



国立病院機構 (NHI) 宇都宮病院院内広報誌



WAKA-AYU



目次

再生プランて何？	1
胸腔鏡による肺の手術	2
食生活の改善や食事療法は正しい方法で！	3
ロゴマークについて	4
職場紹介「東2」ボイラー室」	5
ふれあい看護体験	6
インターンシップを実施して	6
外来診療担当医表	7

20 **秋** 08
第9号

広報誌 / 年4回発行
発行：国立病院機構 宇都宮病院
発行日：平成 20年 10月 1日
発行責任者：沼尾 利郎

基本理念

- 1 私たちは、政策医療ならびに地域ニーズに応じた一般医療をおこないます。
- 2 私たちは、患者様の立場や権利を尊重し、患者様中心の医療をおこないます。
- 3 私たちは、良質で安全な医療を提供します。
- 4 私たちは、常に改革心を持ち、健全な経営をめざします。

事務部長の独り言

「広報誌の役割とは・・・再生プランて何？」



事務部長 磯貝 太朗

宇都宮病院に転任してから、早いもので半年経過しました。2008夏第8号の転任挨拶で何気なく、ある病院の十訓の一部「情報を共有しよう。ー情報は最小限から最大限へー」を紹介させて頂きましたが、当院の、今後の組織や経営改善方策及び次期中期計画を立案するため、過去の書類等読み漁っていた折り、同じような文書を発見しました。当院のNHU宇都宮「わかあゆ」の創刊によせた前院長の挨拶文書の中にです。挨拶の一部ですが「広報誌が直接かわる目標（直接目標）表に示すようにいくつかあります。なかでも情報の共有はきわめて重要です。」「まずは、情報の共有から、トップダウン・ボトムアップのバランスのとれた活性化をはかることが経営の健全化につながります。そんなところで院内広報誌の貢献を期待します。」と。また、表による院内広報誌発行の目的に「【上位目的】 職場の活性化による医療の質の向上と経営の健全化【直接目的】 院内各種情報の共有 院内の経営状況、運営方針、決定事項、各職場・各種委員会の活動状況、問題点や課題解決法の共有」等があります。昨今では目的も若干変化し、患者さん、連携病院・施設や関連機関への当院紹介紙の役割を担っていますが、実践されていたのはうれしい限りです。ただ、前号までの広報誌を読み返していると平成18年9月に立ち上げた「宇都宮病院改革プロジェクト」の記事はあるのですが、「再生プラン」の記事がないことに気づきました。病院の経営状況や病院評価に関する会議や関連病院等の関係者に経営状況説明では経営改善のプランの達成状況等盛んにPRするのですが、その目的や内容等に関しては説明してなかったと反省しつつ。

「再生」に関して広辞苑で調べますと「死にかかったものが生きかえること。蘇生。復活。」と等々書いてあります。国立病院機構では各病院がそれぞれの使命や経営状況を自覚し、自主的な自己選択の下で再生プランを作り、その達成に向けて職員が一丸となり取り組むことを期待しておりますので、その目的は「宇都宮病院改革プロジェクト」と同じであり、タブーかもしれませんが敢えて情報共有のためで取り上げたさせていただきます。

まずは、「再生プラン作成の目的ですが」私たちの病院は平成16年に独立行政法人化されましたが、それ以前の建物整備等は国の長期債務にて整備され、それを返済しております。また、ここ数年は人件費補填等のため短期の貸付を受けており、これを速やかに完済・解消する必要があります。更に新築後35～40年経過した建物もあり建替も計画していかなければなりません。そこで過去の債務返済及び建替等に必要な資金捻出方策を明確にし、その方策を継続して取り組んでいくことが重要です。すなわち『病院の行動目標を明確にする』がひとつの狙いです。また、持てる資源を最大限に活用（既存の人・物・資金の最適化を図る）地域で不足する分野に資源投入（地域で生き残れる分野の開拓）等「病院単独で再生産可能な体制を構築（自立した事業体へ）」課題発見の能力向上 課題解決・経営改善手法の選択肢の拡大（費用面と医療内容面、等）等「医業経営に係る基礎知識とレベル向上（職員の能力開発）」、すなわち『<経営できる>人材を増やす』がもうひとつの狙いです。そして、「病院規模等の事業規模関係 実施診療科等のサービス内容関係 病棟編成、人員配置等サービス体制関係 設備投資関係 資金関係」の2～3年（中期）の計画がプランの内容であり、民間を含めた事業体であれば当然持っている計画です。関信管内33施設中20施設で「再生プラン」を作成し平成20年度から行動開始しています。

