

ひととのや

~Hitotonoya~

2023 年 9 月 1 日
第 10 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. 検査のひみつ
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！

9 月より『フレイルドック』を新設しました！
県内初の「蛋白質充足検査」や「フレイル
予防の栄養についてアプリでの継続的
支援」を導入し、充実した
内容のフレイルドックです！



~「コロナフレイル」には「人とのつながり」が大切~

リハビリテーション部門副技師長 上岡 克好

新型コロナウイルス感染症（以下；COVID-19）が今年 5 月から第 5 類感染症へと移行し、これまでの行動制限がなくなり、感染対策は個人の判断にゆだねられ、ようやく以前のような経済活動や日常生活へと戻りつつあります。

この 3 年もの間に、また現在においても COVID-19 による様々な弊害が取りざたされていますが、その一つに高齢者への心身に及ぼす深刻な問題があります。ある自治体の調査報告によると、このコロナ禍でも社会参加や人とのつながりが低下していない高齢者の群は、筋力などの身体機能低下が認められず、一方で社会性の低下した群ほど機能低下が顕著であったとのこと。



つまり、コロナ禍による自粛生活は、社会参加や運動する機会を減少させ、食生活にも悪影響を与え、さらには認知機能の低下にも関係しており、このような負のスパイラルを「コロナフレイル」と呼ぶそうです。

そこで、「コロナフレイル」の予防と改善の対策として、「栄養」「運動」「人とのつながり」の 3 つが重要と言われており、その中でも特に「人とのつながり」が重要とされています。今後も新型コロナ

ウイルス感染の危険性がなくなることはありませんが、適切な感染対策を行いながら家族やご近所さんとの交流、趣味や社会貢献活動への参加など、「人とのつながり」を通して、心身共に健康を保ちましょう。





食と栄養だより 「高血圧編⑥」

栄養管理部門



ここ数年、お弁当や総菜のように調理・加工された食品（中食）の消費量が増加しています。今回は中食を利用する際の減塩のポイントについて紹介したいと思います。

◆お弁当+インスタント味噌汁の場合

味がしみこんでいる煮物がたくさん入っているときは量を調整しましょう。

インスタント味噌汁は1食あたり約**2.0g**の塩分が含まれています。入れる粉末スープを半量に減らしたり、味噌汁→お茶に変えましょう。

◎ 栄養成分表示を確認しましょう。



お弁当の梅干や漬物は残す。

醤油はソースはなるべく使わないようにしましょう。(調味料を使うものには下味がしっかりついているものも多いです。まずはひと口食べてみましょう!)



◆おにぎり+サラダの場合

【おにぎりの塩分量】

- ・梅おにぎり : 2.0g
- ・鮭おにぎり : 1.4g
- ・昆布おにぎり : 1.2g
- ・たらこおにぎり : 1.4g
- ・ツナマヨネーズおにぎり: 1.2g
- ・エビマヨネーズおにぎり: 0.9g
- ・赤飯おにぎり : 0.7g

おにぎりは塩分の少ないものを選びましょう。



サラダのドレッシングは1/2量に減らしましょう。

※ 中食とは、コンビニやスーパーなどでお弁当やお惣菜を購入したり、デリバリーを利用して家庭や職場などで食べることを指します。



★栄養ミニクイズ★

Q.塩分が多いのはどっち?

- ①シーザードレッシング
- ②青じそドレッシング

正解は....②

- ①シーザードレッシング (25ml) ...**0.9g**
- ②青じそドレッシング (25ml) ...**2.1g**

カロリーは青じそドレッシングの方が低いですが、塩分は多いです。ドレッシングは量を減らすか、減塩のものを利用しましょう。



★ 総務大臣表彰 受賞 ★

令和5年度の「自治体立優良病院表彰」において、最上位表彰である「総務大臣表彰」を栃木県内で初めて受賞しました。これは、全国の自治体病院の経営の健全化への改善努力の成果や、地域医療の確保への多大な貢献や取り組みを表彰するものです。

