

# ひととのや

## ~Hitotonoya~

2023年3月1日  
第8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. あしなりガーデン花便り
4. 職員紹介ルー
5. 出前講座のお知らせ
6. Only one Hospital
7. 新小山市民病院 DMAT
8. ドック募集/私のイチオシ!

当院では、病院スタッフによる出前講座を開催しています。今年度から医師による講座も開設します！気になる講座がございましたら、ぜひお申し込みください。



### ～ これからの QOL について ～



リハビリテーション部門副技士長 寺内 一彦

QOL とは「Quality of Life」の略称で「生活の質」と訳され、一般的には健康な人が充実して快適な生活を送ることをイメージさせる言葉です。

しかし、元々は医療現場において疾患に対する治療のみにとらわれず、障害を持った人が尊厳を保ち、その人らしい生活を送れているかを評価・援助する為に使われていた言葉です。その意味での QOL が、最近の科学技術の発展により、めざましく進歩してきています。

一例として、重度難病により眼球と呼吸以外は自分で動かすことが出来ず寝たきりの生活となった場合、以前から文字に視線を合わせて意思表示する方法はありましたが、周囲の人に伝えられるだけで間違いが起きる状態でした。しかし技術の発達により、視線の読み取りは正確になり、遠方の人へ言葉として伝えることや、その人がその場に居るような仕草を表現することも可能となりました。自宅に居ながら会議に出席したりカフェで接客したりする実験も始まっています。こうした社会参加により、その人の知識や技術を生かせる世の中が近付いています。

我々が行うリハビリも、今は身体機能の改善により社会参加しやすい状態になることを目的としていますが、  
今後は《どのような生活を送りたいか》に合わせて  
様々な方法を模索するようになるのかも知れません。





# 食と栄養だより 「高血圧編④」

栄養管理部門

今回も前回に引き続き減塩について詳しくご紹介します。塩分は、意識していないとあっという間に摂りすぎてしまいがちです。ちょっとした工夫で自分にあった減塩方法を見つけてみましょう。  
～日本高血圧学会による高血圧者の減塩目標：男女ともに **6.0g/日未満**です～

## ① 麺類は週に1回にし、汁は飲み干さない

麺類の塩分は1食だいたい塩分5～6gくらいあります。多いものでは8g以上のものもあります。これだけで1日分の目標量に達してしまいますね。



汁を半分残すと塩分**約3.0g**減塩!



## ② 汁物1日1杯以下に控える



汁を1杯控えると、**約1.0g**の減塩!



## ③ 塩分の多い漬物は控える

塩分の少ないものを選び、摂取頻度を減らすと、塩分**約1.0g**減塩!

梅干し1個  
塩分2.2g

ぬかみそ漬け  
(きゅうり5切れ)  
塩分1.6g

たくあん(5枚)  
塩分1.3g

白菜キムチ  
(30g)  
塩分0.7g

白菜付け  
(30g)  
塩分0.7g

## ④ 調味料は「かける」ではなく、「つける」



中濃ソースは「つける」で塩分**約0.9g**の減塩!



### ★栄養ミニクイズ★

Q: 薄口醤油と濃口醤油はどちらが塩分が多いでしょうか?



①薄口醤油



②濃口醤油

### ★正解は・・・①★

薄口醤油は大さじ1で塩分2.9g、濃口醤油は大さじ1で2.6gと、実は濃口醤油の方が塩分が少ないです。色味の薄い薄口しょうゆは塩分濃度が高くすっきりとした味わい。色味の濃い濃口しょうゆは塩分濃度が低い分、風味やコクがあるので、より深い味わいを楽しむことができます。塩分量に注意しながら、使い分けましょう。

## あしなりガーデン花便り

季節は違いますが・・・、金木犀はなぜにこんなに愛されるのでしょうか。

香りは人間の五感の中で唯一、直接 " 大脳辺縁系 " に働きかけるため、香りの記憶は鮮烈に残りやすいそうです。皆さんの記憶の花の香りはどのような植物と紐づけされていらっしゃるでしょうか？金木犀の香りの記憶は、皆さんの " 幸せな時間の思い出 " とつながっているからこんなに愛されているのではと考えました。