当院での具体的な措置等に関しては省略させて頂きますが、下位施設基準の一つの原因であった看護師不足も解消されつつあり（更なる努力と確保対策は必要ですが）、経営の健全化をはかるため、当院の3つの課題 障害者病棟を軌道に載せる 一般病棟の病床利用率の向上 在院日数の短縮化プラス結核病棟の運営方策の検討 を成就すべく、情報を共有し、職員が一丸となり取り組むことを期待しております。

「情報を共有しよう。ー情報は最小限から最大限へー」



胸腔鏡による肺の手術

外科医長 伊藤知和

従来、肺癌や気胸、膿胸といった肺の手術は、大きく胸を開け（開胸）、時には肋骨を切って、肋骨と肋骨の間を広げて手術をしていました。これが手術後の痛みの大きな原因の一つでした。

胸腔鏡手術は、開胸せずに肋骨の間に 1.5cmほどの創を幾つか空けて、そこから内視鏡を挿入し、ビデオモニターを見ながら、胸腔内に細長い手術器具を挿入して行う手術です。この手術は術後の痛みが、開胸手術に比べてはるかに軽くなります。当院でも、胆石や胃癌、大腸癌への腹腔鏡手術と同様に、この胸腔鏡手術を積極的に取り入れています。

この手術の一番の適応は、自然気胸です。自然気胸とは“肺のパンク”のことであり、肺にできた「ブラ」と呼ばれる弱い袋が咳や気圧の変化などで破裂して起こる事が多い病気です。10～20歳代のやせ形の男性に多く、呼吸困難や胸痛などの症状が出ます。治療としてはまず胸腔に細いチューブを入れてたまった空気を抜く胸腔ドレナージを行います。再発の場合やハッキリとした「ブラ」が X線や CTなどで描出されるもの、胸腔ドレナージでもなかなか改善しないときなどには、手術が勧められます。手術は胸腔鏡を用いて「ブラ」を自動縫合器で切除するか、糸で縛り込みます。

肺癌の一般的な手術は、肋骨を一本切除し、脇から背中に掛けた 20cm以上の創で開胸して行いますが、早期の肺癌ではこの胸腔鏡を使用して、1, 2個の小さな傷と脇の下数 cmの傷だけで手術が可能です。最近のデータでは、開胸でも胸腔鏡でも手術成績に大きな差はありませんが、術後の傷の痛みは胸腔鏡の方が格段に軽く、入院期間も短縮されます。

胸腔鏡はこれ以外にも、急性膿胸や縦隔腫瘍、肺癌の診断にも用いることができます。また、当院には県内で最大の結核病棟がありますが、結核による胸膜炎や膿胸に対する手術にもこの胸腔鏡がよく用いられるようになりました。

また最近では CTなどで無症状の肺の小さなしこり（結節）が見つかることが少なくなく、気管支鏡では診断が付けられない場合も多くなっています。そうした小さい胸膜近くの結節に対して、胸腔鏡にて腫瘤を切除し手術中に診断し、肺癌の場合では、標準的な手術（肺葉切除、縦隔リンパ節郭清）をそのまま追加することも出来ます。

内視鏡を用いた鏡視下手術は年々進歩しています。当院では、腹腔鏡、胸腔鏡手術だけでなく、その他の鏡視下手術も積極的に取り組んでいます。鏡視下手術は全てを併せると年間 100例以上行っています。