独法人化後10年を経過した節目の年にこのような受賞ができたのは、この10年間の職員の努力のみならず、地域の医療機関をはじめ、多くの皆様のご支援、ご協力の賜物です。職員一同、皆様に深く感謝申し上げます。

今後もこれまで以上に住民の皆様から愛され信頼される病院を目指します。



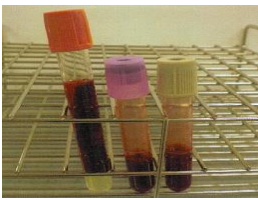
検査の秘密

検査に関わる様々な疑問をご紹介します！

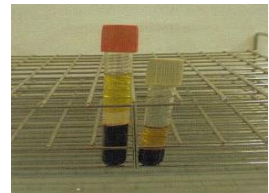
今回は血液検査の結果がでるまでの過程をご説明いたします。



① 採血後、検体は臨床検査室へ搬送し、検体到着確認を行います。



採血後の採血管の一例
(検査項目で本数が変わります)



血清や血漿に分離された
検体(血漿とは、抗凝固剤
入りの採血管で採取した
血液の上清)



各種自動分析装置へ

末梢血液検査は遠心せず
そのまま自動分析装置へ

- 生化学・ホルモン・腫瘍マーカー検査等は血液が固まるまで静置します。
- 血液が固まったら、遠心機で血清分離を行います。(血清とは抗凝固剤の入っていない採血管で採取した血液の上清)
- 検査項目によって遠心時間が異なります。(6分、10分、15分など)

② 血清成分を使って各検査の分析装置で、
肝機能や腎機能を正確に数値化します。



生化学検査(肝機能・腎機能・その他)
約20分



免疫検査(腫瘍マーカー・感染症・ホルモン関連)
約40~50分

③ 血漿成分を使って血糖・血液型・クロスマッチ等を検査します。



血糖・HbA1c 検



血液型・輸血検査



凝固検査

④ 検査結果が出ると、前回値等を確認し報告します。

採血から結果報告までの時間は、約1時間です。

※異常値があると、再検査等で報告が遅れる場合があります。



医師の診察にて結果説明

Only one Hospital
職員紹介リレー

前号のおさらい 看護部 青木副部長さんからの紹介
～ 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。



樺山 智一

所属：医療技術部
薬剤部門
趣味：自転車乗り、山歩き
一言：これからもよろしくお願
い致します。



金澤さん(医療連携室長)ってこんな人

金澤さんは、当院と地域の医療機関をつなぐ架け橋として活躍されています。
プライベートでは、自転車でご一緒することもあります。
また、非常に家族思いの方でもあります。
私の自宅が浸水災害を受けた時は、破損した電子機器の代替を探して届けていただき、家族みんなで感激しました。



金澤 正治

所属：患者支援センター
医療連携室
趣味：ロードバイク、スキー、
グーグルマップ探索
一言：グーグルマップから高評
価の店を廻っていると、
近くても新しい発見が
あります。

総願寺（不動ヶ岡不動尊）にて

渡邊さん(放射線科技師長)ってこんな人

放射線共同利用のクリニック廻りから何かとお世話になって
います。組織に新しい風を浸透させる行動力があり頼りがい
がある一方で、茶目っ気もあってとても面白い方です。



次回は、看護部
川島さん です！

おたのしみに！



渡邊 城大

所属：医療技術部
放射線部門
趣味：スポーツ観戦、近場の旅行
(遠方は疲れてしまう)
一言：こう見えても一応昔はスポーツ
マンでした。昔はです。

川島さん(看護師長)ってこんな人

以前の職場からの旧友で、大きな車も何なりと乗りこなす運
動神経？の持ち主です。仕事では良し悪しをハッキリと伝えら
れるリーダー的な一面を持っていますが、プライベートでは家族
思いで優しく暖かみのある方です。是非、頼ってみてください。
きっとよい方向に導いてくれる、、はずです。

