次災害でかえって被災地にも迷惑をかけてしまうこととなります。よくドラマ等で、消防隊や自衛隊が止めるにも関わらず軽装で現場に乗り込んでいくような場面がありますが、DMATでは通常NGで、たとえ災害現場のプロである消防隊や自衛隊が安全と判断し活動できる場所であっても、DMATにとってはそうとは限らないため、そういった区域には入らないのが原則です。病院支援等で医療機関においても同様で、安全が確保され、現場での診療継続が可能な状況で無ければ、入院継続や多数傷病者の受入拡大は難しくなります。

続きはまた次号で。

「私、コーヒーを飲みたくない時があります・・・」

コーヒーを飲むことより淹れることが楽しいことがあります。そして美味しい豆が入ると他の人にも飲んで欲しい！！より美味しくするにはどう淹れれば良いのだろうか。お湯の温度、注ぎ方、淹れ終わるまでの時間などなど・・・



病院職員向けに定期的に淹れたてコーヒーを提供するイベントを実施し好評を頂いています。読者の皆様にもコーヒーを提供できるようなイベントをいつの日かやってみたいと思っています。このご時世、難しいとは思いますが、コーヒーを飲みながらコーヒー談義をしたいと思っています♪



検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！



新型コロナで「エコノミークラス症候群」にご注意

コロナ禍でテレワーク、自宅待機、巣ごもりなどでストレスや運動不足が大きな問題になっています。運動不足は血流が悪くなり疲労物質が溜まることで気分も落ち込み、「エコノミー症候群」の危険性が高まることが報告されています。

・エコノミークラス症候群って？

「エコノミークラス症候群」は、足の静脈にできた血栓(血の塊)が、血液の流れで運ばれて、肺の血管をつまらせ、呼吸困難や胸痛などの症状を引き起こす病気です。重症になると生命に危険が及ぶこともあり、肺血栓塞栓症や深部静脈血栓症とも呼ばれています。

・どんな検査でわかるの？

心電図検査・血液検査(Dダイマー)・心エコー検査・CT 検査などで肺血栓塞栓症を疑い、足の静脈に血の塊があるかは下肢超音波検査や造影 CT 検査で調べます。

・どうすれば予防できるの？

- 下肢の運動 室内歩行やラジオ体操 足首を①②と上下に約 20 回ほど
- 水分補給 カフェインを含まない麦茶や水をのむ



新小山市民病院ボランティア

募集のご案内

当院では、地域の皆さまと一緒に患者さんにご満足いただけるような病院運営を目指しております。

そのため、たくさんのボランティアの皆さんに外来介助・園芸・図書等のお手伝いをいただいております。毎日、毎週などの縛りはなく、皆さんの時間の空いた時にご協力いただいております。

今回、外来介助、園芸、図書ボランティアを募集します。詳細は、下記担当者までご確認をお願いします。

※ご応募はコロナウイルスワクチンの3回目接種済みの方に限らせていただきます。ご了承ください。

ボランティア受付担当 医事課 ☎ 0285-36-0200

来院された患者さんのご案内をします。



綺麗に咲いてね♪
お花の苗を皆で
植えます。

私のイチオシ！

リハビリテーション部門 寺内 一彦

私のイチオシは、リバーストライク(前2輪、後1輪の3輪車)です。

少年時代にバイクに憧れを持ったものの2輪免許を取得すること無く大人になり、出会ったのがイタリア製のリバーストライクでした。



開発されたきっかけは欧州のデコボコした石畳の上を安定して走行する為で、日本国内で最初に輸入販売された時には【小型車両】扱いとなっていたので普通自動車免許で乗ることができました。

現在は国内2輪メーカーでも数車種販売されるようになりましたが、実際乗るとしても運転するには法改正により2輪免許が必要となっており、同排気量の2輪車に比べれば値段が高く、車重は重く、選択肢としてあげづらいものになってしまいました。

それでも前2輪の安定性と2輪車同様の操作性、何よりも自立できる車両なので出発から到着まで足を地面につけることなく走行できる為に運転が楽で、かれこれ10年以上も乗り続けています。

誰にでもお勧めできるものではありませんが、超個人的な『推し』です。



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)

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 !



—— 雪化粧の病院 ——

1/6 小山市に初雪が降りました。
当院の周りも真っ白に雪景色で幻想的でした。