あしなりガーデンは、当初より香りも楽しんでいただけるよう多くの植物（成長中も含め）から構成されています。今年3年目にして開花した蠟梅、桃栗三年の法則にはあてはまらなかったプラム、ゆっくりとした速さで成長する5年目の沈丁花、薬局との間の植え込みのミニクちなシ、蝶を寄せるために植えた刺なし山椒、柑橘の花、また花木だけでなくローズマリー、ミント、タイム、ラベンダー等のハーブ各種、他にも水仙、ゆり、ベルガモット等々。多種多様な香りを放つ植物が植えてあります。



いずれ現在成長中の植物も大きくなり、更に色々な香りを楽しめるガーデンになると思います。香りに気づかれた折には、花の近くまで顔をよせ、香りを楽しんでいただけたらと考えています。



## ～ Recommended Picture Books ～



## 血管が若返る クスリになる健康鍋

「暖かくなってきたのに、今さら鍋の本？」と言われるかもと悩んだのですが、まだ肌寒い日もあるし、夏に食す鍋もあるし、血管を若返らせるという目的もあるので、今回紹介します。因みにわが家では土鍋は一年中活躍しています。

レシピだけみると、定番系お鍋もあれば、初めてみるような鍋もありますが、この本のレシピの9割作って食したからこそ言えることですが、美味しかったです。またこの本のおすすめポイントなのは、調味料がドラッグストアでも手に入るということ。紹興酒のように特殊な調味料がないのです。またほぼ食材も特別なものがないので、血管を若返らせるという目的のための食材をきちんと押さえることは難しいことではありません。

2つ目のポイントですが、この本で紹介されている大根、人参は皮むき器で削られています。薄く加工することは、早く柔らかくなるということでもあり、また見栄えが今までと違うような気がします。そのせいでしょうか、我が家では定量以上に、大量に野菜を食しています。

高血圧の主人が推薦する一番の鍋は、血液サラサラ鍋。どんな鍋なのかは食してからの楽しみ。鍋ではあまり使われない材料が使われています。出汁、味しっかりが、おすすめの理由だそうです。

鍋料理は、「やっぱり鍋」であって、簡単で美味しいのです。そして血管にいいなら、ということなしですね。



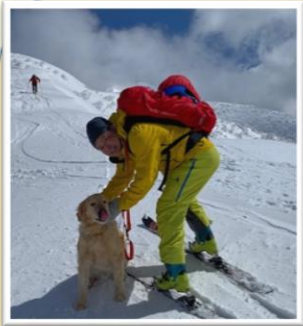
島田病院長の著書です！情報ラウンジにも置いてあるよ★



Only one Hospital  
職員紹介リレー

前号のおさらい 臨床検査部門 巻島さんからの紹介  
~ 宮脇先生(脳神経外科)ってこんな人 ~

宮脇副院長とは3年目研修の際にお世話になりました。  
山の魅力を知り尽くしており、研修の時のバレーボール大会ではその素晴らしい運動神経で周りを圧倒していました。  
先生の鋭いサーブを受け取れたのは良い思い出です。



宮脇 貴裕

所属：診療部  
脳神経外科  
趣味：登山、Netflix 鑑賞  
一言：山メシのためには、  
材料、道具に糸目をつ  
けず、極めたい☆彡



村松 由布子

所属：看護部  
中央施設部門  
趣味：映画鑑賞・買い物  
一言：手術室に興味の  
ある方、お待ちしております！

大島さん(臨床検査技師)ってこんな人

出会いはコーチング。本当に病理検体の仕事が好きな臨床検査技師さんです。

病理検体の話をする時は、声が弾んでいます。  
皆さん病理について聞いてみると、新たな発見があるかも。  
今ダイエットを計画しているようです。ぜひ成功したら、どんな方法でダイエットできたのか教えて下さ〜い。