☆ ようこそ！新小山市民病院へ！！ ☆
 — たくさんの仲間が増えました —



今年度も、志を新たにたくさんの職員が仲間入りしました。現在は、各配属部署で頑張ってくれています。どうぞよろしくお願いいたします。【①名前 ②所属 ③出身地 ④趣味 ⑤ひとこと】



- ① 戸田 桃花
- ② 3B病棟
看護師
- ③ 栃木県小山市
- ④ アニメを観ること

⑤ 患者さんを第一に考え、患者さんの小さな変化にも気づいていけるような看護師として働いていきたいと思っています。



- ① 類家 彩花
- ② 3C病棟
看護師
- ③ 栃木県小山市
- ④ 温泉巡り

⑤ 患者さんに寄り添える看護師になれるように頑張っていきたいと思えます。よろしくお願いいたします。



- ① 山口 莉奈
- ② 4A病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ 読書

⑤ 今まで勉強してきたことを活かしていき、患者さんのことを家族のように想って看護していきます。



- ① 金子 晴佳
- ② 4B病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ ドライブ

⑤ 多職種の皆さんと連携してチーム医療が出来るように、一生懸命頑張ります！！



- ① 鈴木 沙羅
- ② HCU・救急病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ ゲーム・
アニメ鑑賞

⑤ 看護師としての知識や技術を積み上げる努力を怠らないように、頑張ります。よろしくお願いいたします。



- ① 木村 梓乃
- ② 外来部門
看護師
- ③ 群馬県
- ④ スノーボード・スキー

⑤ 患者さんの想いを尊重し、寄り添った看護を提供します。よろしくお願いいたします。



- ① 関 瑛心
- ② 医療技術部
臨床検査部門
- ③ 栃木県小山市
- ④ 散歩・パズル

⑤ 大学生活での学びを活かして、精一杯、皆様の健康に貢献できるよう尽力していきたいです。



- ① 滝田 実紅
- ② 医療技術部
リハビリテーション部門
- ③ 栃木県真岡市
- ④ 買い物・ドライブ

⑤ 一日でも早く貢献できるよう、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



- ① 床井 大翔
- ② 医療技術部
臨床工学部門
- ③ 栃木県益子町
- ④ スポーツ

⑤ 病院職員の一員として、お役に立てるよう精進してまいります。よろしくお願いいたします。



～私たちが創る Only One Hospital～
— 糖尿病教室を開催します！ —
 … 糖尿病について一緒に学んでみませんか!! …



- ◆ 「糖尿病とがん検診」 / 糖尿病・代謝内科 出口 亜希子部長、檜垣 仁人先生
- ◆ 「糖尿病と認知症」 / 永山医院 院長 永山 大二 先生
- ◆ 「糖尿病のケア」 / 看護部
- ◆ 「糖尿病の運動療法」 / リハビリテーション部門
- ◆ 「検査値の見方」 / 臨床検査部門
- ◆ 「糖尿病と薬の話」 / 薬剤部門
- ◆ 「糖尿病の食事療法」 / 栄養管理部門

直接総合案内、またはお電話でお申込みください。
 電話番号 0285-36-0282 (総務課)
 受付時間 月～金 / 8:30～17:00



日時 令和5年10月1日(日)
 10時～12時30分
 (9時30分より受付開始)
 会場 新小山市市民病院
 2階 さくらホール
 参加費 無料
 定員 50名(先着順)
 ※ 軽い運動を予定しています。
 動きやすい服装でご参加ください。

～ 新設ドックのご紹介「フレイルドック」～

『フレイルドック』を2023年9月新設しました！

県内初の「**蛋白質充足検査**」や「**フレイル予防の栄養についてアプリでの継続的支援**」を導入し、医師、保健師、健康運動指導士による充実した内容のフレイルドックです！（栄養支援は、「おいしい健康」の管理栄養士が支援します）

