

2022年6月1日
第5号

ひととのや

~Hitotonoya~

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. あしなりガーデン花便り
4. 職員紹介ルー
5. 新しい仲間たち
6. Only one Hospital
7. 新小山市民病院 DMAT
8. 私のイチオシ！

ジギタリスは医療者の中では、心臓の薬として認識されていますが、植物自体は有毒植物としても知られています。葉、花、茎すべて有毒です。(3ページ参照)



～放射線は危険なのか～

放射線部門技師長 渡邊 城大

診療放射線技師になる！と私自身の方向性が定まってから、約30年の時が過ぎました。当時は放射線に対し偏見も多く、周囲の人から「長く生きられない」、「男の子しか生まれない」など色々なことを言われました。社会情勢としては、2011年におきた福島第一原子力発電所事故の際にも同様なことが言われた事が記憶に新しいのではないのでしょうか。

放射線に関わる一人として、『放射線は危険なのか』の問いに対して一言で答えるとすれば、『コントロールしている（できている、理解している）うちは危険ではない』と考えています。

医療で使われている放射線は、この『コントロールしている放射線』に含まれます。具体的には、放射線の種類や量のみでなく、どのくらい照射や被ばくをしたら危険であり、どのくらい健康被害があるのかをわかった上で使用しています。もちろん、上限ギリギリまで使用しなくてはならない時もあります。放射線技師は、そこまでして診断や治療をする意味があるのか？とのせめぎあいの中で、最大の効果をもたらす最適な量と必要性を考えて決定しています。我々の職業は、少しでも『コントロールしている放射線』を最小限におさえることも重要な仕事の一つなのです。

「危険」、「怖い」も十分理解しています。そのうえで『コントロールしている放射線』だから、安心して検査を受けてほしいという思いもあります。

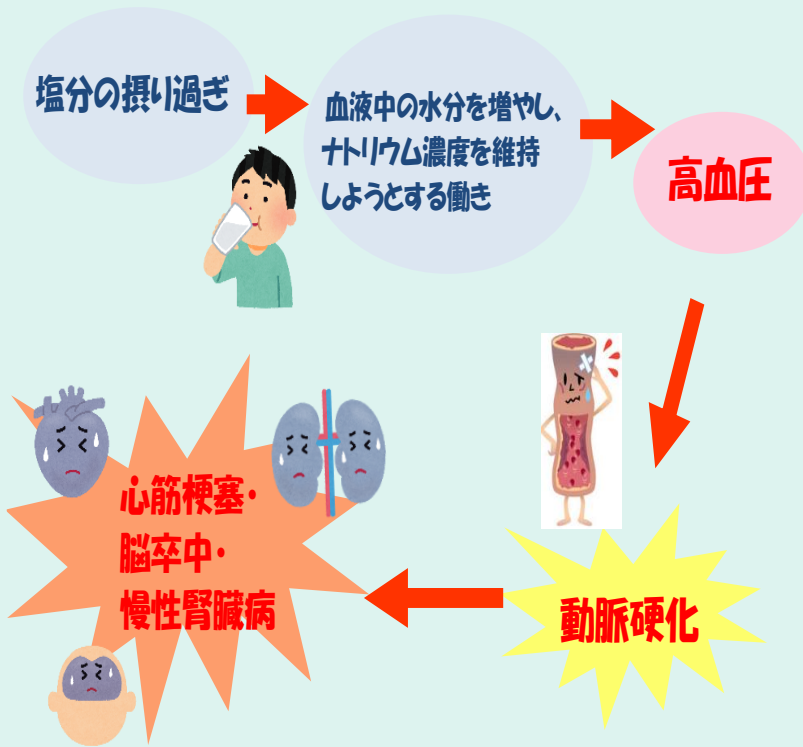
食と栄養だより 「高血圧編①」

栄養管理部門

高血圧の予防と改善の重要なポイントは、減塩です。現在の日本人の食塩摂取量は男性 10.9g、女性 9.3g といわれています。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」において日本人の成人に勧められている目標値は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、また高血圧の減塩目標は **6g** 未満となっています。

今回は高血圧について、私たちが知らず知らずにとっている塩分について紹介します。

塩分の摂り過ぎはなぜいけないの？



日本人の食事の特徴

日本は世界的にみても食塩摂取量が多い国

●定番の味噌汁や漬物は塩分の多いメニュー

	味噌汁 (1杯) 塩分1.5g		漬物 (5切) 塩分1.6g
--	-----------------------	---	----------------------

●ハムなどの加工食品には多くの塩分が含まれる

	ハム (1枚) 塩分0.4g		ちくわ (1本) 塩分0.6g
--	----------------------	---	-----------------------