腹腔鏡では胆嚢摘出術だけでなく、胃癌の手術（王監督の手術）、大腸癌の手術、食道裂孔ヘルニアの手術、鼠径ヘルニアの手術、腸閉塞に対する手術なども行っています。まだ保険適応ではありませんが、下肢静脈瘤に対して鏡視下に穿通枝を処理する手術も始めています。

現在、当院の外科医は 4 人ですが、その 4 人が一丸となり、患者さん一人ひとりに対して最もよい治療方法を考え、大学病院やがんセンターなど大きな病院には負けない自負で、最善の治療を提供できるよう日々診療に当たっております。

病気について、手術について、その他の治療について、何かご質問などございましたら是非ご相談下さい。

看護師募集



職種

常勤看護師（夜勤のできる方）

新卒者、既卒者でブランクのある方も研修があり安心です。

お問い合わせ

月～金曜日 8:30～17:00

TEL 028-673-2111（庶務係へ）

いつでも
ご相談に
応じます



食生活の改善や食事療法は正しい方法で！



栄養管理室長 宮本 佳世子

日本で「ダイエット」というと、一般的に「痩せるための食事」という狭い意味でとらえられていることが多いのですが、“Diet (ダイエット)”の意味を英和辞典で調べてみると、日常の飲食物、食事・食物、(治療・体重調節のための)規定食・治療食、低カロリー食(品) 食事療法、という日本語訳の他に、「習慣的なもの、おさまりのもの、飽き飽きするもの」という比喩的な意味もあり、幅広い意味がありますが、最後の訳を見ると、その意図するところがよくわかるような気がいたします。

「健康で長生きをしたい」これは誰もが願うことです。そしてそのためには生活習慣の改善や良好な食習慣や食事のバランス、適量の摂取等が重要であるということもご承知のことと思います。

しかし、一度習慣化したことを修正するという事は、何らかの行動制限が加わる訳ですから、精神的負担もあり、簡単なことではありません。

特に「食欲」を理性的にコントロールするのは、食欲には精神的な部分との深い結びつきもあるためなかなか思うようには行かないと思います。ですから、減量を目的とした食事療法では、その効果が現れるまでにやや時間がかかりますので、その間にやる気をなくし、リバウンドしてしまうことも多く見受けられます。



【今日の食事は“フルコースディナー”か“バランス”か？】

そこに耳を過ぎる魅力的なキャッチフレーズが「短期間で楽しく痩せられる 式ダイエット」という減量法です。下記に、歴代大ブームとなった主なダイエット方法を示しました。これらの効果の有無はさておき、その話題性で巷を賑わせ、流行っては消え、消えてはまた新たな物が登場し、今では数え切れないほどのダイエット法(民間療法)がテレビ、本、インターネット等を通じて紹介されています。



しかし、残念ですが「楽しく短期間で減量し、リバウンドのない良好な食事(あるいは食品)」というものはありません。

例えば、お薬はその方の病状に合わせて処方されますが、それ以外にも患者様によって性別、年齢体格、生活状況等が異なるわけですから、それらも考慮して種類や量などは調整されています。

食事も同じです。仮に年齢、性別、身長と体重が同じでも、筋肉質なのか体脂肪率が高いのかで消費エネルギー量が違いますので、当然ですが必要エネルギー量は変わります。

また、病気の有無、病気の種類、服用している薬との相性(相互作用)でも、食事の質や量が大きく異なります。

ですから、食事を根拠の少ない極端な方法で調整しようとする、個人個人の状態に合わないだけでなく、摂取する食品が偏りますので「良好な食生活」とはいえません。なんらかのご病気を抱えておられる方にとってはむしろ危険な場合もあります。

健康のため、あるいは病状安定のための食事療法は個人個人の状況に即したものでなくてはなりません。今年度からは、特定健診・特定保健指導が導入され、健診の結果によっては管理栄養士からの食事指導を受けることになりました。