フレイルは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、いくつかの慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身が脆弱になった状態をいいます。

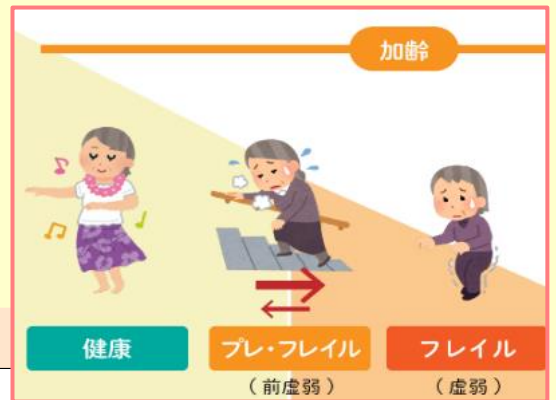
慢性炎症もフレイルの危険因子となるため、当センターは、生活習慣病の重症化予防に取り組みながら健康支援をします。

【推奨年齢】 40歳～74歳(年度年齢)

- * 現在、医療をあまり利用しない元気な方
- * 日常生活に問題はないがプレフレイル(前虚弱)とを感じる方
- * 痩せて筋肉量がなく体力に自信のない方

【検査内容】

・身体計測(身長・体重・腹囲・腓腹筋周囲)	・運動機能測定
・採血(健診項目に準ずる)	・Timed Up & Go Test
・血圧・視力・体組成計検査・握力	・5メートル歩行テスト
・心電図・肺機能検査・聴力	・ロコモ度テスト
・胸部x線・骨密度	・医師の診察・結果説明
・ 蛋白質充足検査 (尿)・検尿(糖・蛋白・潜血)	・運動処方・栄養評価・結果説明・保健指導
・ 膀胱超音波検査 (残尿量・膀胱許容量)	・ 食事アプリ支援 の説明(3ヶ月支援期間無料)



【お問い合わせ】

* 今年度は、国民健康保険助成金の対象ドックではありません。

予防医学センター メールアドレス n-dock@hospital.oyama.tochigi.jp

「Transport（搬送）」

こんにちは！新小山市民病院 DMAT です。



今回は「TTT」の3番目の「T」の「TRANSPORT（搬送）」についてです。

防ぎえる災害死を発生させないためには、たえまなく医療の継続をさせる必要がありますが、3つの「T」の中でも、今回の「TRANSPORT（搬送）」が、時間的なボトルネックになります。

被災患者さんの状態を見つつ、治療を継続させながら搬送する、つまり、医療の管理下において搬送することを「医療搬送」と言いますが、「医療搬送」には大きくわけて「広域医療搬送」と「地域医療搬送」の2つがあります。



「広域医療搬送」は国（政府）が自衛隊の航空機等を使って患者を搬送することで、「地域医療搬送」は、各都道府県や市町村、病院が救急車やドクターヘリや防災ヘリ等を使って患者を搬送することを言います。

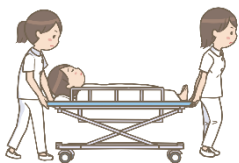
都道府県を跨いで搬送する場合でも、都道府県等が実施する場合は「地域医療搬送」であって、国が実施するもの以外は「地域医療搬送」となります。

大規模災害時には、被災地内では、消防としては消火活動や救助活動の要請は当然ながら増加し、平時のように医療機関間の搬送手段として救急車ひとつを取っても、確保することは困難です。そのため、先にも述べた通り、「搬送」がボトルネックとなりやすい状況となってしまう。



それを防ぐために、誰を何処に何を使って如何に早く運ぶかということ、整理・把握していくことが必要になってきます。

続きはまた次号で。



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。

あしなひ ガーデン花便り

【クマバチ】

ふと花壇作業中、むかし、幼い知人のバレエの発表会で見た演目名を思い出しました。かわいい触覚帽子とふりふり黄と黒のボーダーのドレスを着た幼児が習いたてのバレエを披露するのです。その演目は「クマバチの飛行」。トウシューズも履けない小さい幼児用の演目です。