●しょうゆをつけたり、ソースをかけるメニューが多い。



調味料中の塩分

★塩分の少ない調味料を上手く利用しましょう。

		しょう油	ポン酢	減塩しょうゆ	味噌	中濃ソース	ケチャップ	マヨネーズ	だしの素
食塩相当量	小さじ 	0.9g	0.4g	0.5g	0.7g	0.3g	0.2g	0.07g	1.0g
	大さじ 	2.6g	1.3g	1.5g	2.2g	1.0g	0.5g	0.2g	3.0g



あしなりガーデン花便り



【 どーーしても、ジギタリス 】

ガーデンの運営は長期的視点で計画性を持ってでないといけない。しかし、どうしてもこの病院なら、これだけは植えたいと思う植物が職員にはあります。私たちの場合、それはジギタリスでした。

ジギタリスは、ベル形の花を穂状につけ、すらっと優雅に花茎を伸ばす姿は、洋風ガーデンで人気があります。本来は宿根草ですが、耐暑性が弱く、暖地では半日陰に植えても夏に枯死することが多いため、多くは二年草として扱われます。今年度は場所をかえ、病院入口の看板の周辺で色とりどりのかわいい花を咲かせています。



ジギタリスは“きつねの手袋”というかわいい別名を持ちます。医療者の中では、心臓の薬として認識されていますが、植物自体は有毒植物としても知られています。葉、花、茎すべて有毒です。



ジギタリス自体有毒なのは園芸好きのため知っていたのですが、今回ジギタリスについて触れようと思った時、何時ごろ、どこでその薬効が発見されたのか疑問に思い調べてみました。すると1785年にWilliam Witheringにより出された論文により初めてジギタリスの薬効が報告されました。そして1823年には出島に薬として持ち込まれます。(詳しくは右のQRコードで案内致します 小野 克重「ジギタリスの歴史から何を学ぶのか」心電図 29 巻 3 号 p179-180 に記載されています。)

200年以上も前にはすでに薬として存在したジギタリスは、現在でも進化しながら心臓を患う患者さんを支えています。

＊ 色とりどりの花が咲きました ＊

当院では、毎月第2, 第4日曜日に園芸ボランティアのみなさんの力をお借りして、花壇の手入れをしています。上記あしなりガーデン花便りでお話したように、長期的に花を咲かせた状態を維持していくことが目標ですが、季節、温度、水やりなどの条件によって刻一刻と変化してしまいます。

現在、桜、つつじが咲き終わり、あしなりガーデンには、色とりどりの花が咲いています。花時計の花も少しずつ種類が変化していますので、お帰りの際にご覧になってみてください。



Only one Hospital
職員紹介リレー



井上 ひとみ

所属：栄養管理部門
趣味：筋トレ・ヨガ・
キックボクシング
一言：腸活はじめました♪

阿藤さん(放射線技師)ってこんな人

阿藤さんは一見怖そうに見えますが、、(笑)
話すとても気さくで楽しい方です！
家族ぐるみの付き合いで、毎年 BBQ やお花見などを
楽しんでいます。今月(5月)には2人目のお子さんが
生まれるそうです！お会いできるの楽しみにしています♪



阿藤 瑞希

所属：放射線部門
趣味：ゴルフ、テニス、空手
一言：子育ての極意を教えてください！

佐藤さん(臨床工学士)ってこんな人

同い年の子供を持つパパなので、いつも子育ての
話で盛り上がっています。
少し人見知りらしく、そっけなく感じる？(笑)ことも
あるかもしれませんが
実はユーモア溢れるとても面白い方なので、是非
話しかけてみてください！



佐藤 航

所属：臨床工学部門
趣味：旅行 スポーツ観戦
一言：今年、臨床工学部門は
新人二名入職しました。

湯村さん(看護師)ってこんな人

湯村さんは透析センターと一緒に働く看護師さんです。
話やすく、仕事で困ったことがあるといつも助けてくれま
す。どんなに多忙でも患者さんだけでなくスタッフのことも
気にかける姿勢はすごいなーと尊敬できます！

次回は看護部 湯村さん
です！

おたのしみに！

第1号初期臨床研修医が入職しました

4月1日に当院の第1号となる初期臨床研修医が2名入職いたしました！

今年度も、コロナウイルス感染対策を行いながら、全職種合同で新採用職員研修を実施。

現在は、各診療科の現場で研修がスタート！先輩医師やコメディカルと共に日々研修に励んでいます。



☆ 春は出会いと別れの季節 ☆

ー たくさんの仲間が増えました ー



4月1日（金）、志を新たに71名の新採用職員が仲間入りしました。

入職後2日間は、全職種合同での職員研修を行いました。現在は各所属部署で頑張ってくれています。

何回かに分けて皆さんを紹介したいと思います。【①名前 ②所属 ③出身地 ④趣味 ⑤ひとこと】



- ① 黒川 理央
- ② 4 A病棟
看護師
- ③ 野木町
- ④ マリンバ・筋トレ

⑤ 日々成長できるよう、精一杯努めて参ります。患者さんの人生を温かく支えられるような看護師を目指していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