病院に通院されている方であれば主治医に申し出て頂くと、院内には管理栄養士がおりますので、食事相談、食事指導を受けることが出来ます。通院中の方は特に食事で気を付ける点が病気の種類によって異なることも多いため、食生活のこと、お食事のことで気になることやお困りの方は、一人で悩み自己流を試す前に、まずは気軽な気持ちで食事指導を受けて下さい。よりよい食生活が送れるよう管理栄養士がサポートいたします。



〔過去に流行した“ダイエット”法〕

- 紅茶きのこ (1975年)
- 酢大豆ダイエット
- りんごダイエット
- ゆで卵ダイエット
- 国立病院がすすめる痩せるメニュー (日本の国立病院ではありません)
- 地中海式ダイエット
- ビール酵母ダイエット
- 低インスリンダイエット
- バナナダイエット

国立病院機構宇都宮病院 ロゴマークについて

管理課長 仁平 正行

かねてより懸案とされていた当院のロゴマークについて、平成 20年 2月 19日開催の幹部会議に於いて、院長より第 62回国立病院総合医学会の会場（東京国際フォーラム）の開会式及び閉会式を行うメイン会場に各病院のロゴマーク入りの病院旗（サイズ 1,200cm(縦) × 1,800cm(横)）を掲示することが院長協議会で決定された旨報告があり、職員に通知し、3月 31日までに応募して貰い、8月 31日までにロゴマークを決めることが決定されました。

平成 20年 2月 20日付院内報によりロゴマークの募集通知を発出、「当院の特徴、理念、環境等を表示し、当院の明るい展望を開くような図案・記章を」のキャッチフレーズの元に職員より募集し、適当と思われる作品が有ればロゴマークの原案として採用しデザイン化する旨通知して募集したところ、6人の方から 15作品の応募がありました。

4月 17日に選考委員会が開かれ東 6病棟勤務の看護師 大竹みどりさんの作品が選ばれ、4月 22日の幹部会議に報告され原案とすることが決定されました。その後原案に修正を加えた案が数回幹部会議に報告され、6月 17日開催の幹部会議で宇都宮の頭文字「U」に当院の 4つの基本理念を 4本の色（紺・緑・黄・赤）で表し、中央に当院のこれからの成長とみどりの木々の成長を表す「2本の木」をデザインしたロゴマークが決定されました。6月 26日開催の管理診療会議に於いて、採用された原作品と、決定したロゴマークが示され宇都宮病院のロゴマークが職員に周知され、8月中に病院旗ができあがり 9月 3日（水）9時より大竹みどり様への表彰式が行われました。最後になりますが、今回応募して残念ながら採用されなかった方々のご協力に感謝し、お礼申し上げます。ありがとうございました。

今後色々な場面でロゴマークのご活用をお願いいたします。

「ロゴマーク応募作品」に寄せて

東 6病棟 大竹 みどり

【一度与えた第一印象をやり直すチャンスは二度と訪れない】ということわざがアメリカにあるそうです。ロゴマークの印象も同じようで、ロゴマークのイメージ・絵に対して好感が持てることで、ロゴマークが企業や会社などへの好感につながっていくのだとか。

今回のロゴマーク作品は、院内で応募を募るお知らせをみたときに、もやもやと頭の中にイメージできたモノを作品にしてみました。「なんとなく、こんな感じかな？」と慣れない PCで作りました。

病院のイメージとして自然豊かな環境があったので、「木」をあしらえた作品がいいのではと考えました。また、「木」は成長していくイメージがあり、個人的に好きだったので使ってみました。

シンプルでわかりやすいモノに、自分なりに意味を持たせて作ってみたのですが、それをさらにプロの方が丁寧に練り直しをしていただき、最終的にこの作品が出来上がったそうです。きれいに仕上がった作品になってビックリしました。う～ん、さすがプロです。