当院のクマバチは、毎夏、花壇をにぎやかにホバリングして、コンフリー・トレニア・ラベンダー等々のその時期の花の蜜を回収しています。その体は他の蜂より福福しく愛らしく、また聞こえる羽音はたくましく、元気にあしなりガーデンの蜜を集めようと飛びまわっています。

英名を「carpenter bee」大工バチ。その名の由来は木や竹に頑丈な歯で穴を掘って巣を作ることにあります。

街灯が、ガーデンを照らすようになる寸前まで、蜜を回収しています。温厚な性格のためあまり刺すことはないようですが、その身に危険を感じたら刺すようです。近くで作業していても今まで何もなかったのですが、これからは蜂を怖がらせないようにし、花壇作業のマスコットとしていつまでも共存したいと思っています。

ただ、私の田舎では「クマンバチ」はスズメバチのことをいいます。こちらのクマンバチは大変危険ですので、むやみに騒いだりしてはいけません。そんな地域もあることを覚えておいてください。



第10回 新小山市民病院ふれあい祭り

『創ろう新時代！医療で繋がる小山の絆』

日時 令和5年10月22日(日)9:45~14:30 会場 新小山市民病院

ミニ講演会

当院の医師や認定看護師による健康に関する講演会を開催します。
※講演内容・時間等が変更になる場合がございます。

盛りだくさんのイベント

ふらじや&むむにや来院

キッチンカー & マルシェ

カフェ

パンの販売 スタンプラリー
※他にもたくさんイベントを開催の予定です。

ミニ講演会

9:50~ オープニングセレモニー
【ダンススクールchaRENGe】

10:30~ ミニ講演会

13:30~ ミニ講演会

11:15~ コンサート
【小山児童合唱団】

12:30~ コンサート
【小山交響吹奏楽団】

14:15~ エンディングセレモニー
【おやまジュニアオーケストラ】

※イベント内容・時間等が変更になる場合がございます。

体験コーナー

- みんなで着てみよう！【白衣体験】
- 片麻痺ってどんな感じ？【片麻痺体験】
- どうやって作るの？【調剤体験】
- これ何だろう？【レントゲン写真Quiz！】

※他にも多数のコーナーを開催の予定です。

同時開催

健康都市おやまフェスティバル
小山市消防フェア

★講演会の演題やタイムスケジュールなどの詳細は、決まり次第、ホームページやFacebook、LINEに掲載させていただきます。
★楽しい時間が過ぎることを職員一同願っております。
みなさん、奮ってご参加ください！

ひととのや珈琲

「今年もやります！」

去年に引き続き、10月22日(日)開催予定のふれあい祭りに出店することになりました。

久しぶりに、コラムを読んで頂いている方との交流が出来ます!!コラムを始めてから、ずっとみなさんと交流したいと思いつけていたことなので、ふれあい祭りがとても楽しみです。

当日は、水出しコーヒーと、じっくりとドリップしたホットコーヒーを用意しますので、ぜひいらしてください。

前回より腕を上げているつもりなので、期待して飲みに来てください♪♪



私のイチオシ！

事務部 伊澤 恵

私のイチオシは、焼き物です。

栃木県は益子焼が有名ですが、春と秋に益子町で開催される陶器市に行かれたことはありますか？陶器市では、益子焼以外にも日本各地の陶芸作家たちが集まり、数多くの焼き物が販売されます。いつもインターネットで見えていたお皿が、実際に手に取って見れるのでとてもワクワクします。

また、旅先で焼き物を購入することも私の趣味の一つです。下の写真は、沖縄県で購入した焼き物（やちむん）と琉球ガラスの一輪挿しです。沖縄の綺麗な海に思いを馳せながら使っています。



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。→