

ひととのや

~Hitotonoya~

2023年6月1日
第9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. 職員紹介リレー
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！



~ COVID19 の次に備える ~

リハビリテーション部門副技師長 石井 憲治



2019年12月頃、中国武漢から広がった COVID-19 新型コロナウイルス感染症(以下 COVID-19)は、瞬間にパンデミックとなり、感染の拡大を防ぐ対策としてステイホームといった活動制限を余儀なくされました。その結果、非感染性疾患のリスクが高まるという状態に多くの人が陥りました。

当院でも、COVID-19 の受け入れ直後からリハビリ業務を行う機会が多くありました。COVID-19 に罹患した患者さんの多くが、環境的制限により、過度の安静、活動範囲の狭小化によって、廃用症候群（病気やけがなどが原因で安静にすることで、体を動かす時間・強さが減り、体や精神にさまざまな不都合な変化が起こった状態のこと）を起こすことが多く、自宅退院に支障をきたす状況に多々直面しました。

2023年5月から COVID-19 も 5 類に移行されましたが、皆さん運動はされていますか？

筋力は^{がしろう}臥床状態だと一日あたり 0.5%程度低下すると言われています。筋力維持にはなんとなく体を動かすだけでは不十分であり、意識的に散歩に行く、自宅でもスクワット動作を取り組むなど、積極的に筋力を意識し活動的に過ごすことが重要です。人間の筋肉の約 70%が下肢にあるといわれています。下肢を中心に鍛えることで廃用性症候群に陥った身体機能の改善や、今後再び起こりうる新型コロナウイルス感染症でのパンデミックや天災によって、再びステイホームといった活動制限が起こっても動かない身体を準備しておきましょう。



^{がしろう}「臥床」とは、ベッドの上などに横になっている状態を指します。病気などに関わらず横になっている状態であれば「臥床」という言葉を用います。「臥床」そのものに寝たきりという意味はありません。



食と栄養だより 「高血圧編⑤」

栄養管理部門

外食は基本的に味が濃いので、塩分が過剰になりがちです。今回は、外食でも出来る減塩のポイントを紹介させていただきます。

!! 外食で気をつけたいこと !!

①カロリー、塩分表示を見るようにしましょう。

外食は基本的に、カロリー、塩分共に多めですので、栄養表示を見てメニューを選びましょう。

②めん類の汁は残しましょう。

めん類は汁まで飲むと、7g以上もの塩分を摂取してしまいます。半分以上は汁を残すようにしましょう。

③調味料のかけすぎに注意しましょう。

ドレッシングやソースのかけ過ぎに注意。ソースなどはかけずにつけるようにしましょう。

④丼物より定食がお勧め。

丼物にご飯にタレがしみこむため塩分が多く、野菜も不足しがちなため、食事のバランスが偏りやすくなります。定食では漬物や味噌汁が付いてくることが多いので、漬物は残す、味噌汁は具だけ食べるなど塩分を調整しましょう。



ラーメン

塩分7.1g

汁を半分残すと約3.0g減塩



ざるそばにすると約2.2g減塩 汁も残しましょう



かけそば

塩分5.0g



ざるそば

塩分2.8g



焼魚定食 塩分6.5g

- ・焼魚：2.0g
- ・酢の物：1.0g
- ・味噌汁：1.5g

漬物は残しましょう ・漬物：2.0g
味噌汁は具だけ食べるようにすれば約1.0g減塩
塩の多い魚の皮は残しましょう

色々な料理の塩分はどのくらい？



カレーライス

塩分4.4g



エビチリ

塩分3.0g



からあげ(5個)

塩分2.9g



チャーハン

塩分3.4g



餃子

(6個・タレなし)

塩分1.8g

★栄養ミニクイズ★

Q:どちらが塩分が多いでしょうか？



① ねぎとろ



② いくら

★正解は・・・②★

①ねぎとろ2貫 塩分0.2g ②いくら2貫 塩分0.7g

いくらはしょうゆ漬けになっている為、塩分が多いです。寿司は一見あっさりしてそうですが、すし飯にもネタにも塩分があります。また、醤油をつけることで更に塩分量が増えるため、注意が必要です。

★減塩ポイント★

- ・醤油は継ぎ足さない。
- ・シャリではなく、ネタに醤油をつける。
- ・小皿(大さじ1) ・塩分の多いネタは醤油を使わない。
- ・ガリは食べない。



小皿(大さじ1) ・塩分2.5g

★ 新任看護部長ごあいさつ ★

令和5年4月より看護部長を務めております西村美和（にしむら みわ）です。

新卒から現在に至るまで、この新小山市民病院と共に過ごしてきました。地域の皆様に選んで頂けるような病院を目指し、地域に密着し、患者さんに寄り添い、人間味あふれる看護を行っていきたくと思っています。