村松さん(看護師)ってこんな人

村松師長は私が自治医大から派遣された当初から、旧南2階病棟と一緒に働いた、いわば「戦友」です。患者さんの観察眼は素晴らしく、また医師へのサポートも気が利いており、若い頃からデキる看護師でした。水泳で鳴らしたようですが、今泳いでいるかは定かではありません。何気に声が良いと思います。



大島 勉

所属：医療技術部  
臨床検査部門  
趣味：ジョギング、トレラン  
一言：よろしくお願いします。

※トレランとは、トレイルランニングのこと。  
ハイキングコースや登山コースを利用して、登山道や林道を走るスポーツです。

柴田さん(看護師)ってこんな人

柴田副主任とは高校時代の同級生です。ほぼ面識はなかったのですが野球部でムードメーカー的存在でした!!  
現在の職場、手術室でもそれを生かし、場を和ませ、上手く連携をしています。

次回は、看護部  
柴田副師長 です！

おたのしみに！



# 令和5年度 新小山市民病院出前講座 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、医師および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および病院ホームページ等でお知らせしています。

- ・日時：月曜日～金曜日 午前9時～午後4時（1講座40分～60分）（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

※会場予約およ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】…今年度より、医師による講座も開催します！…

- ・運動器障害を学ぶ
- ・食事介助の注意点について
- ・医療技術系のお仕事紹介
- ・検査の見方について
- ・入院費に関する情報について
- ・介護保険について など

詳細は、事務部総務課（電話：36-0282）にお問い合わせください。



令和5年度

## 出前講座 抜粋（他多数）



### 血液内科医師がお答えします！

～水曜日・木曜日限定～

- ・がんの痛みとの付き合い方
  - ・血液のがんについて
  - ・いろいろな種類の貧血について
- など、身近な血液疾患のお話から血液・がんのお話全般についてお答えします！

【講師】血液内科部長 多々良 礼音 医師



### 糖尿病関連講座

～木曜日限定～

- ・糖尿病の予防と治療
- ・延ばそう！健康寿命
- ・正しく知って予防しよう、生活習慣病

【講師】糖尿病・代謝内科部長 出口 亜希子 医師



### 祖父母学級

- 「祖父母学級 ～赤ちゃんの世話をもう一度～」
- ・現在の子育てを知って、頼られる先輩になりませんか

【講師】看護部 助産師 松田 直美・落合 香織 吉原 伸恵・山市 敏江

### 老年期のこころの病気

- ・老年期に注意したい こころの病気について知ろう

【講師】看護部 臨床心理士 益田 絵里子



### 在宅医療と終活について

- ・住み慣れた家で 家族とともに最後まで
- ・終活ガイド

【講師】患者支援センター 医療ソーシャルワーカー（MSW）



### 運動器障害を学ぶ

- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について

【講師】リハビリテーション部門 作業療法士 理学療法士



### フレイル予防について

- ・フレイルチェックとフレイル予防の食生活

【講師】栄養管理部門 管理栄養士



### 介護保険について

- ・介護サービスと介護施設あれこれ

【講師】患者支援センター 医療ソーシャルワーカー（MSW）



### 生活習慣病重症化予防について

- ・生活習慣病重症化予防 ～心不全編～

【講師】患者支援センター 医療ソーシャルワーカー 心不全療養指導士 心不全療養指導士看護師 リハビリテーション部門技師



## ~私たちが創る Only One Hospital~ ヘルシーワークプレイス推進委員会主催の「仕事納めの会」を開催しました

この1年、職員が協力して仕事納めを迎えることが出来た感謝と、来年に向けての英気を養っていただく気持ちを含めて、2022年12月28日（水）にヘルシーワークプレイス推進委員会主催で「仕事納めの会」を開催しました。

当日は、万全な感染対策の中、島田院長、折笠看護部長、小野 HWP 推進委員会委員長をはじめ、250名を超える職員が参加し、大変な盛り上がりとなりました。

島田病院長



折笠看護部長



小野委員長



豪華な景品の数々



くじ引き前に司会者と参加者による掛け合い



参加者：  
ほしい~!!