みなさんにとって、ロゴマークの印象はいかがでしょうか？宇都宮の“う”を“U”で表し、その中にある「木々」は“伸びゆく医療”や“伸びゆく看護”を表しています。一方、Uの字で表した 4色は、それぞれ青 適切な医療を提供 赤 心のコもった看護 緑 安全で安心できる医療環境 黄 熟練された医療スタッフ、を表現したつもりなのですが、好感を持ってイメージされる作品になっているでしょうか。（ドキドキしています）

先日、看護部長・副看護部長にお褒めの言葉をいただきました。照れくさくもあり、恥ずかしくもありでした。作品を支持して下さった皆様に深く感謝いたします。どうもありがとうございました。

【 原案 】



東 2階 病 棟

看護師長 射 田 明 美

東 2階病棟は国が政策医療の1つとして取り組んでいる結核の患者さんが入院しています。この病気は、かつては多くの患者さんがおりましたが、近年減少し、県内全域から入院されております。空気感染のため、職員全員がマスクをつけて対応しております。入院患者さんは若い方から高齢の方まで幅広い年齢層であり、内科、外科、整形外科を問わず何らかの病気を合併する方が多く、それぞれの治療を継続しながら療養しております。

結核の治療は薬の内服が中心であり、退院後も長い期間の内服が必要です。病棟では、長期間、確実に内服ができるように支援しています。通常、薬は自覚症状がなくなると「ついうっかり薬を飲み忘れる」ことや、不規則な内服になってしまう場合もあります。ですが、この病気では不規則な内服は再発する可能性が高いため絶対に避けなければいけません。看護師はチームでの看護と共に1人の患者さんを入院から退院までを継続して担当する受持ちと看護をしています。薬の継続を理解し実践していただけるよう、学習等の支援をしております。また、治療の長さや他人との接触が制限されるために不安やストレスを持つ方も多いため、看護師はじっくりと関わることに努めています。そして、入院生活をできるだけ安楽に過ごしていただけるよう、本人だけでなく家族の方とも、良い関係を作るよう心がけております。そして退院の時には患者さんが自信を持って病気を自己管理できるように、看護師一同で努力しています。

面会等で病棟に入る際は感染防止上、専用マスクの着用をお願いします（病棟の手前にマスクが設置してあります）。咳が2週間以上続く場合は医療機関の受診をお勧めします。



ボ イ ラ ー 室

ボイラー技士長 猪 股 昭 夫

管理課ボイラー室は、毎日5時00分から21時15分の間ボイラー技士3名が交替で早出、日勤、遅出勤務により業務を行っています。

さて、その業務内容は、ボイラーの蒸気を給食・食器洗浄室、洗濯室、手術室（オートクレーブ）等に送気しています。又冷暖房の熱源として外来治療管理棟、病棟、リハビリ棟に送気しており、重心病棟、HQJ ナースセンター等の冷暖房は24時間行っています。給湯はストレージタンクで水を沸かし各職場に給湯しています。他に水道、トイレ、排水関連、ベットや車椅子の修理、営繕関係の修理と広い範囲の業務を行っています。また、急な修理の際は部品が間に合わない場合もあり、工具を使い加工、溶接で修理を行っています。年々機械設備の故障も予想され最小限で復旧修理が出来るよう努力しています。

最近では原油価格の高騰により、ボイラーの燃料であるA重油や灯油の価格が大幅に上昇していることは皆様ご承知のとおりです。ボイラー室としても省エネ対策として機器配管等の熱損失を減じ、効率のよい送気を検討して、燃料の節減をしたいと思っています。

これからも施設の一員として皆様に貢献できるよう、ボイラー室全員で努力していきたいと思っております。

病院ボランティアグループ募集

当院では、外来患者さまのご案内、院内外の環境整備（清掃・除草等）などの病院ボランティアをしていただける方を随時、募集しております。あなたのやさしさをお待ちしております。

問い合わせ先 管理課まで（内線：141）

～ ふれあい看護体験 ～

行事委員 神山淳子

平成 20年 7月 30日（水）に「ふれあい看護体験」が行われました。今年は例年を遙かに上回る応募があり、当日は 33名（一般 2名、高校生 27名、中学生 4名）の方が参加されました。殆どの方が看護師という職業に興味を持っているということで、断然企画にも力が入りました。