また、より安全で質の高い看護を提供できるよう、看護部一丸となり取り組んでいきたいと思っています。



先日、看護部方針説明会を実施しました。時間外にもかかわらず、院内の多目的ホールがいっぱいになるほどの多くの参加者に、私の思いを伝えました。当院の看護師のまじめさと優しさを感じる時間となりました。看護部のみなさんの協力を受けながら、新小山市民病院の発展に貢献していきたくと思います。私のモットー「楽しく、みんなで仲良く仕事をしよう！」を掲げて頑張ります。これから、どうぞよろしくお願いいたします。



あしないガーデン花便り



【 ムシトリナデシコ (ナデシコ科) 開花 5月～6月 】

今年もこの花が元気に一斉に花をつけました。

今年こそもう少しこの花の勢いをおさえたかったのですが、残念です。

そして例年になく、群生して、小さな可愛いピンク・白、濃桃色の花が5月の風にゆれています。でも除草の際もこの花の苗はわかりやすいので、ついつい残してしまっているのが、当然の結果なのですが・・・。



ご存じの方も多いかと思いますが、この花、ムシトリナデシコは雑草の一種です。つるつるとして特徴ある葉と茎の途中にベタベタした粘液部分があることが特徴です。この粘液で虫を捕まえるということも言われていましたが、実際は蟻等の虫に花・蜜を持っていかれたりしないための防御策と考えられています。

最近鉢植えで鑑賞用と楽しめるかたもいらっしゃるようです。当院ではこぼれ種でも毎年芽をだしてくれる優しい花としてこれからも大切に面積を抑えながら共生していきたいです。



← 茎の色が違う赤○印は、ベタベタしているところ

Only one Hospital
職員紹介リレー

前号のおさらい 臨床検査部門 大島さんからの紹介
～ 柴田さん(看護副師長)ってこんな人 ～

柴田副師長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。



柴田 裕崇

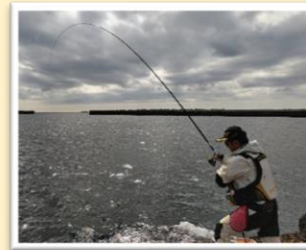


所属：看護部
中央施設部門
趣味：野球・ラーメン・
ドライブ

一言：手術室で一緒に働きませんか？

栗原副院長(外科医)ってこんな人

栗原先生は高校の大先輩であり、新人として手術室に配属された時から可愛がってもらっています。また、手術部部長として、個性的な人が多い手術室をまとめてくれています。最近、趣味の釣りには行けてないようですが、美味しい魚が釣れたらご馳走してください。



栗原 克己

所属：診療部
外科・化学療法科

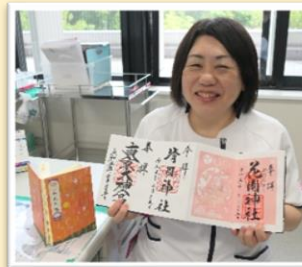
趣味：釣り、登山、ゴルフ
一言：フリーバードになりたい！

青木さん(看護副部長)ってこんな人

自分が医師になって2年目、自治医大から小山市市民病院に派遣された時、一緒に働いた仲間です。当時、手術室配置だった青木さんは、ムードメーカーでコミュニケーション能力に長けていて、激務の中いつも和ませていただいた記憶があります。今も当時の輝きを持ち続けており、すれ違う時に交わす一言が自然に出る素敵なお方です。



青木 千江美



所属：看護部
地域包括ケア病棟

趣味：御朱印収集
おいしいものを探すこと

一言：コロナ禍で出かけることが制限されストレスが溜まっていましたが、少しずつ行動制限が解除されてきたので、出かけることが増えました。嬉しい！

樺山さん(薬剤師)ってこんな人

樺山さんは、私が看護師になり始めて仲良くなった薬剤師さんです。多趣味で、主にアウトドア系にストイックに挑むタイプです。また、DMATの隊員でカッコいいユニフォーム姿を皆さんも見かけたことがあるのではないのでしょうか。

次回は、薬剤部門
樺山さん です！

おたのしみに！



☆ 春は出会いと別れの季節 ☆

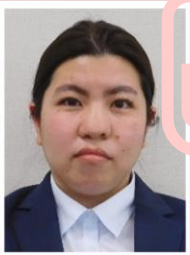
— たくさんの仲間が増えました —



4月3日（月）、志を新たに54名の新採用職員が仲間入りし、入職式を行いました。

入職後2日間は、全職種合同での職員研修を行い、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 浅野 歩
- ② 2 A病棟
看護師
- ③ 茨城県
- ④ 料理