司会：  
豪華な景品がほしいか？



通常の業務に加え、新型コロナウイルス感染症対応等で多忙な1年でしたが、年末最後に非常に楽しいひと時をみんなで過ごし、2023年への活力を養うことが出来ました☆★



参加者には軽食を、当日遅番・待機・夜勤者にはドリンクとスイーツが配られました。

## 「Triage (トリアージ)」



こんにちは！新小山市市民病院 DMAT です。

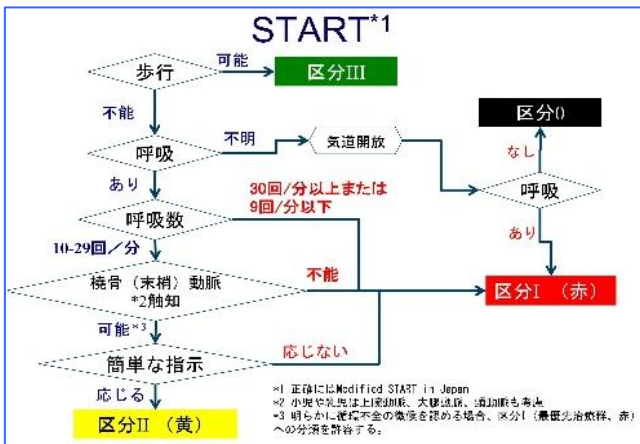
今回は前号（2022年12月第7号）に続き「Triage」について触れさせていただきます。今回は実際のトリアージについてです。

実際のトリアージでは、一次トリアージと二次トリアージがあり、簡単にいうと、基本的には一次トリアージでふるい分けをし、二次トリアージで優先順位の判断をするという流れになり、これを繰り返すということになります。

DMAT では、一次トリアージには「START 法」、二次トリアージには「PAT 法」という評価方法を用いて評価します。

まず「START 法」を用いて、4つの区分にふるい分けをします。その結果を患者情報やトリアージ実施場所など、把握できる情報とあわせ、「トリアージタグ」という記録用紙に記録します。一次トリアージの段階では、例外を除いて緊急処置は原則行いません。その後それぞれ区分に分けられたなかで、治療・搬送の優先順位をつけるために「PAT 法」を用いてより詳しく、患者を評価します。基本的に区分Ⅰ（赤）が、トリアージ区分の中では優先されますが、前号でも述べた通り、状態は時間によって変化しますので、一次トリアージで区分Ⅱ（黄）や区分Ⅲ（緑）となった場合でも、迅速性を保持しながら、より詳しく観察・評価することで、黄が赤に、緑が黄や赤に、変わる可能性があります。区分Ⅳ（黒）は、死亡と思われがちですが、すべてがそうというわけではなく、現状（災害時）において救命が困難であるということで、黒の区分の中には、医療資源に余裕がある状況であれば、治療対象となる可能性（黒から赤に変わる）もゼロではない場合も含まれます。