初めての白衣姿は嬉しさと緊張に溢れており、私は昔を思い出し、参加者は新しい思い出のスタートとなりました。病棟での看護体験は、患者様の手足を洗う手浴・足浴、髪を洗う洗髪、体を拭く清拭、寝具を整えるベッドメイキング、食事介助、散歩、話を聞く等、戸惑いながらも熱心に取り組んでいました。施設見学では、看護師や医師だけでなく、様々な職種の職員が働いていることを知り驚いていました。技術演習は、脈拍測定・血圧測定・ストレッチャー移送、心電図測定など参加者同士で体験し合いました。特に脈拍測定・血圧測定では、手と耳に神経を集中させる真剣な姿の中にも笑顔があり、意見交換会では看護師の仕事にさらに興味を持ったという意見を聞くことが出来ました。ちなみに、この模様は当日 15時のNHKニュースで放映されました。

今後も、「ふれあい看護体験」を通して看護に興味を持っていたら、一人でも多くの方が看護師の道を選ぶ機会になるよう取り組んでいきたいと考えています。



～ インターンシップを実施して～

～ 宇都宮病院ってどんなところ～

看護部行事委員 井口栄子

当院では、来年看護師として働く看護学生を対象とし、看護師に付いて実際の仕事や職場の雰囲気を経験することにより、職場の一員として、一緒に仕事をしていけるかどうか考える機会としていただくことを目的としてインターンシップを開催しました。

インターンシップの開催日は、看護学生の夏休みに合わせ、8月 5日、6日の両日に行い、合計 21名の看護学生が参加しました。

院長と看護部長の挨拶の後、各病棟に分かれ、先輩看護師に付いて一日行動を共にしました。1日しっかり行動を共にすることで、学生実習とは違い、看護職としての具体的なイメージを持てるように、また、1人でも多くの学生が当院に就職することを願い運営しました。

午後の意見交換会には、各病棟の先輩看護師も出席し、何故当院に就職したのか、現在どのように働いているのか、当院で働いている魅力は何かなどを話していただきました。さすが経験からくる先輩看護師の言葉には説得力がありました。学生からの感想を聞いてみると

- ・看護師の仕事の一部しか知らなかったが、今回の体験で仕事内容もよくわかり良かった。
- ・スタッフが、明るく笑顔で生き生きと働いていた。
- ・他の職種と連携を取り、チーム医療が行われていることを実感した。
- ・ゆとりがあって、スペースが広く余裕のある看護が提供できると思った。
- ・いろいろ不安があると思うが心配いらないよという声が聞けて安心した。
- ・就職をまだ迷っているので参考にしたい。

等の意見が聞かれました。また、ある学生さんは、帰りがけに「就職試験を受けたいと思います」と言って帰って行きました。

8月 27日（第 1回目）・9月 5日（第 2回目）に平成 21年度看護職員採用試験が行われ、インターンシップに参加した学生の中の 9名が受験しました。

インターンシップは今回が初めての企画でしたが、インターンシップ参加者の約半数が受験したということから、大きな成果を得ることができました。今後は、更に検討し、宇都宮病院ってどんなところ、どんな看護をしているの、職場の雰囲気はどうかしら等、より具体的にイメージできるように企画していきたいと思います。

編集後記

夏から秋へと、季節の変化が肌で感じられるようになってきました。第 9号が発行される頃には、すっかり秋色に染まっていることでしょうか。みなさんは、何で秋の訪れを感じますか？徐々に足早になる夕暮れ。日が暮れだすと、いつせいに合唱を始める秋の虫たち。高い空に羊雲、赤とんぼの群れ。ちなみに、私はおいしい食べ物で秋が来たことを実感します！

今後とも、充実した内容を皆様にお届けできるよう頑張っていきたいと思えます。ご協力、宜しくお願いします。

臨床検査科 永井栄子



表紙撮影：フラワーパーク（東 2矢野）