⑤ 新人看護師として、市民の皆様の健康に寄与できるように精進いたします。



- ① 稲葉 里虹
- ② 3 A病棟
看護師
- ③ 茨城県結城市
- ④ 音楽を聴くこと・
自然巡り

⑤ 患者さんの思いに寄り添った看護を行えるよう頑張ります！ よろしくお祈りします。



- ① 青木 累
- ② 3 B病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ 読書

⑤ 与えられた仕事に責任を持って、しっかりと成果を残せるように頑張ります！ よろしくお祈りします。



- ① 糸井 真琳
- ② 医療技術部
薬剤部門
- ③ 栃木県
- ④ テニス

⑤ 薬を通して地域の皆様に貢献したいと思っています。 よろしくお祈りいたします。



- ① 岩瀬 颯人
- ② 医療技術部
放射線部門
- ③ 群馬県館林市
- ④ バドミントン・
ゲーム

⑤ いち早く活躍できるように頑張ります。 よろしくお祈りします。



- ① 小川 健一
- ② 医療技術部
臨床検査部門
- ③ 神奈川県
- ④ 映画鑑賞

⑤ 新生活で慣れないことありますが、がんばります。



- ① 鈴木 隆仁
- ② 医療技術部
リハビリテーション部門
- ③ 栃木県
- ④ ドライブ・
ボウリング

⑤ 患者さんのために精一杯頑張りたいと思っています。 よろしくお祈りします。



- ① 梶 智暁
- ② 医療技術部
臨床工学部門
- ③ 東京都
- ④ スキー・
ベース

⑤ 精一杯頑張ります。 よろしくお祈り致します！



- ① 忍田 彩音
- ② 医事課
- ③ 茨城県猿島郡
境町
- ④ 美術館・
喫茶店巡り

⑤ 職員、患者さんのお役にたてるように頑張ります。 よろしくお祈りいたします。

～私たちが創る Only One Hospital～

— 地域災害拠点病院になって初めての防災訓練を実施しました —

3月18日（土）、あいにくの雨模様となってしまいましたが、当院のBCP（業務継続計画）に基づく防災訓練を実施しました。

昨年度実施した訓練を引き継ぐかたちで、今回は、被災患者受入体制を整備し、小山市消防本部にもご協力いただき、実際に模擬患者を受け入れる訓練を実施しました。コロナ渦で実働的な訓練はしばらく実施できていなかったため、参加した職員の多くは初めて経験したという者も多く、反省点も多い訓練となりましたが、災害拠点病院としての意識も高められたと思います。

災害時も安心を担保できるよう、こういった訓練を継続していきます。



～今年も初期臨床研修医が入職しました！～

今年も当院に初期臨床研修医が2名入職しました！

現在は、内科系の診療科の現場で研修がスタートし、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。院長先生や内科の先生たちの前で、実際の症例で学んだこと、気づいたことを発表する内科合同カンファレンスも始まりました。スライドの準備の仕方やプレゼンテーションスキルの向上を図り、学会・研究会などで役立つようにすることが目標です。また、率先して小山地区医師会の先生方との医療・連携の会にも出席して、数々の症例を学んでいます。昨年度入職の先輩研修医と同じ部屋に配置され、研修終了後もみんなで仲良く研修内容などを指導医に確認しながら復習したりしていて、毎日楽しく切磋琢磨しています。

亀田先生、このところ
なんですけど…

いい質問ですね!!
実は、この部分が…

なるほど～!



「Treatment（治療）」

こんにちは！新小山市民病院 DMAT です。



今回は「TTT」の2番目の「T」の「TREATMENT（治療）」についてです。

例えば救急搬送されてきた患者さんに対して、通常（平時）であれば、そこにある医療資源（人、医薬品、医療材料等）をできる限り注ぎ込み、治療をすることができますが、災害時には、医療需要が急激に増える中で、限られた医療資源で多くの患者さんを治療しなければならないため、患者さん一人一人の治療はある程度の制限を受けることになります。そのため、状況に応じて臨機応変に治療レベルを変えていく必要があります。

治療には「安定化治療」と「根本治療」の大きく2つに分けられます。

わかりやすく簡単に説明させていただくと、「安定化治療」は、搬送に耐えうる治療、「根本治療」は安定化によって搬送された患者さんに対し手術等の集中的な治療を行うことです。

多くの患者さんがいる被災現場の救護所では、当然ながら「根本治療」をすることはほぼ不可能で、患者さんの状態を迅速に判断し、直ぐに搬送できる状態へ、安定化の処置を行います。ただし、被災地内の災害拠点病院等ですべての「根本治療」を行えるとは限らないため、その場合は、広域搬送で被災地域外の医療機関への搬送を考慮し、またその搬送に耐えうるため、医療を継続させるための安定化処置・パッケージングを行い、「根本治療」へ繋げて行きます。