次は「TTT」の二つ目のTですが、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！



### 病理検査についてご紹介します

#### 「病理検査」ってなに？

診断・治療を目的に切除・採取された検体（臓器や組織、細胞）を顕微鏡で観察する検査のことで、主に『組織診断』と『細胞診断』に分けられます。



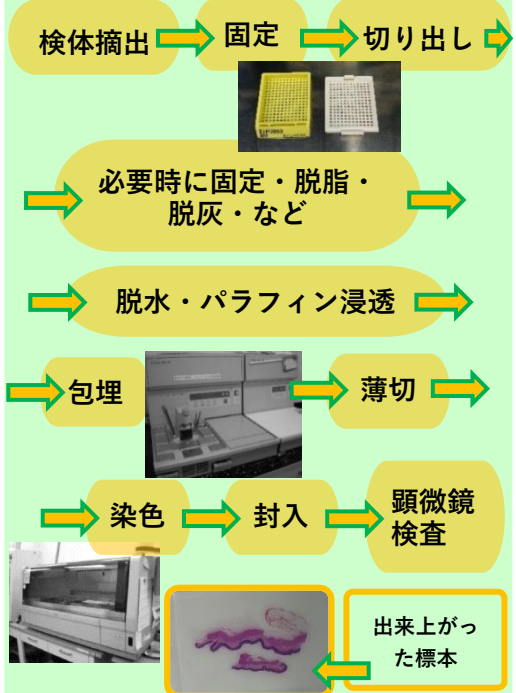
#### ・組織診断検査とは？

主に手術や内視鏡検査などで患者さんから摘出された検体を顕微鏡検査で診断します。

悪性？ or 良性？  
腫瘍の種類は？  
どこまで広がっている？



顕微鏡で見るためにはたくさんの工程があります。



検査技師は、その組織標本を作製しており、専門的な知識と技術が必要となるため日々研鑽してよりよい標本が作れるよう努めています。細胞診断は次号で。

## 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。

## 令和5年度 国民健康保険及び後期高齢者 保険対象者ドック予約のご案内

- ◆ 令和5年度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Webのみといたします。

### 【国民健康保険・後期高齢者保険検診券ご利用の皆様へ】

#### ★令和5年度ドック予約について★

##### ◇ 予約申込について

- ・ 新小山市市民病院ホームページ内の専用申込みフォームもしくは検診券に同封されているQRコードからお申込ください。
- ・ 申込先 新小山市市民病院予防医学センター
- ・ 申込方法 Webのみ
- ・ 申込期間 検診券が届き次第～3月31日(金) **期間厳守**

##### ◇ 受診決定等について

- ・ 人間ドック、レディースドック及び後期高齢者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 抽選当選者 郵送により4月14日(金)までに通知  
抽選落選者 メール等により4月14日(金)までに通知
- ・ 脳ドックは抽選による決定とはしません。

##### 《受診年齢等条件》

- ・ 人間ドック 年度年齢80歳未満の方
- ・ レディースドック 年度年齢70歳未満の女性の方
- ・ 心臓ドック 年度年齢65歳未満の方



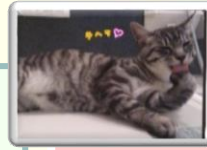
##### 《その他》

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。

- ・ 新型コロナワクチン接種が3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椎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



※ 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。



## 私のイチオシ!

放射線部門 蓬田 友美

「ねこ」



我が家には、5匹の猫がいます。

この猫達とは、動物愛護センターで出逢いました。初めは人間を怖がり、抱っこもさせてくれませんでした。今では玄関で「ニャー」と出迎えてくれたり、息子の送迎にも付いてきてくれます。理不尽なことがあった時の息子達のグチも、ねこはちゃんと聞いてくれているようです。

ねこがいる生活は癒しを与えてくれ、息子達の成長にも大きく影響したと思っています。家族の一員として助けてくれ、幸せにしてくれていると実感しています。

ストレスを感じることの多い今、皆さんもねこに癒してもらうのはいかがでしょうか。



## 地域に支えられて、10周年!

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。→



## ご飯に合うコーヒー

先日、コーヒーのブレンドに関する勉強をしていたところ、ご飯に合うコーヒーとは?という動画を見つけました。

コーヒーと言えば焼き菓子やパンが合うとされていますが、ご飯(米)は聞いたことがありませんでした。

しかしその動画ではプロの方がほうじ茶の味わいに近づけたブレンドを配合していました。そして・・・、おにぎりに合うコーヒーとなったようです。

焙じ茶(ほうじ)と焙煎(ばいせん)の焙は同じ漢字なのですね♪

ナルホドナルホド。。。(\*´艸`)