- ① 佐々木 純
- ② HCU
看護師
- ③ 小山市
- ④ お祭り・お神楽

⑤ 安心感を与えられる看護師になれるよう、一所懸命勉強したいと思います。



- ① 西村 詩乃
- ② 3 A病棟
看護師
- ③ 小山市
- ④ 散歩・
御朱印巡り

⑤ 一生懸命頑張ります！
よろしくお願いいたします！



- ① 松下 陸人
- ② 手術室
看護師
- ③ 小山市
- ④ 野球・ドライブ・
音楽鑑賞

⑤ 明るく、元気に看護をしていきたいと思えます。
よろしくお願いいたします。



- ① 田島 夢花
- ② 外来
看護補助
- ③ 下野市
- ④ ラーメン巡り

⑤ 患者さんに寄り添い自分にできる精一杯のサポートをします。毎日元気に真面目に患者さんと向き合います。よろしくお願いいたします。



- ① 水越 千尋
- ② 入院院支援室
- ③ 茨城県
- ④ ピアノ演奏・
手芸・ゲーム等

⑤ 皆さまのお役に立てるよう、精一杯頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。



- ① 蒔田 萌音
- ② 臨床検査部門
- ③ 下野市
- ④ 観葉植物

⑤ 幼少の頃からお世話になった地域に恩返しができる立場となれたことを喜ばしく思います。患者様の健康の一助となれるよう精進してまいります。



- ① 鈴木 晃太
- ② リハビリテーション
部門
- ③ 茨城県
- ④ サッカー・

スケートボード・音楽を聴くこと
⑤ 一日でも早く皆様のお役に立てるよう、精一杯頑張ります。なにかと不慣れで、ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



- ① 山本 絢音
- ② 臨床工学部門
- ③ 宇都宮市
- ④ アイスホッケー
観戦

⑤ 日々の努力を怠らず、精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします！

～私たちが創る Only One Hospital～

— 地域災害拠点病院に指定されました —

当院は、令和4年4月1日付けで、栃木県より「地域災害拠点病院」に指定されました。また同日付けで宮脇副院長が栃木県から災害医療コーディネーターを委嘱されました。

災害拠点病院とは、「24時間緊急対応し、災害発生時に被災地内の傷病者等の受入れ及び搬出を行うことが可能な体制を有する」病院です。当院では、2年前の栃木県 DMAT 指定病院に指定されたときに、災害における基本的な体制等は整備していました。

また災害というと、地震や水害などの自然災害をイメージされると思いますが、新型コロナウイルス感染症拡大も一種の災害という捉え方（平時では無い）とされています。施設や医療機関がクラスターで籠城した折には、当院より DMAT 隊員が現地で活動してきました。

今回、拠点病院となったことで、被災地への支援と同時に、被災地の患者受入の拠点となることが求められています。当院の施設が大きな被害を受けて病院避難とならない限り、診療を継続する必要があります。

どんな時も安心して受診できるようさらなる体制整備に努めてまいります。



～ 防災訓練を実施しました ～

3月26日（土）に、当院のBCP（業務継続計画）に基づく初めての防災訓練を実施しました。当初はBCPを策定した平成31年度に実施する予定でしたが、新型コロナ感染が確認され、感染が広がっていた時期だったため、延期になっていたもので、今回も人数を絞ったかたちでの開催となりました。

内容としては、茨城県南部で震度6強の地震が発生という想定で、災害対策本部の立ち上げ、院内外の情報収集とそれに基づく対応の協議を行いました。実際に訓練が始まると、集められた情報の記録や共有、それに基づいての協議は真剣そのもので鬼気迫るものがありました。初めての訓練を実施したことで、BCP、災害マニュアルの改善点が明確になり、また参加者においては災害医療を意識する良い機会となりました。

4月から地域災害拠点病院となり、こういった訓練を重ね、災害時でも患者さんや被災者の方々に極力不安を与えることなく、スムーズに対応ができるよう努めて参ります。



「COMMUNICATION（情報伝達）」



こんにちは！新小山市民病院 DMAT です。

前号で「CSCATTT」の「S」の「Safety」について触れさせていただきましたが、今回は前から3番目、二つ目の「C」の「Communication」について触れさせていただきます。

「Communication」は「情報伝達」のことを指します。災害発生時は、混乱をきたし、情報が錯そうし、また情報を伝える手段が断たれるといったこともあります。こういった中、如何に正確な情報を収集(伝達)するかが重要になってきます。