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！



病理検査についてご紹介します

前回の続き「細胞診断」です。

・細胞診断検査とは？

子宮・尿・喀痰・胸腹水・胆汁・耳下腺・リンパ節など様々な部位から採取された細胞を顕微鏡検査で悪性の有無を調べています。

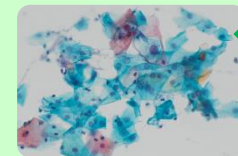
一般的に組織検査に比べて体への侵襲が少ないためがんのスクリーニングに用いられます。

異常な細胞はないか？
どんな細胞が出現してる？
悪性なら組織型は？



スライド一面に細胞があります。細胞検査士（臨床検査技師）が1枚約5～10分程度で顕微鏡検査をします。

技師がWチェックをした後、病理医とディスカッションして最終診断を行っています。

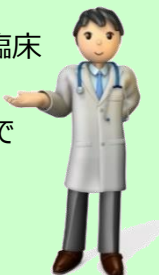


← 400倍に拡大した細胞です。

・細胞検査士って？

細胞検査士（CytoTechnologist）とは細胞病理検査を専門業務とする病理検査室の臨床検査技師で、日本臨床細胞学会、日本臨床検査医学会認定資格です。

検診目的のスクリーニングで活躍することが多く、がんの早期発見や早期診断に役立っています。



大規模事故・災害時医療の原則「CSCATT」

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。

「職員ダイバーシティ」

独立行政法人化 10 周年記念誌が発行され、その中で職員ダイバーシティ（多様性）と題し、主催している病院内カフェを扱っていただきました。開催から 2 年半が経過し、良い機会を与えていただけてとても光栄でした。院内カフェにコーヒーを飲みに来るスタッフは多職種で、コミュニケーションが取りやすくなっているのを実感しています。

コーヒーのブレンドのように、新人のスタッフも含めて複数の職種が関わり合って良い味（患者サービス）が出せるように、引き続き微力ながらですが、貢献していきたいと

思います♪



● 独立行政法人化 10 周年記念誌 ●

☞ 記念誌をご覧になりたい方は、こちらの QR コードを読み取ってください。

Why don't you take a break?

天体観測には望遠鏡・カメラ等々が必要とお考えの方も いらっしゃると思いますが、私の一番好きな観測方法はゴロンと寝転がって星空を見上げるだけというものです。必要道具は、レジャーシート、星図（ネットで入手可、最近ではスマホのアプリもあります）、小さなライト、虫よけがあれば最低限ですが大丈夫です。街灯のまぶしさをよけながら、レジャーシートを広げて、ゴロンと転がり、星図で星の位置を確認して、再度レジャーシートの向きを調整する。あとはゆっくり星を眺めるという観測です。観測用双眼鏡も三脚ももう何年も使用していません。

今年も星が降るように見えるペルセウス流星群が、8 月 13 日を極大日として 7 月 17 日～8 月 24 日までご覧いただけます。8 月 13 日午前 3 時の最良の観測地点では、一時間に最大 40 個ぐらいの流星が見られるようです。天頂に近い北東の高い位置に放射点があり、ここを中心に星が光跡（流れ星の跡が長時間残っているもの）を残しながら、あるいは見間違いかとも思う短さで消えたりもします。千々に流れる星をただただ眺める…そんな夏休みの時間の過ごし方の提案です。（観測中の飲酒はお薦めしません。蚊に好かれますので）

星図の入手先 各月ごとの星空イラスト（国立天文台）

<https://www.nao.ac.jp/gallery/chart-list.html>



私のイチオシ！



事務部 石田 陽介

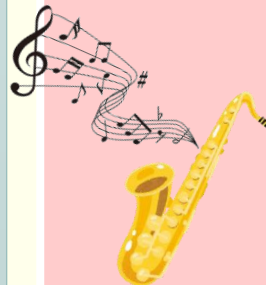
私の最近のイチオシは、「GENTLE FOREST JAZZ BAND（ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド）」です。

たまたま数年前に、確か Facebook のフィードに流れてきたのが、きっかけです。

気になって調べてみると、所謂ビッグバンドで、リーダーは、俳優としても有名な浜野謙太率いる「在日ファンク」のメンバーというのもなぜか気になり（在日ファンクはあまり聴かないのですが…）、聴き始めてしまいました。

中には Gentle Forest Sisters という 3 名の女性からなるヴォーカルが歌う曲などもあるのですが、ハーモニーが絶妙で、（多分私が知らないくらい前の）懐かしさもあり、ちよいちよい聴いてしまいます。

ジャズというと、とつきにくいイメージがある方もいらっしゃるかもしれませんが、肩肘張らずに聴けると思っていますので、ご興味のある方は、GFJB でビッグバンドの楽しさを感じてみてください！



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。→