災害時に収集すべき情報として8項目の頭文字を取った「METHANE（メタン）Report」というものがあります。これについての詳細はまた別の機会に触れたいと思いますが、「何の情報」を「どういった手段」で「どのように」収集(伝達)するかがカギになります。情報に過不足があったり誤った情報があれば、その後の判断に影響します。また、伝える情報によって伝える手段を誤ると、これもまた情報の漏れや誤認する可能性があります。そもそも平時ではないので、通常使える手段(電話等)は使えないことを想定しなければなりません。

当院でも災害時に備えて、院内の通信手段の一つとして無線機を、また外部との通信手段として IP 無線機や衛星電話、災害時優先電話などを整備して災害時に備えています。また、災害時に医療機関や救護所等の状況や、DMAT の活動状況等を、行政や消防機関、医療機関等で情報を共有する「広域災害救急医療情報システム(EMIS)」も利用しています。もちろんテレビやラジオ、SNS も情報収集の手段の一つになり得ますが、特に発災直後は不正確な可能性もあるため、他の情報と合わせて正確かどうかの判断が重要となります。こういった手段を使い平時から訓練を重ねることで、災害時にも迅速に適切な手段を使って正確な情報収集ができることが求められます。

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！



尿検査についてご紹介します

・「おしっこ」ってなに？

おしっこは腎臓でつくられます。そのおしっこの元は血液です。血液が腎臓でろ過され、からだに必要なだけの水分や塩分、栄養素などが吸収された後の老廃物なのです。

・尿検査は大きく分けて4つあります

- ① **一般検査：**
試験紙を用いて糖や蛋白質の有無などを調べます。また、顕微鏡で細胞や結晶の有無を見ます。
- ② **生化学検査：**
クレアチンや電解質、蛋白質、糖などの成分量を調べます。1日分の尿を溜めて検査する場合があります。
- ③ **細胞診：**
顕微鏡で腫瘍細胞などがいないか調べます。
- ④ **微生物検査：**
膀胱や尿道などの細菌の有無を調べます。

・検査を受ける時に気を付けることは？

- 健康な人でも出始めの尿は分泌物などが含まれていることがあるため、容器に取らずに捨てていただき、中間の尿をとるようにします。
- ビタミン剤やビタミンCが入っているドリンク剤などは尿の成分に影響が出ますので、検査の前日および当日は控えてください。
- 女性の方で生理中の場合、正しい検査値がでないのでお知らせください。

大規模事故・災害時医療の原則「CSCATTT」

C : Command & Control (指揮と連携) S : Safety (安全)

C : Communication (情報伝達) A : Assessment (評価)

T : Triage (トリアージ) T : Treatment (治療)

T : Transport (搬送) それぞれの頭文字をとったものです。



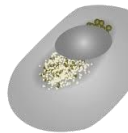
「やかんと片手鍋だけでコーヒー!？」

今回は最近始めた変わったコーヒーの淹れ方について紹介します。

キャンプでこの淹れ方をやると面白いです。



- ① 焙煎した豆をストックバッグまたは麻袋に入れ、薪で叩き、石ですり潰す。



- ② ①の粉を鍋に入れてお湯を注ぐ。



- ③ 4-5分待って、鍋の外側を叩いて粉を沈ませる。



- ④ 粉が入らないようにコップに注ぐ。



- ⑤ これで完成!!



コーヒーの発祥に近い飲み方なので、それもまた風情があって趣深いです♪



Together with everyone!

現在、ボランティア活動にご協力くださる方を募集しています。
(コロナワクチンを3回接種済みの方のみ)

● 外来介助ボランティア【野のはな】

〈活動内容〉

- ・外来患者さんの案内
- ・車いすの介助 など



詳細につきましては下記までお問い合わせください。

事務局 (医事課) ☎36-0200

私のイチオシ!

リハビリテーション部門 矢口 大夢

私のイチオシは、HyperX Cloud II (ヘッドセット) です。

未だに続くコロナ禍で、以前よりは外出自粛ムードが無くなってきているものの、自宅での生活時間が長くなっていると思います。皆さんも、いかにおうち時間をよりよく楽しむかを模索しているのではないのでしょうか?

そんな時にお勧めしたいのがヘッドセットです。特にこの HyperX Cloud II は 15~25,000Hz と広い音域で優れた音声再生機能があり、加えて 7.1 バーチャルサラウンドサウンドといった立体音声機能が搭載されているため、音楽や映画鑑賞、ゲーム等で臨場感あふれる体験をすることができます。

また、ノイズキャンセリング付きのマイクがついており、クリアな音声を届けることが可能な為オンライン上での友人との会話やリモートワークでのやりとりにも活用できます。

ぜひ興味があったら検索してみてください。あなたの有意義な時間を1UPさせてくれるかもしれません。



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。→

